



正面情绪是长寿的潜在驱动因素

◎王者 白光迪

情绪是人类对内外部事件或情境的心理反应,具有复杂且多样的表现形式,根据体验的不同分为正面情绪与负面情绪。在快节奏、高压力的现代生活中,我们往往会忽视自身情绪的悄然变化。殊不知,那些焦虑、愤怒、烦躁的情绪往往会对我们的身体产生负面影响,在潜移默化中对生理和心理健康造成不小的伤害。

正面情绪给身体带来诸多益处

正面情绪是心血管疾病的“保护神”,可以通过降低交感神经兴奋性,减少儿茶酚胺释放,从而改善血管内皮功能。研究表明,乐观程度高的个体冠心病发病率降低35%,且冠状动脉钙化程度更低,即使在进一步调整健康行为、健康状况和抑郁诊断等潜在混杂因素后,这种关联依然显著。正面情绪与心血管健康的关联在女性中比男性更强。

正面情绪可以增强机体的免疫力。正面情绪可以通过激活副交感神经,降低炎症因子水平,同时提升免疫球蛋白A(IgA)分泌,增强黏膜屏障防御能力。

一项针对334名健康成年人的研究发现,持续记录正面情绪体验的参与者在暴露于鼻病毒后,感冒风险降低了50%。

结果表明,正面情绪体验与感冒抵抗力之间存在显著关联,这种关系在调整了多种变量(如年龄、性别、教育、种族、体重指数和季节)后依然存在。另外,研究还发现,正面情绪体验的参与者不仅感冒风险降低,而且在感冒后症状更少、更轻。

除此之外,正面情绪还可以促进内源性阿片肽(如内啡肽)释放,抑制脊髓后角痛觉信号传递,是管理疼痛的天然镇痛剂。还有研究显示,正面情绪是长寿的潜在驱动因素。一项针对1235名老年人的研究发现,生活满意度高者全因死亡风险降低29%。

长期、慢性的负面情绪损害健康

情绪不仅是人类精神心理状态的外在高级表现,同时也是躯体健康的重要“调节器”,反之躯体健康也会影响人的情绪,二者互相影响。

现代医学研究证实,情绪与人体多个生理系统存在双向交互作用:正面情绪可增强免疫力、促进组织修复,而长期的、慢性的负面情绪则会通过神经内分泌、免疫炎症和遗传等方面,显著增加心脑血管、消化系统疾病和肿瘤等的风险。

不少人会认为,只要是负面情绪必然会对身体产生危害。“并非所有负面情绪都会损害躯体健康,短

期的焦虑可以激活下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA轴),导致皮质醇升高,短时间内提高人体各器官的功能,帮助人克服困难。”专家介绍,但长期的、慢性的负面情绪会损害身体健康。

长期焦虑是功能性胃肠疾病的重要诱因之一。例如,焦虑情绪与肠易激综合征密切相关。研究显示,焦虑情绪会导致肠道紧张,影响肠道正常蠕动和消化液分泌,从而引发肠易激综合征。

同时,长期焦虑可使交感神经兴奋性增加,抑制副交感神经,当副交感神经被抑制时,消化道腺体的分泌功能减弱,导致唾液、胃酸和胃蛋白酶分泌减少,胃液分泌不足,胃的消化功能减弱。患者可能会出现消化不良、胃胀、胃痛等症状,这些症状不仅会影响患者的营养摄入,还可能导致体重下降、免疫力降低等问题。

长时间处于负面情绪中会增加心血管疾病的发病率。焦虑可导致交感神经系统过度激活,增加心率和血压,从而加重心脏负担。焦虑还可能影响血小板活性,促进血栓形成,进一步增加心血管事件的风险。焦虑障碍患者可能更难以遵循健康的生活方式和治疗方案,如规律服药、戒烟和健康饮食等,这也会间接影响心血管健康。

负面情绪会对神经系统产生影响,加剧记忆功能衰退。

慢性压力引起的负面情绪导致皮质醇持续增高,会抑制海马体的突触可塑性,导致神经元死亡,还会使海马体误认为个体不需要那么多的记忆通路,从而出现大规模修剪突触的现象。负面情绪会诱发抑郁症,可能引起全身多个器官系统功能失调,被认为是促进肿瘤发生发展的高危因素。

负面情绪会影响人体的免疫力和代谢能力,造成免疫力紊乱,抑制免疫系统的正常功能,进而增加患病风险。胃肠功能也对情绪变化的感知非常敏感,受负面情绪影响,胃动力和消化液分泌会出现紊乱,这就是常说的“气得胃疼”的缘由。

合理有效地排解负面情绪

目前,公众对情绪与健康之间

的关系认识仍存在不小的误区。不少人认为将情绪全部爆发出来对健康有益。但这种将情绪无限放大的做法容易使人陷入灾难化思维陷阱和情绪化旋涡,应当避免。

也有人认为退一步海阔天空,负面情绪忍一忍就过去了。但将负面情绪压抑在心里不进行纾解的行为,不仅影响我们的感知系统,甚至还会带来生理上的不适,进而引发疾病。

身体健康的奥秘就藏在人们的一言一行、一喜一怒之间。专家建议,每个人都应该学会调节自己的情绪,合理有效地排解负面情绪,努力成为情绪的主人。

合理宣泄情绪至关重要,无论是在运动健身中挥洒汗水,还是向朋友家人倾诉心声,都能让积压的负面情绪得到有效释放和纾解。

还可以将自己置身于风景优美、安静闲适的环境中,配合深长缓慢的呼吸节奏,让紧绷的神经逐渐放松,让躁动的情绪恢复平静。专家介绍,负面情绪来袭时,我们可以积极走向户外,通过拥抱大自然的方式纾解情绪。

采用积极的自我暗示、自我安慰也是我们可以用来对抗负面情绪的一剂良药。在生活中树立对抗困难挫折的信心,多鼓励自己,为自己加油打气。

当负面情绪过于强烈时,专家建议采用注意力转移法,将注意力转移到自己的兴趣爱好中,让心灵找到暂时的栖息之所。我们应当在生活中多培养一些兴趣爱好,这将成为我们抵挡负面情绪的港湾。

如果负面情绪迟迟无法排解,影响到正常工作生活甚至引发身体不适的情况,应当及时到专业医疗机构就医,通过药物治疗和心理治疗进行干预。

我们可以通过正向思考重塑大脑神经网络,有规律地进行有氧运动,更多地进行社会交往,向家人或朋友倾诉都可以有效地调节情绪。专家表示,情绪管理是健康管理的重要组成部分,也是基于神经生物学机制的疾病预防策略,通过认知行为干预、生活方式调整,每个人都能将情绪转化为健康资产。

阿尔茨海默病 认知衰退新标志被发现

◎科日

《自然·医学》杂志近日报道了一个预测早期阿尔茨海默病患者未来认知恢复与衰退的潜在新生物标志物。这个蛋白指标或能提高对阿尔茨海默病患者症状发作和病情进展的预测能力。阿尔茨海默病是最常见的痴呆症形式,其涉及的复杂病理过程最早会比临床症状提前几十年出现。认知衰退是指思考能力的逐渐丧失,其速度在阿尔茨海默病中有快有慢,症状发作通常在40岁到100岁之间。从轻度认知受损进展到痴呆症一般需要2—20年不等。虽然早期阿尔茨海默病的生物标志物(如 β -淀粉样蛋白和tau蛋白)检测技术已取得进展,但这些指标无法完全解释阿尔茨海默病患者中观察到的认知受损差异。

脑脊液是指包裹大脑和脊髓的液体。团队发现,特定脑脊液蛋白与认知受损密切相关,这种相关性独立于 β -淀粉样蛋白和tau蛋白。他们利用机器学习分析显示,YWHAG和NPTX2这两种突触蛋白的比例,可能是比当前金标准生物标志物更为可靠的认知受损指标。该比例(即YWHAG:NPTX2)上升与认知受损和痴呆症概率升高相关。这个比例从生命早期开始就会随年龄增长而上升,且还能预测阿尔茨海默病的发病和进展。

脑机接口有望 助失语者重获交流能力

◎张梦然

英国《自然·神经科学》发表的一项研究报道了一项新脑机接口技术,其可将大脑中言语活动实时转换成有声词汇,即能让实时意念“说话”。该技术可以帮助失语者重拾实时流畅交流的能力。

当前面向言语的脑机接口一般在个人无声地尝试说话与计算机的有声输出间会延迟几秒,无法实现流畅清晰的交流。这会在聆听者与说话者之间造成交流不畅和困扰。

美国加州大学旧金山分校和伯克利分校的研究人员此次开发了一款无声脑机接口,并将它植入了一名47岁四肢麻痹(四肢和躯干瘫痪)女性的大脑,这名女性在一次卒中发作后已有18年无法说话或发声。

研究人员表示,虽然仍需对更多受试者开展进一步研究,但该设备有望让失语者更自然流畅地实时说话,可提高他们的生活质量。

此前,我们也报道过多个将人脑活动转化为语言的脑机接口技术,这些技术让困于语言高墙内的人重获生命尊严,有了实时沟通和交流的可能性。此次,科学家发明了一种“意念翻译器”,让失去语言能力的受试者“开口说话”——设备读取她的意识,将其翻译成能懂的语言,解码时间可以与受试者的发声意图同步。通过模拟患者此前说话的声音,机器还能重现她的音色。用脑电波沟通成为现实,未来或可帮助更多语言障碍患者重建自然对话。