

科學家研究了60萬人： A型血“天生”易中風



血型，從出生就注定了。了解自己的血型是輸血或捐贈前的必要步驟，其實，它還能“預知”未來患上某些疾病的風險。

臨床中，抗原是紅細胞表面的一種蛋白質，血型就是根據抗原類型進行區分的，通常可分為A型、B型、AB型或O型。A型是最古老的ABO血型，O型、B型出現的時間要更晚。像大多數基因突變一樣，後兩者賦予了攜帶者一些優勢，比如對某些疾病的抵抗力。

8月31日，發表在美國《神經學》雜誌、由美國馬裏蘭大學醫學院研究人員進行的一項薈萃分析顯示，一個人的血型可能預示着60歲前的中風風險。

該研究的數據來自於“早發性中風聯合會”，共納入48項有關遺傳信息和缺血性中風的研究，總計1.7萬名中風患者、約60萬名從未中風的人。分析結果發現，與遲發性中風和從未中風的人相比，出現早發中風的人多是A型血。與其他血型相比，A型血人群早發中風風險升高了18%，O型血人群風險比其他血型低12%。

研究人員表示，A型血“附加”的風險可能與凝血因子相關，比如血小板、血管周圍細胞以及其他循環蛋白，它們均可在血栓形成中發揮作用。臨床仍需更多研究來闡明中風風險增加的機制。研究人員強調，雖然中風風險有所增加，但仍在可接受範圍內，A型血人群不必過於擔心。

其實除了中風，血型還與不少疾病相關。

A型血：容易焦慮，消化系統腫瘤風險高，感染新冠可能性大

壓力會提高皮質醇（一種與壓力有關的激素）水平，A型血人群體內的皮質醇水平更高，因此更易焦慮。

上海交通大學研究人員曾對超1.8萬名參試者進行了長達20多年跟蹤調查。結果發現，A型血人群消化系統腫瘤的發病風險更高。患胃癌、直腸癌的風險比B型分別高出25%、22%，比AB型血高出24%、32%。在所有血型中，B型血人群患癌風險最低。

美國《新英格蘭醫學雜誌》2020年6月刊登的一項研究發現，A型血人群的新冠感染風險比非A型血人群高45%，O型血人群的新冠感染風險則比

非O型血人群低35%。

A、B型血：糖尿病、深靜脈血栓形成風險更高

發表在歐洲糖尿病研究協會官方期刊《糖尿病學》上的一項研究顯示，A型、B型血人群患2型糖尿病的風險可能會高21%。研究人員還無法確定確切的原因，推測是因為血型會對胃腸道微生物群產生影響，進而幹擾葡萄糖代謝。

美國明尼蘇達大學的另一項研究表明，A、B型血人群手臂、腹股溝和腿部的深靜脈形成血栓的可能性高出31%。

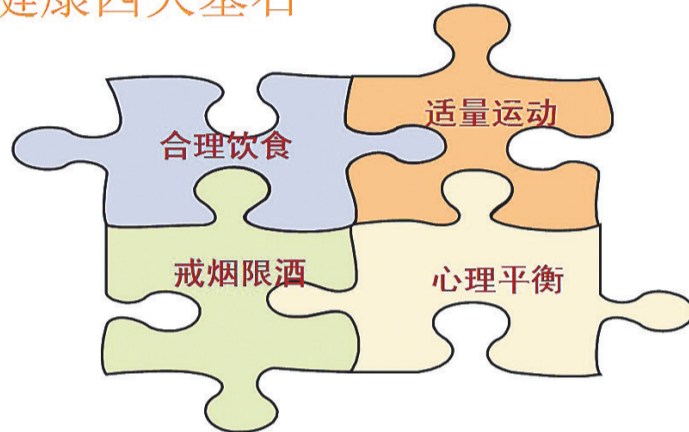
AB型血：易出現認知減退

ABO基因與腦功能、記憶力減退也有相關性。2014年，發表在美國《神經病學》雜誌的研究表明，AB型血可能會增加認知障礙的患病風險，比A、B和O型血人群高82%。

A、AB、B型血：心臟病風險高

由於心臟需將血液泵送到全身，血型對其影響不小。2012年，美國《動脈硬化、血栓形成和血管生物學》雜誌發表的另一項研究發現，A、

健康四大基石



咸肉配笋，雙倍提鮮

對於很多南方人來說，腌篤鮮是春天餐桌上必不可少的美味。這道以春笋、豬肉和咸肉（用鹽腌過的豬肉，也可以用火腿代替）為主料的美食，吃起來鮮味十足。

春笋中含有的谷氨酸和天門冬氨酸以及咸肉中的核苷酸都具有鮮味，它們相互作用，會產生非常強的“鮮味增益效應”。再加上春笋中帶甜味糖類物質的襯托，味道更上一層樓。從口感上來說，春笋和豬肉也特別搭。春笋中含有粗硬的纖維素，不利於消化吸收，口感較差，豬肉中的大量飽和脂肪能軟化這些纖維素，讓笋吃起來更順口。從營養角度來說，豬肉富含優質蛋白質和血

B或AB型血人群患冠心病的風險分別比O型血人群高5%、11%和23%，可能是由於他們的凝血因子水平比O型血人群高25%~30%。此外，ABO基因是A、B或AB型血人群特有的基因，與心血管疾病風險相關，唯獨在O型血人群中不存在。

O型血：更易出現胃潰瘍、生育問題，但胰腺癌風險低

2010年，發表在《中華醫學雜誌》的一篇論文顯示，O型血人群體內的幽門螺桿菌更易附着在胃腸黏膜細胞上，進而對胃壁造成破壞，增加胃潰瘍風險。2021年，發表在《eLife》的研究中，在病毒、其他特定腸道感染性疾病中，O型血人群患病率更高；發生腎臟、輸尿管結石的幾率比B型血人群高。

此外，美國阿爾伯特愛因斯坦醫學院進行的一項研究表明，O型血人群體內的促卵泡激素水平更高，可能表明卵巢儲備不足、卵子質量較差。此外，O型血女性在懷孕期間更易患上高血壓。

但美國國家癌症研究所的研究表明，與其他血型相比，O型血人群患胰腺癌的風險降低了37%。這是由於A、B型血的紅細胞攜帶了兩種特异性抗原，有助幽門螺桿菌在腸道中增殖，因此罹患胰腺癌風險相對更高。

北京大學人民醫院輸血科副主任侯瑞琴告訴“環球時報健康客戶端”記者，血型無法人為改變，雖然似乎預示着不少疾病的風險，但目前尚不清楚它的作用是大小，也不能斷言血型是疾病的必然誘因。因此，比起擔心血型的影響，不妨堅持合理膳食、適量運動、戒烟限酒、心理平衡，築牢健康的“四大基石”。



吃對了，陰道少感染

當你需要穩定的能量時，會食用精瘦的蛋白質；當你希望頭髮、皮膚和指甲健康時，會食用優質的脂肪；當希望填飽肚子和促使各種生理功能正常運轉時，你需要食用全谷物。同樣，當我們希望保持陰道健康時，食物也有幫助。研究發現，健康的飲食可通過緩解痙攣、對抗感染和減少乾燥來提升陰道健康。美國“健康雜誌”網站總結了幾個對陰道健康有益的食物。

1.原味酸奶。陰道的pH值偏酸性，在3.5~4.5之間。健康的陰道pH值通常可以保持平衡，如果pH值發生變化，陰道就會成為細菌和其他微生物生長的沃土，導致酵母菌感染和細菌性陰道病。原味酸奶含有大量嗜酸乳桿菌，有助於將陰道pH值保持在酸性範圍內，降低感染風險。

2.濃縮的蔓越莓汁。蔓越莓中含有一種特殊的成分——原花青素，這種植物化合物能增加膀胱對大腸杆菌的抵抗力，而大腸杆菌與尿路感染有關。濃縮的蔓越莓汁含有更多的原花青素，更接近真正的水果，能減少尿路感染，促進陰道的健康。

3.水。體內有充足的水分有助於增加能量和血液循環，對陰道健康也有好處。陰道乾燥的女性每天要確保喝1.5~1.8升水。就像脫水會讓臉或手的皮膚乾燥一樣，喝水少會讓外陰皮膚乾燥或發癢。

4.姜。伊朗沙希德·貝赫什提醫科大學的護理學家發表在《補充和替代醫學雜誌》上的研究，要求150名女大學生在月經前3天每天服用250毫克膠囊形式的姜粉或400毫克布洛芬，每天4次。結果顯示，姜在緩解與痛經相關的痙攣方面和布洛芬一樣有效。

5.大豆。豆類和豆制品含有類似雌激素的異黃酮。食用大豆時，人體能把它分解成植物雌激素。植物來源的雌激素與女性自然生成的雌激素有相似效果，有助緩解由雌激素分泌量變化造成的陰道乾燥。大豆還有助於減少潮熱、盜汗和其他女性更年期不適癥狀。

6.牛油果。除了提供鉀、抗氧化劑、膳食纖維和一系列關鍵的營養物質，牛油果中的單不飽和脂肪能提高與陰道潤滑相關的激素水平。牛油果還含有維生素B6，這種B族維生素可以緩解經前綜合徵的癥狀，如腹脹和疲勞。

維護陰道健康，除了多吃有益食物，也要避免不健康飲食。例如，食用過量的糖對陰道有害，容易感染酵母菌的女性應該減少吃甜食和含糖量高的水果，因為糖會促進酵母菌在陰道內的生長。陰道分泌物中含有糖，而酵母菌能在甜蜜、潮濕的環境中“茁壯成長”。其次是酒。雖然飲用少量紅葡萄酒有減壓作用，但酒精會加重痛經。飲酒也會引起其他的經期不適，如頭痛、腹脹。因此，女性飲酒要更為注意，最好不喝。

兒童視力有3個關注重點

8月27日，中國兒童中心對外交流中心參與研發、創編的《家庭眼健康教育手冊》（以下簡稱《手冊》）在北京發布。該《手冊》主要以保護眼睛的意識喚醒、有利於眼睛健康的家庭生活方式、促進兒童眼睛健康的有效方法等為編寫內容，提煉出20項主題活動（遊戲），助力孩子視力健康。

編寫《手冊》前，研發團隊開展了家庭中眼健康教育現狀及家長需求的調查研究。結果發現，家長雖然能認識到保護兒童眼睛的重要性，但相關知識和能力有待提高。為此，《手冊》面向6~10歲兒童的家長，納入兒童視力發育的基礎知識及常見問題的解決方法，並通過親子活動（遊戲）的方式，呈現出家庭生活和學習中眼保健的重點內容。

復旦大學附屬耳鼻喉科醫院視光學與斜視視疾病學科終身教授褚仁遠，在接受“環球時報健康客戶端”記者採訪時說，現代社會被認為處於“信息爆炸”時代，大腦接受的外界信息中，約85%來自眼睛，導致眼負荷越來越大，青少年兒童的近視等屈光不正問題隨之增加。但與此同時，家長的眼健康相關知識十分薄弱，甚至陷入不少誤區。比如，大部分家長不知道，視力差與屈光不正並不是一回事。視力差可能是弱視造成的，屈光不正則是近視、遠視、散光等的統稱。此外，家長對孩子視力測試結果也常常錯誤解讀。例如，3歲兒童上幼兒園時大多需要測視力，有家長看到孩子視力只有0.5，便滿心着急。這其實完全沒必要。按照眼睛的正常發育過程，3歲孩子本就應該有200度的遠視，被稱為遠視儲備，視力0.5屬於正常結果。

家庭是人生的第一個課堂，家庭教育對人的健康起着奠基性、終身性作用，如何把握好孩子視力發育的關鍵期和敏感期，讓孩子在第一個課堂守護好“心靈的窗戶”，家庭教育需要科學指導。這是該《手冊》發布推廣的意義所在。褚仁遠教授提醒，家長需要關注孩子的視力變化，但也必須找對方向。

關注遠視儲備。孩子3歲後，可帶他去專科門診做一個散瞳驗光的“遠視儲備檢查”，3歲時應當有200度遠視，8歲時有150度遠視，12歲時有100度遠視。如果在相應年齡段的遠視不夠，比如3歲即達到1.0的視力，意味着遠視儲備不足，未來極大可能會近視，應早就診並進行防近視幹預。

紅素鐵，春笋富含膳食纖維以及多種維生素和礦物質，兩者非常互補。買春笋時，建議挑筍殼黃而飽滿，笋肉白嫩細膩，且個頭不太大的。跟大家分享一下腌篤鮮的做法。

做法：1.五花肉與咸肉洗淨、切塊，提前用溫水將咸肉浸泡1小時左右。2.春笋滾刀切塊，放1湯匙鹽，下到沸水中煮2~3分鐘，撈出後過冷水并濾幹。3.將五花肉與咸肉冷水下鍋，焯水，撇掉浮沫後盛出。4.換一鍋水，將咸肉、五花肉放入鍋中，加入料酒、姜片、蔥結，大火燒開後轉為小火，加蓋燉40分鐘左右。5.開蓋後放入已焯過水的春笋，小火慢燉1小時左右，出鍋後盛出即可食用。



關注雙眼屈光差異。人的左眼和右眼就像“兩臺照相機”，看一個目標時，雙眼到此目標的距離應該相等，以保證看近看遠時的相互協調，猶如汽車的兩側車輪，速度一樣才會正常前進。如果孩子左右眼的屈光度數相差超過100度，應引起注意。

關注測視力方法。社會上測視力常見兩種方法，一是距離為2.5米的視力表檢查，二是距離為5米的視力表檢查。北京協和醫院眼科團隊2021年發表在《中華眼科雜誌》上的文章認為，雖然視力表上“字母”的大小，會按照檢查距離的變化進行等比調整，但兩種方法測出的結果並不一致，因此不可混用，否則難以準確判斷視力變化。

為預防近視，褚仁遠說，可以堅持做傳統的眼保健操，讓雙眼能“偷閒”得到休息，但維護眼健康更直接有效的方法是保證用眼衛生，為此他專門提出了“健康用眼三要點”：

1.看電子屏幕等近物的時間不能過長。幼兒園孩子一次不超過20分鐘，中小學生一次不超過30分鐘。這也是絕大部分動畫片單集時長不超過30分鐘的原因。此外，孩子應保證每天不少於2小時的戶外運動。

2.看近物後必須遠眺。看近物20~30分鐘後，應立即看5米外的遠處，遠眺20~30秒，讓眼睛放鬆。

3.看物體時不能歪頭斜腦。因為這會使一只眼睛離物體稍近，一只眼睛離物體稍遠，久之勢必增加雙眼負荷，加速視疲勞，並造成雙眼屈光明顯差異。