

冬天把娃“裹成粽子”不可取



儿童新陈代谢比成年人旺盛,产热更多,若穿戴过多、包裹过严,体内热气无法散发,会影响肺的宣发功能,导致孩子毛孔持续张开,反而更容易受到寒邪侵袭,引发感冒 AI制图

“天这么冷,得多给孩子穿几层,冻着就该感冒了!”寒冬时节,不少长辈都会秉持这样的理念,把小朋友裹得严严实实。但这种“越厚越保暖”的做法,从中医角度来看,其实是一种常见的育儿误区。

在国家卫生健康委近日举行的新闻发布会上,中国中医科学院广安门医院主任医师齐文升从中医养生视角,为家长们解读儿童冬季正确的保暖方式。

齐文升解释称,中医养生的核心思想是“天人相应”,即人体要顺应自然气候的寒温变化,冬季并非穿得越多越好。中医认为,儿童属于“纯阳之体”,新陈代谢比成年人旺盛,产热更多,若穿戴过多、包裹过严,体内热气无法散发,会影响肺的宣发功能,导致孩子毛孔持续张开,反而更容易受到寒邪侵袭,引发感冒。这也印证了民间流传的“若要小儿安,三分饥与寒”的育儿智慧,过度保暖反而违背了儿童的生理特点。

那么,冬季儿童保暖的关键的什么?齐文升强调,中医认为预防感冒的核心是维持阴阳平衡,冬季尤其要注重保护孩子的卫阳防御功能,日常保暖需抓住“三暖”重点,无需全身过度包裹。

首先是“背暖”。后背是足太阳膀胱经的循行部位,中医将其比作人体的“盾牌”,外界寒邪多通过后背侵入体内,因此后背需保持温暖。家长可通过触摸孩子的颈部和后背判断保暖是否适宜,以“温暖无汗”为最佳状态,既避免受凉,也防止过热出汗。

其次是“肚暖”。肚子是足太阴脾经和足阳明胃经的循行之处,保持腹部温暖,本质是保护孩子的脾胃功能,能有效避免因腹部受凉引发的腹痛、腹泻等胃肠道问题,减少因脾胃虚弱导致的抵抗力下降。

最后是“足暖”。中医认为,脚部是阴阳经脉交会之处,且距离心脏最远,血液循环相对较差,冬季若脚部受凉,会影响经脉通畅和气血运行。因此,做好脚部保暖,是维持孩子身体气血顺畅的重要一环,也是冬季保暖不可忽视的重点。

齐文升总结,儿童冬季保暖需“抓重点、避误区”:既要保障背、肚、足三个关键部位的温暖,又不能穿戴过厚,以免孩子出汗后衣物浸湿,反而增加受凉风险;同时,衣物不宜过于臃肿,避免影响孩子的日常活动,才能兼顾保暖与健康,帮助孩子顺利过冬。

据中国科普网

新AI模型可精准锁定人体致病突变

美国哈佛大学医学院与西班牙巴塞罗那基因组调控中心科学家在24日出版的《自然·遗传学》杂志上发表研究成果称,他们开发出一款名为popEVE的人工智能(AI)模型。该模型能精准锁定人类蛋白质中最易导致疾病的突变,这一突破有望彻底改变遗传疾病的诊断方式。

popEVE的研发基于数十万个不同物种的进化数据及全人类群体的遗传变异信息。庞大的进化记录使该工具能解析约2万多种人类蛋白质的关键区域与可变异区域,从而不仅能识别致病突变,还能对这些突变给人体造成的危害程度进行排序。

每个人的基因组都包含许多微小变异,其中包括改变蛋白质单个氨基酸的“错义突变”。这类突变大多无害,但部分可能引发严重疾

病。真正的挑战在于如何区分良性变异与有害变异。此外,有害突变的影响程度也各不相同:有的仅引发轻微症状,有的导致严重残疾,有的甚至在儿童期就危及生命。现有AI工具大多只能预测突变是否危险,却难以评估其危害程度。

更棘手的是,“罕见突变”缺乏病例参考,即使进行全球范围的基因测序,这些突变也往往无迹可寻,依赖患者群体数据的传统方法对此束手无策。

popEVE创新性地将进化数据与英国生物库、基因组聚合数据库两大资源库相结合。通过分析健康人群中存在的基因变异,该模型得以校准对人类疾病的预测。这使科学家首次建立起能对全蛋白质组突变进行危害排序的模型,可帮助医生优先关注破坏性最强的变异。

据《科技日报》

人工智能平台Suno与华纳音乐达成合作协议

新华社纽约11月25日电 美国人工智能平台Suno和美国华纳音乐集团25日达成合作协议,双方宣布将共同开发新一代授权的人工智能音乐,并对在快速发展的人工智能大潮下受冲击的艺人和音乐家们予以补偿。

该协议化解了双方的法律纠纷。此前,华纳音乐集团联合其他唱片公司对Suno和另一家人工智能音乐平台Udio提起诉讼,指控这些人工智能平台授权使用艺人和音乐家的作品和肖像等,用于训练生成式人工智能模型。

Suno和华纳音乐集团在25日发布的新闻公报中表示,Suno计划在2026年对其平台进行多项调整,包括推出全新升级的授权人工智能模型,只有付费用户才

能从更新后的平台下载音频内容,而免费用户只能播放和分享新平台生成的歌曲。

华纳音乐集团首席执行官罗伯特·金奇尔说,双方达成的这项“里程碑式协议”将“惠及所有人”。随着Suno在用户和盈利等方面迅速扩张,华纳音乐集团抓住这次合作机会,塑造了扩大收入和提供全新乐迷体验的商业模式。

Suno在一封给用户的公开信中表示,这项合作将为艺人和音乐家们提供一个新的选项,如果选择加入Suno,在新的人工智能生成音乐中使用他们的“姓名、图像、肖像、声音和作品”,将可以为他们带来全新创作体验和收入来源,并能以新的方式与听众和粉丝互动。

长白山天池为什么冒蒸汽



长白山天池的“海浩”奇观 (吉林发布供图)

近日,吉林长白山天池上演一幕奇特的自然景观——平静的湖面上,蒸汽奔腾如一锅沸腾的“开水”。这一景观在气象学上被称为“海浩”。那么,这一景观究竟是怎样形成的?

“海浩”是什么

“‘海浩’的本质其实是蒸发雾,也叫蒸汽雾。”中国气象局气象探测中心首席科学家曹云昌给出了解释。

曹云昌进一步说明了这种景观的形成原理:“简单来说,就是当干冷的空气吹过相对温暖的水面时,水面快速蒸发,产生大量水汽,水汽遇冷后会立即凝结成微小的水滴或小冰晶,它们随风飘浮,便形成了云雾缭绕的‘海浩’奇观。”

曹云昌表示,这种自然现象较为罕见,此次长白山天池出现“海浩”,源于气温骤降叠加三大特殊条件:

一是冷空气经过长白山时,会顺着火山口滑落到天池湖面上,在湖面形成一层较薄的冷空气层;

二是天池当时未封冻,湖水

温度高于气温;

三是水汽遇冷凝结成雾后,水面和空气的流动方向基本一致。

“海浩”和海雾有何不同

与这种特定条件下形成的“海浩”不同,海边居民更常见到的是外观相近的海雾。

海雾在春季和初夏季节尤为频发,通常以辐射雾或平流雾的形式出现。曹云昌介绍,二者虽外观相似,但形成原因与形态存在显著差异:

“海雾通常是温暖湿润的空气中的水汽,碰到冷海面后凝结形成的,形态只有液态;‘海浩’则是冷空气撞上相对温暖的海面,由水面蒸发的水汽凝结而成的,形态更灵活,可能是液态、固态,还可能是两者混合。”曹云昌进一步介绍。

“海浩”其实也算是海雾家族里的一员。“两者均为海洋或湖泊等水域上空低层大气里的水汽凝结,形成大量的水滴、小冰晶(或两者都有),最终导致水平能见度降低的一种物理现象。”曹云昌解释道。

据《科普时报》