



四類疾病不可小視

上世紀80年代，美國學者蘇珊·桑塔格曾說，許多疾病背後都有隱喻，例如人們一度將肺結核看作一種浪漫的“熱情病”，認為艾滋病是“對偏離常規行為的懲罰”。

時代飛速前進，醫療科技日新月異，人們對待疾病的觀念也在變化，這些舊的誤解被逐漸破除，一些新的誤解又不斷產生——人們常認為頸酸腰疼“休息休息就好了”，皮膚病是“小病，無關大礙”，抑鬱癥則是“軟弱的表現”——“這些都是嚴重的誤解。”中國健康促進基金會副理事長韓萍對記者說：“有報告顯示，頸背部疼痛、感覺障礙類疾病、皮膚病、抑鬱癥等，雖然看上去不是大病，却是實實在在壓在國人頭上的四大健康問題，一點也不比心腦血管疾病和癌癥造成的健康損失小。”

要活着，更要健康地活着

韓萍提到的報告，指中國疾病預防控制中心多位專家，在2018年12月發布的《1990~2016年中國及省級行政區疾病負擔報告》（以下簡稱《疾病報告》）。它指出，經過廣大衛生工作者與社會各界數十年的共同努力，我國居民健康水平得到逐步提高，傳染病與母嬰疾病死亡率大幅下降；期望壽命顯著增長，已經接近發達國家水平，1990~2016年間，期望壽命增加了近10歲，由67歲增至76.4歲，其中，男性由65歲增至73.4歲，女性由69.2歲增至79.9歲；我國居民的健康期望壽命也由59.8歲增至67.9歲，其中，男性由58.8歲增至66歲，女性由61歲增至70.1歲。

“期望壽命”與“健康期望壽命”的區別，通俗點說就是一個指“活着”，一個指“有質量地活着”。《疾病報告》顯示，影響期望壽命的重要因素有腦血管疾病、缺血性心臟病、慢性阻塞性肺疾病、肺癌等，這些近幾年已深受人們重視。與之大相徑庭的是，影響健康期望壽命的疾病大多是一些被人們長期忽視的疾病，前幾位20多年來沒有變化，分別是頸背部疼痛、感覺障礙類疾病、皮膚病和抑鬱癥。“這充分說明，不被重視的‘四座大山’反而在長期、嚴重地影響着人們的生活質量。”韓萍說。

劉晴（化名）是一名媒體人，雖然剛剛走上工作崗位4年，但由於工作關係，需要長期坐着，經常加班到深夜。剛開始，她自恃年輕，常常睡一覺就又精神百倍。時間久了，她出現了手麻、

頭暈、骨關節痛等癥狀，有時還會看不清東西。劉晴起初對這些小癥狀并不在意，直到後來疼痛嚴重影響了工作和生活。由於難以集中注意力，她常被領導批評。無奈之下，劉晴去醫院驗了血，做了核磁，先後看了骨科、風濕免疫科和神經科，一直都沒查出個究竟。後來，就連家人都不理解她的痛苦。劉晴對記者說：“他們總說我太嬌貴，這點小痛小病都扛不住，將來怎麼做大事！但我真的太難受了，身邊每個個都不理解我，搞得我開始懷疑自己真的太脆弱。”

對此，東南大學附屬中大醫院健康管理中心主任朱欣佚說：“臨床中存在大量類似劉晴的病例。不明原因的疼痛、肢體麻木等，可歸為感覺障礙類疾病。這類疾病難以治療，却十分影響生活質量。”

四大疾病消磨人們的身心

頸背部疼痛常與頸椎疾病有關，如椎間盤突出、腰肌勞損等。韓萍說：“近些年，這類疾病發病率持續攀升。國內大規模流行病調查顯示，很多年輕人都有不同程度的頸椎、腰椎問題，究其原因，與長期伏案工作或玩遊戲、低頭刷手機有很大關係。”韓萍強調，頸背部疼痛不祇是疼痛的問題，如果不重視治療，可能會造成十分嚴重的後果，比如進展為肢體僵直、強迫體位，嚴重影響生活和工作的。

廣義的感覺障礙類疾病，包含視覺、聽覺、嗅覺、觸覺等方面。朱欣佚指出，工作和生活壓力大常常會帶來心理問題，進而引起感覺障礙類疾病，這類患者需要求助心理精神科。記憶力減退也屬於感覺器官疾病的範疇，它在很多工作繁忙的上班族身上十分常見，却極易被忽視。值得一提的是，《疾病報告》顯示，2005~2016年，無論死因排名，還是過早死亡因素，阿爾茲海默病都是增幅最高的，而它恰恰就是一種以記憶力下降為主的認知功能障礙、精神行為異常。患者會隨着時間的推移，逐漸喪失生活自理能力。目前全世界約有5000萬該病患者，每年新增病例1000萬。阿爾茲海默病防治協會曾指出，中國患者數量已居世界之首，65歲以上老年人患病率超過5%，85歲以上達到20%，隨着老齡化的深入，患病人數還會不斷攀升。

皮膚是身體最大的器官，占體重的5%~15%，可以排汗、感覺冷熱和壓力、保護體內的組織器官

不受外界病毒侵害和物理化學性傷害。即便人人都不離不開皮膚的保護，它仍是最常被忽視的器官之一。韓萍說，皮膚病常見又多發，絕對不能小視。它是健康的鏡子，不全身性皮膚病都會表現在皮膚上，例如，糖尿病患者代謝紊亂，容易出現皮膚瘙癢、毛囊炎、癰腫、手足癬等皮膚疾病；貧血病人皮膚更蒼白；血液病患者皮膚上會有淤點、淤斑；一些腫瘤也會伴發皮膚癥狀。

抑鬱癥發病率呈逐年增加的趨勢，作為全球第四大疾病，它讓全球3.4億人飽受痛苦，我國有抑鬱癥患者9000萬。值得注意的是，抑鬱癥患者自殺率是普通人的36倍。世界衛生組織的數據顯示，全球每年至少有100萬人因抑鬱癥而自殺身亡。抑鬱癥還會引起嚴重的社會問題，比如危害公眾安全的無目的性傷人事件。韓萍說：“導致抑鬱癥的除了社會壓力，最主要的還有人們的交流不多，情緒宣洩渠道變少了，不良情緒堆積起來，時間久了就容易引起疾病。”

揀起工間操，多去戶外玩

“從大的方面講，要實現健康中國，不僅要攻堅那些疑難病、急重癥，更要重視影響人們日常生活却常被忽視的疾病。”韓萍說，這“四座大山”不除，健康中國就實現不了。

韓萍建議，要想擁有健康的身體，先要養成健康的生活方式，這就需要改變意識。“很多時候是‘無知者無畏’，祇有充分掌握了正確的健康知識，才會從心底重視。”韓萍介紹說，健康的生活方式就如同世界衛生組織《維多利亞宣言》提出的那樣：合理飲食、適量運動、戒煙限酒、心理平衡。她建議，上班族應重新揀起工間操。它簡便易行，不拘場地和器材，適合社會單位團體組織開展，對緩解久坐造成的頸背部疾病有很大作用。老年人可以學一學太極拳、八段錦等，有益身心健康。

朱欣佚建議，多到戶外運動，一舉多得。“一方面鍛煉了身體，緩解了骨骼和肌肉疾病；另一方面增加了人與自然、社會的交流，緩解精神壓力，有助於感覺障礙類疾病和抑鬱癥的治療。”另外，朱欣佚說，不少皮膚病都與作息紊亂密切相關，因此要保證規律作息。此外，一旦得了四肢炎，皮膚尤其是上眼皮發紅，日曬後加重，四肢肌肉無力，就要當心上，建議定期進行腫瘤篩查。資料表明，30%的皮膚炎患者會在兩年內發現惡性腫瘤。



腦子靈活 睡覺更香 天冷對健康有七好處

銀裝素裹的冬天格外美麗，但它帶來的寒冷也讓人煩惱，不過天冷對健康也是有好處的。最近，美國《讀者文摘》雜誌刊文，總結了寒冷天氣對健康的7個益處。

1. 促進大腦思考。正進行決策和平復情緒的人，在溫度較低的環境裏自我控制能力更強，也就是說，人們不會輕易衝動。此外，人們在夏天處理複雜事情的能力一般都不如冬天，主要原因就是大腦需要葡萄糖維持正常功能，外界溫度較高時，大腦就需要更多的葡萄糖來保持大腦內部溫度不要過高，而這會造成大腦思考等所需能量不足。

2. 燃燒多餘熱量。人體正常體溫一般是37℃左右，氣溫較低時，要保持體溫以及吸進體內的空氣濕潤，這都要消耗大量熱量。美國一項研究發現，在零下5℃至零下10℃的環境中徒步行走，會比在零上10℃的環境中行走多消耗34%的熱量。

3. 有利于控制血糖。處於較低溫環境時，會使體內的“灰色脂肪（生成熱量的細胞）”更為活躍，從而輔助吸收血液裏的過剩葡萄糖。對於沒有糖尿病者，反復暴露於低溫環境會刺激其胰島素分泌更為活躍。加拿大多倫多大學的一項研究發現，低溫天氣時保持室外活動的孕婦，患上妊娠期糖尿病的幾率低於溫暖天氣中的孕婦。

4. 減輕過敏癥狀。很多過敏癥是由花粉引起的，冬天空氣中傳播的花粉較少，因而部分患者在冬天癥狀會減輕。但如果患者是霉菌過敏，冬天癥狀可能會加重。

5. 睡得更好。人將要進入睡眠狀態時，體內核心溫度會有所下降。夏天這一過程需要兩個小時。冬天外部溫度偏低，體內核心溫度下降的速度會快得多。

6. 不易感染。冬天雖然流感病毒肆虐，但研究顯示，人體免疫系統在冷天更活躍，因而抵禦感染的能力也更強。

7. 心臟功能更強。冷天使血液循環變慢，心臟要更積極地工作，以便把血液及時輸送到身體各處，從而保證正常體溫。冷天進行戶外活動，可增強心臟功能。要注意的是，運動會升高血壓，腦部供氧量下降，並且增加心臟負擔。若有心血管疾病，冬天運動要謹慎，不要做劇烈運動，且時間不要過長。

高血壓老人天冷注意什麼

進入農曆臘月，高血壓老人如何在日常生活中防範心腦血管併發癥，安全過冬呢？

保暖防寒。冬季室內外溫差加劇，待在室內的時間會較多，因此室溫可適當調高，安全使用取暖設施。

能够活動的老人如果久坐不動或幹脆窩在床上，容易發生血液循環不暢甚至形成血栓；如外出則需要戴好帽子、圍好圍巾，穿得更暖和些，減少寒冷刺激導致心腦血管併發癥。極端寒冷的天氣減少外出或選擇日照充足、氣溫回升的時段外出，包括晨練的時間也應因時調整。

早晚晚起。由於室內取暖及氣候乾燥，身體的不顯性失水增加，血液濃縮黏稠易形成血栓，不僅白天要適當增加飲水量，睡前建議放一保溫杯水，方便起夜或晨起時及時補充水分。服用防治前列腺

增生藥物的老年男性，晚間用藥後即上床休息，床旁備用夜壺以避免夜間如廁可能導致體位性低血壓發生跌倒等意外。早晨醒來不要急于起床，在被窩裏適度伸展，5分鐘~10分鐘後再起身。部分高血壓患者的血壓晨間峰值出現在晨起時，可在起床後即服用降壓藥物，維持晨間血壓的穩定。

嚴控飲食。嚴格控鹽、忌煙酒，不過食辛辣刺激性食物，補充水果和蔬菜。

監測血壓。高血壓患者要避免情緒劇烈波動，不可大喜大悲。每日固定多個時點測血壓，如晨起時、服藥2小時後、晚餐前後及臨睡前，也可根據自身血壓規律增減測量時點，最好畫個表格記錄下來，對自己的日間血壓狀況心裏有數。如果發現血壓明顯增高，帶上表格去看醫生，及時調整降壓方案。

我們的思想可以欺騙自己，但身體不會說謊

管好情緒是最好的養生

老王本來在國企上班，後來為了掙錢下海經商，開始生意還不錯，之後他貸款幾十萬投資了一條新的生產線。剛買回來，產業更新換代，他的生產線就作廢了。從此之後，他就一直在債務中掙扎，並陷入抑鬱、自責、焦慮的情緒之中無法自拔。50歲不到，他就被查出肝癌、肺癌晚期。

像老王這樣，因長期負面情緒而引發重大疾病病例不在少數。我們的思想可以欺騙自己，但身體不會說謊。所有積壓的負面情緒是有毒的，並不會因為我們的視而不見和壓抑而消失，相反，它會把我們的身心拖下水。

大量科學研究發現，70%的人會以軀體健康受損的方式來消化有毒的情緒，最終醞釀意想不到的大病。長期焦慮、緊張水平高的人，容易患心臟病、癌癥，死亡風險也比正常人高很多。

因乳腺癌早早離開人世的青年歌手姚貝娜，曾在生前錄過一段視頻，她說：“我的病就是在我那段極度鬱悶的時期得的，鬱悶它一定會找一個出處，要麼身體出問題，要麼精神出問題，所以人一定要想開點兒。”

近年興起的身心醫學，通過疾病可以洞察出人的性格或心理狀態，反過來從人的性格或心理狀態也可以看出人的疾病。《生命的重建》的作者，美國著名的身心治療師露絲·海就從自己生病和痊愈的過程中，發現了身體與心靈之間有着千絲萬縷的聯繫。例如，脫髮與緊張有關，當我們害怕時，毛孔會被壓迫得很緊，使頭髮無法獲得營養而脫落；憂鬱、不快樂時，心臟失去了活力和健康，結果就走向了貧血、心絞痛和心臟病發作；胃腸道是最能表達情緒的器官，很多人一焦慮就會胃疼或腹瀉，壓力大的時候根本吃不下

飯；容易焦慮、生氣的女性更可能內分泌失調，得乳腺、卵巢癌等疾病。

大量研究和臨床案例表明：內分泌系統和腸胃、皮膚並列是最容易受情緒影響的三大系統。

“康寧”是五福之一，這包括康（身心健康、行住自在）和寧（心無煩憂、安靜寧和），身心健康是我們最大的財富。沒有了康寧，就沒有了一切。世界真的會懲罰那些總是忽視自己內心的人，如果管理不好自己的情緒，又不理會身體發出的求救信號，就很容易生病。所以，在這個疾病頻繁發生的年代，惜命最好的方式不是養生，而是管理情緒。

好在，如同可以通過鍛煉保持身體健康一樣，心理健康也可以通過練習來獲得。那麼，如何去預防因情緒導致的疾病呢？

第一，不要忽視和壓抑自己的負面情緒。可以找人傾訴，或者尋找好友、心理諮詢師進行情緒疏通，化解煩惱。

第二，調整心態，改變思維模式，提升情緒管理的能力，以平靜、放鬆、包容、愉快的心來面對生活。其中，找別人的優點、找自己的優點、找一天中值得感恩的事……這些小小的方法，每天用，都會不知不覺改變我們的思維。

第三，聆聽身體的聲音，當身體出現了疾病，一定要循着這個線索，看看有哪些心結或情緒是和疾病的產生有關的。如果發現了，就解決它。

最後，用冥想、正念等方法，加強與自我內心的鏈接，做好自己情緒的呵護與關愛。正如印度電影《三傻大鬧寶萊塢》中一句臺詞所說：“人心其實很脆弱，所以我們要經常哄它，經常把手放在心臟旁，對自己說：平安無事。”