

验血看自杀倾向成为可能

美国印第安纳大学的研究人员最近在《分子精神病学》期刊上报告说，罹患躁郁症的患者以及自杀者，血液内的SAT1等蛋白质水平显著升高，首次从原理上表明，SAT1等蛋白质或可作为生物标记来检测高自杀风险。血液中的一些蛋白质或许有助于判断人们的自杀倾向，这使将来通过验血来判断、预防自杀风险成为可能。不过，研究者也指出，这一研究的对象都是男性，而男女不同性别之间可能存在差异，因此还需更多研究。



生命观
B03

齐鲁晚报

2013年9月10日 星期二

编辑:尹明亮

美编:宫照阳 组版:韩舟

对付偶尔失忆试试这些妙招

原文:丽萨·马尔卡希
翻译:冯婧敏

生活中我们常常会面对以下一些场景：到处找眼镜，最后却发现眼镜其实在自己的头上；都结束一小时了才想起今天本来要参加的员工会议；当妈妈的刚把孩子安全送到学校去，却发现孩子的午餐还放在餐桌上。好吧，当你十分忙碌、筋疲力尽并且从早到晚勇敢地执行多项任务的时候，你会发现大脑的记忆功能可能会出现小小的罢工。但是不要担心，人到中年，偶尔的小失忆是很正常的。下面的几个小方法可以帮助你增强记忆力。

关键词:按计划行事

方法:编故事

当你给新一天的生活做计划的时候，为了避免因为太过忙碌而忘记某些事情，可以尝试将各项任务用更加有画面感的方式连接起来，就像是自己给自己讲了一个小故事。这样的方法可能听起来有点做作，但是很有实效的。比如说，你第二天要先去买牛奶，再带儿子去看牙医，以防忘记，你可以想象这样一个小场景：儿子在喝牛奶，牛奶流过牙齿，钙质得以沉淀。这样回想起来，你就会自然而然地想到自己要做的两件事。

关键词:做工作汇报

方法:闻花香

德国一家机构做了一项研究，他们将学生分成两组，一组让他们边排列纸牌边闻玫瑰花香，睡觉的时候也让他们处在花香的环境中；而另一组学生则不需要闻任何味道地做相同的工作。两组学生醒来之后，闻过花香的学生能够更好地回忆起他们排列的纸牌顺序。根据此研究，如果要增强记忆力，可以在你做汇报的前一天晚上，将自己最喜欢的香水喷到汇报材料上，第二天早上醒来，你会发现记忆依旧很鲜活。

关键词:记名字

方法:转眼球

混迹职场多年，我们难免要经常参加一些聚会，可是如何记住聚会上陌生人的名字却让很多人发愁。在你步入一个会场之前，不妨试着先平行转动30秒钟的眼球。可能样子看上去会有点奇怪，但是英国的研究者说这样可以有助你记住即将听到陌生人的名字。眼珠的水平运动可以促进大脑左右半球的互动，对于刺激大脑皮层、记忆的恢复是很有帮助的。

关键词:快速记忆

方法:深呼吸

有些老板喜欢在作了两个小时的演讲之后给员工来一个小测验，看员工有没有认真听自己的讲话，这让员工非常头疼。其实，如果想让自己在会议中精力

更加集中，可以试试会前冥想的方法。研究表明，会前冥想是延长注意力持续时间的好办法。找一个安静的房间，静坐在地上，将双手放在胃前，深呼吸，将注意力全都放在周边的宁静上。每天至少做10分钟，就不怕老板再抽查了。

关键词:找到停车位

方法:环视四周

有些人可能觉得大型的、复杂的停车场对于自己来说就像迷宫，经常要为了找自己的车而耗费半天精力。事实上，在你停稳车准备离开的时候，如果能够环顾四周，记住周围环境的话，找车可能就没有那么难了。记住，离开前，最后再回头看一眼自己的爱车哦！

关键词:避免瞬间失忆

方法:运动起来

什么是瞬间记忆丧失呢？比如说，有的时候，我们走进一间房间，却突然忘记自己为什么要走进去。哥伦比亚大学一项最新的研究显示，适当的运动可以促进大脑某部分神经元的生长，而这部分神经元是与记忆退化息息相关的。尽管研究人员还没有发现什么样的运动最有利于该部分神经元的生长，但是他们相信任何有氧运动或力量训练都会有效，两种运动都可以促进大脑氧气的流通。对于初始者，研究人员建议可以在医生允许的情况下每周坚持至少快走30分钟。

压力让你吃得如山大

为什么总感觉自己吃得越来越多？美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士认为，“压力山大”成了现代人暴饮暴食的一项重大原因。

因为压力而摄入食物，被称为压力性进食，也叫情感性进食——顾名思义，是用吃东西来逃避烦恼的一种方式。有时这是一个非常主观、有意识的决定。

全美四届最佳医生得主、加州大学洛杉矶分校人类营养学研究中心主任、康宝莱营养咨询委员会主席大卫·赫伯博士认为，用“吃”的方式应对压力有遗传上的原因：自古以来，人类面对的最大压力就是食物不足，一旦能吃饱，所有的问题得以解决。但如今，压力则源于工作、婚姻、人际关系等等。

区别真饿、假饿

压力性进食通常突然发生，比如在非饭点时间，你突然急切地渴望一些特别具体的美食。因为这些高糖、高脂肪、高热量的食物会让你的大脑分泌一种物质，使你感到轻松愉快。但当大脑给予的愉快过去后，你又将为摄入如此多的卡路里而内疚懊恼。

而生理饥饿往往是逐步产生的：你开始感觉到逐步的饥饿，但并非不能忍受，你还有足够的理智去挑选健康的晚餐，而且当你吃饱了，你只会觉得满足而不会有愧疚感。

为饥饿打分

抽空记录一下你的饥饿程度，从1到10进行打分：1是有严重的饥饿感，感觉能吃下一头牛；10是非常饱，得松松裤腰带，然后详细记录你每一个程度的感受。以此可以对比你是否需要进食。通常情况下，第3、4阶段是比较适合的吃饭时机——你既不会饿得暴饮暴食，也不会因为饱胀而浪费食物。而当吃到7和8阶段时就是放下筷子的最好时机。

寻找合适的替代品

这里说的替代品，一是指用其他方式替代美食成为宣泄压力的出口。如散步、听音乐、冥想、读书，或者干脆打电话跟朋友吐槽。这些都比额外的食物更健康。

而当你一时半会儿还无法放弃美食这个宣泄口的时候，可以用一些健康的食物来替代。例如坚果、水果之类有一定饱腹感的食物。但最好的办法还是“拖延”。压力性进食者的食欲通常来得快去得也快，当你被其他事情拖住而暂时忘记进食，不久后你也会彻底失去对这种食物的兴趣。

拟定健康下午茶

大部分来势汹汹的压力性饥饿都会在下午发生，因为此时你已经干了大半天的活，又累又烦躁。为自己拟定一份健康的下午茶是放松压力的好方法，也能避免下班后受到垃圾食物的引诱。如前文所说，水果、坚果、酸奶等都是非常好的饱腹食物。但你也可以来一点新式的，在公司里放一些蛋白混合饮料，下午时冲泡一份美味简单的营养奶昔，也可以达到低热量的饱腹目的。

关注自己的情绪

归根到底，压力性进食就是因为本身受到了一定的压力。在现代社会，关注和重视自己所受到的压力，及时调整心态非常重要。当你是一位压力性进食的受害者，千万别给自己更多的时间去改变这一现状。必要的时候，可以咨询专业人士。

精神压力过大

淋巴瘤发病向年轻人转移

“世事无常，生命有限。原来，在癌症面前，人人平等。”

9月5日晚间，新浪大V李开复在微博上如是感慨。次日，关于李本人被确诊为淋巴瘤的消息传开。

数据表明，全球范围内，每9分钟就会增加一位淋巴瘤患者，淋巴瘤从少见病变成常见肿瘤。淋巴瘤又称恶性淋巴瘤，大部分人还比较陌生。不过，央视新闻联播著名主持人罗京曾因淋巴瘤扩散医治无效，2009年辞世，48岁。

淋巴瘤是一种什么病

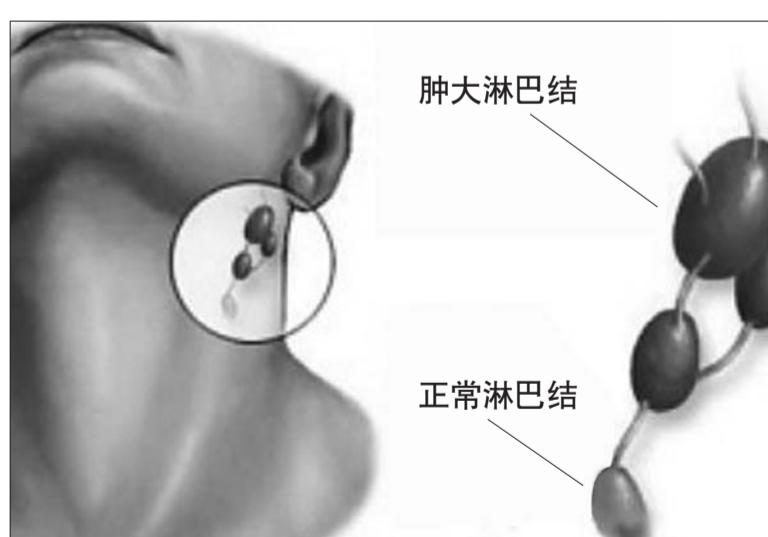
中国抗癌协会淋巴瘤专业委员会副主任委员、复旦大学附属肿瘤医院洪小楠教授打了个比方：人体淋巴系统就像保护人体的“防御长城”。淋巴瘤就是长城上的“卫兵”（细胞）出现了投敌和叛变，这样，外来的细菌、病毒长驱直入，后果可想而知。

洪小楠从事淋巴瘤治疗近30年，她说，最近几年，淋巴瘤发病的重心在向年轻人转移，其中一个重要原因，就是精神压力过大。

目前，治疗淋巴瘤的手段包括了化疗、放疗及“生物导弹”等靶向药物的治疗，使淋巴瘤患者的生存率提高。比较常见的弥漫大B淋巴瘤，治愈率基本可达到50%左右。“我的一位年轻女患者，3年前生淋巴瘤，经过规范治疗，现在怀孕十月，马上就要生宝宝了。”浙江一位医生说，采用化疗与放疗结合的办法，可以让患者长期生存甚至治愈。

淋巴瘤到底跟什么有关

网络上不少人在猜测李开复生病的原因。一位网友直接列了几条：1.工作压力大，整天对着电脑。2.缺乏身体锻炼。什么事情都由经纪人和助理打点，很少自己跑腿。3.睡眠不足。4.有钱，所以吃的是山



珍海味，吃多了反而对身体不好。应酬多，喝酒不用说了。夏天24小时吹空调，汗排不出去。到底是不是这些原因？

专家认为，目前引起淋巴瘤的原因尚未完全明确，发病机制不是特别清楚，可能与遗传、免疫功能低下或紊乱、病毒感染有关。专家说，与环境污染有关系，但是免疫功能低下几乎是所有肿瘤发生的“基础”。

有大量调查表明，频繁使用化学染发剂染发，可能造成人体免疫力降低，引发淋巴瘤。

此外，北京大学附属肿瘤医院做过一项调查，乙肝病毒感染者比普通人患淋巴瘤的比例高30倍。幽门螺旋杆菌感染者，患淋巴瘤比例也比普通人高。

淋巴瘤早期信号是什么

淋巴瘤越早诊治，治愈的希望就越大。专家总结以下几点：

发热: 淋巴瘤的发热程度有不同，可呈持续高热，也可间歇低热，一个月内如果出现两次以上发烧、出汗、咳嗽等类似感冒的症状，而且发烧时测体温多在38℃以上，首先就应考虑排查淋巴瘤。

皮肤瘙痒: 这是早期淋巴瘤的症状中较特异的表现。

酒精性疼痛: 饮酒后，在病变局部的淋巴结或骨骼发生疼痛，其症状早于其他症状及X线表现，具有一定的诊断意义。

胃肠道: 淋巴结外淋巴组织发生恶性的淋巴瘤最多见于胃肠道，临床表现有食欲减退、腹痛腹泻、肠梗阻和出血等。

骨骼疼痛: 胸椎、腰椎最常受累，股骨、肋骨等其次之，表现为局部骨骼疼痛、按压痛、病理骨折、骨肿瘤及继发性神经压迫。

专家提醒，淋巴瘤早期并无明显症状，如有条件尽量定期接受全面体检。

(据钱江晚报)