

负面情绪会增加心脑血管、消化系统疾病和肿瘤等风险

# 管好情绪就是管好身体

## 正面情绪能给身体带来诸多益处

“正面情绪是心血管疾病的‘保护神’，可以通过降低交感神经兴奋性，减少儿茶酚胺释放，从而改善血管内皮功能。”江苏南京脑科医院心境障碍科（江苏省抑郁症诊疗中心）副主任史家波说，有研究表明，乐观程度高的个体冠心病发病率降低35%，且冠状动脉钙化程度更低，即使在进一步调整健康行为、健康状况和抑郁诊断等潜在混杂因素后，这种关联依然显著。乐观情绪与心血管健康的关联在女性中比男性更强。

正面情绪可以增强机体的免疫力。史家波介绍，正面情绪可以通过激活副交感神经，降低炎症因子水平，同时提升免疫球蛋白A(IgA)分泌，增强黏膜屏障防御能力。

一项针对334名健康成年人的研究发现，持续记录积极情绪体验的参与者在暴露于鼻病毒后，感冒风险降低了50%。

结果表明，积极情绪体验与感冒抵抗力之间存在显著关联，这种关系在调整了多种变量（如年龄、性别、教育、种族、体重指数和季节）后依然存在。另外，研究还发现，积极情绪体验的参与者不仅感冒风险降低，而且在感冒后症状更少更轻。

除此之外，正面情绪还可以促进内源性阿片肽（如内啡肽）释放，抑制脊髓后角痛觉信号传递，是管理疼痛的天然镇痛剂。还有研究显示，负面情绪是长寿的潜在驱动因素。一项针对1235名老年人的研究发现，生活满意度高者全因死亡风险降低29%。

## 长期的、慢性的负面情绪会损害健康

前不久，山东省东营市人民医院疼痛科主治医师姜林凯接诊了一名长期饱受头痛困扰的年轻患者。他了解

到该患者长时间处于高强度工作状态，睡眠不足成为常态，情绪不稳定，烦躁、易怒。经过详细问诊，姜林凯判断她的疼痛症状与长期积压的负面情绪密不可分。

“情绪不仅是人类精神心理状态的外在高级表现，同时也是躯体健康的重要‘调节器’，反之躯体健康也会影响人的情绪，二者‘双向奔赴’，互相影响。”史家波介绍。

史家波说，现代医学研究证实，情绪与人体多个生理系统存在双向交互作用：正面情绪可增强免疫力、促进组织修复，而长期的、慢性的负面情绪则会通过神经内分泌、免疫炎症和遗传等方面，显著增加心脑血管、消化系统疾病和肿瘤等的风险。

不少人都会认为，只要是负面情绪必然会对身体产生危害。“并非所有负面情绪都会损害躯体健康，短期的焦虑可以激活下丘脑—垂体—肾上腺轴(HPA轴)，导致皮质醇升高，短时间内提高人体各器官的功能，帮助人克服困难。”史家波介绍，但长期的、慢性的负面情绪会损害躯体的健康。

长期焦虑是功能性胃肠疾病的重要诱因之一。例如，焦虑情绪与肠易激综合征密切相关。研究显示，焦虑情绪会导致肠道紧张，影响肠道正常蠕动和消化液分泌，从而引发肠易激综合征。

同时，长期焦虑可使交感神经兴奋性增加，抑制副交感神经，当副交感神经被抑制时，消化道腺体的分泌功能减弱，导致唾液、胃酸和胃蛋白酶分泌减少，胃液分泌不足，胃的消化功能减弱。患者可能会出现消化不良、胃胀、胃痛等症状，这些症状不仅会影响患者的营养摄入，还可能导致体重下降、免疫力下降等问题。

长时间处于负面情绪中会增加心

血管疾病的发病率。“焦虑可导致交感神经系统过度激活，增加心率和血压，从而加重心脏负担。”史家波说，焦虑还可能影响血小板活性，促进血栓形成，进一步增加心血管事件的风险。焦虑障碍患者可能更难以遵循健康的生活方式和治疗方案，如规律服药、戒烟和健康饮食等，这也会间接影响心血管健康。

负面情绪会对神经系统产生影响，加剧记忆功能衰退。

慢性压力引起的负面情绪导致皮质醇持续增高，会抑制海马体的突触可塑性，导致神经元死亡，还会使海马体误以为个体不需要那么多的记忆通路，从而出现大规模修剪突触的现象。史家波补充道，“负面情绪会诱发抑郁症，可能引起全身多个器官系统功能失调，被认为是促进肿瘤发生发展的高危因素。”

“负面情绪会影响人体的免疫力和代谢能力，造成免疫力紊乱，抑制免疫系统的正常功能，进而增加患病的风险。”姜林凯说，胃肠功能也对情绪变化的感知非常敏感，受负面情绪影响，胃动力和消化液分泌会出现紊乱，“这就是很多人常说的‘气得胃疼’的缘故。”

## 合理有效地排解负面情绪

目前，公众对情绪与健康之间的关系认识仍存在不小的误区。不少人认为将情绪全部爆发出来对健康有益，但这种将情绪无限放大的做法容易使人陷入灾难化思维陷阱和情绪化旋涡，应当避免。

也有人认为退一步海阔天空，负面情绪忍一忍就过去了，但将负面情绪压抑在心里不进行纾解的行为，不仅影响我们的感知系统，甚至还会带来生理上的不适，进而引发疾病。

身体健康的奥秘就藏在人们的一

言一行，一喜一怒之间。如何穿越情绪风暴，用科学的方式守护身心健康，姜林凯建议，每个人都应该学会调节自己的情绪，合理有效地排解负面情绪，努力成为情绪的主人。

合理宣泄情绪至关重要，无论是在运动健身中挥洒汗水，还是向朋友家人倾诉心声，都能让心中积压的负面情绪得到有效释放和纾解。

“还可以将自己置身于风景优美、安静闲适的环境中，配合深长缓慢的呼吸节奏，让紧绷的神经逐渐放松，让躁动的情绪恢复平静。”姜林凯介绍，负面情绪来袭时，我们可以积极走向户外，通过拥抱大自然的方式纾解情绪。

此外，采用积极的自我暗示、自我安慰也是对抗负面情绪的一剂“良药”。“在生活中树立对抗困难挫折的信心，多鼓励自己，为自己加油打气，‘我可以!’‘我已经很棒了!’”姜林凯说。

当负面情绪过于强烈时，姜林凯建议采用注意力转移法，将注意力转移到自己的兴趣爱好中，让心灵找到暂时的栖息之所，“我们应当在生活中多培养一些兴趣爱好，这将成为我们抵挡负面情绪的港湾”。对于负面情绪迟迟无法排解，影响到我们的正常工作生活，甚至引发身体生理上不适感的情况，姜林凯表示，应当及时到专业医疗机构就医，通过药物治疗和心理治疗进行干预。

“我们可以通过正向思考重塑大脑神经网络，有规律地进行有氧运动，更多地进行社会交往，向家人或朋友倾诉都可以有效地调节情绪。”史家波表示，情绪管理是健康管理的重要组成部分，也是基于神经生物学机制的疾病预防策略，通过认知行为干预、生活方式调整，每个人都能将情绪转化为健康资产。



让你心脏强、脾胃好、睡得香

# 每天五分钟『懒人拍手操』

我们的双手可是养生“宝藏”，藏着很多重要的经络、穴位。一套“懒人拍手操”，每天5分钟，帮你调理五脏六腑、强身健体，让你心脏强了，脾胃、睡眠好了，排便也通畅了，一起来看看吧！

## 劳宫穴调理心脏

夏属火，通于心，夏季心火易旺，暑热易扰心；汗为心液，过汗易伤心，所以夏天养生要以养心为主。

劳宫穴位于手心正中央，为手厥阴心包经穴位。刺激该穴位可以帮助调理心脏，有助于改善心悸、心痛等症状。

具体做法：一手握拳，一手张开，用拳头轻击劳宫穴，反方向同理，左右手各做50次左右即可。

## 拍虎口调养脾胃

手部虎口处，手背部第一、第二掌骨之间为合谷穴，它是手阳明大肠经穴位。刺激该穴位可以帮助调养脾胃，有助于改善因脾胃功能受损而引起的恶心、呕吐、腹部胀痛、腹泻等症状。

具体做法：双手张开，虎口交叉相对，互相轻拍虎口处，50次左右即可。

## 神门穴改善睡眠

神门穴位于手腕横纹小指侧端凹陷处，为手少阴心经穴位，是调节睡眠的重要穴位之一。刺激该穴位可以帮助提高睡眠质量，改善失眠、多梦、早醒等睡眠问题。

具体做法：双手手腕相对，互相轻拍神门穴处，50次左右即可。

## 支沟穴缓解大便困难

支沟穴位于前臂后区，腕背侧远端横纹上3寸，为手少阳三焦经穴位，可以通过调节三焦气机、促进肠道蠕动来改善便秘。

具体做法：双手握拳，两手臂互相轻拍支沟穴处，50次左右即可。

## 拍手背改善心情

手背上有多个与情绪相关的反射区，轻拍手背，可以帮助刺激手背的情绪反射区，有助于疏肝理气，缓解情绪低落，改善心情。

具体做法：双手互相交叉拍打手背，50次左右即可。

## 拍掌根促进代谢

掌根处包含多个与代谢相关的反射区，轻拍掌根，可以帮助刺激掌根处的代谢反射区，有助于促进新陈代谢与气血流通，帮助改善代谢功能。

具体做法：双手掌根相对，互相拍打掌根处，50次左右即可。

## 交叉拍手减轻手指麻木

通过轻拍、刺激十指，有助于促进双手血液循环，缓解手麻，改善手指末梢血液循环问题。

具体做法：双手张开，十指交叉，轻拍50次左右即可。

# 不当运动“透支”关节

运动健身成为不少年轻人的生活日常，但随之而来的关节健康问题却困扰着越来越多的人。30岁就因膝关节严重磨损不得不接受手术的案例并非个例。骨科专家提醒，不当运动正在让年轻人提前“透支”关节健康，科学护膝需从纠正运动误区开始。

专家表示，运动护膝的核心是减轻关节负担，而非盲目追求强度。建议日常锻炼应遵循“低冲击、适量化”原则。游泳和骑自行车是优选项目，这两项运动能在锻炼心肺功能的同时，将关节承受的压力控制在较低水平。需要注意的是，动感单车因座位高度调整不当或阻力过大，易导致髌骨关节磨损，建议选择传统自行车或椭圆机替代。对于喜爱跑步的人群，需掌握三个要点：一是保持身体微前倾、脚掌中部着地的正确姿势，避免脚跟直接撞击地面；二是选择专业跑鞋，利用鞋底缓冲材料减少震动；三是优先选择塑胶跑道或草地，避开水泥地等坚硬路面。

专家表示，无论是运动爱好者还是普通人群，都应树立“预防大于治疗”的理念，让关节在合理使用中保持活力。

(本版内容均据新华网)

# “完美”减肥方式并不完美



## 生酮饮食可能加速衰老

生酮饮食是一种膳食模式，其中主食（碳水化合物）摄入量极低，主要通过适量摄入肉类(蛋白质)以及相对较高含量的脂肪，来诱导身体产生酮体以提供所需的能量，不再主要依赖碳水化合物作为能量来源。

生酮饮食诞生于20世纪20年代，最早用于治疗儿童难治性癫痫。近年来，这种饮食方法被越来越多的人用于减肥、瘦身。

此前，一项发表在《科学·进展》期

刊的研究发现：生酮饮食会促使细胞衰老。

研究人员通过小鼠试验发现：21天的生酮饮食会导致小鼠心脏、肾脏、肝脏和大脑等多个器官的细胞衰老；在实行了6个月生酮饮食的人类志愿者中，也观察到了类似的细胞衰老和多种相关的促炎分泌因子水平增加。

研究人员还尝试更换小鼠生酮饮食中不同的脂肪来源，但仍观察到了细胞衰老的增加。

此外，生酮饮食导致衰老细胞比例与急性心肌梗死、博来霉素诱导的肺损伤、电离辐射等组织损伤模型中报告的比例相似。

## 生酮饮食促进癌症转移

除了减肥瘦身外，近年来“生酮饮食帮助抗癌”的说法也被不少人相信。此前，《科学·进展》期刊上的一项关于生酮饮食的研究发现：生酮饮食竟会促进癌症转移！

不仅如此，长期高脂肪摄入的生酮饮食也会给心血管健康造成一定风险。美国心脏病学会年会和世界心脏病学大会发表了一项研究发现：生酮饮食不仅可能与血液中“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇)水平较高有关，还可能与心脑血管疾病，如心绞痛、冠脉阻塞以及中风等风险增加相关。

该研究分析了超过7万名参与者发现：与常规饮食参与者相比，生酮饮食参与者的“坏胆固醇”和载脂蛋白B水平明显更高。生酮饮食参与者患心血管疾病的风险高出2倍，包括心脏病发作、中风和外周动脉疾病等。

“东方健康膳食模式”助力健康瘦身 为了减肥不吃任何主食，虽然短期瘦了，但也损害了自己的健康，一旦恢复正常饮食还可能会发胖。想要健康饮食瘦身，可以试试“东方健康膳食模式”。

“东方健康膳食模式”食物多样、清淡少油，以蔬菜水果丰富、多鱼虾海产品、多奶类和豆类为主要特征。这样的饮食模式更能避免营养素缺乏、

肥胖以及相关慢性病的发生，延长了预期寿命。

## 增加谷物，减少精制面粉

减少部分精制面粉作为主食，增加全谷物。每天保证摄入200至300克谷物，其中50至150克全谷物，再加50至100克薯类。可以在蒸米饭时加点全谷物，比如糙米、小米、玉米、燕麦、薏米等。

## 少量肉类，丰富水产品

建议少量的肉类和丰富的水产品，每周摄入200~300克鱼虾类水产品。

中国营养学会曾评选出排在前十名的“优质蛋白质十佳食物”：鸡蛋、牛奶、鱼肉、虾类、鸡内、鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉、大豆。

## 多吃蔬菜，保证适量水果

每天保证摄入300至500克蔬菜、200至350克水果，而且保证蔬果品种丰富。

## 保证牛奶，增加豆类坚果

每天摄入奶类300~500克，大豆和坚果总量约35克。

## 少盐少油，健康烹饪方式

烹调时少盐少油，每天限盐5克，限油25克。建议低温烹调，避免煎炸熏烤，尽量多用蒸、煮、炖的烹饪方式。

据科普中国、健康时报 近年来，“生酮饮食”成为健身减肥圈一种非常流行的饮食方式：吃肉、吃菜，但几乎不吃主食。不少人认为这种饮食方式不仅不会饿，还能减肥、避免血糖升高。然而，越来越多的研究证实，这种看似“完美”的饮食方式可能会加速衰老。

# 垃圾分类我先行

# 文明生活新风尚



如东县融媒体中心 宣