

尽早进行康复调理 可改善新冠感染免疫功能损伤

(来源：科技日报)

记者从广东省中医院获悉，该院张忠德教授团队联合郑广娟教授团队研究提出，应用中医药调理、呼吸训练、适宜的体育锻炼等方法尽早进行康复调理，可显著改善新冠病毒感染后机体的后天免疫功能损伤，加快康复。相关研究成果近日发表在国际期刊《细胞增殖》上。

联合团队介绍，有研究证实，新冠病毒感染者康复后免疫系统会发生变化，但免疫系统变化的持续时间尚

不清楚，且针对该变化帮助机体免疫功能恢复的有效干预手段还有待探索。

对于上述问题，联合团队利用全景免疫组库评估方法，针对疫情早期武汉的新冠病毒感染后恢复期患者，对比了 80 例新冠病毒感染康复者和 12 例健康对照者的免疫组库特征，发现新冠病毒感染 6 个月后机体淋巴细胞减少、T 细胞受体 (TCR) 和 B 细胞受体 (BCR) 的多样性降低，B 细胞储备激活，这些证据证实了新冠病

毒感染后机体的后天免疫功能恢复可能需要较长时间。

联合团队相关负责人介绍，与未接受中医药等康复调理的人群相比，接受中医药调理康复者免疫功能有显著改善，有助于加快康复。该发现对于完善新冠病毒感染后的康复策略、探索促进免疫功能康复的有效方法具有重要意义。■

吃盐多 伤血管

(来源：北京青年报)



日前，一项由瑞典学者进行的研究发现，不管有没有高血压，吃盐多都容易让血管发生动脉粥样硬化。

研究分析了 10778 名平均年龄为 58 岁的成年人，均接受了冠脉 CT 检查。分析发现，吃盐越多，颈部动脉与冠脉粥样硬化进展也较快。尿酸排泄量每增加 1000mg，颈动脉斑块、

冠脉钙化积分和冠脉狭窄的严重程度分别增加 3%、4% 和 4%。在血压低于 140/90mmHg 或无心血管病人群中进行的分析结果也是如此。

研究者表示，这提示吃盐多损害血管，甚至出现在患高血压之前。研究结果也再次加强了世界卫生组织和其他学术组织的推荐，即限制食盐到

每日 5g 以内。对于有高血压和心血管病者，尤其要限盐。

对中国人而言，吃盐更需要重视，国人盐摄入量为 12g/天。替代食盐也是个好办法。如果每个家庭将普通盐更换为低钠盐，所有餐馆、食堂和食品企业也都使用低钠盐，那么全中国就将减少 10% 以上的死亡。■