

最被低估的抗抑郁运动，跳舞！

好心情是延年益寿的良药。诸多运动都能调节情绪，但有一种运动在“让人快乐”这件事上格外突出，这便是跳舞。在某些健康层面，它拥有其他运动难以媲美的独特优势。

跳舞，名副其实的“快乐运动”

大量研究表明，跳舞对人的情绪调节、认知改善有积极作用。

2024年发表于《英国医学杂志》的一项系统性综述，纳入了218项随机对照试验，涉及1.4万名抑郁症患者。分析结果显示，在步行、慢跑、瑜伽、力量训练等众多运动方式中，舞蹈与抑郁症状最大幅度的降低相关，在抗抑郁效果排名中位居第一。

2025年一项发表于美国《体育运动医学与科学》的研究，对全球10个国家、1174名60岁以上老年人进行了追踪观察。结果显示，平均每周跳舞2次，坚持半年，可给身体带来两大惊喜的变化。

心情更阳光：研究显示，老年人的抑郁评分较研究开始时，平均降低了15%。

大脑更年轻：跳舞后老年人在认知评估中的得分平均提高近2分，判断力和记忆力有所改善。

跳舞，还能强化自我认同感

芬兰学者发表在加拿大《叙事研究》杂志上的论文显示，跳舞能有效缓解抑郁症状，提升积极情绪。

参试者参加舞蹈课后，自尊感和自我意识明显增强，不良情绪得到显著缓解。研究者分析，跳舞让人感受到被接纳、被信任，增强了自我表达欲，从而达到缓解不良情绪的效果。

华南师范大学体育科学学院教授卢元镇介绍，在众多运动类型中，跳舞有几个明显的优势，是跑步、快走、游泳等运动难以与之相比的。

社会链接属性跳舞自带社交功能：广场舞有伴、交谊舞有搭档，人和人之间的互动，本身就是一种情感支持。

当人们随着音乐摆动身体、和舞伴默契配合时，那种被接纳、被信任的感觉，会直接提升幸福感，身体也跟着分泌更多多巴胺，烦恼自然就没了。

正如世界卫生组织给健康的定义：健康不仅是没有疾病或虚弱，还是体格、精神与社会适应都处于健康的状态。跳舞，恰好是在同时滋养这三者。

节奏与音乐“加持”音乐本身就是天然的情绪调节剂，当身体的动作与音乐节拍同步时，大脑的听觉皮层、

运动皮层和小脑之间会形成一种高度协调的神经共振。

这种“节律锁定”现象，会激活大脑奖赏系统的核心区域，其效果甚至超过同样时长的普通有氧运动。

对大脑的调动更全面。大脑是关乎情绪的核心器官，跳舞可使大脑更广泛的区域发生积极变化。

特别是跳交谊舞等需要记动作、跟节奏的舞蹈，复杂舞步可激活前额叶皮层与海马体，增强执行功能与空间记忆，相当于同时锻炼身体和大脑。

除了调节情绪，经常跳舞还可以收获以下好处。

提高自理能力：2019年日本东京都老年医学研究所发现，舞蹈是唯一能帮老年人提高自理能力的运动，坚持跳舞者在日常活动中需要帮助的可能性降低73%。

降低跌倒风险：2020年瑞士苏黎世大学与美国哈佛大学联合研究显示，舞蹈可改善平衡能力与下肢力量。每周跳1次，跌倒风险即可降低37%。

辅助降血糖：美国国立卫生研究院推荐舞蹈作为糖尿病患者的运动选择之一。跳舞1小时可消耗300~800千卡热量，有助于实现控糖目标。

预防老年痴呆：美国爱因斯坦医学院对比了读书、写作、做智力题、玩扑克、演奏乐器及各种运动后发现，预防老年痴呆症的最佳运动是跳舞。

三个因素决定锻炼效果

北京体育大学运动人体科学学院教授张一民表示，无论哪种舞蹈，决定其锻炼效果的都是三个关键因素，即强度、时长、频率。

强度通常用心率衡量，运动时应控制在最大心率的60%~80%，年轻人控制在160~180次/分，四五十岁时达到140~150次/分即可，老年人应更低。从个人感受来说，如果运动时无法顺畅与人对话，就说明强度已经达到中等以上。关于时长，美国耶鲁大学对涉及120多万名成年人的研究显示，每次运动30~60分钟就能有效降低心理压力，45分钟是最佳运动时长；持续90分钟以上，对心理健康的益处会小很多。

跳舞建议1小时以内，身体素质较好的人算上休息间隙，可以坚持1.5小时。频率按照有氧运动的建议，可每周跳舞3~5次，这也是使心理健康达到最佳状态的频率，并至少坚持2个月，因为任何运动都必须持之以恒才能见效。需要提醒的是，有条件者尽量在专业人士的指导下练习跳舞。其间如出现头晕、胸闷、关节疼痛等不适，应立即停止并休息。 据《生命时报》

啃蟹一时爽 口腔受“内伤” 别逞强，吃梭子蟹建议借助工具

近日，60岁的市民王女士吃梭子蟹时，嫌用工具剥壳麻烦，直接用牙齿啃咬坚硬蟹钳，当场造成牙齿缺损。经浙中医大二



院(省新华医院)口腔科检查，其门牙冠折且牙髓暴露，医生为其完成一次性根管治疗，并实施断冠再接修复。

该院口腔科医生张庆涛介绍，每年蟹季，医院都会接诊多起同类口腔损伤病例。此前曾有70多岁老人因口腔缺牙、咀嚼功能退化，强行用残存牙齿啃咬梭子蟹，最终导致牙齿松动脱落。

医生提醒，很多人误以为缺一两颗牙无需修复，实则牙齿缺损会造成邻牙倾斜、牙列紊乱。老年人普遍存在骨质疏松问题，牙齿移位速度更快，此时强行啃咬硬物，会大幅增加牙体损伤风险。吃蟹引发的口腔问题以机械性损伤为主，牙隐裂、牙冠折裂、牙周损伤最为高发。蟹壳硬度远超牙齿承受极限，用牙啃咬时，瞬时冲击力会集中在牙体，初期会出现冷热敏感、咀嚼刺痛，若裂纹深入牙髓，会引发剧烈

炎症，甚至导致牙齿劈裂、脱落。

其中，无症状的牙隐裂最具隐蔽性，初期仅损伤牙釉质、无痛感，持续啃咬硬物会让裂纹加深，造成不可逆的牙齿损伤。除机械损伤外，搭配醋、柠檬汁、碳酸饮料等酸性食材吃蟹，会降低口腔PH值，造成牙釉质脱矿，加重牙齿敏感酸痛。同时，锋利蟹壳易划伤口腔黏膜和牙龈，残留的蟹肉残渣会滋生细菌，诱发牙龈炎，引发牙龈红肿、出血等问题。

针对蟹季高发的口腔急症，张庆涛给出专业建议。若啃咬硬壳后出现咬合痛、牙齿松动、缺损等情况，需立刻停用患牙咀嚼，及时就医检查，排查牙根损伤、牙折等问题。若口腔持续有刺痛感、异物感，需警惕蟹壳碎片残留，浅表伤口可通过专用漱口水护理，深部异物需交由医生处理，牙体损伤需根据病情对症治疗。

医生特别提醒，吃梭子蟹切勿用牙开壳，需借助剪刀、蟹钳等工具；减少酸性蘸料、饮料的同时食用，食用后不要立即刷牙，可先用清水漱口，待口腔酸碱平衡恢复后再清洁牙齿，守护口腔健康。 据《浙江老年报》



医学新知

老人初服镇静剂要防摔

近日，《加拿大医学会杂志》发表研究提醒，老年患者出院后初次使用镇静剂，会增加跌倒风险。

研究由加拿大多伦多大学等机构开展，纳入超过186万名66岁及以上的患者，观察出院7天内是否配取镇静剂(包括苯二氮卓类药物、有镇静作用的抗抑郁药或抗精神病药)，追踪其出院后30天的情况。结果显示，13.2%的老年人在出院一周内配了镇静剂，其中31%的患者入院前未使用过。排除年龄、基础疾病、住院情况等因素后，无镇静剂用药史的患者初次用药，跌倒、急诊就诊、再住院的风险均升高20%，全因死亡风险升高78%；有既往用药史的患者继续用药，仅死亡风险轻微升高8%，其余结局无明显变化。细分药物来看，苯二氮卓类的上述4种风险均显著升高；抗精神病药会升高跌倒与死亡风险；米氮平、曲唑酮等镇静类抗抑郁药，反而与更低的跌倒风险相关。

出院时，老年患者可先请医生严格评估新开镇静剂的必要性，优先考虑作息调整等非药物方案。如果确需用药，应同步进行跌倒风险评估，出院后1至2周内复诊，在指导下逐步减停不必要的药物。 据《浙江老年报》

床品多久换洗？专家给出建议

每晚睡觉时，我们的身体会脱落大量皮肤细胞，皮脂腺会分泌油脂，还会排出近300毫升的汗液——即便睡前刚洗过澡也不例外。皮肤上寄生着无数的细菌和真菌。

我们每晚脱落的皮屑会成为尘螨的食物。尘螨是一种微小生物，在床品中大量繁殖。尘螨本身无害，但它们的排泄物是强过敏原，可能加重湿疹、哮喘和过敏性鼻炎。

在使用过的枕头中，已检测到烟曲霉等一些真菌物种，它们可能引发严重的肺部感染，尤其是对免疫系统较弱的人而言。

床上用品该多久洗一次？

床单和枕套清洗频率：每周一次；若生病、出汗很多，或与宠物同睡，每3至4天更换清洗一次。使用塑料或防过敏原的床垫保护套，每7年更换一次床垫。

清洁方法：用60℃或更高温度的水加洗涤剂清洗，以杀死细菌和尘螨。若要深度消毒，可烘干或熨烫。要清除枕头内部的尘螨，可将枕头冷冻至少8小时。

床垫清洁频率：至少每周吸尘一次，晾晒一次。

枕芯清洗频率：每4至6个月彻底清洗一次。

毯子和被套清洗频率：每两周一次；若宠物睡在上面，要更频繁地清洗。

清洗方法：在60℃或护理标签允许的最高温度下洗涤。

羽绒被清洗频率：每3至4个月一次，取决于使用情况以及是否与宠物或孩子同睡。

清洗方法：查看标签，部分被子需要专业洗涤。 据参考消息网