

心理上的孤獨也會影響健康

孤獨不是可耻的,但可增加五成早死風險



人們往往認為老年人很孤獨——老伴難免會“先走一步”，留下他們獨自生活；年事高所帶來的一些問題，又不允許他們像過去那樣總是四處走動、聯絡感情，祇得“營養孑立，形影相吊”。

然而，最孤獨寂寞的可能並不是老年人。近日，美國楊伯翰大學心理學教授朱莉安娜·霍爾特·倫斯塔德的研究發現，65歲以下人群患與孤獨有關疾病的風險，超過65歲以上群體。她呼吁，研究孤獨及社會隔絕的影響不應祇關注老年人，應關注涵蓋所有年齡段的人群。此前早有研究表明，孤獨對身體健康的傷害很大。孤獨能使人體應激激素水平升高，而心臟病、糖尿病和痴呆都被認為與應激激素相關。孤獨可增加50%的早死風險。

與社會隔絕的人，死亡率更高眾所周知，飲酒、

吸煙以及空氣污染等因素都可能導致壽命縮短。但孤獨對壽命縮短的影響似乎更大——孤獨不僅損害人們的心理健康，也損害身體健康。

倫敦大學流行病學和公共健康學教授斯特普托，在8年間研究了6500位英國人後發現，被研究者中和社會隔絕最為嚴重的26%的人已經死亡，即使除去一些不可控因素（比如年齡增長而導致的機能衰退以及疾病），與社會隔絕者的死亡率還是比那些在社會上活躍的人要高。

究其原因，首先，被隔離意味着沒有人去留意他（她）得病的徵兆以及疾病惡化的情況，導致錯過最佳的治療時機，引起死亡。但更重要的是，社會聯系對於生理的影響非常深刻。研究還表明，缺乏親密的肢體接觸會引發炎癥。反過來，有親密接觸，比如僅

僅握着愛人的手就可以降低血壓，減輕痛苦。

“我一個人不孤單”，也會增加健康風險朱莉安娜·霍爾特·倫斯塔德說：“我們既然承認了社會交往是人類的根本需求，那麼就不能低估社會隔絕的風險，即使形單影隻的人感覺不到孤獨。”在斯特普托的研究中，據參與者對於孤獨感覺的描述來看，雖然經常和社會隔絕，但是有些參與者自稱並不感到孤獨。

“這或許可以用英國的某種文化來解釋：英國文化裏有一條是‘不露感情’，它意味着人們獨自生活時不願意表現出孤獨的情緒來。相比其他國家的人來說，英國人將孤獨隱藏得更深。在研究英國的群體時就很難區分孤獨和隔離關係的結果。”芝加哥大學認知和社會神經系統科學中心主任約翰·卡喬波說。

但忽略這兩種因素，不管是個人個體的隔離還是心理上的孤獨，都會對健康造成損傷。單獨生存也會使提前死亡的概率上升。約翰·卡喬波說：“無論是主觀上的孤獨，還是客觀上的隔離，都是一種囚禁和自我的表現。雖然二者的表現形式不同。”

孤單感并非老年人和單身者專屬報道稱，孤獨與獨來獨往是兩回事。雖然老年人在很多時候是獨自一人，但這并不意味着他們因此不開心。

朱莉安娜·霍爾特·倫斯塔德說：“單身的確有很高的孤獨風險，不過并非樁樁婚姻都幸福美滿。

我們必須考慮人際關係的質量，而不僅僅是人際關係是否存在以及數量多少。”實際上，被別人眾星捧月時反而可能讓人心生孤獨。許多已婚人士也是孤獨者。

不要總暗示自己去體會和忍受孤獨人們嘗試着用醫學手段降低社會隔離對健康的影響，但似乎無濟于事。醫學手段對於改變人們的孤獨感作用不大。因為實際的問題是人們缺少親密關係，或根本沒有親人和朋友對其提供心理上的支持和鼓勵。

解鈴還須系鈴人。研究者建議，遠離社會的人應該多培養親密的接觸來提高身體的健康水平，而不是總暗示自己去體會孤獨或忍受別人的無視。和志同道合的人一起散步、吃個午飯，或者來一個擁抱，對於孤獨的人來說都是極好的。

壓力大的中老年女性更易骨折

2018年10月，國家衛生健康委員會發布中國首次居民骨質疏鬆癥流行病學調查結果。結果顯示，中國50歲以上人群骨質疏鬆癥患病率為19.2%，中老年女性患病率則達到32.1%，65歲以上女性的骨質疏鬆癥患病率更是高達51.6%，骨質疏鬆癥已經成為中年中國老年人群的重要健康問題。

中老年女性骨質疏鬆問題尤為嚴重，主要是由於女性在50歲以後多數進入絕經期，雌激素水平顯著下降，骨量開始出現大量丟失。而最近發表在《流行病學與社區健康雜誌》網絡版上的一項研究表明，導致社會心理壓力的不良社會關係，也可能與絕經後女性骨質疏鬆有關。

高壓下生活6年，骨密度降低每個人面對事情時都會產生一些情緒和生理反應，而這件事情超出自身承受範圍時，就會造成心理壓力。我們生活中的種種經歷可以帶來不同方面的社會壓力，包括婚姻問題、愛人去世、虐待、疾病或經濟問題等等。

美國亞利桑那大學的研究人員評估了11020名參加婦女健康倡議（WHI）的絕經後女性的數據。她們在開始時填寫了一份調查表，包括其社會心理壓力資料，主要指標有三項：社會壓力（消極的社會互動關係）；社會支持（積極的社會互動關係）；社會功能（社會活動的限制）。

研究統計分析了這三種社會心理壓力測量方法與6年來骨密度百分比變化之間的關係。在對潛在的影響因素（包括年齡、教育程度、體質指數、吸煙狀況、飲酒情況、激素治療情況、體力活動和55歲以後的骨折史）進行調整後，發現6年以上的高社會壓力與骨密度較低有關。

壓力可通過改變激素來降低骨密度在6年的隨訪中，研究人員發現，社會壓力越大，全髖關節、腰椎（下背部）和股骨頸（球窩關節球下方）的骨密度損失越大。

研究者將女性的社會壓力評分範圍固定在4~20分之間，得分越高表示壓力越大，每高1分，股骨頸骨密度損失增加0.082%，全髖骨密度損失增加0.108%，腰椎骨密度損失增加0.069%。

心理社會壓力是許多慢性病公認的風險因素。過去有研究已經證明，重大生活變故、負面情緒重、生活滿意度低和教育水平降低等，均可能與骨折有關。

研究人員認為，社會心理壓力可能通過激素水平的變化改變骨密度，包括皮質醇、甲狀腺激素、生長激素和糖皮質激素。在人際關係與心理壓力評估中，骨密度降低是所有生理反應中與心理壓力關係最密切的一種。因此，為絕經後女性提供心理支持以及社會幹預，能夠降低骨質疏鬆乃至骨折的風險。

經常唱歌能養肺



人體肺活量開始下降時，就會出現肺虛的情況。一些慢性呼吸道疾病，除了季節原因，多由肺氣衰弱引起。一般而言，肺氣虛的人會出現咳嗽乏力、畏風自汗、氣短、容易感冒等癥狀。如果被醫生判定為肺氣不足，除了遵照醫囑進行治療外，不妨經常唱歌，有助養肺護肺。

著名中醫專家羅大倫說，中醫認為，肺臟的功能是比較多的，除了掌管呼吸，還“朝百脈”，意思是：肺一呼一吸，推動經絡之氣，在經絡之內像潮水一樣有節律地流動。《難經》裏說：“人一呼脈行三寸，一吸脈行三寸。”所以，中醫認為是肺氣在推動經絡之氣運行。

羅大倫說，我們在調整呼吸的時候，實際上也在調整經絡的運行節律。中醫經絡理論中，有個叫子午流注的學說，這個學說認為，人體的經絡之氣，每天都按照時辰來灌注不同的經絡。從早晨開始，首先經絡之氣流注肺經，開始我們一天的氣血循環之路。而中醫在診脈時，也是按着手腕上肺經的位置，體會肺經經氣的強弱，以此來判斷患者的正氣盛衰。可見，肺的呼吸對身體經絡之氣的推動作用很大。

那麼，我們可以想想唱歌是一個什麼樣的過程？羅大倫說，一般的歌曲都有明顯的節律，所以在唱歌的時候，我們需要用力呼吸，而且還要做到呼吸有節。在這樣的過程中，我們的呼吸功能被一點點地鍛煉了出來。

現代醫學也認為，唱歌可以起到擴胸作用，通過對橫膈肌的運動，將氣吸入肺部，氣息衝擊聲帶，產生的聲音經過共鳴腔體，進行肺部的綜合調節。其間，呼吸量的大小、快慢節奏，都是根據曲調情感需要，通過高低、大小等變化來調整呼吸，這就能讓肺得到了鍛煉。

此外，中醫認為，唱歌還有助於疏肝理氣，對情緒有很好的調理作用。羅大倫說，因為唱歌的時候，人們一般比較開心，所以把唱歌叫做“娛樂活動”。古人說：“肝在聲為呼，脾在聲為歌。”在我們唱歌的時候，可以疏肝理脾。人們在唱歌的時候，那種對生命的渴望，對生活的向往，那種輕鬆的心態，都會使人從消積中脫離而出，從而讓人們進入一個愉悅的狀態之中。

在一段勞累的工作後，我們不妨約上朋友唱唱歌，你會發現疲勞很快就會消除，心情倍感愉悅。所以，別管唱得好與壞，參與就是成功，找個空閒時間，去放聲歌唱吧。

性高潮障礙

性高潮障礙或性高潮缺乏，多見於性欲正常的女性，性交時不能獲得滿意的高潮。據統計，1/3的女性在婚後一年能體會到性高潮，另2/3的女性體會性高潮較遲，甚至有部分女性終生未能體會到性高潮的快感。性高潮的快感是女性性高潮的極點。

性高潮障礙多見於女性，是因為女性本身性高潮就比男性遲到。如果男方在性生活過程中過於簡單粗魯，祇顧自己而不照顧女方，不能控制延長性交時間，簡單快速射精，或存在陽痿或早泄，使女方失望或疼痛，都會在女方尚未出現高潮之前結束了性活動，女方當然達不到高潮。

夫妻感情不和，一方情有所移，視性生活為完成任務，感情交流不夠，當然達不到高潮。有些女性婚前有手淫習慣，使性中樞興奮閾值提高，性交動作不足以引

起性高潮。

會陰局部疾病，陰道鬆弛，性生活中對陰蒂的摩擦力不夠，都會使女方達不到性高潮。

解決性高潮障礙並不困難。首先應當使夫妻雙方在性生活上感情溝通，交流性交時心理活動，特別是女方的感受。男方以細致入微的關懷，盡量滿足女方的要求，使女方先進入高潮。男女性生活前應當充分嬉戲愛撫，性交過程中不斷強化刺激，講究性交的體位和動作，使男女雙方兩情相悅，都能達到性高潮。

女性因性中樞遲鈍造成的性高潮障礙，男方在了解情況後可以用手或口交辦法刺激女女性敏感區，使女女性高潮通過其他途徑解決，同時逐漸轉移到正常性交的性高潮上來。

家中煎炸食物經常會剩下一些油，扔掉很可惜，反復使用又不健康。有沒有比較好的辦法來處理煎炸剩油呢？

煎炸剩油可以用來做涼拌調味油。家常拌涼菜、拌面條時，常常要加點蔥油、蒜油、花椒油、辣椒油等來調味。不妨在煎炸食物將近結束的時候，趁着油溫合適，放一些蔥、花椒等調味品，做出香噴噴的調味油來。

例如，炸茄盒即將完成時，就準備好大量花椒粒，轉為小火，慢慢地炸花椒，等到香味物質進入油中，關火，濾去渣和花椒粒，把花椒香味的油倒入瓷罐中，密封起來，放入冰箱，以後用於調味即可。

又如，在炸丸子後，放入辣椒碎和蒜蓉等，炸兩分鐘，再淋到一碗辣椒碎上，冷卻、過濾之後制成辣椒油，密封冷藏備用。因為這些調味品都有一定抗氧化作用，客觀上還延長了油的保存時間，可以吃上半個月時間。

讓煎炸剩油變廢為寶

