

霜降养生，当心这些误区“伤血管”

本报讯 10 月 27 日，国家卫生健康委召开新闻发布会，介绍霜降时节的养生保健、骨骼健康、老年常见病、脑卒中以及呼吸道传染病防治等健康知识。国家卫生健康委新闻发言人胡强强提示，霜降时节，气温骤降、昼夜温差显著增大，易引起关节不适、心率和血压波动以及呼吸道疾病，要做好防寒保暖、适时增添衣物，心脑血管疾病患者应该加强血压监测。

中国中医科学院西苑医院主任医师孙林娟介绍，任何有效的进补都依赖于坚实的脾胃来吸收运化，过于滋腻的进补会损害脾胃，加剧血压波动，诱发缺血性脑血管病。

对于“喝醋能软化血管”的说法，孙林娟指出这是一个误区。她解释道，食醋进入消化系统后，不能直接软化和溶解动脉粥样硬化斑块。长期大量喝醋会刺激消化系统，引发和加重胃炎、胃溃疡，影响矿物质代谢，对骨质疏松的患者尤其不利。

孙林娟提示，泡脚可以刺激足部经络，促进局部血液循环。但泡脚泡到大汗，对于中老年人群确实存在着不小的风险。正确的做法是泡到身暖微潮

的状态，水温控制在 37~40 摄氏度，泡脚时间一般为 15~20 分钟，以感觉舒适为宜。

北京医院（国家老年医学中心）主任医师于雪指出，秋冬之交气温下降，人体血管收缩，易导致血压和心率的波动。

此时，血压升高可能在心脑血管患者中诱发心绞痛、心肌梗死、脑卒中等急症。因此她提醒老年患者在这一时期应特别注意四方面：第一，要规律用药、动态监测。高血压患者应每日早晚监测血压，并在出现心慌、胸闷等不适时及时测量；若发现血压明显升高，应立即就医。第二，要防寒保暖。外出时可采用“洋葱式”分层穿衣法，注意头部、颈部及手部保暖，以避免血压突然升高。第三，要保持清淡饮食。不宜盲目进补，提倡均衡膳食，少盐少油，控制脂肪摄入。第四，要科学运动。气温较暖的时间段，老年患者可进行轻度户外活动，避免晨跑、夜跑等高强度运动；运动前要热身，运动后及时更换汗湿衣物。

于雪提醒，如老年患者出现突发、持续不缓解的胸闷胸痛、呼吸困难、大

汗淋漓，或一侧肢体活动障碍、言语不清、视物模糊、意识障碍等情况，应立即就医，以防延误抢救时机。

血压异常并不仅表现为“升高”。于雪指出，低血压在老年人中并不少见，如处理不当，可能导致头晕、脑缺血，甚至脑卒中等急症的发生。

老年人常见的低血压类型主要包括体位性低血压、餐后低血压和药物导致的低血压。

于雪解释，体位性低血压多发生在坐卧位突然起身时，因血液未能及时回流到心脏，从而导致血压骤降。这种情况建议老年人起身动作放慢，遵循“起身三步法”——先坐起 1 分钟，再站立 1 分钟，无不适后再行走。

餐后低血压则常出现在进餐后，尤其是早餐摄入碳水化合物较多时。于雪建议老年人避免吃得过饱，并调整进餐顺序——先摄入蛋白质和蔬菜，再进食主食，并在餐后休息 30 至 60 分钟再活动，避免血流集中于胃肠引发头晕。

药物性低血压也较常见。高血压老年人通常同时服用多种降压药或治疗帕金森病、前列腺增生等疾病的药物，这些都可以引起低血压的反应。于雪

提醒，患者不可自行加药或停药，以免诱发低血压。此外，长时间泡温泉、洗热水澡、脱水或大量饮酒也可能导致低血压。

出现低血压症状时，患者应立即平卧并抬高下肢，少量饮用温水；若仍无缓解或伴有胸闷、胸痛、呼吸困难、意识障碍等症状，应立刻就医或拨打急救电话。

有些老年慢性病患者会凭感觉吃药。对此，于雪强调，慢性病患者服药更重要的是要控制危险因素，避免发生脑卒中、心肌梗死、心衰加重等严重并发症。建议老年慢性病患者服药时遵循“遵医嘱、不间断、常复诊”的原则，不要擅自停药、凭感觉服药。

有人会在突发脑卒中时通过扎手指、扎耳朵放血进行急救，或者在等待急救过程中服用安宫牛黄丸、阿司匹林等药物。首都医科大学附属北京天坛医院主任医师缪中荣强调，如因扎手指放血造成活动性出血，可能会影响后续治疗，发病后应尽早到医院接受规范治疗。在没有辨别清楚是脑出血还是脑梗死时，不要在家里自行服药。

（李春雨）

国内首例多孔钽颗粒植骨关节翻修术完成

本报讯 骨损伤是临床常见难题，尤其在关节翻修、创伤和骨肿瘤切除术后常伴随不规则骨缺损，传统修复材料难以匹配复杂形态且力学适配性欠佳。近日，中国科学院金属研究所副研究员刘文涛等与辽宁省人民医院研究团队开展合作，完成多孔钽颗粒植骨的国内首例关节翻修术。该方案帮助医生有效解决了患者的髋关节臼底不规则骨缺损的问题。

此前，团队对多孔钽材料体系的相关成骨机理进行了深入研究。基因测序结果显示，该材料体系能对机体内 1829 个关键基因造成显著影响，尤其可通过上调整合素 $\alpha 6$ 的表达，激活 PI3K/AKT 信号通路，显著促进成骨基因的表达，最

终增强成骨细胞的分化与矿化能力。

针对骨科临床上常见的不规则骨缺损修复需求，研究团队提出多孔钽颗粒填充修复的创新性策略。颗粒形式的多孔钽具备优良的流动性，可灵活适配各类复杂缺损形态，显著降低应力遮挡效应，提高手术操作的便捷性与修复稳定性。研究表明，多孔钽颗粒具有分级多孔结构，有利于营养物质传输和细胞迁移增殖，其弹性模量与天然骨更为接近，可有效促进新骨生长和早期愈合。

体内外研究证实，多孔钽金属具有良好的生物相容性和生物学功能，能显著加速新骨生成，增强骨与植入体整合效应，是骨修复领域的优选材料。

（孙丹宁）

本报讯 近日，在 2025 脑机接口—核磁共振高峰论坛上，由天津大学脑机交互与人机共融海河实验室等联合研发的全球首套脑机交互定制化磁共振平台“神工—神观”正式启用。该平台创新构建动态匀场与超高梯度协同赋能的神经影像专用磁共振成像系统，成功实现具有微米级结构功能特征的在体无创高时空分辨全脑解析，为下一代高性能脑机接口研发提供关键支撑。

在功能协同层面，该平台展现出强大的综合性能。一方面，可同步开展核磁成像与脑电记录，精准捕捉脑部活动的细微变化；另一方面，它可通过超声、电刺激技术对脑部进行精准调控，且调控过程与成像系统实时联动，突破传统磁共振影像设备的“诊断”与“拍摄”功

能边界，让其从“观测工具”升级为“交互研究平台”，真正实现了脑部研究中“观测”与“干预”的同步协同。

作为平台的核心支撑，读脑专用磁共振成像设备既能以亚毫米级的精度精准定位大脑活动的“位置”，又能以亚秒级的速度捕捉大脑活动的“时序”，赋能认知神经网络的高时间分辨动态检测和高空间分辨功能编解码。

全球首套脑机交互定制化磁共振平台启用

（陈彬 董玥欣）