



城市人精神疾病为何多于农村人

张田勘

过去，无论是国外还是国内的研究都表明，城市人群或生活在城市中的人精神疾病的发病率要高于农村人群或生活在农村的人。中国的一项调查发现，在精神分裂症、抑郁发作、神经性障碍和行为综合征以及总患病率上，城市人群均高于农村人群，这个比率约为 1.5 比 1。这是为什么呢？

生存压力导致大脑功能活跃

对于城市人精神疾病多于农村人的一个普遍的解释是，城市生活节奏较快，人们承受的压力比农村人大，因而诱发了城市人较高的精神病患病率。但是，这种解释并未获得生物医学意义上的证明。现在，研究人员从解剖和生理学的角度获得了一些证据，证明在城市生活的确会让人产生更多的精神疾病。而且，在城市生活不只局限于在城市中出生和长大的人，也包括那些从农村来到城市打工的人。从某种程度上讲，习惯了农村生活的人再到城市中生活，如中国的农民工，可能面临的精神压力更大，患精神疾病的比率更高。

德国海德堡大学精神卫生中心研究所的安德列亚斯·迈耶-林登伯格 (Andreas Meyer-Lindenberg) 的研究小组利用功能性磁共振成像扫描进行研究，发现城市人与农村人在面临压力时大脑相同部位的活动情况有差异。研究人员对 32 名大学生志愿者进行一项较难的数学测试，并且在测试过程中会让参与者从耳机里听到来自研究人员的负面评价，称受试者的做题进度落后于平均水平，因此他们的成绩可能难以通过考试。这是一种对受试者的明确无误的压力。受试者处于这种压力较大的环境下，研究人员再用功能性磁共振成像技术扫描他们大脑中不同部位的活动情况。

结果发现，那些当时正生活在城市的学生大脑中的杏仁核活动增强，而生活在乡村的学生没有出现这种情况。同时，大脑扫描也发现，大脑中另一个名为扣带皮质的部位活动情况也与城市生活背景有关。在城市中生活时间越长的大学生的这个部位的活动越强。这也表明，出生在城市和长期在城市生活的人，其杏仁核和扣带皮质比较活跃。而杏仁核和扣带皮质的功能与负面情绪有关，因此，这种大脑同一功能部位在不同人群中的活跃情况有助于解释为何城市人比农村人更容易出现精神疾病。

过去研究人员探索精神疾病的生物学原因时常常把注意力放在基因和遗传上，并强调基因的重要作用。但是，精神疾病中基因的作用与其他疾病是相似的，一是需要多个基因共同起作用，二是即使基因起作用，在疾病的发生中基因能起的作用也只占 20%~30%，所以还必须从其他方面寻找原因。在德国和其他一些发达国家，城市出生的人患精神分裂症是农村出生的人的两倍。因此，除了探索基因的原因外，也要从大脑的解剖和生理方面探索原因。现在，城市人和农村人

活性程度不一样，正是从另一种角度提供了精神疾病发病的另外一种生物学原因。

为了验证这一结论，迈耶-林登伯格研究小组又对其他 70 多名学生重复做了两次这样的调查研究。每一次都出现了相同的情况。同时，研究人员还考虑了志愿者与精神疾病相关的其他一些因素，如年龄、学历、收入、婚姻家庭状况、情绪和性格等，发现即使把这些情况计算在内，城市生活和农村生活对人们大脑同一功能部位的影响也是不同的。而且，大学生居住的城市越大，他们的杏仁核就表现得愈加活跃。他们在孩提时期在一个城市里居住的时间越久，他们的扣带皮质也就表现得更为活跃。

精神疾病城市化面临的挑战

过去的研究也表明，大脑中的扣带皮质对一个人早年生活的压力特别敏感，而且这种情况与成年之后的精神异常有一定的联系。同时，城市居民大脑的扣带皮质和杏仁核之间的信息交流也似乎缺乏效率。美国加利福尼亚州理工学院的神经生物学家丹尼尔·肯尼迪 (Daniel Kennedy) 等人也认为，扣带-杏仁核这一大脑回路是一种能让精神类疾病的遗传因素及环境风险聚集在一起的作用条件。

因此，迈耶-林登伯格认为，发展中国家生活于城市和乡村的人大脑受到的不同压力的差异会更大。在发展中国家的城市里生活的居民或许要承受更加巨大的压力。而在德国，城市和农村之间的分野还不是那么明显。人们可以非常迅速地来往于城市和乡村，并适应不同地区的生活。显然，压力差别表现得更为强烈的是在那些城市和农村之间的界限分外明显的地区和国家。

迈耶-林登伯格等人的研究提出了两个问题。一是城乡差别大的国家或地区人们的精神疾病的差异会较大，因而这些国家的城市人口的精神疾病的发病率会较高。二是随着城市化的快速进展，未来许多国家的大多数人都可能会生活在城市中，这种情况有可能加大人们的精神压力，因而可能出现更多的精神疾病。为此，精神疾病和心理卫生专业将面临更大的挑战。

当然，迈耶-林登伯格等人也认为，他们调查的样本并不算多，而且也仅限于发达国家。在后续的研究中，他们打算对更多不同国家和更多的人群进行研究。例如，可以对在城市里有着不同的经历和背景的人群进行类似的调查，还会让参与者填写相关问卷，以确定究竟是城市生活中的哪些方面让人们的大脑更加容易受到压力的侵害。例如，是否在住房、收入、婚恋、人际关系等方面造成了不同人群大脑中同一或不同部位的活跃。这些结果不仅有利于防治精神疾病，也会对城市规划师和政策制定者提供有益的帮助，让他们规划出更让人安居的城市和制定让人更容易舒适生活的城市政策。

冬季预防手脚脱皮从“细节”做起

◆ 张天华

冬季气候干燥，不少人很容易手脚脱皮，严重的还会开裂、瘙痒。脱皮的原因可以有多种，防治亦需区别对待。

冬季最常见的就是一般性脱皮，即只是表面脱皮，没有瘙痒炎症出现，这主要是季节干燥引起的。如果你不光是手脚脱皮，还有裂口，那就可能是得了干燥性皮炎，这很可能跟你的清洁习惯有关，你应该先检查一下自己是否经常用碱性皂类清洗手脚。还有一种脱皮情况就是手足癣，而手掌会出现红斑炎症，瘙痒情况严重；手足癣是由真菌感染引起，具有传染性，所以一定要赶快看医生，及时根治。最后有一种比较少见的脱皮现象，开始只是谷粒大小的小水泡，同时伴有灼热感和瘙痒，等水泡干了就开始脱皮，医学上称作汗疱疹，一般是因为手脚多汗，

或者是对镍铬等金属洗涤剂过敏有关。

预防冬季手脚脱皮要求人们在生活中注意很多“小细节”：平时要养成良好的卫生习惯，保持皮肤干净，尽量少沾水，洗手也最好都用温水，每次洗完手、脚之后，不要对着空调或者干手器直吹，让皮肤保持适当的温度，就不会因为过冷或者过热而产生脱皮了；对于手脚多汗者，在冬天可以用中药水泡一下手脚；肥皂会迅速除去皮肤的保护油脂，所以皮肤干燥者最好别用肥皂洗手、洗澡，尽量多用润肤霜或手霜；平时注意放松心情睡好觉等。另外，还可以从饮食上进行调整，如多吃富含维生素 A 的食物(动物肝脏、蛋黄、牛奶、奶酪、鱼类、贝类、胡萝卜等)；多饮温热的白开水，少喝各种饮料，尤其是冰镇饮料更要尽量避免。

孩子多户外活动能预防近视

◆ 蒲昭和

国外一项最新研究鼓励小孩多参加户外活动，原因是这样做能减少孩子患近视的风险。研究人员观察发现，进入冬季，孩子缺少户外运动，加之在室内学习生活时间过长，更容易患上早期近视。还发现，当孩子已经近视，在冬天近视的度数也容易加深。

一项在澳大利亚进行的针对 6 岁学龄儿童近视患病率的试验结果显示：每日有累计 3 小时户外活动的孩子近视率仅 0. 8%，每日有累计 1 小时户外活动的孩子近视率仅 3%。新加坡一项对学龄儿童进行的调查也证明，每天有累计半小时户外活动的孩子近视率为 24%，每天如有 3 小时户外活动，可使学龄儿童几乎不近视。研究者指出，户外活

动是指走出室外，不看近处（如电脑、电视、书本和作业等），尽量远眺，这对视力是保护因素，因为长时间看近处，会使眼轴长期处于拉长状态，累积效应可导致近视。

美国一项研究证实，看电视多、户外活动少的孩子更易患近视。专家认为，户外活动可以使孩子多看远处事物，这有助于阻止近视的形成；同时，户外阳光可使孩子瞳孔收缩，加大眼睛的聚焦力，看到的事物更清晰，从而起到预防近视的效果。

虽然目前尚不能确定孩子近视率高与户外活动过少有必然的联系，但可以肯定的是，长时间呆在室内近距离用眼是近视发生或发展的重要原因，多在室外活动、运动、晒太阳，可以减少近视的发生和发展。



梨：煮一煮润燥效果好

◆ 屈象

梨能润肺止咳，所以在冬季干燥北风呼啸的季节，很多人都会给自己削个梨吃。不过，这样做可能会适得其反。因为梨属寒性，天冷时吃生梨会更感体寒，外感风寒引起咳嗽时更不能吃生梨。但如果将梨煮一下，煮熟的梨去除了寒性，梨皮会变得略苦，去燥润肺的功效则完全被释放出来。还有梨籽中的木质素本来属于不可溶纤维，但在加热后会在肠道中被溶解，而将有害的胆固醇排出体外。

另一种常用的方法是川贝蒸梨治咳嗽。梨 1 个(个大的)，挖去核，川贝母 3 克(研末)，冰糖适量，一并放



入梨中，封好，煮熟或蒸熟，分两次服食。川贝母为润肺化痰、止咳要药，梨、冰糖均能清热润肺化痰。可用于肺部燥热、咳嗽痰黄稠、咽喉干燥。