

## 家人的爱 有助防慢性病

家是幸福的避风港，也是健康的加油站。美国心理学会的一项最新研究表明，与父母、兄弟姐妹等家庭成员关系紧张可能会给人们带来健康危害。

美国得克萨斯大学研究小组以平均年龄45岁的2802名成年人为对象，展开了为期20年的追踪研究。研究初始时、10年后及20年后，研究人员分别对参试者进行问卷调查，提问内容涵盖家庭压力、家庭支持以及与伴侣关系等领域，如“是否受到家人的认可、否定或指责”“遇到困难时是否能够依靠家人”“和伴侣多久吵一次架”等。研究人员用参试者在每个调查年份之前1年中患慢性病（如中风、头疼和胃病等）的数据对其健康状况进行评估，结果发现，家庭压力越大，所患慢性病的种类越多，健康状况越糟糕。

研究报告发表在《家庭心理学期刊》上，第一作者、得克萨斯大学达拉斯西南医学中心家庭与社区医学助理教授萨拉·B·伍兹表示，与亲密伴侣相比，父母和兄弟姐妹的爱与支持对参试者的健康影响更大，这也许是因为血缘关系更稳定而长久。该研究结果表明，医护人员在评估和治疗中年病患时，应该多考虑他们的家庭关系。“对于已经患上慢性病的成年人而言，积极的家庭情感氛围有助疾病治疗。因此，鼓励患者就诊时由家人陪同。”

## 戒烟让肠道细菌变好， 降低疾病风险

吸烟对新陈代谢、氧化应激和炎症反应有广泛影响，但其对人体肠道菌群的影响尚不明确。美国威斯康星大学麦迪逊分校的心脏病学专家发现，戒烟会导致人体肠道细菌发生重大变化，从而降低疾病风险。

研究团队招募36名准备开始戒烟的志愿者，他们的平均年龄为51岁，42%为男性，平均每天抽烟15根。研究人员在研究开始时、2周后和12周后对参试者的粪便样本进行了分析，结果显示，参试者戒烟后，肠道中的细菌多样性增加，他们的心率和收缩压降低，C反应蛋白水平下降，身体炎症反应减弱，血红蛋白（携带氧气的红细胞）数量也增多了。

研究人员指出，戒烟者肠道中的厚壁菌数量减少，拟杆菌数量增多了。先前的研究表明，这两个指标的改善是糖尿病和肥胖症风险下降的标志。肠道细菌多样性的优化还与心率、收缩压和C反应蛋白水平改善有关，这都有助于降低心血管疾病风险。

## 睡够7小时，骨头才够好

美国纽约州立大学布法罗分校公共卫生学院的流行病和环境卫生学研究团队，在“女性健康倡议研究”项目中选取了1.1万名平均年龄为63岁的绝经后女性，对其健康数据进行综合分析。结果显示，与睡眠时间较长的同龄人相比，那些每晚只能睡5小时的参试者在四项骨矿物质密度（BMD）指标中的得分明显较低。这四项指标分别是全身、髌部、颈部和脊柱，睡眠时间较短的女性，BMD数值相当于比同龄人老了1岁。在调整了潜在的影响因素（如年龄、种族、更年期、吸烟、饮酒、体重指数、服用安眠药、锻炼和骨密度扫描仪的类型）之后，上述结果并未受到影响。

骨骼作为一种活组织，会经历连续的形成和再吸收过程。这个过程称为骨重建，即去除旧的骨组织，并将其替换为新的骨组织。睡眠时间短则无法保证骨重建顺利进行。研究人员建议，为保护骨骼健康，老年女性要尽量保证每晚7个小时高质量睡眠。