

为什么抗菌药那么多,对付病毒的药却很少?

从二战时起,青霉素和其他抗生素已成功治愈了多种细菌感染。在对抗病毒时,它们却没有发挥同样的作用。新冠疫情爆发后,研究人员和制药公司一直在努力寻找可以治疗新冠病毒的抗病毒药物,进展不尽人意。

为什么抗生素那么多,抗病毒药却这么少?近日,澳大利亚媒体《The Conversation》发布的一篇文章表示,其主要原因是细菌与人体细胞存在差异,病毒则需要利用人体细胞进行繁殖,很难找到差异。也就是说,如果不杀死人体自身细胞,那么很难杀死病毒。

抗生素:利用人体细胞与细菌的差异
抗生素之所以能够发挥作用,关键在于细菌和人体细胞之间的差异。

细菌是自足的生命形式,可以在没有宿主生物的情况下独立生存。它们不仅与我们的细胞相似,还具有很多人没有的特征。

例如,青霉素有效是因为它能干扰细菌细胞壁的合成。细胞壁由一种叫做肽聚糖的聚合物制成,而人体细胞没有细胞壁或任何肽聚糖。因此,防止细菌产生肽聚糖的抗生素可以有效抑制细菌,而不会伤害到服用该药物的人。该原理被称为选择性毒性。

病毒:利用人体自身细胞进行复制
与细菌不同的是,病毒不能在宿主细胞外独立复制。关于它们是否是活生物,目前还存在争论。

为了复制,病毒需要进入宿主细胞并劫持宿主的一些细胞器。一旦侵入内部,一些病毒将处于休眠状态,一些病毒则会缓慢复制,并会在很长一段时间内,而另一些病毒会复制很多副本,导致宿主细胞破裂并死亡。然后,新复制的病毒颗粒分散开来并感

染新的宿主细胞。

介入病毒“生命”周期的抗病毒治疗可能会成功。但问题在于,细胞的复制过程对于宿主来说也很重要,如果病毒把这一复制过程作为靶标,那么它也可能对人类宿主产生毒性。杀毒很容易,保持宿主细胞的活力却很难。

成功的抗病毒药物不仅可以靶向和破坏病毒特有的过程或结构,防止病毒复制,同时也会把对患者的伤害降至最低。病毒越依赖于宿主细胞,联系越紧密,抗病毒感染的靶标就越少。不幸的是,大多数病毒几乎没有显示出与宿主细胞的差异,因此也很难找到靶向。

另一个复杂之处在于,不同病毒之间的差异远远大于不同细菌之间的差异。细菌都具有双链DNA基因组,并通过长大然后分裂成两个类似于人体细胞的方法独立复

制。

另外,不同病毒之间存在极大差异。有些具有DNA基因组,而另一些具有RNA基因组,有些是单链的,而另一些则是双链的。这就使得我们实际上不可能研发出适用于不同病毒类型的广谱抗病毒药物。

研发关键:找到新冠病毒的独特性

人类和病毒之间确实存在差异,并且对它们的利用已取得了一些成功,其中一个例子就是甲型流感。新冠肺炎的疫苗或许尚需时日,因此,研发抗病毒药物以找到可以有效治疗新冠肺炎的药物仍然是一个重要目标。能否实现这一目标,很大程度上取决于了解新冠病毒的复杂性及其与人体细胞的相互作用。如果研究人员能够找到新冠病毒生存和复制方式的独特性,那么我们就可以利用这些弱点,并进行有效的抗病毒治疗。

很多人去看中医,都会被告知“湿重”,湿是从何而来的?



中医总爱说病人“湿气重”?很多人去看中医,都会被告知“湿重”,湿是从何而来的。

- 一、湿的存在有三个因素
- 1、因为吃了过多的油腻物,消化不了,堆积成湿;
 - 2、虽然没多吃,但本身消化能力不足,吃一点儿就腻住了,也会成湿;
 - 3、还有就是环境、季节因素的影响,比如四川多湿,那里的人不吃辣椒就会不舒服。比如夏天,很多人体内都会有湿,身体

会变得很重、很懒。

这三种症状归根结底都和脾气有关系,“湿重”是标,“脾气虚”是本。

中医说的脾,是负责运转的,任何代谢产物的排除都要借助脾气的力量。脾气一虚,脏东西就要滞留体内。脏东西是什么呢?可以是多余的脂肪,也可以是异常的分泌物、排泄物。

二、胖人多阳虚“湿重”
很多胖人看似壮实,实为虚寒。特别是肚子上脂肪多、游泳圈越来越大的人,更不能忽略他们体质的寒性。你如果去摸这种胖人他们的皮肤一般都是凉凉的。就是因为他们的身体自己知道缺少阳气,本能地增多脂肪,以起到保温的作用。

就像过去没有冰箱的时候,夏天卖冰棍的人,都会用一条棉被包住冰棍,棉被是防止散热的。胖人身上的脂肪起的也是这个作用所以也就有“胖人多阳虚,而瘦人多阴虚”的理论,往往是越胖越虚越虚越胖,形成恶性循环。

胖人的正确减肥方式应该是温化寒湿,“温”是增加代谢脂肪的能力,“寒湿”就是指那些不该积存在体内的脂肪。

三、小心,爱睡觉的孩子是“湿重”

我一个同事的孩子,很乖,而且特爱睡觉,这也是被湿邪困住了。这孩子之所以湿重,首先可能是孩子本身先天的脾胃不是很强后天喂养的时候,家长可能没注意到,伤了他的脾气。脾气有消化食物、吸收营养、排出糟粕的能力,如果这种能力下降了,营养吸收不了的同时,糟粕也排不出去,留在体内就成了湿。带着这些废物,身体自然就觉得疲劳了,所以小小的年纪就容易犯困。

四、湿邪困体的症状

被湿邪击中的典型症状是:身体总觉得疲劳,但这种疲劳不是因为哪里酸痛,如果酸痛的话,可能是你有血虚、血不养筋的问题。

- 1、身体发沉、发重,头也发蒙,虽然头不疼,但是不清爽;
- 2、皮肤上会有湿疹,胃口也不好,吃什

么都觉得没味道,嘴里发黏。

3、舌头伸出来时,你会发现舌质很胖,颜色偏淡。症状严重的,舌头边上会有齿痕,甚至像孩子的小裙子似的,这叫“裙边舌”,这就是比较严重的脾虚湿困了。

五、承山穴是祛湿大穴

每天早上起床时,将两腿伸到床外,让承山穴正好搁在床沿上,两腿左右摆动,以按摩承山穴。

按承山穴,都会有明显酸胀痛感,这是因为体内有湿的缘故;按揉承山一段时间后,会感觉身上微微发热,这是膀胱经上的阳气在起作用,身上的湿邪,正随着微微升高的体温向外逃逸。

六、补脾祛湿的药

要想祛湿,你首先得健脾补气,几乎所有健脾补气的药都能间接地祛湿。你还可以到药店里去买中成药,比如“参苓白术丸”,这是补脾气的好药,性质很平和,可以长期吃来缓慢地改善脾虚湿重的体质(因人而异)。

焦虑如影随形,我们该怎么办?

你焦虑吗?00后已经成为公司老总、朋友升职加薪月入5万……自己却在疫情期间险些失去工作,庸庸碌碌的活着,被焦虑裹挟。

在这个浮躁社会里,焦虑情绪似乎没有放过任何一个人。我们为什么会焦虑?过度焦虑是否会演变成“焦虑症”?如何让我们摆脱焦虑呢?

无处不在的全民焦虑
这是一个焦虑层出不穷的时代,疫情之下,更为明显。

毕业生担忧找不到好工作;中年人害怕被替代,随时失业;中产为了孩子的教育,拼命挣扎想尽办法买学区房……

连超级网红、顶级流量,风光无限的直播带货一哥李佳琦也在接受媒体采访时说,成功背后潜藏着难以言说的焦虑。

在《人物》对李佳琦的采访中称,长期说话让他患上了严重的支气管炎,一复发就呼吸困难,身边亲近的同事都随身带着他的“救命药”。为了保护嘴唇,他只要不吃东西的时候都会涂厚厚的唇膏,放弃了吃辣、喝白酒,给嘴唇上了单独的保险。

因为焦虑,就连在外度假的他,也不甘全身休息,在国外仍开启直播,他坦言:“每天活跃的主播有6000个,有一万场直播,如果我今天不直播,很可能粉丝就去看别人直播了,明天就不会来看我直播了。”

人为什么会焦虑?

焦虑是一种与恐慌、担忧、不安、恐惧和紧张密切相关的心理和生理状态,是人的一种基本情感,没有人能与它彻底绝缘。

从进化心理学的角度来看,和其它情绪一样,这也是人类进化而来的产物,会使我们有更好的适应性。例如,乌龟进化出坚硬的壳弥补行动缓慢的弱点,使其更不容易受到伤害。人也如此,好比在过马路时,我们会产生焦虑紧张的感觉,这会提高我们的警觉性和应激水平,让我们行动准确、有效,能安全过马路。

焦虑,或可驱动我们为未来作准备。焦虑的缘起大多是我们对于未来的担心,而触发每个人的焦虑机制也不同。一定程度上,焦虑是推动个人成长的强大动因,其积极作用在于可以提前避免“坏结果”的产生,保持一定程度的焦虑,会让我们有一定的积极性去调动相应的身体机能去完成某项任务。

过度焦虑会变成“焦虑症”吗?

不过,如果让人们自由地选择情绪,大概没人会主动挑“焦虑”。

焦虑情绪出现过于频繁、剧烈,或者变得难以掌控时,就会变成心理障碍,严重影响生活的方方面面,不仅会削弱个体参与社交的积极性,损害其社交能力和技巧,还影响工作最佳水平的发挥,诱发个体产生慢性疾病。联合国2010年调查显示,焦虑障碍

的流行率达7.3%。

但当下,大多数人体体会到的仍是焦虑的一些普遍症状:如惴惴不安、心神不宁、辗转难眠等,远远达不到焦虑症的诊断。

焦虑症是一种明确地列入疾病诊断和分类手册中的精神障碍,有明确的诊断指标:症状、持续时间和对社会功能的影响,除了呈现持续性或发作性惊恐状态外,同时伴多种躯体症状。

与正常焦虑情绪反应不同:

- 1.它是无缘由的、没有明确对象和内容的焦急、紧张和恐惧;
- 2.它指向未来。似乎某些威胁将至,但是患者说不出存在何种威胁或危险;
- 3.持续时间长,如不进行积极有效的治疗,几周、数月甚至数年迁延难愈。

如何克服焦虑?

面对日益高涨的焦虑感,我们要学会调节。

一、接纳焦虑

不要将焦虑视作敌人,要告诉自己,这是生活高压、紧张情况等情形中容易产生的自然现象,理解自己并允许自己一定适度的焦虑。例如疫情期间,正是由于焦虑的提醒,才会有动力配合疫情防治了,并非无事可为。

二、保持乐观的心态

当今社会,生活和工作压力很大,每天



我们要面对繁重的工作和不同的问题,内心感到消极不可避免。因此,要及时调节自己,保持乐观心态,不要让消极情绪诱发过度的焦虑出现。

三、运动

在紧张的生活里抽出一定时间运动,例如快走、慢跑、游泳、羽毛球等,甚至每天坚持练习简单的深呼吸。如果有共同运动的伙伴更好,彼此交谈和支持,会给予人无形的安慰,使得精神放松,减轻焦虑感,增强自信心。

四、向人倾诉,寻求支持

情绪紧张、担忧过多可能导致持续应激水平升高,增加焦虑。因此,可以向家人、朋友倾诉心中的委屈和不满,当得到安慰后,心情自然“明亮”起来。

五、拓宽兴趣,转移焦虑情绪

这是保持良好心理状态的重要方法。生活越丰富充实,人的心理压力就越小,感受更多的积极情绪。

Jasmine MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

4-068

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty