



# 春暖花开时节 拥抱树木能解压?

## 医生:有一定作用,但要注意三方面



### 家庭医生

“许多病都是愁出来,只要心理压力能够及时纾解,多数疾病就会自然远离。”60岁的徐阿姨说,日光浴、瑜伽、冥想,只要是能够提供情绪价值的活动,她都愿意积极尝试。近日,她在网上了解到一种“抱树疗法”,据说,只要走出家门,找到一棵合眼缘的树,张开双臂,拥抱上去,就能够改善情绪。缓解负面情绪竟然如此简单?徐阿姨对此抱有怀疑态度。

带着疑问,记者请教杭州市四季青街道社区

卫生服务中心心理科副主任医师朱华平。他解释,“抱树疗法”也被称为“树疗”,是一种通过拥抱树木来缓解压力和焦虑的心理疗愈方式,起源于北欧,确有科学依据。研究表明,当人们在有树的环境中停留时,大脑中与压力相关的区域会变得更安静,心率下降,呼吸放缓,体内的压力激素水平也同步降低,这是因为树木能释放一种可以缓解压力的挥发性有机化合物。临床心理学家斯通克·劳沙尔在《拥抱疗法》一书中提出,“抱树”有助于提升人体内催产素的含量水平,它是一种与幸福感、快乐感、平静感和信任感等情绪体验息息相关的激素。

但朱华平提醒,在体验“抱树疗法”时,首先要选择安全的场所,避免在交通要道、污染严重的区域进行,置身于自然森林之中效果更佳。在抱树前,要先观察树木的卫生和安全情况,避免给皮肤带来损害。同时,抱树时要注意温柔些,不要破坏树木,毕竟保护环境,人人有责。最后,这一疗法可以作为维持心理健康的辅助手段,但如果心理问题已较为严重,还是要及时求助专业人士。 据《浙江老年报》



### 营养识堂

人上了年纪,身体新陈代谢速度放缓,这会导致能量消耗水平下降、体重增加、恢复能力减弱等。除运动之外,调整饮食也能有效提升新陈代谢速度,达到延缓衰老、提高生活质量的目的,推荐以下6种促代谢食物。

#### 藜麦

藜麦是一种优质蛋白质来源,含有人体所需的全部必需氨基酸,且比例适宜,此外,不溶性膳食纤维多达11.3克/100克。研究发现,藜麦可以降低血糖、胰岛素和甘油三酯水平,促进新陈代谢。藜麦适合搭配大米、小米、燕麦、红豆等做成杂粮饭,还可以搭配水果、蔬菜和肉类做成沙拉。

## 六种食物促进代谢

#### 开心果

开心果含有丰富的单不饱和脂肪酸、蛋白质及膳食纤维,能够提供长时间的饱腹感,减少过度进食的可能。此外,它还能帮助调节血糖水平,间接促进新陈代谢。将开心果作为零食或拌入沙拉中食用,都是不错的选择。

#### 木瓜

木瓜含有一种特殊的消化酶——木瓜蛋白酶,它能够帮助分解蛋白质,从而促进消化和新陈代谢。早餐吃一份木瓜,有助于加速全天的新陈代谢进程。

#### 蓝莓

蓝莓含有丰富的花青素,具有清除自由基、促进胶原



蛋白合成等作用,有助于阻止新陈代谢下降。蓝莓可以直接食用,也可以加到酸奶、燕麦片中,让口感更丰富。

#### 辣椒

辣椒中的辣椒素可以促进血液流动,提高体温,从而暂时提升新陈代谢速度。大家可以将辣椒加入日常菜肴中,但太辣会刺激胃肠道黏膜,因此要适量食用。

#### 苋菜

苋菜含有没食子酸、香草酸等抗氧化剂,以及铁、锰、镁等营养素,能够有效促进新陈代谢。其中,镁可激活人体内300多种重要酶,直接关系到蛋白质、脂肪、糖的代谢。将苋菜做成汤品或炒熟食用,健康又美味。 据《辽宁老年报》

## 肺癌年轻化趋势:一场无声的公共卫生危机

### 引言:从一则令人痛心的案例说起

2023年9月,年仅33岁的网络文学作家李云帆(笔名七月新蕃)因肺癌晚期去世,引发社会广泛关注。这位90后年轻人发病前仅有胸痛、咳嗽等症状,确诊时已是晚期,最终未能创造生命奇迹。此类案例并非孤例,宁波市第二医院曾接诊过14岁肺癌患者,而类似年轻患者的报道近年来屡见不鲜。世界卫生组织数据显示,全球20~49岁人群肺癌发病率逐年上升,2018年该年龄段新增病例达26.8万,亚洲国家(尤其是中国和印度)成为高发区。肺癌已不再是“老年病”,其年轻化趋势敲响了公共健康的警钟。

### 一、数据揭示:肺癌年轻化的真实图景

#### 1. 全球趋势

年轻人群发病率显著增长:美国癌症协会统计显示,20~39岁非吸烟男性肺癌发病率40年间增加近3倍;中国《2023浙江省肿瘤登记年报》显示,肺癌发病率、死亡率均居恶性肿瘤首位;性别差异缩小:部分国家和地区中,20~49岁女性肺癌发病率超过男性,非吸烟女性患癌风险是男性的2倍以上。

#### 2. 中国现状

发病年龄前移:传统高发年龄段为50~70岁,但临床已出现14岁、16岁等极端年轻病例;女性化特征凸显:亚裔女性腺癌发病率显著上升,可能与雌激素受体表达、特定基因突变(如EGFR)相关。

### 二、病因解析:多重风险因素的叠加效应

#### 1. 吸烟与被动吸烟

直接关联:吸烟者肺癌风险是非吸烟者的5.7倍,且女性吸烟者更易患病;低龄化危机:青少年吸烟率上升,电子烟流行加剧尼古丁暴露。

#### 2. 环境与职业暴露

空气污染:PM2.5、苯并芘等污染物与肺癌风险呈正相关;室内污染:装修材料释放的甲醛、厨房油烟(尤其中式烹饪高温煎炸)增加致病风险;职业危害:石棉、柴油废气、电离辐射等职业暴露占比约10%。

#### 3. 遗传与基因变异

家族聚集性:一级亲属患肺癌者,自身风险增加1.95倍,女性更易受遗传影响(相对危险度2.65);驱动基因突变:EGFR、ALK、ROS1等突变在非吸烟患者中高发,且与惰性肿瘤特性相关。

#### 4. 生活方式与心理压力

作息紊乱:长期熬夜导致免疫力下降,细胞修复机制受损;饮食失衡:高油盐、低纤维饮食削弱抗氧化能力,增加炎症反应;慢性压力:焦虑、抑郁等情绪通过神经内分泌途径促进肿瘤微环境形成。

### 三、隐匿的杀手:早期筛查与诊断困境

#### 1. 症状不典型

周围型肺癌无症状期长:肺外周病灶(如腺癌)缺乏痛觉神经,早期仅表现为乏力、轻微咳嗽;肺外症状误导:骨痛、头痛、肝区不适等转移灶表现易被误诊。

#### 2. 筛查技术突破

低剂量螺旋CT(LDCT):可检出3~5mm微小结节,I期患者5年生存率达80%以上;人工智能辅助诊断:AI系统提升微小病灶识别率,减少漏诊。

#### 3. 高危人群定义

吸烟≥30包年(包括戒烟不足15年者);家族史、职业暴露史、慢性肺部疾病患者;长期暴露于二手烟或污染环境者。

### 四、防治策略:从个人到社会的多维应对

#### 1. 一级预防:病因阻断

戒烟行动:戒烟10年后肺癌风险降低50%,需加强青少年控烟教育;环境治理:推广清洁能源、严格装修材料环保标准、改善厨房通风。

#### 2. 二级预防:早筛体系构建

全民筛查建议:40岁以上高危人群每年1次LDCT,医保覆盖筛查费用;症状预警机制:持续性咳嗽、痰中带血、体重骤降需及时就医。

#### 3. 三级预防:精准治疗进展

微创手术:胸腔镜、机器人辅助切除早期病灶,创伤小、恢复快;靶向与免疫治疗:PD-1抑制剂、EGFR-TKI类药物显著延长晚期患者生存期。

### 五、典型案例:年轻化趋势的残酷警示

1.14岁学生确诊腺癌:无吸烟史,家族有恶性淋巴瘤史,CT筛查发现8mm磨玻璃结节;2.22岁程序员晚期鳞癌:日均工作16小时,长期熬夜、外卖饮食,确诊时已骨转移;3.28岁女性肺腺癌:被动吸烟20年,基因检测显示EGFR突变,靶向治疗生存超5年。

### 结语:构建全生命周期的肺癌防线

肺癌年轻化是环境污染、生活方式剧变与基因易感性共同作用的结果。个人需践行健康生活(戒烟、规律作息、均衡饮食),社会层面需完善筛查体系、加强职业防护立法。正如《自然》杂志研究揭示:在污染环境下,携带特定基因突变者的风险激增,这提示我们既要改善大环境,也要推动基因检测普及。唯有通过科学认知、早期干预和人文关怀,才能遏制这场无声的流行病。

广德市人民医院呼吸与危重症医学科 余海波