



怎样祛除心理雾霾?

本报记者 李禾

元旦刚过,北京等地启动了空气重污染橙色预警,这场“跨年霾”直至近日才结束。进入冬季,雾霾不但“光临”京津冀地区和东北地区,成都、深圳等地也出现了雾霾。

随着雾霾的出现,网上越来越多的人在讨论,“逃离”北京到生态环境优美的云南、广西、广东等地区。雾霾不但影响人们的身体健康,而且对心理健康也产生巨大压力,而且这种影响也在放大。

种环境中,健康危害更大,这更令人焦虑。”

“从目前报道看,京津冀及周边地区等要彻底解决雾霾的时间还很长,可能要30多年,这会让人心理预期变得很差。每一次雾霾的来到,就是一次提醒,提醒你,要解决雾霾的时间还有很长,让人比较绝望。”汪冰说,就像对手术的预期一样,人们宁可接受做一场大手术,但一周内就能康复出院,也不愿意尽管病情轻一点,但治疗要很长时间。“这样的预期也影响了人们的心理承受能力。”

季节性情感障碍是与特定季节,特别是与冬季有关的抑郁为特征的一种心境障碍。是每年同一

时间反复出现抑郁发作为特征的一组疾患。这种抑郁症与白天的长短,或环境光亮程度有关。研究发现,季节性抑郁症发作的几率与当月的平均气温、光照周期的长短是明显相关的。这种季节性抑郁发作,可见于重度抑郁症和躁狂抑郁症。

汪冰说,雾霾发生时光线就会变差,但光照是保持好心情的重要因素,“季节性情感障碍”就说明了这一点。就像是冬天的光照变弱,人们的心情会相对的变差。“不过,雾霾对每个人的心理影响到底有多大?每个个体的心理承受能力、焦虑程度都不同,会采取的行动也会不同。”

预防肺癌,请远离“三霾”

雾霾对人的身体健康有诸多影响。著名心血管病专家、北京大学人民医院胡大一教授说,PM2.5中的某些成分就能进入血液直接作用于心肌细胞,导致对心脏的危害;还会产生呼吸系统的氧化应激和炎症反应,直接或通过介质作用于自主神经系统,甚至可以增加糖尿病的发病率。

PM2.5的危害不止于此。“可以看到很多亚临床指标,如血压增高、血糖增高、心率变异度的变化,还会使自主神经系统的交感神经更加兴奋。很多亚临床指标显示,雾霾天气对人的焦虑和抑郁情绪也是有非常大的影响,而焦虑抑郁会连锁性引起一系列血管的问题。”胡大一说。

北京大学的一个医学研究项目追踪了一群年轻人,他们从郊区搬到城区。体检发现,这些年轻人进城后血压升高了,体内的炎症因子、凝血指标都升高了,肺功能降低了。这不仅与城郊和城区两

地空气中PM2.5浓度不同有关,也与这群人在城区里面面临交通拥堵、生活压力增加等有关,心理压力增加进而反映在生理指标上。

“我提出室外的雾霾、室内的烟霾和体内的阴霾。不单单要重视室外的雾霾,也同样重视室内的烟霾,同样警惕内心的阴霾。”中国胸外科肺癌联盟主席、首都医科大学教授王修益说,就像在北欧的冬季,自杀率提升、抑郁症加重一样,目前雾霾的状态也影响到相关人们的心理情绪。

王修益说,有一种性格叫C(cancer)性格,也叫癌症性格。相关研究表明,心情不好会降低机体的免疫力,给癌细胞的扎根、生长留下机会。“世界卫生组织已认定PM2.5是一类致癌物质。除室外的雾霾之外,还有两个‘霾’也会导致肺癌,那就是室内烟霾和心里阴霾。雾霾躲不开,但烟霾和心霾还是有可能躲开的。预防肺癌,要远离‘三霾’。”

与其坐而论道不如起而行之

环境保护部部长陈吉宁说,雾霾情况“要改善得快,就要加快减少污染物的排放量。但这么高的污染物排放量,不是一个单纯的数字,说降下去就降下去。”这个排放后面是我国偏重的产业结构、能源结构以及生活水平提高所带来的非绿色生活方式。“我们现在燃煤用量、家庭供暖房间温度都很高,机动车很多是大型的SUV,非绿色的生活方式也带来很多影响。

也就是说,从雾霾产生和解决角度看,人人都是雾霾的受害者,也是雾霾的制造者。解决雾霾问题,需要每个人的努力。

“雾霾与其他社会公共事件类似,会带来社会的恐惧和焦虑。”一环保人士表示,但与反对核电、PX项目、建垃圾焚烧厂的公共事件不同的是,前三者的健康影响并没有被证实,而雾霾对人们的健康确实是有影响的,是不争的事实。因此,要给人们指出解

决雾霾的出路,其中就包括自己生活方式的改变。

中国环境科学学会、中国环境科学研究院和清华大学等编写的《PM2.5污染防治知识问答》,很多人“打瓶酱油也开车”,不节约用电,这些行为都会导致污染物排放量增加,每个人因此也成为环境的加害者……是时候直面污染严重的“现实”。面对雾霾,抱怨、急躁是没有用的,我们每个人的微小行动都关乎到环境质量的变化,每个人都应该树立环保的生活理念,从小事做起,少开一天车,少用一度电,节约一杯水,多种一棵树,餐饮后打包带走食物;空调设置夏季不低于26℃;购买节能冰箱等高效低能耗电器……这些小小的行为聚合起来,将节省多少资源,减排多少废物!

“与其坐而论道不如起而行之,行动会给人们带来希望,带来更好的心理预期,这也会减轻雾霾带来的心理影响。”该环保人士说。

相关链接

雾霾天应全方位调试心情

心理专家提醒,有抑郁倾向的人在冬季不要独自闷在阴暗房间内,应多和亲朋交流,多晒太阳,尽早治疗。普通人则不妨注意从以下几点进行自我调试:

1. 减少外出。建议大家这种天气减少外出,尽量在家里做一些娱乐活动,调整自己的情绪。不出门的时候,在室内也可以运动锻炼,如打拳、做瑜伽、自己按摩身体等。对于需要长期待在室内的上班族,请调亮室内的灯光,增强光线,营造一个“阳光充足”的环境。
2. 及时进行自我心理调节。可以多与家人朋友谈心交流,或多与朋友和家人聚会,及时进行自我心理调节。
3. 保持正常的生活规律。避免过度劳累,保

证充足的睡眠,以保持正常的生活规律。

4. 注意饮食合理。应多吃高热量的食物,如肉类、蛋类、豆类食物,尤其像羊肉、牛肉,不仅营养丰富,而且热量高,可以增强御寒能力。水果首选香蕉,饮料则推荐荸荠、豆浆饮料,零食可以选择巧克力、花生等。
5. 要多吃热食。冬天要少吃冷盘、面包甚至冷饮等食物,多喝热汤、热饮和热饭菜。
6. 注意营养平衡。虽然高热量的食物有促进心情的作用,不过也要注意身体营养的平衡,还应多吃一些清淡的食物与之搭配,多喝水,适量补充维生素D。
7. 驾车出行不要着急。

雾霾难以躲避会导致恐惧焦虑

进一步探讨雾霾对心理的影响,北京大学精神卫生博士汪冰认为,这还是一个很新的事物,学界对之研究甚少,到目前为止还没有可靠的数据。

“但从我个人来看,空气和水是人生必需的两大要素,也是人基本安全感的来源。目前在一些城市,雾霾几乎是无处不在的,基本都是躲不开的。你会感觉无论到哪里都有雾霾存在。这就影响到心理,所以人们的恐惧、焦虑感是很难消除的。”汪冰说,时时刻刻都需要呼吸空气,而且雾霾还是有颜色、有味道的。

“这就像是你必须要喝一杯有毒的水,这杯水是无色透明无味的,跟这杯水是有颜色的,你喝下去的感受是完全不一样的。而且雾霾不仅有颜色,还有气味,人们能闻到焦糊等味道,这就进一步加深了心理的不适和恐惧、焦虑。”汪冰说。

汪冰分析道,雾霾给人造成的心理影响还来自于自由受限制、不能做自己想做的事情等。“如外面雾霾了,根据健康防护的要求,人们最好不要出门。不出门就不能去做运动,或者逛街、和朋友聚会等想做或快乐的事情。特别是老人、小孩子等敏感人群,生活在这



医学界

专家提醒:鞭炮炸伤眼睛不可用餐巾纸捂

科技日报讯(记者李颖)再过三天就是除夕,又要迎来烟花爆竹燃放高峰。“如果在燃放烟花时眼睛被炸伤,千万不要用餐巾纸捂。”北京同仁医院眼科副主任卢海教授接受科技日报记者采访时提醒,餐巾纸、卫生纸并不适合用来覆盖伤口,因为它们纤维碎片容易残留在局部,给医生清理创口造成困难。

卢海介绍说,从往年的统计情况来看,礼花弹造成的眼外伤危害非常大,而且伤情多为复合伤,多数患者不仅眼睛被炸伤,鼻子、口腔,面部也会受伤,甚至有患者因礼花弹燃放时的巨大冲击力导致颅脑外伤,严重者有可能危及生命。“礼花弹往往会对眼睛造成灾难性创伤,患者经过医生的抢救也许能保住眼球,但绝大多数保不住视力。”

他提醒,一旦被炸伤,家人千万不要用清水清洗眼睛,因为水容易使鞭炮中的化学物质产生化学反应,造成眼部酸碱烧伤;也不能用手揉眼睛,因为眼部伤口可能会扩大。正确的做法应该用干净的手帕或毛巾,轻压就行,千万不要用力。因为在压力下,已破损眼球的眼内容物可能脱出,医生再高超的医生,对于大部分眼内容物脱失的眼球,也无力挽救,只能遗憾地行眼球摘除术。

“尽快赶往就近的正规医院就诊,不要处理或压迫包扎已被炸裂的眼球;不要舍近求远,要就近就诊。严重受伤的患者可能需要接受全麻手术,全麻需要禁食禁水6小时以上,因此受伤后不要喝水,不要饮食。”卢海说。



食频道

食药监部门提示:春节慎吃“野味”

辽宁省食品药品监督管理局近日发布春节期间食品安全消费提示,提示消费者不要盲目尝鲜,吃“野味”,以免发生食物中毒。

针对春节期间食品安全特点,辽宁省食品药品监督管理局提示消费者,外出就餐选择清洁卫生的餐馆就餐;尽量不要食用新奇“野味”等不常食用或从未食用过的食物以及易过敏食物,特别是老年人、幼儿、孕妇及抵抗力较弱人群要更重视。

不要采捕、购买、食用有关部门明令禁止、来历不明的食物(如河豚、野生蘑菇等),以免发生食物中毒。部分家庭有春节囤菜习惯,建议选择耐储存的蔬菜,如葱姜蒜、土豆、胡萝卜等,一旦出现腐败变质就不要再食用。使用冰箱、冰柜等冷藏食品时,应生熟分开存于容器中或用保鲜膜包好熟后上冷下、分层放置。

食品需在烧熟煮透后室温下两小时内食用,剩余食物冷藏不应超过二十四小时,再次食用前要加热透、确认未变质后方可食用。

外出就餐,应选择证照齐备的食品经营单位,建议选择食品安全量化等级高的餐饮单位。发生食物中毒要及时就医,并向当地食品药品监管部门投诉。

常吃高可可巧克力可能让大脑变“年轻”

日本一项新研究发现,常吃可可成分超过70%的巧克力可能有助于增加大脑皮质的量,这意味着脑部变“年轻”,学习能力有可能随之提高。

这一研究是日本内阁府负责推动的国家重点项目“革新性研究开发推进计划”之一,由项目小组联合相关企业共同完成。

据日本媒体报道,研究小组招募了30名45岁至68岁的志愿者作为研究对象,其中男女各占一半。研究人员让他们连续4周每天摄入25克高可可巧克力(可可成分超过70%),并利用磁共振成像技术比较他们大脑皮质的变化。大脑皮质中存在大量神经细胞,与学习机能相关,随着年龄增长大脑皮质会减少。

结果发现,连续4周摄入高可可巧克力后,研究对象的大脑皮质质量平均值出现明显增加。研究人员解释说,大脑皮质的变化说明大脑在变“年轻”,学习新知识的能力有可能随之提高。

不过研究人员同时表示,他们对于其中的生理机制尚不清楚,还有必要进行大规模长期研究来验证这一效果。(以上均据新华社)

“生物银行”:这里储蓄着细胞、体液、器官、蛋白质……

第二看台

本报记者 操秀英

北京市首家“生物银行”近日正式营业。作为中关村生命科学园2017年重点开展的创新性建设项目,中关村“生物银行”是由中关村生命科学园孵化器公司和北京起源爱心生物科技有限公司合力打造的生命科学高地。

与此同时,陕西省肿瘤医院“肿瘤生物样本库”也正式成立。这个样本库是由基因信息数据库和生物样本资源库组成的进行肿瘤基础研究、转化医学及个体化医疗的信息平台。

近年来,各种生物样本库如雨后春笋般诞生。“生物样本库”到底是干什么的?“生物银行”与每个人的健康又有着怎样的关系?记者随机采访了10位朋友,大部分人表示并不知确切功能。

储存健康财富的银行

生物芯片上海国家工程研究中心主任邵恒骏教授对此做了个形象的比喻,“生物样本库其实就是生物银行,与一般银行不同的是,它的储存物不是钱,而是各种组织、血液、细胞、体液、器官、DNA、RNA、蛋白等生物样本,以及与之生物样

本相关的各种临床资料与随访等信息数据,是按严格的技术标准专业化收集、运输、存储、管理和使用的资源库。”

一般来说,人类生物样本库主要有两种,一种是正常人群的,比如储存脐带血、加入骨髓库等,有疾病或健康需求时,可以为自己或他人提供帮助;另一种是从病人身上获得的,通过对患者病变组织、血液等样本保留研究,为更多人提供帮助。这些生物样本对于早期诊断、个性化治疗、预测疾病提供依据。

英国生物银行首席科学家和执行官罗瑞·考林曾用一句话总结了它的核心价值——利用其庞大和详细的样本数据,为人类健康服务。可以说,生物样本库是世界上最有意义的“银行”。

欧美各国竞相发力 中国起步不晚

专家表示,生物样本是流行病学、生命科学基础与临床研究的关键源头,是分子医学大数据进行大样本验证、快速实现生物医药转化研究与精准医学的核心环节。只有拥有精准的生物样本,通过高通量筛选研究,才会得出精准的生物分子医学大数据;经过大样本验证、临床试验等产业化研发,才会产生精准的转化医学研究成果,最终实现精准医学。

正因此,近十年来,建设“生物银行”已经成为

欧美主要发达国家的战略行动。2009年美国时代杂志将生物银行建设列为将来改变世界的十大规划之一。美国国家癌症研究所(NCI)于2009年利用政府资金,一次性投入30亿美元,其中第一个项目即为国家级生物样本资源库。美国RAND公司的研究报告指出,本世纪初美国生物银行存贮的人体组织样本数量超过3亿份,并以每年2000万份的速度增加。

中国是人口大国,人群疾病种类及遗传资源极其丰富;中国又是多民族国家,存在重大疾病资源的多样性和地方特色,是集中精力打造生物样本库的好地方。早在1994年,中国科学院就建立了中华民族永生细胞库,此后,山东省脐带造血干细胞库、北京脐带造血干细胞库、泰州健康科学研究院、SBC芯超生物银行等专项生物样本资源库也相继建立,与欧美相比,我国的生物样本资源库起步时间并不算晚。

标准化和数据共享是关键所在

“目前国内大部分生物样本库分散在医院的各科室,主要用于单一病种研究。”北京起源爱心生物科技有限公司CEO董轩告诉科技日报记者,中国的生物样本库建设面临分散规模小、重复建设、缺乏统一技术标准和管理规范等问题。

此外,我国生物样本库目前阶段最大挑战就是生物样本库数据共享。上海申康医院发展中心医疗事业部主任郑培东教授就曾表示,中国的生物样本库的数据共享说起来容易做起来难,都想用别人的数据而自己不想提供。他认为,在谈共享之前,需要建立一整套完整的共享机制来保证每一个参与者的权益归属以及数据的保密和隐私,包括共享服务管理机制、评估激励机制、伦理学评估、服务流程、利益分配、服务质量保证、冲突决策机制等。

如何建立我国生物样本库信息资源的共享和整合系统,将成为未来生物样本库建设的重中之重。被定位于国内首家国家级的细胞存储机构的中关村“生物银行”就是致力于解决这些问题,“我们将建立各类组织工程种子细胞的实验室处理标准和质量管理控制鉴定体系,实现生物分子医学大数据,服务于精准医学。”董轩说。

首都医科大学附属北京安贞医院教授梁峰介绍,罕见病患者无药可用这一现象在我国特别是在心血管领域表现尤为突出。他认为,收集、储备罕见病患者数据和生物样本,对临床诊断和药物研发至关重要,通过与“生物银行”的合作,心血管罕见病研究中心将与全球的罕见病研究机构共同搭建世界性的医学研究平台,让罕见病研究走出样本量小、组学数据缺失的困境。

(本版图片来源于网络)