“多巴胺穿搭”真能使人快乐吗

刚刚过去的这个夏天,有关“多巴胺穿搭”的短视频席卷网络。镜头中主人公穿着不同艳丽颜色的服饰,这种强烈的色彩反差使观看者心情愉悦。有研究表明,这是因为视觉上的刺激让人体内的多巴胺更多地被释放,从而影响情绪。

多巴胺为什么能给人带来快乐?“多巴胺穿搭”真的能促进多巴胺分泌吗?带着这些问题,科技日报记者采访了相关专家。

多巴胺的分泌可影响人类情绪

要了解“多巴胺穿搭”,首先就要了解什么是多巴胺。“多巴胺是大脑中的一种神经递质,作为化学信使在神经元之间传递神经信号,从而调控神经活动。”解放军301医院神经外科医生刘斌向记者介绍,多巴胺主要分布在大脑的某些区域,如基底节、前额叶和下丘脑。多巴胺参与了多种生理和病理过程,包括奖赏机制、情绪调节、运动控制等。

北京脑科学与类脑研究所博士后赵韶苓表示,尽管多巴胺与人体多项功能调节息息相关,但它最为大众熟知的一面还是在认知—情绪相互作用方面扮演的重要角色。“多巴胺的分泌对人的情绪有广泛影响,被认为与快乐、兴奋等情绪相关。在多巴胺不同的作用环路中,从大脑腹侧被盖区到伏核的神经环路控制着奖赏系统,这部分神经元在快乐事件发生时或预期快乐事件快要发生时活动增强。”赵韶苓说。

因在调节情绪方面具有重要作用,长久以来,多巴胺也被人们认为是“快乐物质”。如此看来,似乎抓住了多巴胺就抓住了快乐。想要追求快乐,只要促进多巴胺的分泌就可以了。但获得快乐真的这么简单吗?

刘斌认为,多巴胺给我们带来的不是单纯的快乐,而是上瘾。事实上,上述的多巴胺作用环路也是一部分成瘾药物的主要作用位点。“人体内与情绪相关的神经递质也并不只有多巴胺一种,让人感到安心和平静的血清素、与‘爱’紧密相关的催产素,以及有助于愉悦的内啡肽,都在调节情绪的过程中发挥着重要作用。”刘斌说。

“多巴胺穿搭”是否与多巴胺分泌有关尚未可知

心理科学学者道恩·卡伦在其撰写的《穿出最好的人生》一书中首次提出了“多巴胺穿搭”的概念。赵韶苓认为,这一概念只是借用了多巴胺调节情绪的功能,即通过穿衣服这件事,让人们变得更加快乐、积极和有活力,只要符合这样一种标准及功效的穿搭,都可以叫作“多巴胺穿搭”。至于这种穿搭风格是否真的与多巴胺分泌有关,暂时未有科学研究提供支撑。

霍特国际商学院的营销心理学教授马特·约翰逊曾表示,一个人的穿着会影响到自我形象,“多巴胺负责预测他人对我们服装的反应,并衡量我们从社交界得到的反馈。当整体体验是积极的,我们就会体验到整体情绪的普遍提升”。

另外,网上的“多巴胺穿搭”多为高饱和度的颜色,本身就能给予神经系统强烈的刺激。在这个意义上,“多巴胺穿搭”也有助于唤醒多巴胺的激活。

赵韶苓介绍,事实上,多巴胺负责的是奖赏回路,这种奖赏回路主要是使人选择性地对意外的奖赏和新奇的、引人注意的事件有所反应。当反复给予可预测的奖赏时,其反应就会迅速下降。

“换句话说,这样的奖赏回路会促使人不断追求新鲜刺激。例如,当我们与心仪的对象一见钟情,此时体内的多巴胺一定处于井喷状态。而当相处久了之后,花前月下变成柴米油盐,遭遇‘多年之痒’,也与多巴胺水平回落不无关系。”赵韶苓强调,过度依赖多巴胺带来的刺激感,会让我们不断追求更强烈的刺激,不断抬高感受到兴奋的门槛。

多巴胺必不可少但并非越多越好

既然多巴胺有助于人们获得快乐,那还有哪些方式可以合理促进多巴胺的分泌和吸收?赵韶苓表示,获得多巴胺并非难事,适度的锻炼、充足的睡眠和合理的饮食等,都能促进多巴胺分泌。“运动可以促进血液循环,提高多巴胺水平,建议选择有氧运动,如快走、跑步、游泳等;充足的睡眠也能促进多巴胺的生成和释放,建议每晚睡眠时间在7—8小时;另外还可以食用富含酪氨酸和维生素B_6的食物,如香蕉、奶制品、肉类等。”赵韶苓说。

刘斌还指出,多巴胺除了能够调节中脑回路的情绪外,还负责调节人体运动。“多巴胺神经元在基底节内调节肌肉运动,对于维持正常的运动功能非常重要。当多巴胺水平过低时,可能会导致帕金森病等运动障碍疾病。”刘斌介绍,目前,已经有相关口服多巴胺药物用于帕金森病的临床诊疗。另外多巴胺在大脑的前额叶皮层和纹状体区域参与注意力集中和学习的过程,其水平的异常可能与注意力缺陷多动障碍(ADHD)和其他注意力相关疾病有关。下丘脑内的多巴胺神经元参与控制摄食行为,在厌食和饥饿的调节中发挥一定作用。

诚然,多巴胺在人体活动中必不可少,但并不是分泌得越多越好。过度依赖多巴胺分泌带来的快乐,会让人沉浸在短期需求满足中,对学习和工作会造成不利影响。刘斌表示,如果多巴胺分泌过多,可能会导致不良反应,如心跳加速、血压升高、失眠等。另外,一些神经疾病也与异常升高的多巴胺水平有关。“极端情形如亨丁顿舞蹈症,该病是多巴胺分泌过多导致的疾病,患者的四肢和躯干会如舞蹈般不由自主地抽动,造成日常行动不便。疾病发展到晚期,病人的生活将无法自理,失去行动能力,无法说话,容易噎到,甚至无法进食。”刘斌说。 **(摘自《科技日报》)**

腰部酸胀疼痛还发烧
专家提醒『糖友』警惕这一感染

浙江老年报记者 戴虹红

年近六旬的黄阿姨患糖尿病数年,病情一直控制得不错。可不久前的一天,她感觉右腰酸胀疼痛。熬到第二天,疼痛丝毫没有减弱,且开始发烧,家人急忙将她送到杭州市中医院丁桥院区就诊。

检查显示,其右侧输尿管有结石。此时,黄阿姨体温持续升高,四肢发冷,血压迅速下降,出现休克,立刻被送进重症医学科抢救。

针对患者重症感染和脓毒性休克的情况,该院重症医学科主任张美齐和余利美副主任医师迅速作出判断——存在泌尿系梗阻,尿源性细菌入血可能性很大,要迅速解除梗阻及加强抗生素治疗。

经历紧张的抢救后,黄阿姨体温恢复正常,呼吸、血压基本平稳。

医生表示,糖尿病患者免疫力差,易患慢性尿路感染,结石会使感染迁延不愈。结石掉进输尿管造成肾积水,大量细菌开始繁殖并产生毒素。人体对这种感染的反应过度,出现多个器官系统损伤,就称为尿源性脓毒血症,严重时可危及生命,死亡率达20%。

尿源性脓毒血症是一种危重急症,起病急、发展快、病情凶险,对于这类患者,疾病的早期发现、早期诊断、早期治疗尤为重要。

老龄患者因机体组织器官的退行性改变、基础疾病的存在及免疫功能逐年减退,一旦发生尿路感染,更易进展为尿源性脓毒血症。

就脓毒血症而言,男性患者比女性患者多见,但女性泌尿系感染患者是尿源性脓毒血症的高危人群,这可能与生理结构有关。

此外,有研究认为,糖尿病、免疫抑制(器官移植、肿瘤放化疗、糖皮质激素治疗等),及肾先天畸形等基础疾病的存在,是尿源性脓毒血症的危险因素。糖尿病患者机体防御能力偏弱、局部组织抵抗病菌能力下降、全身微细血管病变及高糖环境都是病菌繁殖有利因素。

张美齐提醒“糖友”,预防关键在于避免尿路结石,降低尿路感染风险。积极治疗糖尿病,保持血糖接近正常水平,这是预防尿路感染的主要手段。糖尿病患者尤其要注意外阴局部卫生,每晚仔细清洗,并更换新的透气内裤。适当增加饮水量以冲洗尿路,有尿及时排空,不给细菌可乘之机。

每天晒1.5小时太阳防老痴

据浙江老年报讯 阳光灿烂的午后,找一个安静的地方晒太阳是许多老人喜欢做的事。晒太阳不仅舒缓心情、促进钙的吸收,复旦大学附属华山医院教授郁金泰团队联合青岛大学附属青岛市市立医院教授谭兰团队还发现,适当晒太阳有助预防老痴。研究结果发表于《英国医学委员会内科学》期刊上。

光照是影响生物昼夜节律的重要因素之一,可以通过非视觉通路影响大脑功能。已有研究证明,较少的阳光就能使抑郁症患者认知能力的下降风险提升2.58倍。不过,此前没有研究揭示光照时长与老痴之间的关系。为此,研究团队利用英国生物样本库队列,纳入了362094名37岁至73岁的参试者,平均随访时间长达9年,研究开始时参试者均为非痴呆状态。所有参试者采用填写问卷调查的方式,分别报告了夏、冬两季每天接受户外光照的平均时长。

9年的随访中,共有4149名参试者被诊断为痴呆。户外光照时长与痴呆风险之间呈“J型”关系,即过低或过高的光暴露时间都会增加痴呆风险。研究结果发现,最佳的户外光照时长为夏季每天2小时,冬季每天1小时,平均为每天1.5小时。具体来讲,与平均每天接受1.5小时户外光照的人群相比,户外光照时长每减少0.5小时,痴呆风险增加28.7%;户外光照时长每增加0.5小时,痴呆风险增加7.0%,这一结果在年龄约60岁的老年群体中更加显著。

研究人员表示,户外光照是通过影响体内维生素D的方式来预防痴呆的发生,维生素D对大脑健康有多重保护功能,如神经保护、调节免疫反应、抑制炎症和调节氧化应激等。户外光照还会刺激人体内部时钟视交叉核,它可调节昼夜节律,从而影响认知功能。

爱喝粥养肠胃 小心越喝越伤

据浙江老年报讯 肠胃不适、食欲不振时,许多人习惯煮上一碗白粥,因为认为白粥容易消化,又有营养。浙江大学医学院附属邵逸夫医院营养科注册营养师陈倩怡提醒,对于受“三高”、肥胖等慢性病困扰的老年人来说,常喝白粥存在健康隐患。

首先是营养太过单一。白粥中最主要的营养素是碳水化合物,维生素、矿物质、膳食纤维、蛋白质、脂肪的含量都相当低。不能满足老年人提高免疫力、疾病恢复等营养需求。

其次,喝白粥并不养胃。相反,常常进食这类毫不费力就可以消化的食物,胃功能反而可能有所退化。此外,常喝白粥还会对血糖造成不利影响。一般说来,熬制越久、越烂、越稠的粥,血糖生成指数越高。因此,血糖较高的老年人,煮白粥时注意不要熬煮时间太长,以“清汤寡水、水米分离”的状态为宜。

究竟什么是煮粥与喝粥的正确操作方式?陈倩怡表示,煮粥原料要丰富。各类食物中营养素种类和含量都不同,选择更丰富的食材来煮粥,往往能相得益彰。煮杂粮粥的优质食材包括燕麦、小米、荞麦、糙米、白扁豆、鹰嘴豆、红豆、绿豆等。

除了杂粮粥,杂菜粥也能很好地补充维生素、膳食纤维;肉糜粥能同时提供碳水化合物和优质蛋白;比起猪牛羊肉肉糜粥,海鲜粥在补充优质蛋白的同时,具有低脂肪的优点,同时口味较鲜美,能有效促进食欲。

此外,医生提醒,煮粥时不建议加碱,这会破坏杂粮提供的B族维生素。加糖也不建议,不仅影响血糖,还容易养成嗜甜的口味习惯。好甜口的老人可以用水果或有甜味的天然食材替代,比如雪梨、红薯、红枣、番薯、南瓜等。

配粥食物也要选好,传统中式早餐中的白粥配咸菜并不健康,建议换成新鲜拌菜、时令水果,再搭配白煮蛋或荷包蛋,或煮熟(蒸熟)的鱼虾肉,能同时提供碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维,弥补白粥营养单一的缺陷。

陈倩怡最后提醒,喝粥的时间不宜过晚,夜间过晚喝粥,可能导致血糖波动过大而影响睡眠。

螃蟹味美 注意食用安全

据浙江老年报讯 如今正是螃蟹上市的时候,许多人等了整整一年,就为了这一口鲜。但医生也提醒广大市民朋友们,螃蟹虽鲜美且富含营养,但要注意食用安全。

哪类人群应该不吃或者少吃螃蟹?

高脂血症、高胆固醇和胆道疾病患者。这些疾病的形成与体内胆固醇过多和代谢障碍有关,螃蟹中胆固醇含量很高,吃螃蟹易使病情复发或加重。

痛风、高尿酸血症患者。螃蟹属于高嘌呤食物,会导致尿酸增高,加重痛风病情。痛风患者在急性发作期不宜吃螃蟹,处于痛风慢性期的患者和单纯高尿酸血症患者也应少吃。

正常人群也不宜过量食用,因为螃蟹中蛋白质含量较高,过量食用的话,容易导致人体消化不良、胃肠不适。建议食用螃蟹时,搭配谷类和蔬菜,以保证营养均衡。

另外,不能吃醉螃蟹、生螃蟹和不新鲜的螃蟹。

秋凉需防肩周炎 五个动作缓解不适

据浙江老年报讯 秋风渐起、气温下降,不少中老年人肩膀开始隐隐作痛。究其原因,长期伏案阅读、低头玩手机,这都是引起肩部肌肉、关节、韧带发生紧张劳损的重要因素。

中医认为,风寒湿邪侵袭肩周筋脉是诱发肩周炎的一大原因。

许多肩周炎患者也常自觉有冷气进入肩部,因此,肩周炎也常被称为漏肩风。

现代医学同样认为,寒冷湿气侵袭机体,可造成肌肉软组织的小血管收缩,使局部血液循环变差,组织的酸性代谢产物不能及时清除而发生堆积,这些酸性物质会刺激肌肉发生痉挛,久之则引起疼痛。

预防肩周炎,首先要学会给肩关节“减负”,即避免长时间保持一种坐姿,或使脖子持续处于一个不正常的曲度,导致肌肉长期紧张。

其次,还要注意肩部保暖,比如,在入秋后夜间睡眠就可以开始穿护肩,这样可以避免夜间翻身后裸露在被子外面的肩膀受凉。秋冬天出门尽量穿高领衫、保暖内衣,系围巾以及戴防风帽,避免裸露肩颈部位,这样可以起到较好的肩关节防护作用。

介绍5个练肩动作,帮助缓解肩部不适。每个动作做12-15次为一组,每日可练2-3组。

双手托天

站立,双足分开与肩同宽,双手叉腰。双手由拳变立掌,由胸前缓缓用力上托,手指相对。双手继续寓上托之力,身体则下坠,使肩部有牵拉之感,同时抬头望手背,稍歇,收回。

蝎子爬墙

面墙而立,距墙一步。患手四指扶墙壁,并沿墙徐徐向上爬,使上肢高举至最大限度,身体略前倾,并停留约1-2分钟,再缓缓退回,反复多次,左右相同。

大鹏展翅

站立,双足分开与肩同宽,双手十指相嵌环抱枕后。缓缓用力内收双肩,使双肘接触,接着慢慢外展双肩。

耸肩环绕

站立,双足分开与肩同宽,双手自然下垂。双手由两侧抬起,屈肘展肩外旋,手指并拢,指尖触肩。然后于两侧方由前向后环绕肘尖,同时配合耸肩动作。

车轮环转

站立,双足并拢,双手握拳置于腰侧。右臂伸直,手握空拳,做肩部环转运动。先向前环转三周,再向后环转三周。左右相同。

吃“碘钾片”防核辐射恐是智商税

盲目服用对甲状腺有不良影响

浙江老年报记者 徐小翔

“碘化钾片防辐射,家中常备碘钾复合片,可以有效预防核污染水中的碘-129。”近日,不少类似信息在网络社交平台上出现。有网友表示,碘化钾是一种钾的化合物,在核辐射事故中常被用作防辐射剂,因为它可以保护甲状腺免受放射性碘的影响。

对此,浙江医院药学部西药房副主任李力表示,碘化钾药品服用说明中,并没有防辐射这一作用。李力提醒,不管是健康人群还是甲状腺功能异常者,擅自服用碘化钾,可能对甲状腺功能产生影响。

药品“碘化钾”的真正作用,主要用于地方性甲状腺肿的预防与治疗,甲状腺功能亢进症手术前准备及甲状腺亢进危象。

地方性甲状腺肿是指缺碘地区的居民,因为缺碘导致的单纯性甲状腺肿大,俗称“大脖子病”。随着加碘食盐的普及,地方性甲状腺肿的发病率已经明显下降。李力表示,在临床上,大剂量的碘剂还可以用作甲状腺危象(甲状腺毒症病情极度增加、危及生命的严重并发症)的紧急治疗,以及甲亢患者手术前治疗用药。

而长期服用碘化钾,可能出现口腔、咽喉部烧灼感、流涎、金属味和齿龈疼痛、胃部不适、剧烈头痛等碘中毒症状,也可出现高钾血症,表现为神志模糊、心律失常、手足麻木刺痛、下肢沉重无力。

李力提醒,“碘化钾”是治疗性用药,而非保健品,不要因为害怕辐射而过多服用碘化钾,反而造成甲状腺功能紊乱。而网络上宣称有“防辐射功能”的商品,实际上大多是保健品、膳食补充剂等。

多吃鱼肺功能好

据生命时报讯 《美国呼吸与重症监护医学杂志》刊登一项由美国国立卫生研究院资助的大规模研究证实,鱼和鱼油补充剂富含的欧米伽3脂肪酸有助保持肺部健康。

过去的研究表明,欧米伽3脂肪酸有益预防肺病,因为该脂肪酸具有抗炎作用。然而这一关联一直缺乏足够的研究证实。为获取更多信息,美国康奈尔大学营养科学部研究团队展开了一项由两部分组成的大规模研究。研究人员调查了参试者血液中欧米伽3脂肪酸水平与肺功能之间的关联。第一部分研究中,为了弄清慢性肺病个性化风险的决定因素,研究人员对美国心肺与血液研究所合并队列研究涉及的15063名参试者展开了纵向观察性研究。研究开始时,由多种族成年人组成的参试者总体健康,平均56岁,55%为女性,大多数没有慢性肺病。为期平均7年(最长20年)的跟踪调查发现,血液欧米伽3脂肪酸(尤其是DHA)水平越高,肺功能下降速度越低。DHA在三文鱼、金枪鱼和沙丁鱼等深海肥鱼中含量最高。DHA也可作为膳食补充剂服用。

第二部分研究中,研究人员对来自英国生物银行50万名欧洲患者的遗传数据展开了梳理分析。他们研究了血液中的某些遗传标记,间接测量了膳食欧米伽3水平,以了解改脂肪酸与肺部健康的关系。结果表明,包括DHA在内的欧米伽3脂肪酸水平越高,参试者肺功能越好。

研究人员表示,迄今为止,新研究提供了有关欧米伽3脂肪酸保护肺部健康的最有力证据。研究结果表明,具有抗炎特性的营养素有助于维持肺部健康。多吃鱼就是补充欧米伽3脂肪酸最有效措施之一。