

吸烟可以排解寂寞？专家：孤独感或加重

经常有吸烟的朋友告诉我，他们吸烟是为了排遣寂寞，逃避孤独。但吸烟真的能降低人的孤独感吗？

吸烟可能加重寂寞、抑郁、焦虑

吸烟以后，烟草中的尼古丁通过肺部进入大脑，作用于大脑中的尼古丁受体，产生的多巴胺可以给大脑带来一阵兴奋和愉悦，但是当这部分多巴消耗殆尽以后，吸烟者就会出现一种情绪低落。这个时候往往需要吸更多的烟草，摄入更多的尼古丁来维持多巴胺的释放。但相应的也会导致更多的情绪低落状态出现。一旦陷入这样的恶性循环，就会导致抑郁焦虑的情况出现。

而大脑中经过尼古丁的轮番刺激以后，也会产生一些不可逆的改变。有一项有趣的研究发现，吸烟者观看美味食物图片时，一些脑区的激活比非吸烟者要低。

有研究发现，同样是急性心梗病人，吸烟者就更容易出现抑郁焦虑。

青春期尼古丁暴露可能对大脑产生不良影响

控制认知、情感和奖励的边缘系统在青少年时期逐渐趋于成熟，容易受到尼古丁的长期影响，青春期烟碱型乙酰胆碱受体的异常激活会引发神经元信号传导的持续变化。

多项动物实验表明，青春期尼古丁的慢性暴露导致学习以及认知过程中产生长期的缺陷，比如注意力和记忆力下降、冲动和焦虑增多。

吸烟会导致更严重的社会孤立、更强烈的孤独感

《柳叶刀》杂志发表的一项针对9000多人长达12年的随访研究发现，与不吸烟的

人相比，吸烟会导致更严重的社会孤立、更强烈的孤独感。“烟民”与家人沟通更少、更少参与社交活动，并且烟龄越大，这种情况还会加剧。

烟草依赖与抑郁等负面情绪互为因果，产生恶性循环。其实除了吸烟的人自身会出现抑郁焦虑等精神方面的因素以外，被动吸烟的人也会有影响。已有很多研究表明，孕妇被动吸烟更容易出现焦虑抑郁等精神状态。

中国有句古话，借酒浇愁愁更愁，其实吸烟来排解寂寞会越来越寂寞，正确的方法还是早日戒烟，更多的参与一些社交活动，甚至可以向心理医生寻求帮助。

来源：人民网-科普中国

警惕！长期焦虑可能引发这些疾病

时下，“好焦虑”成为不少人自我调侃的口头禅。焦虑常常无形地存在于我们的生活中。那么，什么是焦虑？长期焦虑有哪些危害？又该如何缓解？

“在日常生活中，每个人都会经历不同程度的焦虑。”哈尔滨市第一专科医院老年科主任杨丽英在接受人民网记者采访时介绍，适度焦虑有利于调动身体资源，发挥最大的潜力，提高应对环境压力和处理工作的能力。但当焦虑的严重程度和持续时间超出一定的范围，影响正常生活、学习和工作时，则要考虑可能存在焦虑障碍。

“焦虑情绪是一种心理状态，焦虑障碍是一种神经症。虽然焦虑障碍通常以焦虑为主要临床表现，但并不是每个有焦虑情绪的人都患有焦虑障碍。”杨丽英说，焦虑障碍包括精神和躯体两方面症状，主要表现为持续紧张等，常伴有明显的躯体症状，如心慌、胸闷、出汗，肌肉紧张等。

杨丽英提示，长期处于焦虑状态，除了会导致失眠、情绪不佳等，还会影响人体神经系统，引起血管收缩、血压升高、心率升高，从而诱发心脑血管疾病，如高血压、冠心病、脑卒中等，还可以诱发糖尿病、甲状腺疾病、胃肠道疾病等。另外，还会增加癌症患者死亡率。

杨丽英表示，焦虑情绪可以通过做运动、听音乐、放松训练、洗热水澡、按摩等方式缓解。但当出现焦虑障碍症状时，要及时就医，寻求专业医生的帮助。

来源：人民网

鼻炎鼻窦炎傻傻分不清？这样轻松分辨！

鼻炎鼻窦炎虽然都是鼻腔的疾病，看似相同，实则却有很大的区别。如果把鼻窦炎误当成鼻炎来解决，不仅不管用，还会加重病情。

因此，我们今天就来聊聊鼻炎和鼻窦炎的区别！

病因不同

鼻窦炎多是菌类感染所致，可单一病症存在。

鼻炎：鼻炎是鼻腔内部的炎症，虽然也会伴有菌类感染，但其主要病因在呼吸道，多是呼吸道疾病的并发症之一。

患病位置不同

鼻窦炎：鼻窦炎其患病的主要位置在鼻窦，其中额窦、筛窦、蝶窦都可能出现炎症。

鼻炎：鼻炎的主要患病位置在鼻腔内，一般在下中鼻道处出现创伤炎症，当然严

重时候也可能引起鼻窦炎。

病变范围不同

鼻子有两个孔，而且同时这一部分在医学界被称为鼻腔。而鼻腔内又有四个空腔，它们被称之为鼻窦。

我们将彼此作为一个楼层来进行划分，鼻腔就相当于冷冻，而鼻窦就属于楼道里面的房间一个鼻炎发作的时候，范围就会为一鼻腔部位，但是鼻窦炎会在鼻腔和鼻窦的范围之内出现炎症。因此这一点就能够看出鼻窦炎的范围要比鼻炎发病率更广泛一些。

症状不同

鼻炎的症状一般是比较轻微的，通常表现为鼻痒，流鼻涕，鼻塞，打喷嚏，而鼻涕主要是以清水状鼻涕为主。

而鼻窦炎的发病症状要比鼻炎严重许

多，鼻窦炎的的症状主要以头晕头疼，嗅觉退化，失灵，记忆力衰退以及流浓稠黄色的鼻涕等症状为主。

严重程度不同

对于那些患有鼻炎的人来讲，他闻到一些敏感的气味的时候或者是受到风寒，多半都会感觉到自己不透气，频繁的打喷嚏，影响到了生活和工作。

对于鼻窦炎而言，鼻子算得上是比较轻的，出现鼻窦炎的时候一般都会在鼻窦粘膜的里边出现水肿，增厚内分泌增多了，并且还会伴随着浓稠的鼻涕，而且还会有一些头痛的疾病发生。

清鼻堂温馨提醒：以上就是鼻炎和鼻窦炎的五大区别，正确辨别鼻炎鼻窦炎，找正规机构科学解决才是正道！

来源：阿勇说健康

喝红糖水没用，女性经期宜“四补”

不少女性都很关注经期吃什么既可减轻痛苦、放松心情，又能补充失去的营养，以顺利度过“大姨妈”来访的日子。

补充蛋白质和铁。经期蛋白质和铁的流失，会让女性面色发白、手脚冰凉，甚至会影响新陈代谢。鸡蛋和牛奶富含优质蛋白，动物肝脏、动物血及瘦肉是铁的极好来源，这些既含蛋白又含铁的食物，是女性经期的最佳选择。经量过多女性可选择红豆、紫米等食物，经量过少女性可适当吃一些如西红柿、红枣、桂圆等补气活血食物。

许多女性经期喜欢喝红糖水，认为红糖可补铁补血，其实不然。红糖的铁含量不足瘦肉等动物性食物的十分之一，并且铁的吸收率极低，而且红糖水对于缓解痛经的作用也不大。

多吃开胃助消化食物。很多女性经期都会食欲不振，此时可选择酸甜适宜食物来提高食欲，但饮食仍需以清淡为主，忌吃辣椒、生蒜等辛辣刺激性食物，以免引起盆腔内血管扩张，导致痛经或月经量过多。

适当摄入B族维生素。经期女性往往

情绪低落，容易失眠，可通过补充B族维生素来舒缓神经。维生素B12有助于缓和情绪，改善注意力，维生素B6可促进多巴胺和肾上腺素形成，这两类物质是体内天然抗抑郁因子。燕麦、小米、萝卜、猪肝、全麦面包等，都富含B族维生素。

多吃大豆制品。一些中年女性因为卵巢渐趋萎缩会出现月经不调，此时可多吃大豆制品。大豆中含有的大豆异黄酮，可弥补中年妇女雌激素分泌不足的缺陷，调理月经。

来源：中国妇女报

红皮白皮、土鸡蛋洋鸡蛋，哪个更营养？



许多人在买鸡蛋时很在乎蛋壳的颜色，认为红皮鸡蛋比白皮鸡蛋营养价值高，真是这样吗？

鸡蛋颜色由遗传基因决定。测定结果表明，红皮鸡蛋与白皮鸡蛋两者营养素含量并无明显差别。白皮与红皮鸡蛋蛋白质含量均为12%左右，脂肪含量红皮的略高为10.5%，白皮的略低为9.0%，其他营养素含量都是白皮鸡蛋较高，而红皮鸡蛋较低。

其实，蛋壳的颜色主要是由卵壳卟啉决定的。有些鸡血液中的血红蛋白代谢可产生卵壳卟啉，因而蛋壳呈浅红色；而有些鸡如来航鸡、白洛克鸡和某些养鸡场的鸡不能产生卵壳卟啉，因而蛋壳呈现白色。因此，鸡蛋的颜色完全是由遗传基因决定的，选购鸡蛋时无需注重蛋壳的颜色。

土鸡蛋胆固醇含量比洋鸡蛋高。土鸡蛋是完全散养，没有专门饲料，主要以虫子、蔬菜、野草等为食物的土鸡所生的蛋。洋鸡蛋是养鸡场或养鸡专业户用合成饲料喂养的鸡所生的蛋。

洋鸡蛋个头比较大，但蛋黄没有土鸡蛋大，因蛋黄所占比例较大。土鸡蛋中胆固醇含量比洋鸡蛋高出两倍多。相比洋鸡蛋，土鸡蛋的蛋白质、碳水化合物、胆固醇、钙、磷、铜、锰含量较高一些，而脂肪、维生素A、维生素B2、烟酸、硒等含量较低，其他营养素差别不大。

来源：中国妇女报

男女有别！为何男性比女性更易患癌……

癌症发病率的性别差异源于两性生活方式、行为精神上的差异。最近一项对近30万人的风险评估研究表明，男性和女性内在的生物学差异是癌症发病率不同的潜在原因。

根据世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)发布的数据，2020年全球新发癌症病例高达1929万例，其中，男性为1006万例，女性为923万例；而全球癌症死亡病例已达996万例，男性为553万例，女性为443万例。男性比女性更容易罹患大多数癌症，其原因在很大程度上仍是科学之谜。主要的假说将其归因于一些行为：从长期来看，男性吸烟、喝酒、吃促炎食物的比例都更高，这些都是致癌因素。然而，发表在《临床医师癌症杂志》上的一项新研究表明，相较于环境因素，生物因素更可能造成男女之间的这种差别。

最近在线发表于美国癌症协会同行评审期刊《癌症》上的一项研究结果表明，原因可能在于潜在的生物性别差异，而不是与吸烟、饮食、饮酒和其他因素相关的行为差异。美国国家卫生研究院下属国家癌症研究所的研究人员说，了解男女之间癌症

发病率差异背后的原因，有助于更好地预防癌症和改善治疗。为此，他们收集了21种癌症的数据，涉及年龄介于50岁至71岁之间的约17万名男性和12万名女性，他们曾作为志愿者在1995年至2011年间接受了有关饮食和健康的研究。

在此期间，该男性群体的新发癌症有17951例，女性群体的新发癌症有8742例。男性只有甲状腺癌和胆囊癌的发病率低于女性，而食道癌的发病率则是女性的10倍，喉癌、胃癌和膀胱癌的风险均为女性的3倍以上。该研究没有涉及女性最常见的癌症——乳腺癌。

报道称，即使在调整了各种接触潜在致癌物的数据后，男性的患病风险依旧更高。研究人员发现，行为因素会诱发“部分”病例，但不同的癌症之间存在较大差异。只有11%的食道癌可以用男性生活习惯来解释，而在肺癌病例中，这一比例上升到50%。这些发现表明，两性之间存在着决定性的生物差异。这些差异可能是生理、遗传或免疫方面的，或许是男性更易患癌背后的原因。该项研究的带头人萨拉·杰克逊博士说：“我们的研究结果表明，这种

差异不能仅仅用环境因素来解释。它说明男性更容易得癌症是有内在原因的。”在生理学上，性激素的差异，如孕激素和雌激素，被认为对女性有保护作用，有助于降低女性患某些类型癌症的风险。此外，较高的睾酮(睾丸素)水平，可能会促进细胞生长，并与男性皮肤恶性黑色素瘤、前列腺癌和肝癌风险增加相关。在免疫学上，相比于男性，女性有更强的先天免疫和获得性免疫功能，特别是辅助性T淋巴细胞2(Th2)，可以降低对癌症的易感性。例如，女性会对乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒和人乳头瘤病毒产生更强烈的免疫应答，这有助于降低肝癌和口腔癌风险。在文章附带的一篇评论中，作者主张采用多学科的方法来开展性别差异研究，并设计更好的预防方案。他们说：“在预测癌症风险和进行初级预防、早期治疗和患者监测时，都应将性别作为一个生物变量纳入考量。无论是癌症还是其他高发疾病，研究和辨别性别差异是一个有待挑战的挑战。”

来源：参考消息 科技日报等