

人生重大事件影響健康

人們時常感慨，世事變遷，人生無常。而生活中每一點變動，尤其當遭遇重大事件和重大變故的時候，比如新入學、剛入職、生孩子、退休等，無論事情好壞，如果無法很好地掌控，健康可能會受到負面影響，增加各種疾病的發生風險，人生軌迹也可能因此改變。

九大事件特別傷“心”

著名文學家龍仲淹十分達觀，他說：“不以物喜，不以己悲”，即不因外物的好壞和自己的得失而感到興奮和沮喪，凡事以一顆平常心看待。但是，真正能做到的人少之又少。反倒是自古以來，不乏遇事嚇破膽、一夜白頭的案例，面對突如其來的變化，很多人都措手不及，我們熟知的“範進中舉”，就是在突然接到中舉人的通知後，大喜過望而得了“失心瘋”。

美國心臟協會近期發布聲明提示，專家組通過研究發現，9種重大生活事件和變故可能會導致人不願意活動，從而久坐不動，增加心血管風險。主要包括：新入學、剛工作或工作變動、結婚、離婚、懷孕、帶娃、退休、住進療養院、親人離世。研究人員還發現，教育程度較低者、新冠肺炎流行期間獨居者、沒有安全途徑去戶外進行運動者、懷孕和初為人母的女性為高風險人群。

北京回龍觀醫院中西醫結合心理科主任閔少校表示，這9種人生中的重大事件大多數屬於創傷性事件，此前就有諸多研究證實，離婚、夫妻吵架、親人離世、經濟困難等，會給身體健康帶來負面影響。按照緩急程度，分為一類創傷和二類創傷。一類創傷是突然發生、沒有心理預期的，在本人看來屬於災難性打擊；二類創傷是長期、慢性的應激事件，比如長時間的工作或學習壓力，親密關係中的緊張壓抑狀態等。

一直以來，很多人將中風的原因歸因於吸煙、心血管疾病，但其實，急性中風的真正“凶手”并未被大家重視起來。聲明專家組特別指出，在經歷重大生活事件或變故時，除了可能出現缺乏體力活動，還可能引發更嚴重的問題。例如，人們遭遇離婚、親人離世、失業、無家可歸等而痛苦時，常用到的“撕心裂肺”“肝腸寸斷”“翻腸攪肚”“心碎腸斷”等，這些狀態是真實存在的，變故會引發血管問題，增加中風、腦出血的風險。發表在《歐洲心臟雜誌》上的一項涉及32個國家樣本的研究稱，每11名中風幸存者中，就有1人在發病前的1小時內經歷過憤怒或不安的時期。憤怒與不安情緒與1小時內中風風險增加約30%有關。

閔少校表示，人處於重大事件的應激狀態時，通常會調動身體各方資源應對。比如，腎上腺素分泌會增加，讓警覺性增高來應對突發情況，但代價是血壓、心率加快，血管內血流速度加快，需要更多氧氣，同時肌肉也變得緊張。這

時，如果一個人本來就存在動脈粥樣硬化斑塊，極易誘發心梗或中風。這就是為什麼有的人吵架被“氣死了”，或者老人與人爭吵而突發心梗或腦出血。德國心臟中心也曾指出，急性精神壓力可使動脈粥樣硬化病變內的炎性白細胞聚集，導致斑塊變得脆弱易脫落，從而引發心梗。

人生經歷都會反映在身體上

東南大學附屬中大醫院心理精神科主任、中華醫學會心身醫學分會主任委員袁勇貴表示，在應激事件中，尤其是遭遇創傷性事件後，除了傷“心”，大腦中與記憶力、注意力和思維相關的區域會因為不幸的發生有所改變，進而導致細胞損傷、免疫下降和基因改變。

頻遭挫折易傷腸胃。袁勇貴說，很多中學生都有不同程度的腹瀉或便秘情況，尤其是考試臨近前，癥狀更明顯。這種情況的“根兒”就出在精神壓力上。短期壓力會導致食欲減退，消化減慢；長期壓力可引發便秘、腹瀉、消化不良或胃部不適等癥狀，甚至可能導致更嚴重的問題，如腸易激綜合徵和其他胃腸道疾病、頭痛、失眠、月經紊亂、肌肉酸痛等。

失業後容易變胖。失業後不僅面臨經濟壓力，還會給人造成很多心理困擾，甚至使人們失去生活的目標。英國倫敦大學學院對14.1萬名上班族研究發現，與對工作有安全感的人相比，認為自己有失業風險的人，2型糖尿病發病率會高出19%；對一些人來說，沒有工作是抑鬱的高危因素。

圍產期抑鬱多發。懷孕生子是女人一生中的大事，但女性孕期間對身體的變化，時常內心焦灼；在孕激素刺激下，會出現盆底組織、肌肉變鬆弛，打噴嚏、大笑、咳嗽時，常憋不住尿，出現漏尿；分娩疼痛更不必說，妊娠期間各類併發癥，產後可能存在大出血、胎盤殘留等危急重癥等，這都大大加重心理負擔。據統計，各國對於圍產期抑鬱發病率的報道，從8%~57%不等。

婚姻和家庭事件傷心傷腦。閔少校說，通常，離婚後都有一段心理上的不適應期，感到孤單、無助甚至怨恨。瑞典卡洛琳斯卡大學醫院的一位醫生表示，“幾乎所有我接診的離婚人士都經歷過壓力、情緒低落、抑鬱等癥狀，約六成人忍受着身體不適，如失眠、偏頭痛、濕疹或背痛。”喪偶也是如此。閔少校診過一位中年男性患者，他妻子因交通事故去世，他長時間做惡夢，甚至出現幻覺，面對未來焦慮，這是一種常見的喪失性事件後的應激狀態。有研究發現，一旦丈夫或妻子去世，另一半的認知靈敏度就開始下降。通俗地說，喪偶讓大腦老得快。英國阿斯頓大學醫學院的研究發現，伴侶去世，心肌梗死的死亡風險升高11%，心衰死亡風險升高10%。

持續壓力會導致慢性癥。慢性的創傷性事件，因為是持續性的、緩慢的、高強度的，可能

會導致血壓和血管收縮出現問題，高血壓和糖尿病慢慢就出來了，成為“壓垮駱駝的最後一根稻草”。很多軀體疾病的心理致病因素不可忽視，比如高血壓、糖尿病、哮喘、胃潰瘍等。焦慮不安會導致人體防禦系統出現問題，保護性免疫機制下降，很容易生病。

增加癌癥發生風險。袁勇貴說，幾乎所有研究都表明，癌癥跟性格密切相關。這類人遇事喜歡憋在心裏，習慣克制、壓抑真實想法，表面上很少流露負面情緒，有時愛生悶氣，心理脆弱，經不住打擊，又總覺得孤獨、無助，活得很累。比如，長期生活在關係緊張的婚姻中，若男方過於強勢，女方一直壓抑，這類女性易內分泌紊亂，面色差，衰老早，誘發生殖系統癌變等。

內外都要有情感支持

袁勇貴說，人生路漫漫，有很多重要轉折，或喜或悲，都可能帶來巨大改變，尤其是一些負面事件，沒人能夠完全避免和預測。重要的是，當它發生時，我們怎麼去應對，並盡量減少可能的負面傷害。

看淡人生，心態平和。閔少校說，人生就是不確定的，平時要做一些心理儲備，能夠接納人生的意外。要避免事情發生時過於強烈的情緒起伏和情感衝突，大起大落的情緒會給身心帶來很大傷害。要盡量在喜悅來臨時保持一份平和、清醒，悲傷到來時才能多一份安詳和鎮靜，不得意忘形，也就不會樂極生悲。

養成良好的生活方式。避免急性應激事件誘發中風，最佳方法是保持健康的生活方式。規律作息，睡眠充足；清淡飲食，不吸煙，不飲酒；定期體檢，控制和治療高血壓，每天至少走6000步，改善心臟健康；培養一兩樣興趣愛好，經常跟朋友、家人保持聯繫，學會冥想和放鬆。

減少自責，合理調節。遇到考試不及格、婚姻失敗、事業受挫等負面事件，要理性客觀評價自我，不要過於自責，並非沒有改變的可能。當下難過的情緒也是一時的，不要就此懷疑自我，做出消極自我評價。要相信自己，跟朋友多交流，你會發現很多事情并没那麼糟糕，你自己也沒那麼差，不要把事情看得太嚴重，進而長時間沉溺其中，不能自拔。如果自己調適不好，可以找專業的心理醫生交流。

社會支持最重要。袁勇貴說，親友的理解，最有助於改善當事者的心態和情緒。當事者可以跟親友講講自己的感受，朋友和親人多傾聽、多陪伴、多安慰，尤其是面對負面事件時，親友可多提及當事者過去的成就，多帶他們出去運動、旅遊、逛街，增強日常活動頻率，增強其內心的自信和力量。如果發現當事者超過半年不能回歸正常生活，則可能有創傷後應激障礙，親人需陪伴看心理醫生。

養老規劃，從四方面着手



第七次人口普查數據顯示，中國60歲及以上老年人口約2.64億。聯合國預測，到2026年，這一數字將超過3億，2052年將達峰值4.9億，屆時全球每4位老年人中就有1位生活在中國。面對即將進入的深度老齡化社會，每個家庭都應做好充分準備。對大多數中國家庭來說，居家養老是更現實和穩妥的養老方式。西南交通大學國際老齡科學研究院副院長楊一帆告訴《生命時報》記者，居家養老需要考慮老人身體因素和客觀準備條件，可從4個方面進行規劃。

退休前有規劃。我國現行法定退休年齡，男60歲、女55歲。如果等到快退休了，再進行退休規劃顯然有點晚。楊一帆認為，當前我國人均壽命已超過76歲，應根據自身年齡和身體變化，在退休前3~5年做好退休規劃，規劃中應設計好未來30年以上的養老生活。經濟上，要準備好20~30年退休金儲備，這筆養老金應從中年開始準備。居住地規劃上，要考慮退休後的居住環境，如小區物業如何、距醫院或公園多遠，以及最基本的銀行、超市等配套設施是否完善。生活上，如果身體還算健康，退休後不要上老年大學，或考慮二次就業、返聘等；如果身體不太好，是否要聘用護理人員或保姆等，這些問題可早做打算，與子女提前商量安排。

退休後調心理。退休是人生的一大轉折，它預示着原來的生活習慣、經濟收入、社會地位等將發生變化。退休後，離開了多年付出、熱愛的工作崗位，以及多年適應的工作節奏、生活環境，所有的生活方式都會發生很大變化。楊一帆表示，剛退休的一兩年內，很多老人可能有生活、心理上的不適應，應及時調整步調，健康步入老年生活。首先，要克服“無為無聊”的自卑心態，積極向上，精神充實，努力做到老有所學、老有所樂、老有所為。其次，可以從年齡、特長、愛好等具體情況出發，自己設計旅行、健

身、唱歌、跳舞等活動，將退休生活安排得豐富多彩。探親訪友，多交些朋友，擴大自己的社會圈、朋友圈，重新開始新生活。最重要的是，要管理好退休後的健康問題，規律作息，不要因為退休而過度思慮，如果退休後遲遲無法適應，可以尋求專業心理醫生的幫助。

打造適老環境。據統計，每年有近4000萬老人跌倒，約一半發生在家裏。在我國65歲以上老人中，平均每10人就有3~4人發生過跌倒。因此，居家養老人士要注意家庭環境的適老化，不友好的居住環境就是給老人的健康“埋雷”。與其兒女從電話中聽說老人摔跤，急得團團轉，不如早點做出改造。適老化改造要充分考慮老人生活的便捷性、安全性，要重新設計、改裝或裝修，以解決如廁難、沐浴難、照明難、起居不便捷、安全無保障等問題。尤其是高齡、空巢、獨居、行動不便等重點老年人群，要做好配套改造，比如，在衛浴空間，通過安裝智能馬桶、恆溫花灑、安全扶手、洗澡椅、防滑墊、感應夜燈等智能設施，讓老人安全、舒適地如廁、沐浴，減少安全隱患，避免意外發生。

善用康復輔具。調查數據顯示，中國有4000萬老人失能或部分失能，78%的老人至少患有一種慢性癥。年紀越大，越是各種疾病和意外的高發期，尤其過了七八十歲。大量高齡老人居家養老都遇過自理難、照護難的問題，生活中很多事情很難獨立完成，這時就需要適合的輔具（即“康復輔助器具”）。當下，普適性的輔具較多，它出現在老人生活的方方面面，可幫助移動、如廁、洗澡、吃飯等，維護身體功能，保持生活質量。還有一些數字化智能監測設備，可以用於監測失智老人或其他精神障礙老人的實時位置，防範老人走失，如防走失手環、防走失胸卡等。遠程監控設備可讓子女更加安心，隨時查看老人居家養老實況，不至於讓老人陷入到孤立無援的境地。



齲齒，一出生就得防

齲病是在以細菌感染為主的多種因素影響下，牙齒發生慢性破壞的一種口腔疾病。患有齲病的牙齒又稱齲齒，俗稱蟲牙、蛀牙。齲病會引起牙疼，影響咀嚼和食物消化吸收，繼而阻礙兒童生長發育。

齲病的主要癥狀隨着齲洞由淺到深逐漸加重，早期沒有疼痛不適感，僅在牙面上有黑點或白斑；進一步發展可形成黑色齲洞，遇酸、甜、冷、熱刺激時會感到疼痛不適，嚴重時疼痛明顯。如果齲病沒有得到及時治療，會繼續發展為牙髓炎或根尖周炎，出現冷熱刺激劇痛、自發疼痛、睡覺時疼痛、牙齦和/或面部腫脹等癥狀。

所以齲病要早發現早治療，否則口腔中的細菌會利用食物中的糖，分解產生酸性物質，腐蝕牙齒，時間久了便會形成齲齒。及時清除口腔中的牙菌斑，控制含糖食物及酸性物質的攝入，有助減少齲病的發生。

健康生活方式

不讓嬰兒含奶嘴睡覺，進食後喝溫水以清潔口腔；孩子出生後，家長用紗布或指套牙刷為兒童清潔口腔；每天早晚各用一次含氟牙膏，採取圓弧法刷牙，面面俱到，每次刷牙時間不少於2分鐘；學齡前兒童自己刷牙後，家長可幫助再刷一遍，以清潔未刷到的部位；每次刷牙後，家長可幫助兒童使用牙綫清潔牙縫；晚上睡前刷牙後不再進食；飲食均衡，不挑食，多吃果蔬等膳食纖維含量高、營養豐富的食物；除每日三餐外，加餐次數不超過3次，零食盡量與加餐同時食用；不喝或少喝含糖飲料和碳酸飲料；避免受到煙草危害。

治療與康復

12歲以下兒童，建議每6個月進行一次口腔檢查，及時發現並治療齲病；18歲以下青少年建議每年檢查一次牙齒；遵醫囑，必要時每3個月至半年局部應用一次氟化物（如含氟塗料等）；必要時接受窩溝封閉，保護“六齡齒”（第一恆磨牙）。

急癥處理

如病情加重，尤其是出現下列情況，應盡快到醫院就診：1.無明顯誘因的牙齒自發疼痛或夜間疼痛；2.牙齦或面部疼痛、腫脹，影響進食。