

心理因素会致癌

美国、芬兰和瑞典三国的研究人员联合对 4000 名男女进行了为期 12 年的调查研究,研究开始时,受访对象健康状况良好。研究人员把他们分为“社会活动活跃”和“与社群疏离”两组。12 年的观察发现,“与社群疏离”的男性患癌症等严重疾病,甚至死亡的人数较“社会活动活跃”组高 2—3 倍;“与社群疏离”的女性出现相同问题的比例较“社会活动活跃”组高 1.5—2 倍。而且,与社会疏离程度越高,越易得病,死亡率也越高。

心理因素直接或间接有致癌作用

中华医学会心身医学分会主任委员、上海中医药大学博士生导师何裕民教授指出,癌症是一类心身相关性的疾病,心理因素直接或间接有致癌作用。据统计,有 1/3 的癌症由“心”而生,而至少有 40%的癌症患者死于心理因素,包括

孤独、恐惧、绝望、极度悲哀情结。如研究白血病患者心理时医生发现,病情明显变化的 10 个患者中,有 9 个存在孤独、绝望。因此,缓解孤独是心疗的关键。

人都是有归属感的。这种归属感带来的不只是对自我身份的认定,更重要的是与之相伴随的安全感。如果人长期没有归属感,处于孤独状态,会很容易向消极的方向发展,从而产生悲观的情绪,而悲观又会促使人更加孤独。如此就会陷入恶性循环中,不良情绪的积累就为癌症创造了生长的温床。中国中医科学院西苑医院老年病中心李跃华教授也认为,孤独性格从某种意义上说也是一种“癌症性格”。孤独会导致失眠,还容易使人免疫力低下。

而摆脱孤独的最好“疫苗”是多参加社会活动。专家指出,目前处于悲观状态

的人,应尽量多参加一些集体活动,多与人交流,培养健康的兴趣爱好,消减孤独感。对于肿瘤病人,更要以积极的态度面对人生,家属也尽量在就诊、治疗时陪同病人,生活中多关心、支持病人,可以促进治疗效果。

摆脱孤独可从两个方向努力

要想摆脱孤独可以从两个方向努力:一个方向是自己积极主动去接近别人;一个方向是通过改变自己,使别人愿意接近自己。积极主动地接近别人的最好方法,便是关心、帮助别人。当你看到周围的人有为难之处的时候,如果能主动伸出手去帮一把,很可能就为自己赢得了一位朋友,从而也帮助自己摆脱了孤独。

没有会喜欢整天愁眉苦脸的人,也没有人会喜欢一脸清高孤傲的人。如果你渴望友谊和朋友,你就需要在某种程度上改

变你自己。也许你并非不想理别人,只是不知道说什么才好,或担心别人会不理你。没关系,先从每天早上见面做起。如果你每天都能以亲切的微笑来面对你的同学、同事,并不计较别人是否主动,是否也对你点头,坚持几天,你看看会有什么结果?日本心理学家箱崎总一说:“对别人亲切正是免除自己本身孤独的第一步。”如果你再能设法找到一些共同的话题,或者主动向别人请教,僵局就很容易打破了。

要想有朋友,就不能光想着自己。总把“我”放在嘴边的人,最招人反感。如果和别人交往时,你不懂得尊重别人,老是随便打断人家的话,或是说些刺激人的话,让人下不来台,或是总想和人争个高低,处处显得你正确,恐怕你也就很难拥有朋友和友谊。所以,摆脱孤独,要从自己做起。

39 健康网 2013.12.26

每天多走 2000 步心脏更健康

一项新的研究显示,那些有可能患上糖尿病的人,只要持续一年每天多走路 20 分钟,患心脏病和中风的风险就会明显降低。

发表在最近出版的医学刊物《柳叶刀》上的这项大型国际性研究称,对那些糖耐量低的患者来说,如果他们每天多走 2000 步或进行约 20 分钟的适度步行运动,一年下来,患心脏病的风险就会减少 8%。糖耐量低是糖尿病的先兆,全球目前有 3 亿 4400 万人或约 8%成人的糖耐量低。预计随着人口的增加与老化,再加上不良的饮食习惯,到 2030 年,全世界糖耐量低的人将增至 4 亿 7200 万,这些人患心血管疾病

的风险偏高。

尽管在此之前已有多项研究显示,体力活动对糖耐量低的患者有益,但该项研究则是首次把改变步行习惯对降低心脏病、中风,以及心血管疾病的风险进行量化分析。

英国莱斯特大学的研究人员对 40 个国家的 9300 多名成人的医学资料进行了分析,这些人都是糖耐量低患者,而且很可能患上或已患有心血管疾病。

所有参与者都获得一份“改变生活习惯”的计划,里面清楚列明减少脂肪摄取、减轻体重以及每周体力活动时间增至 150 分钟所带来的保健效益。参与者还各获得一个计步器,以便分别在研究

开始初期以及 12 个月后,计算一周的步数。

研究人员先对可能导致混淆的因素,如参与者的身体质量指数、饮食习惯、是否吸烟或正在服药进行调整后,采用统计建模方法,找出每日步数与心脏病风险的关联。结果发现,在日常生活中多走 2000 步的参与者,一年下来他们患心血管疾病的风险降低了 8%。

研究人员指出,只要通过多走路来提高体力活动,就能明显降低患心血管疾病的风险。无论个人体重多少或原本是否常运动,只要多走路都能发挥健身防病的功效。

《北京青年报》2013.12.24 文 / 方留民

冬季易患忧郁症

尔蒙“血清素”因此随之减少。

血清素是使心内平和的“幸福荷尔蒙”,血清素不足会导致情绪低落,于是到了冬天,人们就会特别渴求能为大脑提供能量的碳水化合物,尤其是易于吸收的甜食。

为了抵抗“冬季忧郁症”的侵袭,白天应该尽可能多地晒太阳。室内电灯的照度只有 100—250 勒,而室外即便是阴天也在 1 万勒以上。2500 勒以上的照度可

激活血清素神经。因此,日本精神保健师大美贺直子女士建议大家:早晨起床马上拉开窗帘沐浴阳光,白天去散散步购买食材,每天享受 20—30 分钟的日光浴。

幸好有很多人患了冬季忧郁症,到春天便会自然痊愈。不过,要当心应激反应过度,冬季忧郁症转化或许会成为真正的抑郁症。

环球网 2013.11.28 译 / 符晓旭

转呼啦圈不当有损健康

转呼啦圈是一项很受女性欢迎的运动。动作简单,对瘦腰很有效,不过转呼啦圈不当也会有损女性健康。

其实,转呼啦圈不是越重越好。或许较重的呼啦圈在开始的一刹那,需要花较大的劲儿才能甩得动,不过之后便成为一种惯性运动,重点还是运动的时间一定要足够,否则短暂的剧烈运动只属于无氧运动,只会换来肌肉的酸痛,并不会消耗多余热量。

另外,呼啦圈在甩动时会撞击腹部、背部内的脏器,太重的呼啦圈相对地撞击的力量也较大,可



能会伤及脏腑。而且呼啦圈扭转摆动的部位正好在胸腰椎交接处,脊椎过度扭摆或腹部压力突然增加时,都有可能造成脊椎管内压力的骤变,导致血管破裂。

因为转呼啦圈主要靠腰部用力,充分运动了腰肌、腹肌、侧腰肌等部位,坚持运动可以达到收紧腰腹的效果。但是腰肌劳损者、脊椎有伤者、骨质疏松患者以及老年人,是不适宜此项运动的。另外,在转呼啦圈之前,应当先做一些伸展运动,伸展韧带,避免扭伤。

《当代健康报》2013.12.5 文 / 王永生

深情相吻 传播细菌

接吻是人们传达爱意的表现,但最新医学统计显示,每一次嘴唇接吻,有超过 270 种不同的细菌经由吻者的口腔相互传送。不过 95%左右的细菌对身体健康无大伤害。但是如果接吻对方是以下八类人群就要小心了,他们的口腔有大量细菌,容易传播疾病。

1.有口臭的人。口臭实际是口腔疾病的一种表现,比如牙龈炎、牙周病。实际口臭的原因是细菌大量繁殖导致的酸性及化学物如吡啶美欣,及硫化物等等出现的气味。

2.有蛀牙的人。蛀洞也是大量细菌的藏身之地。

3.牙龈出血的人。牙龈出血可能传播

口腔及血液系统的疾病,并且牙龈出血即表示牙龈或者牙周状态的粘膜屏障破损,也容易感染对方的口腔细菌及传染病。要知道,皮肤及粘膜屏障,是保护人体的第一层屏障,和铠甲一样,能防止外界的污染、感染等等!

4.口腔溃疡的人。这类人和上面的情况一样,也是存在类似的问题,并且有些严重的溃疡会和肿瘤相混淆。

5.牙龈肿痛的人。牙龈肿痛即表示有炎症,本身口腔的致病菌就多,从而增加相互感染几率。

6.有牙龈炎及牙周病的人。实际前面所说的口臭,牙龈出血,牙龈肿痛等等大部分都是这两种口腔疾病的表现,在这里具体

再说说强调它的常见性和重要性。牙龈炎、牙周病,口腔粘膜屏障基本都是不完整的,即自身的第一道保护屏障丧失,不但会向对方传播疾病,自身也会很容易被感染。

7.牙列不齐、歪牙、暴牙的人。这类人牙列不齐,容易堆积细菌及结石,口腔细菌数量相对很多。当然,也有牙齿不齐但自身清洁很好,很干净的,那么就注意接吻时不要把嘴巴碰烂就可以了!

8.牙龈萎缩的人,牙龈呈灰暗色。牙龈萎缩本身就是牙龈或者牙周疾病的表现。牙龈晦暗,不是牙结石太多,炎症较重,就是有血液系统疾病或者其它系统性疾病,也是需要注意的。

《都市女报》2013.12.3 文 / 田丽

“1 分钟”微量元素检测不靠谱

长沙市卫生监督所医疗执业传染病防治监督一科科长黎湘伟提醒,千万别信药店、母婴房的“1 分钟测微量元素”,他们的目的是推销药(食)品。人体微量元素检测需在医疗机构、临床检验机构方可开展,检测步骤较复杂,用专业仪器生化检查后,需数小时甚至几天后才出结果。

《快乐老人报》2013.12.23

失眠会带来多种不幸

失眠对健康的影响是全方位的。据美国《赫芬顿邮报》2013 年 12 月 13 日报道,美国弗吉尼亚州广告技术公司(Resonate)对 1 万多名失眠者进行调查后发现,失眠不仅影响睡眠质量,更会造成其他方面的健康隐患。

研究人员表示,缺乏睡眠会降低人们的健康水平,增加了罹患慢性疾病的风险,如增加焦虑感、罹患心脏病和骨质疏松症的风险等。调查显示,失眠症患者在某些方面存在的风险因素要比普通人高很多,具体有如下几个方面:

他们离婚的可能性为 35%;家庭年收入低于 2.5 万美元的可能性为 40%;讳疾忌医的可能性为 28%;吸烟的可能性为 48%;拒绝承认自己存在健康风险的可能性为 16%;滥服药物的可能性为 32%;处于失业状态的可能性为 42%。研究人员认为,该调查有助于了解失眠者的现状,并制定合理有效的干预措施。

《生命时报》2013.12.24 文 / 王萌

习惯左侧卧 流产风险低

据媒体日前报道,《英国医学杂志》发表的一份研究报告说,孕妇的睡姿可能与流产风险有关。调查显示习惯左侧卧的孕妇流产风险相对减半,初步相信此睡姿较有利为胎儿供血。不过,这现象背后的原因还有待深入研究,暂不建议所有孕妇都采取左侧卧的睡姿。

新西兰研究人员调查了 155 名流产孕妇的睡眠特征,并与 310 名正常分娩女性的睡眠特征进行比较。分析显示,习惯右侧卧或仰卧的孕妇流产风险约为 4%;而习惯左侧卧的孕妇流产风险则相对较低,只有 2%。

研究人员认为,这可能是因为左侧卧更有利为胎儿供血,而右侧卧或仰卧可能会减少给胎儿的供血血量。

领导该研究的斯泰西表示,现在仅发现了孕妇睡姿与流产风险可能的关联,对其原因还有待深入研究。

《广州日报》2013.12.25 文 / 中新