

孤独的感觉让人们面对危险和压力格外敏感,体内的压力激素水平上升,随时准备应对突发状况。而科学家已经研究证明,长久的孤独感和危机感对人体健康的损害非常大。

对于大多数人来说,孤独的滋味并不好受,而有些研究者却认为,就像疼痛的烧灼感让我们避免玩火,腹泻的记忆让我们远离腐败的食物一样,这种“不好受”的孤独感能提醒我们融入人群、呼朋唤友、寻找配偶伴侣,并与自己的亲人保持联系。这对人类的生存、发展、繁衍有着至关重要的作用。

也许,短暂的孤独感就像适度锻炼一样对我们有益,但长期淹没在孤独感受中却如同长期从事繁重不堪的劳动,会让我们身体的许多系统“油尽灯枯”。



研究显示,长久的孤独感和危机感对人体健康的损害非常大

## 孤独感会伤害健康

### 在孩童时代感觉受到孤立的人更容易肥胖

过去三十年内,有关孤独与疾病关系的研究不断涌现。人们开始意识到,孤独感对健康的负面影响广泛而深远,几乎涉及全身各处的组织,且在不同的人生命阶段都有所体现。

美国马萨诸塞州弗莱明翰镇心脏研究开展时间长,后续跟踪完全,调查项目完备,恐怕是世界上最著名的长期流行病学人群研究之一。1992年,一项基于这个人群的研究发表在《美国流行病学报》上。

这篇文章的作者在上世纪

六十年代中期调查了弗莱明翰镇的七百多名女性的心理状况,其后又跟踪她们二十年,对她们的心理疾病进行记录。

他们发现,那些在研究开始时声称自己感到非常孤独的女性,后来二十年间发生心肌梗塞或者死于冠心病的概率远远高于那些认为自己不孤独,或者只是略感孤独的人。

当研究者把一些相关因素,比如年龄、种族、经济状况、婚姻状况等条件加以考虑之后,孤独感依然与高发病率相

伴而行。这样的现象不但出现在心血管疾病多发的中老年人身上,甚至在年轻人中也有体现。

在新西兰,一些研究者对一千多名新生儿持续调查,发现那些在孩童时代感觉到孤立的孩子在年满26岁时更容易肥胖,或具有高血压、高胆固醇、高血脂等不良健康状况。研究者认为孤独感在人生的每一个阶段,都很可能对人体带来相似的面影响。

而这样的影响,到了垂老之年就格外引人注目。上世纪九十年代初在荷兰阿姆斯特丹进行了一项有关衰老的长期研究。

不出意料的是,那些社交活动较多,或者得到社交网里的人们支持较多的老人健康程度更好,死亡率也更低。而孤独感与健康、疾病的关系,并不仅仅限于与血管相关的状况,许多研究指出,怀有孤独感的人认知衰退与记忆力下降的速度更快,也更容易患上老年痴呆。

### 有深度孤独感的人不容易睡好

孤独的感觉让人们面对危险和压力格外敏感,体内的压力激素水平上升,随时准备应对突发状况。而过去几十年的研究已经证明,长久的孤独感和危机感对人体健康的损害非常大。

对于大多数人来说,孤独的滋味并不好受,而有些研究者却认为,就像疼痛的烧灼感让我们避免玩火,腹泻的记忆让我们远离腐败的食物一样,这种“不好受”的孤独感能提醒我们融入人群、呼朋唤友、寻找配偶伴侣,并与自己的亲人保持联系。这对人类的生存、发展、繁衍有着至关重要的作用。

也许,短暂的孤独感就像适度锻炼一样对我们有益,但长期淹没在孤独感受中却如同长期从事繁重不堪的劳动,会

让我们身体的许多系统“油尽灯枯”。

心理状况与疾病健康之间的关系屡屡被研究证实,但是孤独这种抽象而飘忽的感觉,究竟如何影响到我们的健康状况呢?

美国芝加哥大学著名的社会神经学家约翰·卡乔波教授基于大量的生物学与流行病学研究,提出“孤独模型”,试图对此加以解释。

约翰·卡乔波教授认为,人感到孤独从本质上来说等价于感到“不安全”。可以想象,当我们的远祖在丛林中生活时,环境里危机四伏,如果与同伴一起,凡事有照应,还可以稍稍放宽心怀;一旦落单,情况就格外危险,需要加倍打起精神、提高警惕,

才能求生自保。

所以,孤独的感觉让人们面对危险和压力格外敏感,体内的压力激素水平上升,随时准备应对突发状况。而过去几十年的研究已经证明,长久的压力和危机感对人体健康的损害非常大。

在人体中,下丘脑-垂体-肾上腺“三点一线”,形成人体的“应激反应轴心”。在遇到危机时,它们分泌激素(尤其是皮质激素),让人变得紧张、警觉、清醒,能够迅速作出判断与应对。同时,这些激素往往会重新调整身体中的“资源”分配情况,抑制消化、免疫等系统,将重心放到心脏供血、肌肉运动中去——显然,对于我们的祖先来说,能否逃出那只金钱豹的魔爪很大程

度上决定于你能跑得多快,或投掷石矛的力度有多大。

可是,如果长期压力激素的水平居高不下,人体的免疫系统将受到抑制和破坏,心血管系统也可能因为长期负载过高而变得更加脆弱。

此外,睡眠节律与睡眠质量都会受到损害,而睡眠不但是人体休养生息、恢复元气的重要机制,也对人脑的认知、学习、记忆以及情绪调控起到重要作用。

有研究表明,具有深度孤独感的人确实更容易睡不香甜,在白天就会感到疲惫失神。有趣的是,孤独的人并不比其他人睡眠时间更短,这就暗示着睡眠质量的降低,以及睡眠对机体恢复的作用减弱。

### 减少孤独感,社交并不总有效

那我们应该如何减少孤独感,或者降低孤独感带来的健康隐患呢?

在过去,大多数研究者与社会工作者确实尝试过许多方法,来降低孤独感受。他们大多着重于提供社交机会,或者增加社交支持,改进社交能力。然而,这并不是总是有效的。

约翰·卡乔波认为,这是因为这些努力过于强调提供外在机会,却不够重视改变人的内

心。

事实上,人类是如此主观,从某种角度上来说,我们都生活在“自己以为的”那个世界里,我们与这个世界的关系,很大程度上取决于我们的主观态度。正如约翰·卡乔波在一篇文章中写的那样:“我们可以在一点儿实际意义上的互动都没有的‘社交’中感到心灵的联系,比如看电视、读书的时候;相反,我们也可以在面对大量社

交活动时依然感到孤独,只因为我们缺乏驾驭自己社交生活的能力。”

那么,如何才能改变孤独者的内心世界呢?约翰·卡乔波认为,孤独感与危机感会形成负反馈的怪圈:因为孤独,所以潜意识里感到危机;因为感到危险,孤独的人更容易对周围的人产生警惕防备的心理,甚至带着偏见躲避社交机会,这反过来又加深了孤独感。

因此,减少孤独感的关键,就在于如何打破这一怪圈。从这个意义上来说,仅仅为孤独者提供社交的机会和手段并不能改变孤独者内心深处的防备感,以及对社交的戒心,而只有为孤独者提供特定的心理辅导与治疗,改变他们对人际关系的负面看法,才能从根本上将孤独感消弭于无形。

(据《南都周刊》)

高盐分能让人产生“恋爱荷尔蒙”

### 吃盐就像谈恋爱



▲ 炸薯条等高盐分食品能让人产生“恋爱荷尔蒙”,但吃多了却会影响你的健康。

许多女性排解压力的三大法宝是哭,吃零食和购物。零食里面总是少不了油炸薯条、薯片、瓜子等高盐分食品。可为什么人们总是抵挡不住它们的诱惑,吃起来就停不了口呢?尤其在特别郁闷的时候,它们绝对是最好的“安慰食物”。

美国科学家的一项新研究给出了答案:盐分会让人体分泌出减压荷尔蒙,同时升高催产素的水平,后者通常在恋爱和社交时比较活跃,也被称为“恋爱荷尔蒙”。

这份研究报告发表于近期的《神经生物学期刊》上,科学家发现,老鼠在面对压力时的反应——比如被绑起来时的反应,就取决于体内摄入食盐的分量。当老鼠吃了高盐食物时,大脑内的压力系统通常没有其它老鼠那么活跃,而它们恢复常态的速度也更快。

从专业术语上说,高盐摄入量意味着“高钠血症”,因为钠离子是盐的主要成分。上述实验表明,有“高钠血症”的老鼠不仅更为放松,体内的催产素水平也更高。

这或许就是为何酒吧招待老爱给你提供准盐花生或鱿鱼丝的原因了。这些食物既能让人放松,又能让人多喝东西,真是用心良苦啊!

“我们也把这称为‘水洞效应’。”该研究报告的主笔艾瑞克·克鲁斯是美国辛那那提大学的精神病学助理教授,他解释说,“当动物口渴的时候,它就必须克服恐惧和焦虑,去寻找水源。减压荷尔蒙正是为了给这些行动创造便利而分泌的。”

诚然,盐是人体新陈代谢中不可或缺之物,但是,近年来的各种研究都显示,过量摄取盐分会导致高血压,间接增加中风和心脏病突发风险,加速心脏衰竭及肾衰竭危机等,而且高钠食品同样会威胁着你的腰围。

从这个角度说,吃高盐分食物的确就像谈恋爱,既能让你快乐放松,也能摧残你的身心。

(据人民网)

### 金山安全播报

#### 金山淘宝达成战略合作

#### 联手整治网购欺诈

近日淘宝网与金山网络达成战略合作,共同整治网络购物欺诈。双方将围绕钓鱼网站、网购木马等网购威胁展开深度合作,而淘宝之所以选择金山作为合作伙伴,正是因为金山毒霸在钓鱼网站拦截、网购木马查杀方面拥有独到的领先优势。

据介绍,金山毒霸独家实现了对绝大多数未知木马病毒的99秒鉴定技术,尤其与淘宝合作后,对假淘宝、假购物网站以及网购木马的查杀拦截将更加及时,大幅缩短钓鱼网站、网购木马生存周期,减少了对网购用户的侵害。

金山毒霸云安全中心数据显示,2010年1月至10月,平均每天新增的与网络购物相关的钓鱼网站约为1500个,而网购木马作为2010年新出现的一种网购安全威胁,截至目前,木马变种已经多达万个,每天在论坛、微博里都有大量网购者投诉遭遇网购木马欺诈。

编辑:李皓冰