

有個好鄰居，身心都健康

“鄰裏友愛、守望相助”是中華民族傳統美德，而近期一項研究進一步證實，有個好鄰居還能讓人健康受益。美國德雷塞爾大學等機構聯合發表在《社會科學與醫學·人口健康》雜誌的這項研究顯示，鄰居的經濟、教育、健康水平，可能會影響到一個人患慢性腎病、高血糖等病的風險。

良好社區環境能防病

研究人員整理了2016~2017年美國費城超過2.3萬人的保健數據。研究發現，社區環境較好，鄰居經濟教育水平較高的人，患上慢性腎病的風險相對更低。此前，日本築波大學的一項研究則發現，長壽的秘訣之一就是與鄰居多多交往，因為鄰裏關係融洽有助於提升腦力、增加運動量，並增強健康意識。

中國社會工作者聯合會心理健康工作委員會理事郝濱說，鄰裏和社區之所以會影響健康，一方面來自空氣、水、綠地、建築、道路、公共服務設施的直接影響，比如，社區綠地多、休閒設施完備、居民運動的意願就會更高；另一方面，鄰裏關係密切，可以互相交流健康心得，結伴鍛煉也更易長期堅持。

從事急救工作三十多年，北京急救中心培訓中心副主任醫師溫新華對“遠親不如近鄰”感受尤其深切。15年前的一個早上，一位70多歲的獨居阿姨突發腦中風，從床上摔下來，因言語不清，無法呼救。如果不是被關係較密的鄰居及時發現，老人很可能就救不回来了。“放到現在，大家都住樓房，關起門來過日子，後果不堪設想。”溫新華說，突發疾病後，每耽誤一分鐘就多一分危險，此時，左鄰右舍的作用會顯得特別重要。例如，家屬忙得騰不開手，鄰居可以協助撥打120，到小區門口指引救護車；現場人手不夠，鄰居可以幫忙抬擔架，轉移患者。“現在每輛救護車都會配一個擔架員，但實際搶救時，行動不便的老人和危重病人往往需要2~3人，甚至4個人抬。”

鄰裏關係好，增加幸福感

良好的鄰裏關係可以提供積極的人際支持，緩解壓力；反之，則可能損傷心理健康，甚至導致心理疾病。

北京回龍觀醫院心理科副主任醫師孫春雲曾



遇到過這樣一名患者，他因為工作不順利，屢屢失眠，長時間情緒不佳，偏巧此時又跟樓上鄰居鬧了些矛盾，抑鬱和睡眠障礙開始加重。等嚴重到不得不就診時，他已被診斷為“伴有精神病性癥狀的抑鬱癥”。

在孫春雲看來，鄰裏關係對心理的影響主要體現在三個方面。一是增加安全感，降低孤獨感。澳大利亞國立大學的一項研究表明，積極與鄰居接觸是消除孤獨感的重要途徑，僅參加一次社區活動就能改善心理健康狀態；新西蘭梅西大學一項針對65歲以上老人的調查也發現，生活在一個友好安全的社區有助防止孤獨。

二是保護認知功能。美國佛羅里達大學進行的一項針對近5000人的調查發現，良好的鄰裏環境有助維持認知功能，且其重要性會隨年齡增長而增加。因為這種環境能提供積極社交與良性精神刺激的空間。

三是提升幸福感。郝濱說，人是社會化動物，有着與周圍人交往的客觀需求。美國新澤西州立羅格斯大學進行的一項為期10年的研究顯示，從緊急情況下提供幫助，到日常互動，鄰裏關係和睦可在多方面促進個人幸福感；與鄰居關係較差的人，幸福感還會隨時間推移而持續下降。孫春雲補充說，鄰裏關係處得好，可以讓人慢慢形成正向的生活觀和價值觀。有時候，鄰居的一句問候、一個微笑，都能激發

大腦的愉快體驗。

莫讓鄰裏之間淡如水

儘管有關社區鄰裏重要性的研究越來越多，生活中“今天你端給我一家一碗餃子，明天我送給你家一把糖果”的一幕却越來越少見了。上海市統計局社情民意調查中心幾年來開展了一項有關鄰裏關係的調查，結果發現近一半的受訪市民對隔壁鄰居不甚了解。

郝濱說，近些年，鄰裏關係確實有些淡化，但在大多數人內心，仍有着對理想鄰裏關係的憧憬。2019年，南京首份鄰裏關係調查報告顯示，45.7%的居民希望與鄰居互動交流更頻繁；54.4%的居民希望鄰裏能夠互幫互助，出現矛盾能夠被妥善解決。

俗話說“抬頭不見低頭見”。即使沒有精力跟所有鄰居打好關係，也應維持一些高質量的鄰裏關係，比如對門或樓上樓下。專家建議，可從以下幾個方面入手，打開局面。

1.培養公眾意識，組建興趣團體。社區、街道可以多舉辦一些集體活動，不少地方把“社區鄰裏節”辦成了暖心節，值得效仿；還可以多組織進行一些有益身心的鍛煉項目，比如，跑步、下棋、羽毛球等，既能讓人即時感受到快樂，又能帶動社區的良好氛圍，提升健康素養，拉近鄰裏關係。

2.學會包容，勇于擔責。每個人的性格不同、愛好不同，生活方式也不同，需要人們承認差異，肯於包容，發生矛盾時更要真誠面對。很多問題不是解決不了，而是處理問題的態度讓人難以接受。有調查發現，與鄰居發生矛盾且順利解決後，關係反而會更親密。

3.主動打招呼，力所能及幫個忙。禮貌問候、適度表達關心，傳達的是願意和大家交朋友的友好態度。幫忙取個快遞，傳達一下社區通知，也會讓鄰裏關係更融洽。需要注意的是，應尊重他人隱私，保持必要的人際距離，閑言碎語反而會破壞和諧關係。

4.恰當真誠地表達贊揚。贊揚應具體到某一方面或某一件事，更易讓人看到誠意。

5.學會分享。分享食物、健康資訊、人際資源等都有助於建立良好的鄰裏關係，在相互分享交流中，不僅能拉近彼此距離，且會讓彼此受益。

54321, 骨鬆遠離你



隨着人口老齡化問題的逐漸突出，骨質疏鬆癥成爲人們越來越重視的健康問題。如果把人體比作一個大樓，骨骼就好比鋼筋框架，一旦鋼筋出現問題，大樓就會岌岌可危。中華醫學會骨質疏鬆與骨礦鹽疾病學分會副主任委員、中南大學湘雅二醫院代謝內分泌科謝忠建教授，總結了防治骨質疏鬆的“54321”口訣，向大家介紹如何保護好人體這座“大廈”。

5個因素是罪魁

謝忠建介紹，造成骨質疏鬆的原因主要分爲五類。

遺傳。人的骨質與遺傳因素關係密切，父母若骨質比較疏鬆，子女患骨鬆疾病的概率就會增加。

年齡。人體的骨量從出生後開始逐漸增加，在35歲左右達到巔峰，之後開始不斷流失。女性絕經後雌激素分泌下降，骨量會呈斷崖式丟失。

疾病。人體分泌的激素可達上百種，很多激素會對骨的發育代謝產生影響。因此，一些內分泌代謝疾病，如甲狀腺和甲狀旁腺疾病、糖尿病等，也會引發骨質疏鬆。

藥物。糖皮質激素、抗癲癇藥等，會影響骨細胞活性、降低骨質量。

生活習慣。若飲食不均衡、生活不規律，可能影響機體營養攝取和代謝機制，爲骨質疏鬆埋下伏筆。

4個壞習慣促進展

骨鬆不是老年專利，近年來很多年輕人開始出現這一問題，主要和壞習慣有關。

不良飲食。很多人喜歡點外賣，而外賣往往高鈉、高脂肪，會增加鈣的流失；熬夜一族常用咖啡提神，殊不知，過量咖啡因會增加尿鈣排泄、造成骨鈣流失；工作壓力大，有些人便會用酒解壓，酒精攝入過多會抑制骨細胞活性、妨礙鈣鎂吸收，導致骨鬆。

不運動。運動能刺激骨細胞活性，促進骨骼形成和生長。不運動，骨骼就喪失了“成長”的



動力。

不曬太陽。陽光中的紫外線可使人體皮膚合成維生素D，其會促進腸道對鈣的吸收、骨鈣的沉積。不曬太陽，則會間接讓骨骼變脆。

吸煙。長期吸煙會使血管內外物質交換受阻，造成鈣等多種營養物無法被有效吸收，骨骼因此受損。

3個苗頭謹識別

骨質疏鬆的發生發展往往無聲無息，要想及時發現，需要識別3個苗頭。

疼痛。骨質疏鬆導致的疼痛可發生在身體各處，但以腰背多見。疼痛與活動關係密切，多在久坐、久站、久臥、勞累後出現，用力咳嗽、大便時加劇。

變矮。人體的軀幹由脊柱支撐，當椎骨支撐強度降低，承重機能便隨之減退，就會出現變矮的情況。另外，脊椎難以負荷機體壓力，還會變形，造成脊椎前傾，形成駝背。

易骨折。很多人直到骨折才發現骨質疏鬆。隨着骨質變差，生活中打個噴嚏、彎腰拎個水壺，就可能骨折。

2個對策要堅持

普通人強壯骨骼無外乎兩大措施，即飲食營養、勤於運動。骨質疏鬆患者做到這兩點的同時，還要在醫生指導下服藥治療。

飲食營養。飲食中，足量的鈣和蛋白質非常重要。建議每天喝250毫升純牛奶，輕鬆就可補鈣300毫克，同時補充優質蛋白；深綠色葉菜，比如菠菜、芥藍等，也富含鈣，但食用前最好用水焯一下，將草酸去除，以免影響鈣的吸收。維生素D是補鈣的“助推劑”，日常可吃些深海魚、蛋黃等補充，一些骨質疏鬆患者需定期到醫院肌肉注射維生素D。

勤於運動。天氣好時多去戶外運動，散步、慢跑、打太極拳都不錯，既鍛煉肌肉骨骼，又曬了太陽，促進維生素D合成。身體機能較好者，還可考慮進行負重抗阻運動，鍛煉效果更好。

1個檢查每年做

臨床上衡量骨質量的重要標志是骨密度。除孕婦外，所有人都可進行骨密度篩查，60歲以上老年人以及絕經後婦女，應每1~2年測一次。老人一旦發現骨質疏鬆，應調整居室擺設，比如安裝扶手，以減少跌倒和骨折的風險；手機最好設置一鍵呼叫家人功能，以便能在受傷時及時呼救。



天涼夜黑，把運動挪到家裏

天氣漸漸轉涼，去外面鍛煉，體能下降太快，容易感冒，有時路面不平整，夜間鍛煉還容易摔跤，這個時節不妨和家人們共同打造一個“運動型家庭”。下面爲讀者朋友們準備了一套在家運動的寶典，內容簡單易學，又促進親子關係。

肩背拉伸。適合人群：中小學生。主要發展背部、肩部肌肉柔韌性。動作要領：家長跪坐雙手後伸，握住孩子雙臂進行拉伸，注意發力要循序漸進；孩子俯臥，家長握住孩子手臂，使其上身提起，以使孩子後背拉伸；家長雙手經肩上握住孩子雙手并緩慢背起，孩子軀幹放鬆，拉伸肩、背部。

肩上平衡。適合人群：幼兒、小學生。主要發展平衡及協調能力。動作要領：孩子爬坐到家長肩上，家長雙手扶好孩子的腿，做半蹲動作，孩子身體挺直，由側平舉到前平舉；孩子在家長背後，利用家長的肩做支撐平衡。最好在軟質地面或沙發上進行，家長注意保護孩子，防止摔落地面。

假裝運球。雙手手臂伸直，手指交叉，胳膊像波浪一樣來回起伏，像是讓健身球在手臂上運動。該動作全家都適合，可促進手臂以及腕部活動能力，促進下肢血液循環，還能增強左右手的協調性。需注意的是，在運動前要做熱身運動，如伸腰、動動胳膊；強度上要循序漸進，時間不能太長，建議開始練習時做2~3分鐘即可。

旱地蛙泳。全家均可做。俯臥在地板上或墊子上，雙臂向前伸直，盡可能高地抬起左手、右腿，雙臂和頸部一起向上抬高，堅持2~3秒，然後換右手、左腿抬高。該運動可鍛煉腰背部以及頸部肌肉，減輕頸椎病癥狀，改善長期不良姿勢導致的頸椎生理曲度的異常，建議每周進行1~2次，但不適合腰膝疾病的急性期。

假裝蹬車。躺在墊子上用肘部支撐身體，右膝彎曲，先向面部運動，向上伸腿，然後左膝彎曲，如同蹬車一般，兩條腿不斷更替。需注意的是，背部一定要伸直，開始練習2~3分鐘即可。此運動能很好地減少腿部和腹部脂肪。