

目前的「健康」定义可能错过疾病干预窗口

沪科学家首建「健康状况图谱」

本报讯(记者 邵阳)定义“健康”,始终是一道世界性难题。目前只能沿用临床疾病的诊断标准来定义“健康”。然而,这种定义方式可能会错过疾病的最佳逆转和干预窗口。近日,中国科学院上海营养与健康研究所与中国科学院分子细胞科学卓越创新中心等合作开展的“内稳态健康评价体系”研究成果,在国际权威期刊《国家科学评论》上发表。

近年来有研究提出,健康的关键特征是机体在应对进食和应激等外界压力后,重获内稳态平衡的能力,即“稳态弹性”。不过,当下常规的健康评估主要基于空腹数据,忽略了人体餐后代谢应答和重获稳态的能力。已有研究表明,即便个体的血糖、甘油三酯等水平在空腹时处于正常范围,其餐后代谢异常仍会独立地增加心血管疾病的风险。

为得到验证,中国科学院上海营养与健康研究所林旭团队牵头,携手中国科学院分子细胞科学卓越创新中心陈洛南研究员、曾嵘研究员,以及汤臣倍健营养健康研究院研究人员,在111名20—70岁的正常体重、超重肥胖和代谢综合征的参与者中,开展一项标准混合宏量营养素耐受试验。

研究者分别整合了空腹和服用含有葡萄糖、蛋白质和脂肪的标准饮品后5个时间点的140余种血液靶向代谢组数据和临床器官功能标志物,运用新算法,建立了全新的二维代谢健康评估体系“健康状况图谱”(HSM)。该评估体系包括:基于空腹数据的“健康表型状态评分”(HPS)和基于餐后动态变化数据的“弹性稳态评分”(HRS)。

分析结果表明,相比于基于相同数据集但不区分空腹和餐后数据建立的一维模型Mixed-score,二维模型HSM能提供丰富的代谢健康信息。

研究团队表示,“以健康为中心”的HSM评估体系,比常规评估方法能更为系统和精准地反映个体的代谢健康和营养适应能力。结合后续的营养干预研究,该评估框架有望为转变当前“以疾病为中心”的健康评估模式提供新的解决方案。

第 医 线

体内长出10米长绦虫
疑因吃了特色生牛肉

最近,瑞金医院感染科与寄生虫病预防控制所合作破获了一起“大案”——从40岁女子小贝(化名)体内“揪”出一条长达10米的寄生虫。这条寄生虫已经在她体内生存了一年多,养得又肥又长。神奇的是,专家给小贝服下的“驱虫药”竟是这四样东西——南瓜籽粉、槟榔煎液、泻药和饮用水。他们告诉小贝,只有这样,才能将整条虫完整“驱逐”。

女子被寄生虫困扰半年

半年前,小贝时常觉得肛门处痒痒的,晚上尤其刺痒难忍,半夜都会被痒醒。有一天,她在洗澡时突然“菊花”一紧,有东西从里面滑了出来。拿纸一擦,发现是一条2厘米长的白色东西,竟然在蠕动。这个东西究竟是啥?为啥它半夜出来活动可以到大腿,然后退缩进肛门?

第二天,小贝来到瑞金医院。听了小贝的讲述,感染科冬梅副主任医师说,“这就是寄生虫,你来瑞金医院就对了,我们与隔壁的疾控中心寄生虫病预防控制所合作,已经60年了。只要你好好配合,我们有把握把你体内的寄生虫揪出来。”

检验结果显示,小贝带来的白色物体是一种巨大的肠道寄生虫——带绦虫的孕节(里面有虫卵)。到底是什么带绦虫尚未可知。

带绦虫,属于绦虫的一类,属于绦虫纲、带科、带属,主要包括链状带绦虫(猪带绦虫)、肥胖带绦虫(牛带绦虫)和亚洲带绦虫。有的成虫可以长到十余

米,寿命长达30年甚至更长。

感染了带绦虫会有什么后果?史冬梅医生说,如果是牛带绦虫和亚洲带绦虫,只存在人的小肠内,会引起腹泻、人体消瘦等症状,长期还有可能引起肠梗阻、肠出血和肠穿孔。但如果是感染了猪带绦虫,除了进入肠道成为成虫,还有可能在幼虫阶段(囊尾蚴)寄生在皮下、肌肉甚至眼内和脑内,引起失明、脑水肿、颅内压力升高乃至死亡。

传统方法完整驱虫

第二天一早,史冬梅副主任医师、王晓琳医生、陈立畅医生和寄生虫病预防控制所的“老法师”张永年老师,给小贝带来了南瓜籽粉、槟榔煎液、泻药和饮用水。

张永年解释说,一般的驱虫药会把整条虫子打碎后排出体外。此后还需要观察3个月,若粪便中没有孕节,才能判定驱虫成功;完整的带绦虫排出,还可以鉴定虫种,指导后续治疗和随访。

中国传统的有效驱虫方法,则是把生的南瓜籽粉和槟榔煎成汤液按照次序和一定时间间隔服下,槟榔中的槟榔碱可以麻痹虫体前段,南瓜籽中的瓜子素可以麻痹虫体中段和后段,寄生虫被麻痹后,虫体僵直,然后再喝泻药和大量清水,就能将整条绦虫完整驱出体外。

“如果头节还在,虫子还会继续生长。”这也是专家选择传统驱虫方子的原因。

果然,当天下午小贝就完整排出了这条绦虫,头节、颈节等都在,长达10米。经专家检验,是一条牛带绦虫。专家补充说,这还不是最长的。

美食要煮熟煮透

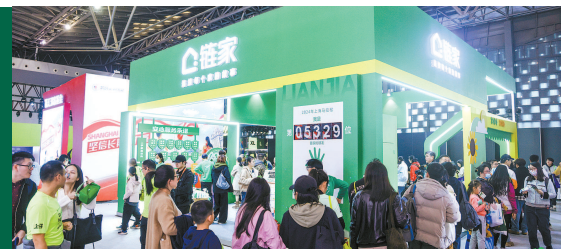
听到诊断,小贝恍然醒悟。她记得2023年初在江西旅游时,吃了当地的特色生牛肉,或许就是在那里中招的。但小贝也疑惑,当时同行的伙伴都没事,为何只有她中招了呢?史冬梅解释说,大概率是小贝食用的生牛肉里,恰好藏着绦虫的虫卵。

史冬梅解释说,这种寄生虫趴在肠上,不断吸收营养成分。不过,人体内的牛带绦虫通常只有一条,其寿命可长达20至30年。随着成长,成虫能够从其身体上自行释放出孕节片,这些孕节片刚脱落时活动力旺盛,并会随粪便排出体外,形成会动的条状物。

史冬梅提醒说,吃生的或者没煮熟的牛肉、猪肉,都有可能感染带绦虫,连吃生鱼片都有可能感染一种叫阔节裂头绦虫的寄生虫。甚至有更可怕的,吃未熟透的蛙和蛇等,感染曼氏迭宫绦虫,其幼虫可以寄生在皮下、眼睛、内脏甚至脑内。所以,要想安全享用美食,唯一的方法就是煮熟煮透。

专家同时提醒,使用传统中医驱虫方法,必须在专业医生的指导下进行。因为在驱虫过程中,若药量和节奏控制不当,可能导致虫体缠结,进而引发肠梗阻等情况,反而让情况更糟糕。

本报记者 左妍 通讯员 李东

与上海马拉松共跑
链家用行动诠释长期主义

2024上海马拉松博览会上海链家展厅现场



上海链家2024上马跑团集合现场

跑者提供了补给服务,不仅为跑者提供必要的支持,更以一种“家”的姿态,迎接每一位勇士。

事实上,在上海马拉松赛事正式开跑之前,链家就已经在上海开展了一系列与跑步相关的主题活动,例如通过善贝GO平台发起“链家线上公益捐步活动”,步数均将捐赠给上海链家“跑者驿站”项目。还在Keep应用上发起“贝壳马拉松备战季1上海站”竞赛活动,邀请跑步爱好者参与挑战,点燃全民跑步热情。

11月2日,上海链家还携手Keep平台,在上海世博园塔吊广场举办“链家23周年司庆跑”活动,为链家庆生。链家还陆续开展了社区健康跑步活动,11月9日,上海链家与徐汇区康健街道在康健体育公园,顺利开展首场上马社区健康跑;11月23日,上海链家又携手杨浦区殷行街道在共青森林公园开展第二场上马社区健康跑,让更多的市民体验到跑步的乐趣,展现了其作为社区一份子的责任感和使命感。

与行业同频
坚持做难而正确的事

纵观链家的发展,更像是一种对品质的执着追求,对责任的勇于承担,和对未来的美好期待。正如马拉松跑者在长距离的奔跑中展现的坚定意志和持久耐力,链家在房地产经纪服务行业的“马拉松”中坚持的“做难而正确的事”,也是长期主义精神的极致体现。

2004年,链家提出“透明交易、签三方约、不吃差价”的阳光作业模式,打破了长期以来行业“信息不对称”的弊端,使身处房产交易中的消费者权益得到了极大程度的保障。2008年,链家开始真房源的基础设施建设,打造楼盘字典。2011年,链家又在业内发起“真房源”行动,制定了“真实存在、真

实在售、真实价格、真实图片”的真房源四大标准。

为了为房产交易保驾护航,2013年,链家推出四大安心服务承诺,历经多次迭代,截至目前上海链家共二十项安心服务承诺,覆盖二手房、新房和租赁三大领域。截至2024年10月,上海链家累计支出安心保障金14.51亿,保障了93254笔交易的安全。链家用坚韧不拔的精神,为客户提供优质、安全的服务,深刻诠释“客户至上”的企业价值观。

与城市共鸣
奔向美好居住

链家始终坚持打造更美好的居住体验,共建美好社区,坚定地做长期主义者和长期服务者。例如作为“社区好邻居”,链家门店坚持向社区居民免费提供包含打印复印、应急雨伞、便民饮水等在内的十大便民服务。2023年1月,上海链家设立“绿丝带志愿者服务点”,经纪人作为志愿者参与,提供力所能及的社区服务。数据显示,截至2024年10月31日,上海链家设立511个“绿丝带志愿者服务点”,已开展8307次志愿服务,服务社区群众超161817人次。

无论是在房产交易服务中,还是社区志愿服务中,链家都以实际行动践行企业的社会责任,以满腔热忱和专业精神,为构建和谐社区贡献力量。

链家COO王拥群说:“链家不仅要帮助消费者完成每一笔房产交易,更要承担创造美好城市的社会责任。未来,我们还将继续遵循链家的价值观,怀着对消费者的敬畏之心,坚守初心,跑好这场‘行稳致远’的马拉松!”

2024上海马拉松虽已落幕,但链家与城市的故事仍在继续。链家将带着这份来自马拉松赛道的激情与力量,继续在房地产经纪领域跑好品质服务的“马拉松”,用长期主义精神,绘就美好未来。

随着2024年上海马拉松的圆满落幕,上海这座城市再现了其独特的魅力与活力。

在这场备受瞩目的赛事之中,链家作为2024上海马拉松赛事支持商,以其长期主义的企业发展视角,为赛事注入了独特的灵魂与温度,并与上海马拉松一起,连接跑者与城市,诠释坚韧与超越。

文 陈孜孜

与马拉松同行
致敬长期主义精神

上海马拉松以其卓越的组织和广泛的参与度,成为国内外跑者心中的“胜地”。而成立23年的链家作为深耕社区、服务民生的企业,深知健康与活力对于每个人的重要性。上海链家品牌中心负责人李佳薇表示:“此次赞助,不仅是对赛事的支持,更是对健康生活方式的倡导和对马拉松精神的致敬。”

据悉,本次上海马拉松,链家跑团集结出战,王云、施灰炼、左强、黄荣耀、张芳等通过链家圆梦上马的链家经纪人,作为代表诠释了链家坚韧乐观、挑战自我、超越极限的跑者精神。他们不但是坚持长期主义的链家经纪人,更是赛道上意气风发的上马跑者。链家啦啦队也是本次比赛的一抹亮色,他们由链家经纪人、客户和街道工作人员组成,在赛道旁共同为上马、为跑者加油。

此外,上海马拉松链家赛前和赛后展厅,都为