

# 熬夜、日晒为何会加速皮肤老化?

熬夜之后皮肤状态会很差,经常风吹日晒容易看起来苍老,是什么在加速皮肤老化?有延缓皮肤衰老的办法吗?最近,上海科学家不仅找到了加速皮肤衰老的“黑手”,还找到了对抗它的方法。

中国科学院上海营养与健康研究所张亮研究员团队联合上海交通大学医学院附属第九人民医院团队日前在《自然-衰老》上刊文,他们通过小鼠模型研究与临床样本分析,发现一条由基因组或物理损伤激活的 miR-31-CLOCK-ERK 信号通路是驱动皮肤上表皮组织衰老的关键分子机制,并发现临床抗癌药物曲美替尼可能具有抗皮肤老化的潜在新用途。

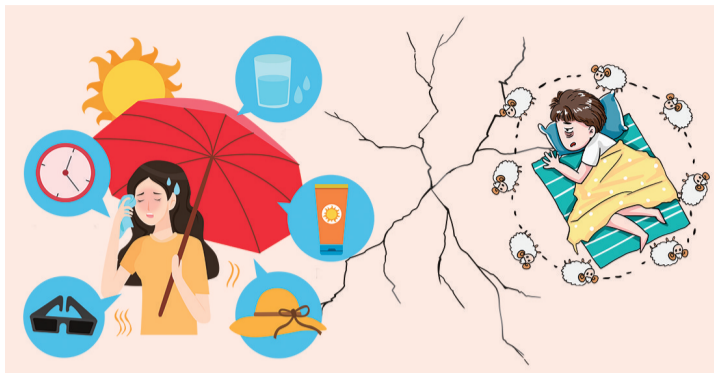
皮肤具有强大的再生能力,能够不断再生毛发、愈合伤口。这种再生能力主要源于藏在表皮和毛囊中的皮肤干细胞。但在衰老的过程中,这些干细胞会逐渐衰竭,导致表皮变薄、伤口愈合缓慢、毛发稀疏且变白。

皮肤干细胞为何会衰竭?科学家在皮肤干细胞中发现了一种应激动员机制,这是它们很容易在外来损伤刺激下大量出动的根源。研究团队发现,上皮细胞中名叫 miR-31 的小RNA是催促皮肤毛囊干细胞应激动员的关键角色。无论物理损伤还是日

晒、辐射等损伤,都会促使它在皮肤中的含量迅速上升。小鼠实验显示,如果它在细胞中数量众多且表现活跃,毛囊干细胞就容易倾巢而出,很快衰竭。一旦将它的基因敲除,毛囊干细胞就变得不疾不徐,皮肤衰老也随之减缓。有意思的是,研究团队在衰老的人类表皮和毛囊中都发现了大量的 miR-31,这提示它很可能同时作用于人类表皮和毛囊的衰老。

这种应激动员机制可以临时强化皮肤对抗外来损伤的能力,对于动物应对野外生存压力自然是好事。“可是,皮肤干细胞并非永动机,它们是会耗竭的。”在皮肤衰老过程中,正是不断的应激动员最终导致了皮肤干细胞的衰竭。而一旦干细胞衰竭,那么表皮变薄、伤口愈合缓慢等皮肤老化现象就会出现。

而且,研究团队还发现,miR-31会下调它的靶基因 CLOCK 的表达,从而激活经典的 MAPK/ERK 信号通路,进而驱动毛囊干细胞向表皮转分化并耗竭。“CLOCK 是一个节律相关的基因,这也许能够解释,为何熬夜之后皮肤就会变差,经常熬夜还容易脱发,而规律健康的生活可让皮肤和头发更健康润泽。”张亮说,这也提醒研究者,如能找到阻断这条 miR-31-



CLOCK-MAPK/ERK 通路的药物,它就不会过度驱使皮肤干细胞工作了。其实,“现代社会中,人类已不那么需要像野生动物那么强大的皮肤修复能力。如果可以让皮肤干细胞冷静一点,缓缓释放,那么皮肤和毛发就能延缓衰老。”

很快,他们又发现,以临床抗癌药物曲美替尼为代表的 MAPK/ERK 通路抑制剂能够显著拮抗电离辐射导致的小鼠皮肤早衰,无明显副作用,且在口服或皮肤涂抹给药条件下均可生效。

“肿瘤放疗用到的电离辐射也会

使人类皮肤加速老化,导致表皮变薄、愈伤缓慢、毛发脱落等难治后遗症。”张亮认为,他们在动物实验中开发出的外用型曲美替尼涂剂有可能造福肿瘤放疗患者,保护他们的皮肤。

“或许,未来基于此类药物还可开发出延缓皮肤和毛发自然衰老和日晒老化的新型护肤护发产品。”他提醒公众,从皮肤和毛发衰老的机理来看,通过防晒和涂抹护肤霜来减少外界对皮肤的刺激无疑是好办法;少熬夜、保持规律作息,也是很好的天然“护肤品”。

□ 文汇报

## 控制好情绪才会有答案和明天

□ 黄企生

所谓情绪,是人对客观事物的态度体验以及相应行为的反应,包括喜怒哀乐等。

拿破仑说:“能控制好自己情绪的人,比能拿下一座城池的将军更伟大。”

一个人倘若能控制好自己的情绪,毫无疑问,这个人一定是能力非凡的人。

无可争辩的事实告诉我们,懂得控制好情绪的人,才会有答案和明天。否则不要谈明天和未来,很可能在今天就败得一塌糊涂。

发脾气,易激动,好冲动,纵怒气,都是情绪失控的表现,往往所有的错话错事都是在情绪失控的瞬间发生,这就是一失足成千古恨的由来。

真正优秀的人,始终明白,说话办事,留有余地,与人相处,真诚豁达,给人温暖,不会咄咄逼人,斤斤计较,他们总是把尊重和维别人放在心中和行动之上。

即使在现实生活中,有些烦恼和委屈,明明是他人的问题,也会让自己先冷静下来。古人云:“喜时不诺,怒时不争,哀时不语,倦时有终。”

这也就是说,人在春风得意时别太猖狂,人在步入低谷失意时别太悲观,人在受到委屈时也要平和谦让。无论争什么,损耗的都是自己,打破的都是自己平静的生活,也容易影响自己的身心。

一个内心强大的人,一定会自觉远离无用的争辩。

老子曰:“善战者不怒,善柔者不辩,善胜者不争。”

古今中外,凡成大事者,都能审势度势,分清轻重缓急,决不会为一城一池得失而冒险,更不会因为愤怒冲动而失去理智理性。这才是处事的谋略,人生的大智慧。



## 职工基本医疗保险门诊急诊待遇

在职职工和退休人员在一个医保年度内门诊急诊就医(除门诊大病、急诊观察室、家庭病床等)所发生的费用,先由个人医疗帐户当年计入资金支付,不足部分由个人支付至门诊急诊自负段标准,超过部分进入门诊急诊共付段,由附加基金按照一定比例支付。

在职职工和退休人员发生的门诊急诊自负段部分的医疗费用以及按规

定由附加基金支付后其余部分的医疗费用,个人医疗帐户有历年结余资金的,先由历年结余资金支付,仍不足支付的,由个人自负。



职工基本医疗保险门诊急诊待遇(2021 医保年度)

人群分类	帐户段	自负段标准(元)	门诊急诊共付段(报销比例)		
			一级医疗机构	二级医疗机构	三级医疗机构
在职	44岁(含)以下	1500	65%	60%	50%
	45岁(含)至退休		75%	70%	60%
退休	2001年1月1日后退休	退休至69岁(含)	80%	75%	70%
		70岁(含)以上	85%	80%	75%
	2000年12月31日前退休	300	90%	85%	80%

## 绘画艺术是永恒的语言

绘画是静态的。经年累月重复看一幅画,这种经验的独特性在于:历经岁月变迁,形象始终不变。诚然,形象的意义可能会因历史或个人事件而改变,但它所描绘的画面却始终不变;同样的罐子里倒出同样的牛奶,海上连绵不断的波浪,微笑和面容依旧。

有人可能会说,绘画留存了某一时刻。然而稍加思索便知这显然不对。与摄影不同,绘画描绘的那一时刻从未存在过,因此不能这样说。

在文艺复兴早期的艺术里,在非欧洲文化的绘画里,在某些现代作品里,形象暗示着时间的流逝。观众看到画作时,看到了过去、现在和未来。圣人从一棵树下漫步到另一棵树下,马车从孩子身上碾过,赤裸的人走下楼梯。然而,与画面之外的动态世界相反,接下来的形象仍是静态的。这就产生一个问题:动静之间奇怪的对比如何意义。之所以奇怪,是因为这种动静对比显而易见,以至于看起来理所当然。

所有完成的画作,无论有一年还是五百年的历史,都是从过去接收的预言,是观者在当下时刻透过画布看到的东

西的预言。有时预言很快耗

尽,画作失声;有时预言始终纯粹,真实如初。

然而,为什么静止的绘画形象会如此扣人心弦?是什么弥补了绘画因静态而表现出的明显不足?

若说绘画预言了观看体验,并不能真正回答这个问题。这种预言假定人们会持续对静态形象感兴趣。为什么直至今日,这样的假设仍然合理?一般的答案是:因为绘画是静态的,所以能够建立一种视觉上“可感知”的和谐。只有静止的事物才能让人同时创作,才能如此完整。绘画只有在作为物体的层面,才有开始和结尾。而在形象中,既没有开始,也没有结尾。这使得绘画的构图、和谐与形式成为可能。

静止的图像不正是说明时间的永恒吗?绘画本身是观众眼中的预言,这与现代前卫主义的观点不相干,即被误解的预言家总会在未来得到正名。过去、现在和未来拥有一个共同的基础,一个永恒的基础。

因为画作是静态的,所以绘画艺术的语言就是永恒的语言。与几何学不同,这种语言诉说的是感性、独特又短暂的东西。 □ 解放日报

## 拥抱科技进步,建设智慧老龄社会

自从老年群体遭遇“数字鸿沟”难题受到政府和全社会的关注后,一些手机应用程序开始做出改变,增设“适老版”。

简单的内容模块,清晰明朗的标注,没有恼人的弹窗、广告,没有令人眼花缭乱的跳转、推送……原来,些许的“适老化调整”就可以让老年群体搭上信息化快车。

除了手机应用程序的适老化改造,还有哪些技术可以增进老年群体的生活便利与社会福利,让“老年”成为美好生活的续篇?

在当下,科技进步不仅促进改变经济生产方式和产业形态,也在重新构造着社会生活的形态。人类社会正进入以信息化的深化为基础的大数据和人工智能时代,我们已经看到大量基于互联网、信息化的技术创新。城市管理在数字化,城市的社会生活在数字化,老龄社会也在数字化。这样的变化是非常迅速的,特别是在新冠肺炎疫情发生以后,在线经济创造的新可能明显得到了快速发展。未来数

字社会的面貌以更快的速度揭开了序幕。

事实上,科技创新领域的各种开发应用,也为积极应对老龄化、改善和丰富老龄社会的生活提供了新的可能。当前,我国各地的智慧养老工作已经积累了一定的实践经验,从中可以发现,信息化发展的能力和科技进步的潜力是巨大的。在此过程中,技术进步是中性的。把这些技术用好了,既能够促进老年人口生活需求的满足,提升老龄社会的运行质量,还能在此过程中创造出巨大的发展空间。

从需求端来看,科技进步可以为老年人口提供便利、高效、更有针对性的产品和服务,满足老年人日益多元、丰富的生活需求。

比如,老年人口空巢独居的压力减小了,和父母分居两地的子女也能够以更便利的方式,为父辈提供家庭养老、经济支持和精神慰藉。

又如,如今通过信息技术的开发应用满足老年人口生活需求的例子随处可见,包括交通服务、餐饮服务、网

络通信、健康支持,等等。科技进步在人类社会的不同阶段都发挥着突破性的作用,如蒸汽机、电的发明、计算机和互联网的发展。科技创新带来经济生产方式和社会生活形态的改变,已经在人类历史上反复上演。当前,信息技术的进一步发展和数据时代的到来,又将改变老龄社会的基本面貌。基于科技进步的智慧老龄社会已经不再是科幻,正在成为社会的现实形态。

但是,过度相信科技进步和大数据挖掘研发就能解决人口老龄化问题,也是不现实的。技术需要依靠社会运行才能解决社会问题,或者说,社会生活通过技术的支持推动自身发展。有相当多的科技创新,在技术层面上已经解决了基本问题,却无法落实到社会经济生活中,则进一步说明,智慧老龄社会不只是一个科技创新的问题,而是经济社会体系不断调整和构造的过程。

单纯依靠适老科技开发应用本身,并不足以建设智慧老龄社会。科

技进步要和经济产业发展紧密结合,和社会生活的具体运行紧密结合,以及和制度建设紧密结合,才能实现智慧老龄社会。适老科技开发应用需要和经济产业、产业发展紧密结合。技术进步和产品服务通过应用场景的产业化运作,才能发展成为产业,从而从真正意义上改变社会生活形态。

同理,适老科技的开发应用也会受制于老年人口的经济收入和消费能力。在广大农村地区,当前人均城乡居民养老保险有限,对这些人口来说,智慧老龄社会的社会生活就显得更遥远。适老科技开发应用与社会生活的具体运行紧密结合,才有更大希望。

构建智慧老龄社会是人类社会的未来发展方向,这个目标不完全是一个技术过程,而是社会经济发展系统的整体变化。这一目标的实现离不开社会治理体系的实践——通过加强政府主导、激发市场机制和社会建设,在人口老龄化不断发展的过程中,创造出更加繁荣、充满活力和机遇的未来社会。 □ 解放日报

## 招聘信息

上海捷昇起重设备有限公司

- 岗位名称:数控车床工1人  
条件:18-50岁,初中及以上学历。要求:踏实肯干,吃苦耐劳,服从公司安排。工作地点:城桥镇,待遇:月收入4500-5500元。
  - 岗位名称:铣床工1人  
条件:18-50岁,初中及以上学历。要求:了解铣床安全操作规程,并能够熟练操作普通铣床,工作踏实,有相关工作经验优先。工作地点:城桥镇,待遇:月收入4500-6000元。
  - 岗位名称:钳工1人  
条件:18-60岁,初中及以上学历。要求:熟练使用各种检测量具,熟悉钳工工艺,冲床操作,掌握轴承产品相关知识技能。工作地点:城桥镇,待遇:月收入4500-5000元。
  - 岗位名称:加工中心操作工1人  
条件:18-50岁,初中及以上学历。要求:工作需要认真、仔细、用心。工作地点:城桥镇,待遇:月收入4500-6000元。
- 更多招聘信息及报名方式请登录“上海人社”App或上海市人力资源和社会保障官网下属“上海公共招聘”栏目(<http://www.rsj.sh.gov.cn/zp/zyjs/index.shtml>), 额满为止。