

疾病的一半是心理疾病

你有多少坏情绪就有多少“病”



“我非常相信一句话：健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。”

——著名呼吸病专家、中国工程院院士 钟南山
□综合

心理不健康的危害大

丹麦一项从2000年开始，历时11年、涉及9870名成年人的研究发现，与没有情绪问题的人对比：常因夫妻关系出现情绪困扰的人死亡率增加1倍；常因亲子关系焦虑的人死亡率增加50%；常跟家人争吵的人死亡率升高1倍；常与邻居争吵的人死亡率增加2倍。

英国牛津大学研究人员发表在《世界精神医学期刊》上的研究也发现，有严重精神问题的人寿命平均减少7~24年。

一半的慢性病来自心理病

一个人哪怕躯体存在残障，但只要精神心理健康，就能摆脱痛苦，活得有价值、有意义。相反，即使身体健康，物质生活丰富，但天天焦虑抑郁，生活质量也会大打折扣。

□健康中国

新的一年学会掌控压力

2019年，美国医学会(AMA)提出了10条健康建议。除了积极锻炼身体、知晓并控制好血压、了解糖尿病风险等等，还有一条特别瞩目：掌控压力，保持精神健康。这条建议太戳心了，谁的肩膀上没扛着两斤压力呢？

美国心理学会的期刊《应用心理学杂志》一项研究发现，在过去的二十多年中，人们的压力水平增加了20%。压力的产生意味着我们生活的平衡遭到了破坏，这也是提醒我们潜在威胁的情绪讯号。它不只是会导致失眠、头痛或者抑郁，而是与几乎所有疾病显著相关，且会加速疾病的恶化。

压力越来越大似乎成了现代人的通病，而其最极端表现，体现在我们最不愿看到的自杀数据。自杀如今已是我国第五大死因，是15至34岁人群第一顺位的死因；自杀死亡人数每年近30万，还有约250万的自杀未遂者……

更多人被压力吞噬的表现是我们的脾气越来越坏，有时一件小事，都能让我们火冒三丈，被戾气裹挟失去理智。暴戾的情绪似乎总是潜藏在某个不自知的角落，对着陌生人莫名其妙就能爆发，甚至引发一个个悲剧。

其实压力本身并没有错，人体内外压力保持平衡才不会被生活撕裂。不存在没有压力的生活，因为没有压力本身就是一种压力，它的名字叫空虚。保持适度压力，会提高我们做事的

有大量临床医学研究表明，小到感冒，大到冠心病和癌症，都和情绪、心理密不可分。

糖尿病 当人处于紧张、焦虑、恐惧或受惊吓等应激状态时，肾上腺素的分泌增加，会间接地抑制胰岛素的分泌、释放。

胃溃疡 功能性胃肠病跟情绪密切相关。长期紧张的精神状态会令胃酸分泌量增加，刺激胃黏膜，极易诱发溃疡病。

中风 研究发现，抑郁会使卒中(中风)复发风险增高近50%，死亡风险增加3倍。

内分泌疾病 女性的卵巢、乳腺，男性的前列腺最容易受到不良情绪的冲击。

癌症 目前已有许多科学研究证实不良情绪会让抗癌细胞失去保护职能，让人体的免疫功能失去效用，还会使人体内分泌失调，诱发多种癌症。

心梗 情绪的剧烈波动是急性心梗的一大诱因。情绪剧烈波动会使交感神经高度兴奋，体内儿茶酚胺分泌增多，导致血压升高、心率加快等。

怎样保持心理健康

别过分求完美 “不是白就是黑，绝无中间过渡部分”，这种思维源于对自己的苛刻要求。凡事力求十全十美，对任何小失误或不完善都无法忍受，甚至感到极大失望和恐慌；若遇到挫折，更会有彻底失败的感觉。

少用负面思维 我们身边并不缺少美，可当我们把注意力都放在负面事物上，就会忽略这些美好，人也会变得不快乐。如果总是用负面思维模式看待人生，那么世界是黑暗的，即使面对光明，也丝毫感受不到。

人生要有追求 一个人有追求，极为重要，只要有一个追求的目标，一切为实现这个目标而服务，那么周围一些不愉快的事情，也就不以为意了。其实，生活很难尽如人意，每个人都逃不开情绪的困扰，要学会适时给心灵“排毒”，避免被它牵着鼻子走。建议每天睡前回想3件值得高兴和感激的事，能让你对美好的事物变敏感。

春节暴饮暴食，肠胃“遭殃”

专家：应合理饮食，饮酒适当

星报讯(记者 马冰璐) 每年春节假期过后，各大医院的消化科都“人满为患”，门诊和急诊病人都非常多，其中很多患者都是因为假日期间过量饮酒及不当饮食所致。昨日，安医大一附院消化内科副主任医师胡静提醒，不仅是节日期间，平日生活中，也要合理饮食，饮酒适当，切勿暴饮暴食，尤其是有消化系统基础疾病的患者，如果出现不适症状，应及时就医。

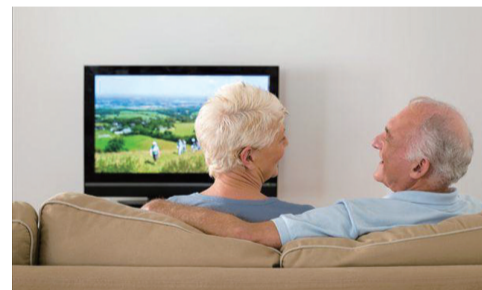
据了解，胃肠炎及消化不良是春节期间和节后最常见和多发的消化系统疾病，春节期间，外出旅游或回家探亲出行的人较多，舟车劳顿，加上饮食不规律或饮食不洁，导致肠胃功能紊乱，腹胀、腹痛、食欲差等症状。而生冷食物，高热量、高蛋白食物，食物淤滞等原因导致的肠蠕动加快或胃肠功能紊乱，肠道菌群失衡则会导致胃肠炎的发生。最常见的表现是腹泻、呕吐、发热。严重者可出现电解质紊乱、低容量性休克。

据胡静介绍，急性胆囊炎及急性胰腺炎也是高发疾病，由于春节期间，家庭及朋友聚餐增多，一旦突然吃下过多脂肪，如油炸、香煎、炖肉等，或者吃得太饱，易出现急性胆囊炎，典型症状是突发右上腹持续性剧烈疼痛阵发性加重，可向右肩部放射；常伴有恶心呕吐、寒战发热，甚至黄疸。更严重者，会诱发急性胰腺炎与急性化脓性胆管炎的发生。“此外，人们聚餐过度饮酒、暴饮暴食，酒精和食物会刺激胰腺分泌大量的胰液，也易诱发急性胰腺炎。”

胡静提醒，不仅是节日期间，平日生活中，也要合理饮食，饮酒适当，切勿暴饮暴食，尤其是有消化系统基础疾病的患者，如果出现不适症状，应及时就医。

□快乐养老

老人就应该多唠叨



有些老人，年龄越大越不爱说话，不喜欢嘈杂的声音，屋子里整日很清静，尤其是一些独居的老人，亲朋好友间的交往少，不爱出门，说话机会少，时间久了，会形成恶性循环。

其实，包括说话在内的声响刺激是人类生存的必要条件之一，人类大脑是用进废退的，说话太少，大脑中专管语言的区域兴奋度就会减弱，不利于大脑的健康运转。说话的过程需要经过逻辑思考进行语言的提炼和组织，是对大脑的锻炼。

美国密歇根大学学者称，友好的谈话是使人变得聪明的可靠手段。俄罗斯《星火》杂志也报道称，经过科学家测试发现，在参加重要活动前，和人多交谈些愉快的话题，保持微笑，可以激活大脑，在活动中发挥更好的智力，表现得更聪明。

老年人大脑细胞不断退化衰老，多说话可以刺激大脑细胞不断活跃并保持一定兴奋，可有效推迟大脑的衰老进程，对预防老年痴呆有一定作用，目前许多治疗老年痴呆的方法中，多感官刺激是效果最好的。所以，儿女要鼓励老人多说话，平时也要多听老人说说话。善于听老人唠叨、从唠叨中理解老人的爱，也是一种孝顺。对于老年朋友，明白说话的好处后，要给自己创造更多和周围交流的机会，可以培养自己的爱好，加入一些兴趣团体，演讲、唱歌，组织读书会等都是很好的活动。

□据《健康时报》

□据《生命时报》