

人到中年孤獨感最強

新冠病毒疫情期間，為了阻斷病毒傳播，人們不能像往常一樣與親友們一起聚會、聊天、購物、旅遊，待在家裏孤獨感常會涌上心頭。英國皇家園藝學會做過一項有關孤獨的調查，發現孤獨是成年人的常態，半數以上成年人承認自己經常感覺孤獨。如何應對孤獨，應是人生中的一門必修課。

中青年最易感到孤獨

上述調查訪問了2000名英國成年人，結果發現，成年人平均每星期會產生3次孤獨感；1/10的人每天至少一次感覺孤獨。18~24歲受訪者中，經常感到孤獨者比例高達68%。調查還顯示，“最孤獨”的平均年齡是37歲，中青年人可謂是“孤獨大軍”。

中國科學院心理研究所心理健康促進中心測評部主任肖震宇表示，中青年感到孤獨，與工作強度大、生活壓力大脫不了幹系。35~45歲的中青年人大多處於事業關鍵期，如果不能“再上一層樓”，就會面臨被年輕同事取代的風險。他們往往“上有老，下有小”，老人健康要關心，小孩成長需照看。事業的上升期、家庭的照料期，這兩個關鍵期交疊，造成了更大的壓力，更強的失控感和孤獨感。

北京大學精神衛生博士汪冰表示，雖然37歲被世界衛生組織認定為青年，但從社會角色來講，可算作中年期的開始，職場人、父母、子女、朋友等角色越來越多。為了被認同、被接受，不少人需要帶着不同面具生活，在責任、壓力中逐漸失去自我。但其中的困難、麻煩，又很難輕易向他人表述，“剪不斷，理還亂”。人到中年，就連“崩潰”都是獨自一人。

孤獨等于每天抽15支烟

孤獨不是個別現象，而是現代社會普遍存在的情緒。年輕人受到數字時代的影響，缺乏面對面的交流，而老年人正默默承受獨居的痛苦。

在受訪者中，28%的人表示沒有足夠時間進行社交活動，另有33%的人說很難找到志趣相投的朋友；超過1/3的年輕人認為，這是現今的數字化生活導致的；他們主要通過網絡和別人溝通；還有60%的人說，年紀越大，越會因朋友和家人去世、搬家等原因感到孤獨。

肖震宇表示，社會支持不足導致的孤獨，原因既有客觀的，也有主觀的。客觀來說，現在越來越多的人在異地求學、工作，缺少父母、朋友的支持；主觀來說，激烈的競爭使人們的防備心加強、安全感降低，“遇人祇說三分話”，知心朋



友很少。同樣的原因，也使得現在人的結婚意願降低，來自戀人或配偶的支持變少了。

汪冰表示，即使處在人群中，人也可能感覺孤獨，這是因為人際聯系的質量比數量重要。從前大家生活在熟人社會中，可能一輩子待在一個地方，但如今交通發達、人口流動性強，人們可能會在幾個城市或幾個國家完成一生的軌迹。這就可能導致無法與他人建立起深刻關係。此外，年輕人工作變動的頻率也較從前更高，更難發展長久的朋友，導致更易孤獨。

美國一項涉及30萬人的研究表明，社會孤獨感的危害等同於酗酒或每天吸煙15支，甚至比不運動更嚴重。肖震宇表示，長時間感到孤獨、無助，容易誘發焦慮、抑鬱、敵對等負性情緒。此外，多項研究表明，人體的心理和生理有關聯，孤獨可能影響心血管系統、免疫系統。

加速心血管老化。隨着年齡的增長，孤獨會加速心血管的衰老，增加心血管疾病的風險。丹麥研究團隊曾發表報告稱，孤獨感可能使人死于心血管疾病的風險增加1倍，且報告焦慮和抑鬱癥狀的可能性是他人的3倍，不論男女。

削弱人體免疫力。美國《國家科學院學報》發表報告稱，感覺非常孤獨的人，某些基因更活躍，會抑制免疫系統，加重炎癥。孤獨、焦慮、自閉等不良情緒，還會增加壓力激素皮質醇的分泌，削弱免疫系統，使人更易生病。

難以維持健康生活。汪冰表示，孤獨導致的抑鬱情緒不利于維持自律、健康的生活方式，影響生活質量，比如可能更少運動。此外，他們可能更傾向於高熱量、高脂肪、高糖分的飲食。

表達孤獨，尋求支持

非典抗體可抑制新冠病毒

美國華盛頓大學和加州Vir生物技術公司發表在《自然》雜誌的一項新研究發現，一名2003年非典康復患者血樣中的抗體能夠抑制新冠病毒感染細胞，這為人們戰勝新冠肺炎疫情帶來了新的希望。

研究團隊通過低溫電子顯微鏡對這種名為S309的抗體進行檢測時發現，它能夠攻擊並抑制幫助新冠病毒進入細胞的刺突蛋白，同時中和新冠病毒。初步研究結果顯示，單獨使用S309抗體，或者多種抗體并用

的“雞尾酒療法”，有助於限制新冠病毒產生突變體的能力。

Vir生物技術公司首席科學家赫伯特·維京表示，S309表現出的強力抑制效應或許能夠喚醒其他免疫系統共同殺死已被感染的細胞，其威力或可覆蓋整個冠狀病毒家族。這意味着，即便新冠病毒持續進化，依然難以阻擋S309的中和效用。目前，該團隊在S309抗體的基礎上正在推進兩種臨床試劑的研發。

每天洗手6~10次，感染新冠風險降36%

英國倫敦大學學院近日發表一項新研究稱，每天洗手6~10次能有效降低新冠感染風險。

倫敦大學學院健康情報學研究所博士研究員莎拉·比勒團隊對1633名志願者進行追蹤調查，其中近80%的人年齡在16歲以上。根據參試者每天洗手的頻率，他們被分為低(0-5次)、中(6-10次)和高(多於10次)三組。通過鼻咽拭子對所有參試者感染新冠病毒情況進行確認後，研究人員發現，與每天洗

手0-5次相比，洗手6次以上能將感染新冠病毒的風險降低36%。但每天洗手超過10次，並未起到明顯的額外保護作用。研究報告發表在《惠康開放研究》期刊上。

過去已有研究發現，人們平均每小時接觸面部23次。一旦手上沾有病毒，就可能通過觸摸眼睛、嘴或鼻子染上疾病，這項研究再次突出了公共衛生政策中倡導勤洗手、保持良好手部衛生的重要意義。

過敏也可能誘發心臟病

春季是過敏高發季節，普通人發生過敏反應都很難受，原本就患有心血管病的人過敏更是“雪上加霜”，嚴重者可能危及生命。

天津醫科大學總醫院心血管內科主任醫師楊清接受《生命時報》記者採訪時介紹，在所有與過敏相關的心臟疾病中，急性冠狀動脈綜合徵(Kounis綜合徵)是比較危險的一種情況。人體在過敏反應狀態下，以肥大細胞為主的多種炎性細胞被激活，釋放多種炎性介質並作用于心臟及冠狀動脈，便會產生急性冠狀動脈綜合徵。該病八成患者會在接觸過敏原的1小時內發病，出現胸痛、心悸、氣短等癥狀，合併皮疹、蕁麻疹和喘鳴等過敏反應。如果發病期間出現急性肺水腫或嚴重過敏反應，還可能導致嚴重的低血壓和休克。

臨床上，過敏相關的急性冠狀動脈綜合徵分為三型。癥狀較輕的I型最常見，約占發病人群的72.6%，此類型是過敏引起冠狀動脈痙攣；II型病情重一些，約占發病人群的22.3%，不僅會引起冠狀動脈痙攣，還會合併斑塊侵蝕或破裂，表現為急性心梗；III型患者占發病人群的5.1%，患者會因過敏導致冠狀動脈支架血栓形成。

楊清介紹說，誘發急性冠狀動脈綜合徵的過敏原有很多種，包括季節性花粉、霉菌、灰塵、食物、藥物、昆蟲叮咬。任何年齡段都可發病，40~70

歲人群更易受到影響，中老年人尤其要重視並避開過敏原，出門最好戴口罩，出現輕微過敏反應時，及時進行抗過敏治療；過敏季節過後，可加強中醫調理，利用冬病夏治的方法預防來年發病。

有些患者忽視過敏和心臟疾病的聯系，把它當一般的心絞痛對待，很可能延誤治療。楊清指出，患者出現以下三種情況時應及時就診：1.心絞痛和既往有明顯區別，屬於新型、頻發的心絞痛；2.心絞痛伴隨心慌、氣短、心悸、皮疹、喘鳴等癥狀加劇；3.發生心絞痛超過15分鐘依然沒有緩解，建議立即撥打120盡快送醫院治療。

若患者發病時難以自理，家人應給予幫助。首先，及時識別並幫助患者避開過敏原；患者出現喘息、肺水腫等情況時，要幫助其採取坐位，減少血液回流，緩解癥狀；出現低血壓和休克，要幫其採取前臥位；出現心臟驟停，要及時進行正確心肺復蘇並送急診。患者應配合醫生檢查臨床癥狀和體徵，回答既往過敏病史，進行實驗室檢查、心電圖、超聲心動圖和血管造影等檢查。確診後，醫生會針對不同类型的急性冠狀動脈綜合徵，利用藥物和手術方法減輕患者的過敏和心肌損害問題。由於過敏相關的急性冠狀動脈綜合徵多為輕癥，經過適當治療，多數都可完全康復，不會留下後遺癥。

為趕走孤獨，受訪者嘗試過不少辦法：1/3的參與者加入了社會團體，近30%的人加入運動隊，59%的人加入興趣小組，40%的人嘗試培養一些新的興趣。

人雖獨立但需“妥協”。汪冰表示，消解孤獨需要成本。以建立關係為例，需要感情經營和長期積澱，時間、溝通、經濟成本都需考慮在內。但現代社會陷入“無痛化”，人們會盡量遠離傷害，為取悅自己，不少人拒絕妥協。如果從不妥協，就要完全獨立，便無法獲得朋友，擺脫孤獨。

幫助他人獲得滿足。肖震宇表示，獲得幫助和給予他人幫助都會令人滿足、充實。孤獨無助時，不妨想想自己今天是否被他人幫助過，比如同事幫自己代收快遞、保安幫自己開門等。同樣，幫助、關心別人也會帶來滿足感，讓人感到生活更有意義、自我更有價值，也有助於對抗孤獨。

親密關係有助解壓。對女性來說，親密關係可以減壓。男性也可以效仿這一點，將困難或壓力吐露給家人或配偶。孤獨時，不妨和家人打個電話，直接傾訴自己的孤獨。不要擔心這個電話會讓父母擔心，他們也非常想聽到你的聲音。

參與活動結交朋友。多參與一些社區活動，或參加車友會、書友會等興趣群組的線下活動。超過一半(59%)的人認為，加入一個社區團體會讓他們感覺不那么孤獨。

愛好雖小却有大有用。愛好是解決孤獨的另一種方法。調查中，40%的人嘗試培養新的興趣，比如學習園藝。超過一半的受訪者表示，養花弄草能改善他們的情緒。

孤獨也是一場修行。汪冰表示，有調查發現，孤獨有一定的正向作用，大家不必把孤獨當作敵人。孤獨可以促進“內在修行”，每天獨處十幾分鐘，全然做自己，不被社會角色綁架。在人生重要的“十字路口”，人都是獨自做決定，這才能體驗自己承擔責任的過程，收穫真正的自信。

對於老年人來說，排遣孤獨有兩個原則：一是學會表達孤獨。不少老年人認為，表達孤獨是脆弱的表現。即使打電話給子女，他們也祇會表達關心，不會說出“我很孤單”。將孤單表達出來，不僅有助於排解負面情緒，還有助於拉近與子女的關係。二是學會向他人求助。老年人要嘗試加入更多社會關係，比如社團、廣場舞等，有助拓展人際關係。身邊的朋友多了，情緒更容易找到宣洩口，也更容易排解孤獨。單身的老年人也有情感需求，却往往羞於表達，希望子女對此給予理解，主動支持。



三種情況口罩仍要戴

在5月17日國務院聯防聯控機制新聞發布會上，中國疾控中心研究員馮錄召表示，是否佩戴口罩，我們可以遵照一個原則，就是在通風條件良好並且能夠保持比較好的、安全的社交距離的情況下，可以不佩戴口罩。

具體包括以下情況：一是在戶外，比如公園、人比較少的街道，包括操場，是不需要佩戴口罩的。尤其在劇烈運動的時候，更不能佩戴口罩。二是近期沒有新發病例報告的低風險地區，在辦公室、會議室、工地、學校，能夠保持通風條件和相對安全的社交距離的情況下，也不需要戴口罩。

但是，有三種情況建議佩戴口罩：一是在一些比較封閉的公共場所，比如公共交通工具裏、電梯、人多的公共場所裏面，建議佩戴口罩，因為剛才也提到過，可能會接觸一些感染狀況不明的人員。

二是當人生病的時候，尤其出現發熱、咳嗽等呼吸道感染癥狀要佩戴口罩，主要是為了避免把這些病原傳給其他人，這不僅在疫期間，將來在任何時候都要遵照這個原則，生病的人要戴口罩。

三是在特定的環境內，如去醫院，不管是去醫院就診，還是陪同親友去醫療機構，在醫院這種場所內要佩戴口罩，來降低感染的風險。健康時報記者劉政妍整理

相關閱讀：

口罩4小時即扔無依據

東華大學紡織學院研究員、教育部產業用紡織品工程研究中心副主任靳向煜認為，關於佩戴外科口罩，坊間傳聞的“4小時”即扔，其實並沒有統一規定。男女老幼，每個人呼吸量並不一樣，各種空氣環境不同，口罩過濾效率和使用壽命也各不相同。

靳向煜建議，盡管醫用口罩原則上都是一次性的，但在緊缺條件下，在非醫院和一些特殊場合裏，一次性口罩也可以使用兩到三次，不建議一用即扔。“比如你祇是在小區內外或公園裏散步，或到小型菜場買買菜，回家後可以摘下口罩，置于通風環境下，自然晾乾或曬幹其中水分，防止表層菌群積累，就可以再次供本人使用。”