

樂觀真的可以治病



常言道，笑一笑，賽似吃好藥。當我們生病時，也總聽到“樂觀點、看開點”的溫暖安撫。而近日，美國哈佛大學學者在歐洲呼吸學會2020年國際大會上公布一項研究為這些說法找到了科學依據：樂觀確實有“藥效”，尤其對女性來說，笑對疾病，多種死亡風險均大幅降低。

樂觀讓死亡風險平均降三成

上述研究對7萬名女性進行8年調查發現，更樂觀的人死于心臟病、癌癥和卒中等疾病的風險大大降低。心態最積極樂觀的女性，死于心臟病、卒中、癌癥、感染、呼吸道疾病的幾率分別降低38%、39%、16%、52%、38%。總的來說，心態最積極樂觀的女性死于任何一種疾病的可能性平均降低近30%。

中南大學湘雅三醫院健康管理科學科主任、湖南省健康管理學會功能醫學專業委員會主任委員陳志恒說：“臨床上，在樂觀狀態下積極與病魔對抗，最後康復的例子比比皆是，他們整體上死亡風險確實會比悲觀的人要低。”不得不提的一個典型案例是谷歌全球前副總裁李開復。他在2013年對外宣布自己罹患淋巴瘤IV期，隨後在2015年，又宣布了康復。他將抗癌經歷記錄在《向死而生：我修的死亡學分》一書中，他說：“我求生的意志務必強烈，祇要有一絲存活希望，我決不放棄……我常想，我的治療與康復可以進展得如此順利，除了優秀的醫療團隊支持、家人的悉心照料，我天生的樂觀和幽默感，大概是我在生死關頭時，一次又一次引領我走出困境、發揮自身療效的一劑良藥吧！”

近年來，情緒對身體健康的重要性一直為人們所關注，不少研究都發現了樂觀的神奇功效。2018年，美國芝加哥拉什大學醫學中心的研究發現，樂觀、有很強目標的老人，患大面積腦梗死的可能性低44%；2019年，美國密歇根大學安娜堡分校團隊參考美國陸軍統計數據發現，與樂觀心理評價最低的美兵相比，評價最高者發生背痛、關節痛、頭痛等慢性疼痛的概率平均降低35%；2019年，《美國醫學協會雜誌》上一項研究顯示，與悲觀者相比，樂觀者發生心血管事件的風險低35%，全因死亡風險低14%。

正面情緒猶如健康指揮棒

中醫學經典著作《黃帝內經·素問·舉痛論》中提到：“怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，驚則氣亂，思則氣結。”一語道破情緒對健康的影響。陳志恒表示，從現代醫學角度來看，樂觀情緒猶如指揮棒一般，通過三種機制悄悄在體內“排兵布陣”，讓身體健康起來。

分泌“開心”激素。樂觀作為典型的積極情緒，能平衡自主神經系統，指揮身體分泌多巴胺、血清素、內啡肽等激素，保持大腦神經元之

間正常傳遞，提高幸福感受和生活愉悅程度，同時通過調節神經內分泌系統以提高免疫力。此外，人在壓力狀態下，腎上腺分泌皮質醇激素會增加，以維持血壓穩定和控制炎症，但過度分泌會造成甲狀腺素、胰島素、褪黑素分泌異常，引發睡眠不佳、免疫力低下等問題，增加癌癥和呼吸道疾病患病風險。而樂觀情緒對皮質醇水平有調控作用，可預防相關健康損傷。

激活“安靜”神經。人體內有個非常重要的系統：植物神經系統，由交感神經和副交感神經系統組成。當機體處於緊張狀態時，交感神經起主要作用；副交感神經則主要維持安靜時生理需要。交感神經如果占優勢會導致血壓上升、心跳加快、焦慮、血糖不穩定，從而導致血管內皮功能損傷，引發血管炎癥。同時，身體啟動修復機制，低密度脂蛋白會帶着膽固醇前來修復，為炎癥部位貼“創口貼”，就容易形成動脈斑塊，增加患冠心病的風險。若炎癥長期得不到緩解，就需要不斷被修復，不穩定斑塊稍微受到刺激，短時間內就可能形成血栓，卒中風險大大增加。樂觀有助於抑制交感神經系統活動，進而使心率、血壓及血液中腎上腺素和去甲腎上腺素濃度降低，一定程度上減少心血管發病可能。

增加抗病“衛士”。研究發現，情緒低落者抗體水平最低，樂觀熱情等積極情緒者則抗體水平高。抗體作為體內抗病毒的“衛士”，能够在身體感染病毒後，第一時間將其消滅，因此提高免疫力能有效降低感染風險。

此外，樂觀還“指揮”我們面對疾病的態度和行為。陳志恒說，樂觀的患者重視將來的結果，進而能正視疾患并接受治療。一項針對接受冠狀動脈搭橋手術患者的4年隨訪發現，樂觀者有



更健康的行為習慣，包括規律服藥、康復運動等。

接納患病的自己，親友優質的陪伴

北京回龍觀醫院心身醫學科主任韓笑樂表示，樂觀之所以被證實有防病治病效果，歸根結底在于人是心身合一的整體，心理（精神）和生理（身體）相互影響、相互促進，它們共同決定一個人的健康狀況。因此，每個人，無論是健康者還是病人，都應學會保持樂觀情緒的方法。

接納負面情緒，適度宣泄。面對疾病，負面情緒在短時間內存在是正常的，但逼迫自己忽略這種感受或對他人閉口不談，祇會更加痛苦。因此，要覺察、接納自己偶爾的負面情緒，並適度宣泄，這是逐漸回歸積極心態的基礎。

辯證看待疾病，放慢腳步。身體出現任何癥狀都有其“功能”：或提示病竈及損害；或為讓身體停下來休整；或為了示弱，尋求關心與幫助等。患病雖然不好，但不妨借機慢下來，檢視自己身心狀態，重新調整生活方向和節奏，再從容啟程。

求助專業人士，正確引導。許多人患病後總忍不住頻繁上網查資料，但網絡信息魚龍混雜，沒有深厚醫學功底的人很難辨識。再加上負面情緒影響下，人們很容易斷章取義，徒增心理負擔。因此，大家生病後應及時到正規醫院就診，從正規渠道獲取診療信息，遵醫囑行事。

如果你是患者的親友，可通過以下三點來幫助患者樂觀面對疾病：1.鼓勵患者傾訴。不要以“你要堅強”來安慰，這反而會壓抑患者的真實情感，要鼓勵他們表達和宣泄負面情緒，注意傾聽和接納，以及在必要時提供一個溫暖的擁抱，對患者來說就是最好的回應。2.高質量的陪伴。疾病給人帶來的體驗并不舒適，就醫、診療過程往往備受煎熬，親友最好能抽出時間陪伴患者，尤其是在有創檢查、特殊治療、取檢查報告或病理結果等關鍵時刻，陪伴是強大的心理支持。3.參與生活幹預。親友不妨與患者共同調整作息，堅持健康生活方式，例如一起健走跑步、保持合理膳食等。

抑鬱，有的“空心”有的“實心”



種抑鬱在醫護人員、服務業等職場競爭壓力較大的人群，以及受到學業壓力、父母感情劇變（離異）等影響的青少年中發病率較高。而經濟發達、社會福利好的歐美國家則是“空心”抑鬱的高發地。“很多患者沒有明顯的外界壓力，但會出現興趣減退、無價值感，甚至對生命的意義產生懷疑進而自殺的現象。”近年來，隨着我國老年化進程的加快，空巢老人數量激增，內源性抑鬱在國內也逐漸增多。此外，高福利人群以及一些較優秀的學生也容易發生“空心”抑鬱，他們會感覺莫名虛空、無意義，類似于“空心病”。

儘管成因不一樣，但“實心”“空心”本質上還是抑鬱癥，治療都以藥物治療、心理治療為主。尤其對外源性抑鬱，需要在用藥基礎上配合心理治療，比如認知行為治療，幫助患者建立積極正面的認知，逐步改變對外界事物的負面看法，減少抑鬱癥發生。對於主要因社會心理因素引起的抑鬱，採取措施積極預防尤為重要，將抑鬱扼殺在搖籃中。

1.培養良好的性格。好性格需要好的家庭環境，父母不和、家庭暴力對孩子性格的形成必然產生負面影響，父母應該盡量給孩子一個溫暖的家，不種下抑鬱的“根”。成年後，多培養一些興趣愛好，多做一些讓自己高興的事，人生會因此更積極，看待外物就更樂觀，精神世界也豐富一些。

2.和朋友聊聊天。優質的人際關係影響人的一生。多結交一些好朋友，能將自己從一個人的封閉世界中解放出來。哪怕祇是發發牢騷，也能讓你及時宣泄，從壞情緒中解脫。現在的白領工作壓力大，但一定要注意培養自己的社會支持系統，有心事時能隨時找到可以放心聊天傾訴的人。

3.學會情緒管理。除了求助外界，還要學會自我調節，懂得情緒管理。壓抑和爆發都不是好的做法，試着去接納、觀察自己身上的負面情緒，溫柔地安撫自己、抱抱自己，給自己打氣帶去正能量。

4.及時諮詢心理醫生。當負面情緒影響了你一段時間，自己一直調整不過來，還發現越來越嚴重時，別再一個人扛着，及時找心理醫生，他們會為你找到最合適的排解方式。



雷暴天氣 增加哮喘發病率

近日，《美國醫學雜誌·內科》刊登的一項研究發現，雷雨前幾天，因呼吸問題前往急診室的人數有所增加。該研究由美國俄勒岡州大學、哈佛醫學院和伊利諾伊大學的研究人員聯合發現。

在過去的幾十年裏，有傳聞證據表明，在大暴雨天氣的前幾天，呼吸系統疾病患者的就醫（急診）次數激增。這一現象最初在1983年被英國醫生發現并提出，并于1987年、2016年再次被澳大利亞相關專家指出。當時，科學家們懷疑這一現象與暴雨前空氣中花粉數量增加相關，但並沒有研究與具體數據支撐。

而這項新研究通過研究分析給出了具體數據。工作人員收集了醫療保險數據中，1999年~2012年間，65歲以上有呼吸系統癥狀患者的急診就醫數據，並與當時的大氣狀況進行比較。結果發現，確實有一些呼吸系統疾病，如慢阻肺、哮喘的急診就醫高峰發生在大暴雨天氣前幾天。進行推斷、估算後，研究者得出，在美國，單純因暴雨天氣，65歲以上患有呼吸道疾病的人就增加了5.2萬就醫人次。

同時，研究人員懷疑，花粉并不是造成這一就醫高峰的罪魁禍首。他們認為，這可能是大氣中不同來源的顆粒物、灰塵因氣壓變化導致的風暴發生了某些組合，引發呼吸系統疾病。他們還指出，隨着全球變暖，暴雨天氣會變得更加嚴重和頻繁，老年人和有呼吸疾病的人很可能受到更嚴重的影響。



“在中國、日本、韓國等受儒家文化影響比較深的國家，‘實心’抑鬱更常見。”侯正華說，社會的快速發展和變化，生活壓力與日俱增，校園霸凌、職場壓力、家庭矛盾等與“人際關係”有關的負面事件，容易導致外源性抑鬱發生。這