

今年9月10日是第20个世界预防自杀日，主题是“行动创造希望”。研究表明，社交孤立不仅可以导致抑郁等自杀风险增高的疾病，还可能带来更多的健康问题——

与社交“绝缘”，增加心脑血管疾病风险

□ 衣晓峰 娄奇 科普时报记者 李丽云

日前，美国心脏协会发表的一项《关于客观和主观的社交孤立对心血管和大脑健康影响的科学声明》明确指出，社交孤立容易增加冠心病事件、突发冠心病死亡率和全因死亡率，同时与中风、痴呆也有密切关系。

中国心衰中心联盟主席、哈尔滨医科大学附属第一医院心血管内科李为民教授解释，社交孤立也叫社交隔离、社会孤立、社会隔离，是指人与社会客观上的“失联”，而孤独则是主观上“失联”的感觉。社交孤立的主要心结是孤独，当事者往往自认为不受周围人的欢迎，或者觉得自己和别人并非同类，好像被整个世界抛弃了。

社交孤立可致患心脏病概率增加29%

李为民说，社交孤立与孤独感经常相伴而生，后者只是人的一种短暂性的社会关系连接缺乏，而前者则可能是处于一种间歇性的状态，或是终其一生都在不断发生的循环。社交孤立的人习惯于独自待在家里，且不与熟人和亲朋联系，即使有机

会亲近他人也会刻意回避。

长此以往，健康问题就会接踵而至。李为民介绍，缺乏持续的人际接触无疑会使一个人的孤独感更加强烈，对他人产生恐惧或是丧失自信心，同时更容易给身体健康造成沉重打击。现有证据表明，社交孤立或有孤独感者，心脏病事件和心脏病死亡概率可增加29%。在一项为期6年的随访研究中，社交孤立的心脏病死亡风险增加了2—3倍；而每月仅有3次或更少社交的成年人，其心脏病发作的风险高达40%。作为心力衰竭患者的预后指标，社交孤立、独居和非最佳的社会关系已被证明会带来因心衰再入院的可能。

李为民介绍，社交孤立、孤独与偶发中风、复发性中风、痴呆及认知障碍等大脑健康指标相关联。统计数字表明，社交孤立和孤独使卒中发病风险、成人复发中风风险、痴呆风险分别升高了32%、40%和26%。

社交孤立的危害相当于每天吸烟15支

李为民解释，社交孤立、孤独是通过

行为、生理、心理等多种不同途径破坏心血管和大脑健康的。首先，社交失联与体力活动水平少、久坐时间长、水果和蔬菜摄入不足，以及吸烟、酗酒、肥胖、药物依赖等不健康的行为有“瓜葛”；同时，心理因素如孤独、抑郁与社交孤立之间如影随形。来自瑞士的调查数据证实，孤独感与中重度心理困扰、抑郁和自我感知健康受损关联度颇高。研究发现，与没有社交孤立和抑郁的人相比，社交孤立和抑郁者更容易催生复发性冠心病，如复发性急性心肌梗死等严重事件。

在美国等于或大于65岁的人群中，近1/4的人因社交孤立而不能自拔，孤独症的患病率高达22%—47%。一项涉及340万人、包括70项研究内容的国外研究课题分析发现，孤独、独居、社交孤立的危害相当于肥胖或每天吸烟15支。

李为民指出，社交孤立和孤独感不仅常见于中老年群体，年轻人也不能幸免。哈佛大学一项调查将18—22岁的年轻人生动地描述为“最孤独的一代”。这一年轻族群之所以与外界“失联”，最可能的原因是由于社交媒体使用率较高、参与有意义的

活动不多而造成的。不仅如此，这代年轻人在整个成年期都将伴随更多的心理困扰、更少的教育、更匮乏的职业成就及肥胖、吸烟等更糟糕的健康行为。数据还表明，在新冠肺炎疫情流行期间，社交孤立和孤独感的人有所增多，特别是18—25岁的年轻人、女性和低收入者。

乐观积极的心态有助于摆脱社交孤立

李为民建议，当前迫切需要制定、实施相应的干预计划，以阻止社会孤立和孤独对身心健康的持续干扰。首先，要加大宣传力度，让大众对社交孤立和孤独有更深刻的认知，并施以援手，真诚帮助社交孤立的人摆脱“失联”的陷阱，重新融入正常和健康的人际圈子。同时，还要鼓励社交孤立者建立积极的价值观和人生目标，做有意义的事情。调查发现，乐于助人且与他人相处融洽的人，其血脂水平更好、血压更平稳、糖代谢状态更佳、睡眠质量更优、缓解心理负荷能力更强，其健康状况和预期寿命明显优于常怀恶意及损人利己的人。



(视觉中国供图)

一个不争的事实是，保持纯净、乐观、达观、慈善、正向的思想状态，用感恩之心替代悲观态度，确实能消除不良情绪，做到自我减压，让喜悦的心情战胜郁闷的心境。

李为民说，看到半杯水，悲观者会认为“只”剩半杯，乐观的人则会觉得“还”剩半杯。与其纠结、抱怨，还不如珍惜眼下所有。一个懂得感恩的人会体验到更多的愉悦、快乐、幸福和满足，这样的人，一般都是和社交孤立“绝缘”的，也很少会被高血压、心脏病、脑卒中、癌症等恶性疾病所困扰。

谣言粉碎机

吃素不会得脂肪肝?

流言：脂肪肝是胖人的专利，只要吃素减肥，就不会患脂肪肝。

真相：长期吃素、营养不良、过度减肥的人，也可能得脂肪肝。脂肪的代谢、肝脏与血液之间的运输，需要载脂蛋白作为“交通工具”。当营养不良，特别是蛋白质摄入不足时，体内没有足够的载脂蛋白，肝脏无法向外运输多余的脂肪，这些脂肪就堆积在肝脏本身，导致脂肪肝。

夏天需要每天喝3—4升水?

流言：夏天人体水分流失多，建议大家购买大容量水杯，每天喝3—4升水。

真相：根据《中国居民膳食指南(2016)》推荐，成年人每天的饮水量应保持在1500—1700毫升。夏季出汗略多，可适当增加，但也不宜超过2000毫升。如果短时间内补充的水过多，超过肾脏的排泄能力，身体在来不及调节的情况下，就会出现稀释性的低钠血症。具体表现为钠离子浓度降低，血渗透压降低，大量的水转移到细胞里，特别是脑细胞，进而导致脑细胞水肿，就会出现头晕、恶心、呕吐等中枢神经系统和消化系统症状，这便是“水中毒”。

腊肉存放越久越好吃?

流言：陈年老腊肉类似陈年老酒，香味会更浓郁。

真相：腊肉也有保质期，并不是存放越久越好。虽然腊肉含水量低，限制了很多微生物的生长，但自制腊肉因长期暴露，仍存在微生物污染隐患，除了一些活跃在腊肉表层或浅层的真菌毒素外，还有一些分子量较低或亲脂性的真菌毒素会钻进腊肉深处，脂肪含量越高，储存时间越久，扩散越严重。这些钻进腊肉深处的真菌毒素，不仅难以通过肉眼分辨，也很难通过高温消灭。

预制菜有害健康?

流言：预制菜是垃圾食品，低劣的食材才会做成预制菜。

真相：不必将预制菜视为洪水猛兽。预制菜也叫料理包，就是将可食用原料经过预加工制成半成品或成品产品，具有保质期长、食用方便等特点。它有不少优点，能免去买菜洗菜切菜的程序，节约时间，餐饮业使用预制菜能节约人力、空间、成本，食品安全更有保证。但预制菜的食材有限，营养可能不均衡，且脂肪含量高，含钠高，常吃不利于健康。我们只要别一直以预制菜作为三餐，平时吃几顿并不要紧。

藿香正气水可以缓解中暑?

流言：藿香正气水是中暑的特效药。

真相：高温中暑并不推荐服用藿香正气水。其实藿香正气的使用是有其适应症的。藿香正气并不适用于在高温、烈日的环境中，由于劳动、工作时间过长而导致的中暑，而是更适用于夏季暑热湿盛、汗液大泄、肌肤毛孔开放时避热趋凉、忽冷忽热造成的不适症状，比如空调吹多了导致的恶心、头晕。而高温环境下发生了中暑，最关键在于及时就医，尽快降低体温，在阴凉处休息、用风扇和凉水降温、用湿凉毛巾或冰袋冷敷额头及腋下等；另外还要补充水和电解质，如口服补液盐、淡盐水或运动饮料。

(科学辟谣平台、中国互联网联合辟谣平台、“学习强国”学习平台等联合发布)

目前，重度牙周炎已成全球第六大严重疾病，影响了大约7亿多人。我国重度牙周炎的患病率远远高于国际水平，专家提醒——

牙周越健康，寿命才越长

□ 科普时报记者 项铮

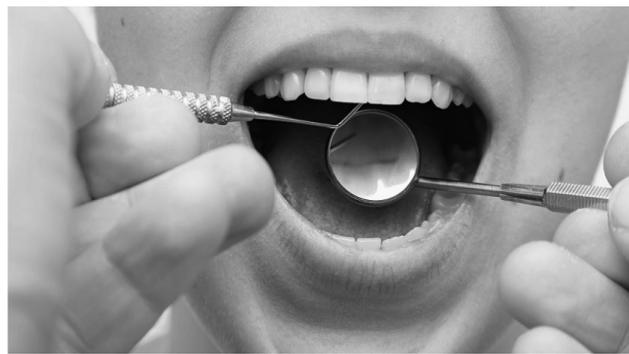
“我国是牙周炎尤其是重度牙周炎高发的国家，重度牙周炎至少与全身50多种系统性疾病有关。”在近日召开的“智护口腔·从齿说”新闻发布会上，北京大学口腔医学院牙周专家孟焕新教授强调，“牙周健康和寿命成正相关，但牙周炎和重度牙周炎则与寿命成负相关。牙周越健康，齿龄越长，寿命也越长。”

牙周治疗可降低全身炎症水平

孟焕新介绍，龋病和牙周炎是口腔两大最常见的疾病，这两种疾病都和牙周菌斑有关。牙周炎是菌斑微生物侵犯牙周组织，导致牙周组织因炎症被破坏，造成牙槽骨丧失，使得牙齿松动脱落。

“我国重度牙周炎的患病率远远高于国际水平。”孟焕新说，根据2018年国际牙周病新分类分析，仅北京市重度牙周炎的患者就高达26%，55—65岁人群患病率接近40%。

孟焕新表示，牙周治疗可降低全身炎症水平。他介绍，重度牙周炎就是身体整个系统低度炎症在口腔的反映。口腔里如果含有大量的细菌，将通过破损的组织进入到血液循环，造成菌血症。和普通相比，牙周炎患者血液里的炎症介质细胞高，同样也会通过血液



(视觉中国供图)

循环到达全身。现已证实，牙周炎和50种以上的非传染性疾病相关。

牙周炎与全身的健康密切相关，可能的机制之一是细菌及毒性产物进入血液循环导致菌血症，另外细菌感染还可引起机体免疫炎症反应，使得机体出现持续低度炎症。孟焕新说：“研究发现，同年龄组对照试验结果表明，牙周炎患者疾病组的细胞炎症因子明显高于健康组。但治疗后，不仅牙周炎局部炎症水平会下降，全身相应的指标基本上

也恢复到了正常水平。可见，牙周局部治疗对全身健康有帮助。”

研究还表明，牙周治疗在抑制系统炎症的同时，还可以改善血管内膜功能和心脑血管疾病的风险，改善糖代谢指标。

新技术应用给口腔护理提供了更多可能

孟焕新表示，家庭护理是预防牙周炎最重要的方式。认真完成每天早晚刷

康养新识

改善睡眠可预防脂肪肝

脂肪肝是肝细胞内脂肪堆积过多导致的病变，脂肪肝的发生发展与许多因素有关。近期，我国中山大学公共卫生学院的研究小组在《临床内分泌与代谢杂志》发表的一项研究表明，不健康的睡眠习惯和久坐不动的生活方式更容易让人患上脂肪肝。

研究小组以5011名自我报告存在睡眠问题和经放射诊断为脂肪肝的成人作为对象，通过对人口统计学、生活方式、药物和代谢合并症等因素进行调整，生成了一个综合健康睡眠评价体系，分析和研究睡眠质量对脂肪肝风险的影响。

结果显示，晚睡、打鼾和白天打盹超过30分钟与脂肪肝风险增加有明显关系，可各增加脂肪肝风险37%、59%和17%，其中夜间睡眠障碍和白天长时间打盹的参与者脂肪肝风险增加尤其明显。而睡眠质量的适度改善可降低29%的脂肪肝患病风险。研究还发现，久坐不动的生活方式和腹部肥胖的人比其他人更容易受到睡眠质量差的不利影响。

研究人员认为，上述研究证明，睡眠障碍与代谢紊乱有关，尤其与罹患脂肪肝密切相关，而睡眠质量的适度改善足以减轻脂肪肝患病风险，可把改善睡眠作为预防脂肪肝的一种策略。

(本文作者夏晋系成都市第二人民医院副主任医师)

面对陌生环境，我该如何适应

□ 曹大刚

大耳叔叔：
您好！
我今年中考考入了离家较远的县城高中，现在刚刚结束军训。在这所学校，我没有一个认识的人，面对新的环境、新的老师和新的同学，我感到有一些紧张。这是我的第一次住校生活，所有这些对我来说都是陌生的。
最难过的是，因为我们班学生人数是奇数，我刚好成为了那个没有同桌的人，每天形单影只的，一个人去吃饭，一个人回寝室……我特别怀念以前的学习时光，同学和老师都非常熟悉，经常有人主动找我一起玩。我现在一点都不快乐，好希望有个人能约我一起去食堂吃饭，或者给我一个微笑，哪怕是简单地打个招呼问候一下也行！
小余儿 (化名)

小余儿：
你好！
感谢你的信任！当你背起行囊，独自去面对一个陌生的环境，独立开始今后的学习和生活，作为老师，我很能理解你此时此刻的感受。进入新的学校，每个同学往往都会在入学初期经历一段以孤独为伴的日子，这是我们成长过程中不可避免的事情，我们总是要经历不同的人、不同的环境，最后才能找到一个适合自己的环境和群体。

在你的字里行间，渗透着对友谊的渴望，你思路清晰，表达准确，有困惑懂得向老师求助，老师首先要表扬你。但我们想要获得友谊，还需要先厘清思路，看看目前存在哪些问题。老师感觉，你有主动结交同学的意愿，但是不知道该怎么去认识新同学；你跟同学之间的交往缺乏主动性。一般而言，在新的环境中表现得自然、主动、热情、坦诚，会更快交到更多的朋友。但每个人都有自己的人格特征，有的同学属于被动慢热型，有的同学喜欢特立独行，还有的同学因为缺少安全感，会在对外交流时表现出退缩行为。在新班级里，我们可以先冷静观察，再有选择地与同学交往，接纳自己的个性特征，做最真实的自己。

在新的环境结交朋友，需要把握“积极主动沟通”“寻找共同点”和“不丧失原则”这3点。特别需要提醒的是，有的同学为了结交新朋友，丧失个人原则，以不惜牺牲自己的个性、爱好，甚至以改变自己的代价去极力地讨好他人，经常否定自己，并以别人的喜好为标准来改变自己。这样虽然短时间获得了同学的接纳，但却在不经意间丧失了自己的做人原则和喜好。所以在交往中，需要相互尊重，既不要一切以自我为中心，也不要放弃自己的做人原则。只有尊重自己和他人的，并接纳自己的人才自信地与人交往，获得他人的喜爱。

老师建议你不妨尝试这样做。首先，你可以在上课、课间活动或就餐、寝室生活等公众场所主动融入集体，找到跟他人的共同话题，比如，大家易于讨论和参与的公众话题，如天气、运动、名人，以及影视作品等来切入话题，面带微笑地参与讨论。其次，要善于观察和倾听，去觉察和感受对方的情绪变化。在与同学交流时需要专心倾听，这是对别人最基本的尊重；注意观察其面部表情，体察其说话语气，学会觉察对方情绪，并在倾听中了解他们的喜好。最后，不轻易否定他人。如有意见不合之处，不必立刻否定对方，可以心平气和地讨论，让对方感受到你对他的尊重和理解，从而对你产生较多的信任和亲切感。

总之，我们每个人都独一无二，要多给自己一些鼓励，学会欣赏和丰富自己。每个人都有自己的特点和个性，相信你身上的特质也会吸引很多志趣相投的朋友。
大耳叔叔

案例反思
新生入学后，对学习环境和新的人际关系适应情况，影响着他们今后的学习和生活。很多学生在交友上采取等待和自我封闭的态度，要么等待别人主动来找到自己，要么完全不和陌生人交往。研究表明，在人际关系的早期阶段，接近性是增进人际关系的重要因素，可以在相互的交往中找到一些彼此的共同点，来增进彼此之间的熟悉感和接近感，从而使自己在新的人际关系中有一个快乐的开始。

(作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委员会心理治疗师)

