

网传“高铁座椅成HPV感染重灾区”

国庆假期期间,“坐高铁用不用一次性座椅套垫”引发热议。部分乘客在乘坐高铁、飞机等公共交通工具时,会自带一次性座椅套垫,从头到脚罩住座椅,以防范可能出现的皮肤感染。还有网传图片称“高铁座椅”被列为HPV(人乳头瘤病毒)感染的首要来源,加剧了大家的恐慌。

对此,首都医科大学附属北京佑安医院感染科主任医师李侗曾辟谣称,该说法不可靠,HPV在干燥物体表面难存活,经公共座椅感染概率极低,公众无需过度恐慌。

用酒精擦拭小桌板、给座位套一次性座套有用吗?李侗曾表示,这些做法更多是心理作用,对预防细菌真菌感染有一定作用,但对降低HPV感染风险作用非常微弱。如果皮肤有伤口,正确做法是用创可贴或无菌纱布遮挡,避免接触环境中的细菌、真菌。皮肤破损或敏感人群可穿长裤、长裙,避免直接接触座椅表面;接触公共扶手、座椅后要勤洗手,尤其是饭前便后。

HPV有哪些传播方式、危害与防控要点?关于HPV,这些一定要知道。

HPV的传播途径有哪些?

HPV的传染源是HPV感染者,性传播是最主要的传播途径。此外,还可通过母婴传播和皮肤黏膜接触传播。

哪些人群更易感?

由于HPV主要通过性行为传播,感染率高低主要取决于人群的年龄和性行为习惯。性生活过早、患有其他性传播疾病、免疫功能低下等人群均为HPV感染的高危人群。

HPV都会致癌?没那么糟!

HPV感染是生殖道最为常见的病毒感染,可引发包括良性增生性病变、癌前病变到恶性肿瘤的一系列疾病。大多数的HPV感染会被机体清除,只有少数HPV持续感染并最终发展为癌前病变及癌变。

根据致癌风险,HPV分为高危型和低危型,皮肤上的各种疣一般由低危型HPV感染引起,临床比较常见,基本不会导致癌变。

假期出游,如何降低感染风险?

■接种疫苗、避免不安全性行为

适龄人群应接种HPV疫苗,目前国家已启动适龄女生免费接种HPV疫苗项目;同时避免不安全的性行为,这是预防HPV最有效的方式。老年人、免疫力低下者等高风险人群,也可接种疫苗预防相应疾病。

■做好日常卫生防护

注意咳嗽礼仪、开窗通风,在人多空气流通不好的场所佩戴口罩;接触公共设施后勤洗手,饭前便后尤其注意。老人、孕妇、免疫力低下者等流感重症高风险人群,在人多拥挤时佩戴口罩即可。

■避免不文明行为,保持理性防护

乘坐高铁、飞机等公共交通工具时,把脚放在小桌板或座椅上、脱鞋踩踏座椅,这些行为不仅影响他人乘车体验,也容易留下皮屑、真菌等污染物,给后续乘客带来健康隐患。乘客应自觉杜绝此类行为,这既是对他人的尊重,也是对自己出行环境的维护。

免疫力是清除HPV的“最佳武器”

保持免疫系统的最佳状态,建议大家——

均衡饮食:多摄入优质蛋白、富含维生素和抗氧化剂的食物,少吃辛辣刺激、油腻食物。

规律运动:如快走、慢跑、瑜伽等。

充足睡眠:保证每晚充足睡眠,避免熬夜。熬夜会严重透支免疫力,影响病毒清除。

调节情绪:长期焦虑、压力过大会导致内分泌紊乱,降低免疫力。

戒烟限酒:吸烟会显著增加HPV持续感染和癌变风险,酒精也会损伤免疫系统。

据 央视新闻微信公众号

“黄金睡眠时长”火了

研究证实:每天睡8小时可能多了

如今越来越多人重视睡眠健康,买了运动手表、健康手环,用来追踪监测自己每晚的睡眠质量。可戴了一段时间却发现,自己每天的睡眠时长总在7小时左右徘徊,距离大家公认的“8小时睡眠”,始终差那么一点点,很多人便开始有点焦虑。

但其实,每天7小时左右的睡眠,或许才是真正的“黄金睡眠时长”。越来越多的研究证实,保持每天7小时左右的睡眠,未来的衰弱风险更低,抗衰老效果更好,全因死亡风险也更低。那些每天追求睡够8小时的人,可能真的睡多了!



AI制图

最新研究:

每天睡7.1小时,身体最“不虚”

睡眠不足、睡眠质量差,很多人最大的感受就是身体虚弱。2026年9月,国际期刊《自然》子刊《npj Aging》刊发的一项研究发现,睡眠时长过短或过长,都会增加身体衰弱风险!而睡眠时长在7.1小时左右,身体的衰弱风险最低。

研究基于我国健康与养老追踪调查(CHARLS)数据,纳入超过1.8万名中老年人,进行了近9年的随访(中位8.9年),按夜间睡眠时长分为三组:

◎短睡眠(少于7小时)

◎适宜睡眠(7—9小时)

◎长睡眠(超过9小时)

在近9年的随访中,共有2125人(11.6%)出现衰弱。与7—9小时的适宜睡眠相比,睡眠不足7小时的人衰弱风险明显更高;睡眠超过9小时的人,衰弱风险同样升高。

最终研究发现,睡眠时长与身体衰弱风险之间呈U形曲线关系:当睡眠时长在7.1小时左右时,人体的衰弱风险最低。因此,7—8小时才是较为理想的睡眠区间。

多项研究都指向“黄金睡眠时长”:7小时左右

很多人总觉得睡够8小时才最健康。但综合睡眠领域多项权威研究的结论,最终都指向同一个“黄金睡眠时长”:7小时左右。这或许才是最契合天然生理节律的睡眠时长。

1. 睡7小时左右,全身器官衰老最慢

2026年5月,国际期刊《自然》发表的一项涉及近50万人的研究发现:睡眠时长和身体的衰老速度呈U形曲线,最佳区间6.4—7.8小时。

数据显示,睡多睡少,都会加速器官老化。相比每晚睡6—8小时的人群,睡眠不足6小时,死亡风险高出50%;超过8小时,死亡风险升高40%。

2. 睡7小时左右,胰岛素敏感性最好

2026年3月,发表在《英国医学杂志》子刊上的一项大型研究发现,成年人工作日睡眠时长与代谢健康之间呈现倒U形曲线。也就是说,睡少了不行,睡多了也不好,而最佳“黄金时长”恰好是7.32小时,也就是7小时18分钟。

研究发现,在这个时长下,身体的胰岛素敏感性最佳,糖代谢状态最理想,对整个机体的代谢健康也更友好。

3. 睡7小时左右,心血管病风险更低

2023年发表在期刊《BMC 神经病学》上

的一项涉及40万参与者的研究显示,每天睡眠时长与心血管病发生风险之间呈U形曲线关系,每天睡7—8小时,风险最低。

与每天睡7—8小时的人相比:每天睡≤5小时的人,发生中风、缺血性中风、脑出血、主要冠脉事件的风险分别增加10%、7%、19%、23%;每天睡≥10小时的人,上述风险分别增加12%、8%、23%、22%。

4. 睡7小时左右,全因死亡风险最低

2021年《美国医学会杂志》子刊发表的一项超32万名参与者的研究发现,睡眠时间与全因死亡率之间存在关联。每天睡7小时,全因死亡风险、心血管疾病以及其他原因死亡率降至最低点。

在男性中:与每晚睡7小时相比,睡8、9、10小时,全因死亡率分别升高9%、18%和43%;如果睡眠不足5小时,全因死亡率也会升高16%。在女性中:与每晚睡7小时相比,多睡1小时或少睡1小时,均会使全因死亡率升高。

5. 睡7小时左右,大脑认知功能更好

2022年,国际期刊《自然》子刊发表的研究发现:最佳睡眠时长是7小时,对认知功能和心理健康都有益。当睡眠时长不足或超过7小时,与认知功能下降以及较差的心理健康状况相关。

收藏8个超实用助眠小技巧

知道“睡多久”只是第一步,睡得好才是关键。以下8个小技巧,建议收藏:

1. 每天晚上固定作息

规律是最好的助眠药,每天同一时间上床、起床,周末偏差不要超过1小时。

2. 睡前1小时远离手机

手机的蓝光会抑制褪黑素分泌,睡前时光可以用泡脚、听轻音乐、纸质书替代手机。

3. 不要强迫入睡

躺下20分钟如果睡不着,不要焦虑,起身到客厅安静坐一会儿,有困意再回到床上。

4. 晚上不给肠胃添负担

睡前1小时不大量喝水、不吃宵夜、不做剧烈运动。

5. 打造舒适睡眠环境

保持卧室安静、黑暗,温度以20℃左右为宜,选用舒适的枕头床垫,入睡会更轻松。

6. 午睡20分钟就够

白天别久睡,20分钟浅睡就足够,不然反而容易打乱夜间生物钟,越睡越累。

7. 用“478”呼吸法入睡

采用“478”呼吸法,吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒,快速平复情绪,帮身体进入睡眠模式。

8. 长期失眠及时就医

褪黑素≠万能药,不要自己随意服用。如果长期失眠,寻求专业的医疗帮助才是最安全、有效的解决方案。

据 新华社微信公众号