

为什么社交有助延寿

医学科普

美国心理学家的一项研究表明,对于健康而言,多与他人接触、锻炼社交能力、发展广阔的人脉,并建立起牢靠的人际关系,这些都与合理膳食、时常锻炼来得一样重要。最近生物探索刊登了这项研究结果。

缺乏社交堪比重度吸烟

人类社会的一个基本特征即是不同的个体通过社会关系交织在一起。对于每一个期望生活美满、事业有成的人而言,良好的社会关系的重要性不言而喻。可你是否意识到社会关系也与遗传因素、饮食及运动习惯一样,时刻影响着我们的身体健康乃至寿命长短呢?

2010年,美国杨百翰大学的研究人员曾对148项相关研究中超过30万个样本数据进行了分析,发现人际关系良好的个体比社交缺乏者多拥有50%长寿的概率。这意味着,缺乏社交比过度肥胖、缺乏锻炼对寿命的不良影响更大,其危害性堪比重度吸烟。

近年来,许多社会学研究证实了人际关系会对人的健康及寿命产生影响,但对于人际关系是如何影响健康的、在什么年龄段这些影响更易产生、影响的持续时间有多久等问题,此前的研究并未给出有力的阐释。

为此,美国北卡罗莱纳大学教堂山分校的研究人员通过整合社会学和生物学的研究方法,探究了人际关系在不同的年龄段影响人体健康的生理机制。其研究成果发表于2016

年1月19日出版的《美国国家科学院院刊》(PNAS)。

社交频率对老年人健康影响更大

研究人员以四个不同年龄阶段的14656名参与者作为研究样本,将社会融入程度(包括与父母和邻居的联系频率、朋友的数量、社区和志愿活动的参与率)作为评估其人际关系的指标,并运用血压、身体质量指数、C反应蛋白浓度等生物指标评估其健康状况。

实验数据分析显示:较高的社会融入程度有利于人体生理功能;而在不同的年龄阶段,社会融入程度与生物指标之间的关系存有较大的差异。

研究人员发现,在青春期中,社会融入程度对腰围、身体质量指数的影响较为显著。这说明,融入社交网络对正在形成个人社交圈的青春人群的健康有着极为重要的意义。

他们同时发现,青春时期因缺乏社交造成的不良影响,会在青年时期危及机体代谢、心血管功能,进而于中老年时期诱发疾病。也就是说,缺乏社交带来的一些疾病在青年时期的症状可能不会显露,但其对健康的



危害可能早就埋伏于体内。

在老年人群中,社会融入程度对于高血压的影响较为显著。较高的社会融入度可使老年人高血压患病率降低13%、病情发展率减缓54%。社交缺乏对老年人高血压发病率的影响甚至超过了糖尿病对其的影响。

而在中年人群中,社会融入程度与生物指标之间的联系并不明显。

中年人社交贵“质”不贵“量”

因为无法通过社交频率得出中年群体人际关系与健康状况的联系,研究人员改用社会支持和社会压力(包括来自父母、配偶、朋友、学校、社会等的支持或压力)作为评估指标,考察人际交往的质量是否会对人体健康状况产生影响。

进一步的研究结果表明,与社会融入程度相比,社会关系的质量对于个体健康的影响整体而言较为薄弱,仅在中年时期较为明显。

换言之,社交的频率、社交圈子的大小,对老年人的健康有着重要的影响,而社交质量的高低则在更大程度上影响着中年人的身体健康。

研究人员据此推测,中年人处于一个多元化的社交圈,在家庭中他们上有老下有小,在工作中亦能结识同事朋友,因此,评估大多数中年人的

人际关系、社会融入程度并非是一个具有区分度的指标。而从另一个角度来看,中年人的这些社会关系实际上都处于“高压”状态。此前美国社会学学者的研究表明,中年人常要同时“过度负荷”多个社会角色,并会因为在家

庭、工作等不同场合的角色冲突而备受压力。了解到社会交往对不同年龄段个体的健康影响,将有助于医护人员采取更具针对性的社交干预方式来预防一些疾病。对我们每一个人而言,这也是一个提醒,社交给我们健康带来的影响远比想象的要更大。

钱心怡



(浙江省自然科学基金委员会协办)

骨性关节炎怎样早防早治

骨性关节炎又称退行性关节炎,是一种常见疾病,治疗只能减轻控制症状,严重者还得进行关节置换手术。因此骨性关节炎诊断越早越好,及时治疗才能减轻患者病痛,并且有逆转痊愈的可能。

在浙江省自然科学基金委的资助下,湖州师范学院附属第一医院骨科副主任医师李恒,对骨性关节炎的早期诊治进行了长期研究。

多年的求学经历和丰富的临床工作经验,使李恒对骨性关节炎有很深的了解。他说:“在X光等影像学确诊骨性关节炎后,病情其实只能缓解(消炎、镇痛等对症治疗),或者到了晚期干脆手术用人工关节置换。得了病之后,患者关节疼痛肿胀,对生活有很大影响。”骨性关节炎治疗是个缓慢长久的过程,往往将伴随病人一生。而进行关节置换手术成本又颇高,李恒说,一整套手术和住院流程下来,要6万元左右。

是不是有办法从亚临床阶段,也就是骨性关节炎发病初期就能诊断病情,及时治疗让骨性关节炎“消失在无形”中?李恒对此进行了思考,结合文献和现代医学技术,他从microRNA(一种遗传信息载体,在细胞内具有多种重要的调节作用)入手,希望能从中找到对骨性关节炎具有早期诊断作用的生物标记物。

利用医院实验室,李恒从病人软骨、关节滑液中提取了大量种类的micro RNA。经过数据分析,他认为存在5种左右micro RNA对早期骨性关节炎有影响。在对骨科的长期研究中,李恒写了多篇骨关节方面的论文,其中3篇被国际高影响力的SCI杂志刊出。

接下来,李恒将进一步确定micro RNA种类和含量,最终应用于临床实践。李恒说:“研究成功后,病人骨关节不适只需要去医院抽血就可以知道病情如何。”浙江省自然科学基金委表示,会继续帮助李恒进行研究,并提供设备仪器上的便利。



图为李恒在实验室。本报记者 金乐平 通讯员 陈登 翁振伟 文/摄

专家门诊

为什么老年人易患贫血症

年过70岁的游大伯近期常出现皮肤苍白、乏力、心慌、心跳快等症状,对于这些症状游大伯原以为是年龄问题,或者是心脏不好所致。然而前不久游大伯到医院做了一个简单的血常规,竟发现是由于贫血而导致。医生诊断,游大伯患上了老年性贫血症。

目前贫血很常见,人们往往不会重视,然而贫血对身体健康有威胁,特别是老年性贫血。老年性贫血在临床上更是常见,它不仅会加速老年人脏器功能的衰退,而且会加重原有的慢性病,贫血背后有时还隐藏着消化道出血、恶性肿瘤、心脏病、慢性感染等严重问题,要给予重视。

软弱无力是贫血的信号

疲乏、困倦、软弱无力是最常见和最早症状,而皮肤黏膜苍白是贫血最突出体征。除此以外,还可以通过检查睑结膜、口唇与口腔黏膜、甲床、手掌、踝部等部位,看出贫血的身体信号。

除此之外,其他生理系统还有相对应的病症表现。多数的神经系统表现有头晕、头痛、耳鸣、眼花、记忆力下降,严重者出现晕厥。呼吸系统表现为呼吸加快、呼吸困难。心血管

系统多表现为血氧含量下降,常有心绞痛,表现为心慌、气短、心肌营养障碍,心脏扩大。食欲不振、恶心、消化不良是消化系统表现。

慢性感染与血液病是诱因

造成老年人贫血的原因很多,除了年龄因素外,以下几点值得注意:

一是疾病造成的贫血,如慢性感染、风湿性疾病、肾脏病变、恶性肿瘤、血液病等均可导致贫血。

血液病如白血病、骨髓增生异常综合征、多发性骨髓瘤等在老年人中发病率逐年升高。急性髓细胞白血病发病率在65岁后随年龄增加而增加。骨髓增生异常综合征的年发病率在70~79岁的年龄段远远高于小于50岁者。另外还有多发性骨髓瘤,有时会以贫血为首发表现,常因此而误诊。

二是药物引起的贫血,老年人常患有高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病,需长期用药,最常用的抗血小板聚集功能药物长期服用可导致贫血。某些药物如非甾体类抗炎药、β内酰胺类抗生素、抗结核药等也可导致贫血。

因此,老年人用药时一定要遵医嘱,不能自己随意服药。

三是生活习惯引起的贫血,饮食不均衡、常饮浓茶等也容易发生贫血。

单纯营养贫血首要补铁

若没有其他疾病,对单纯的营养性贫血,主要方法就是补充铁质,一般规范治疗1个月即可见效,坚持服药4~6个月可达稳定。若老年人贫血的同时还有其他病变,还须对症治疗。

老人可通过改善生活饮食习惯来预防贫血,如少喝浓茶,注意日常食物搭配,摄入富含优质蛋白质(如蛋类、乳类、鱼类、瘦肉类、虾及豆类等)、维生素C(如酸枣、杏、橘子、山楂、西红柿、苦瓜、青柿椒、生菜、青笋等)和含铁量高(鸡肝、猪肝、牛羊肾脏、瘦肉、蛋黄、海带、黑芝麻、黑木耳、黄豆、蘑菇、红糖、油菜、芹菜等)的食物,对预防贫血有积极作用。

改善老年性贫血的食疗方

红枣党参炖鸡:鲜活母鸡肉300克切细,入调料,红枣10个浸泡后加适量水,与党参30克共煮至鸡肉熟后食,可健脾补血,主治老年性贫血。

红枣粥:红枣20个浸泡后去核,加适量水,与糯米100克共煮粥食。可健脾,养胃,补血,主治老年性贫血;症见食少,气虚乏力,头晕。

红枣黑木耳饮:红枣15个、干黑木耳15克以温水泡发,加冰糖,适量水共煮1小时食。可健脾补血,主治老年性贫血;症见头晕,心悸,失眠健忘。

红枣煲鸡蛋:红枣20个去核,加水煎30分钟,入鸡蛋1个、红糖适量煮熟食。可健脾补血,主治老年性贫血;症见头晕,心悸,失眠,健忘,疲倦乏力,面色苍白。

参枣汤:人参5克,红枣10个,同加适量水浸泡,小火煎服。可益气补血,安神增智,主治老年性贫血;症见头晕,心悸,失眠,健忘,疲倦乏力,面色苍白。

桂圆枣粥:龙眼(桂圆)肉15克,莲子肉30克,红枣5个,糯米100克,同加适量水共煮粥食。可健脾补血,养心安神,主治老年性贫血;症见头晕,心悸,失眠,健忘,疲倦乏力。

猪血煮菠菜:猪血100克入沸水中略煮,捞出切小块,菠菜150克,加适量水共煮汤,调味食。可补血,主治老年性贫血。

李艳鸣

提个醒

平和心态有助预防冠心病

在临床治疗中,不少医护人员发现冠心病患者容易出现消极心理现象,甚至不少患者出现不同程度的心理问题:有的患者和儿女赌气不让治疗,听天由命;有人检查化验结果指标都很好,但就是莫名其妙地出现头晕、恶心、茶饭不思等症状。

“长期以来,冠心病患者合并心理问题容易被忽视。”郑州大学第二附属医院心血管康复与体外反搏中心主任张辉教授介绍,传统的生物医学模式不太关注与患者躯体疾病并存的心理问题,而许多心血管内科患者同时兼具心理疾患,这两种疾病互为因果,相互影响,如果不注意进行心理疏导,很容易导致疾病进一步恶化。因此,对冠心病的治疗,就需要“双心”兼顾,即在进行心血管疾病治疗的同时,切不可忽视心理治疗。

据张辉介绍,2006年我国著名心血管病专家、健康教育家胡大一教授首次提出“双心医学”模式。“双心医学”是一门由心血管病学与心理学交叉并综合形成的一门学科。遵循社会-心理-生物医学模式,在强调治疗患者躯体上存在的心血管疾病的同时,更需要关注患者的精神与心理问题,尊重患者的主观感受,倡导真正意义上的全面身心健康——即身心健康的全面和谐统一。

彭永强



创新中国产业园·东新分园



园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112

联系方式:杭州市下城区科学技术局 0571-85820615