热点关注

雾霾伤身伤肺也“伤心”

◆本报记者李军

相对于雾霾对呼吸系统、心脑血管系统造成的健康损害，其给人情绪和心理带来的负面影响往往被忽视。专家指出，雾霾天气会使人产生压抑、悲观等不良情绪，甚至出现抑郁症状，应得到重视并进行深入研究。

影响公众心态，加剧抑郁等症状

采访中，北京的一位王女士告诉记者，入冬以来，她感觉自己总是莫名烦躁、抑郁，尤其是最近，北京接连出现雾霾天气，让她觉得心情非常不好，失落、易怒，一点点小事就会成为自己大发脾气的导火索。

专家指出，持续雾霾天对人的心理和身体都有影响。从心理上说，雾霾天会给人造成沉闷、压抑的感受，刺激或者加剧心理抑郁的状态。此外，有些人会产生精神懒散、情绪低落的现象。

2013年，加拿大特伦大学专家调查了欧洲14个不同国家的空气污染记录，并研究了空气污染与居民快乐的关系，显示出空气污染确实让人们产生不幸福感。这一点也得到了国内相关调查的证实。一份由国内某门户网站的在线调查显示，认为在雾霾天里心情会变得比较低落的人高达82.29%。

去年3月，大连理工大学心理健康教育与咨询中心在大连市大学生中开展了针对雾霾天气影响人的心理状态情况调查。结果显示，雾霾天气对大部分人的心理状态都会造成影响。其中，48.65%的人会感到害怕和恐惧，62.36%的人会感到焦虑和烦躁，66.41%的人心情变得低落，65%～76%的人心里会感到不舒服、不快乐或不幸福，61.78%的人认为雾霾天气会使自杀率增高。

美国哈佛大学公共卫生学院曾发起关于大气污染和自闭症关系的调查研究，结果表明，孕妇过多暴露在雾霾等污染的大气中会导致胎儿大脑发育异常，从而产下自闭症患儿。其中一个很主要原因就是，母体的心理健康情况对胎儿整体发育有非常大的影响。长期生活在雾霾天气下，人的心情会变得灰暗，心理素质不好的人容易出现消极、沮丧情绪，进而影响胎儿正常发育。

对心理亚健康人群影响最大

美国的上述研究还发现，空气质量不佳对心理亚健康群体的影响最大。心理脆弱或有不同程度心理障碍的人群，在雾霾天气下生活会觉得心情异常沉重，并出现情绪消极、精神紧张、低落，不喜欢与别人沟通和交流等现象。而原本心理健康的人群，相比而言，影响不那么明显。

对此，国家二级心理咨询师马利红也撰文指出，根据调查，在具有心理问题的人群中，70%的患者认为，雾霾天气使自己的焦虑、抑郁症状明显加重。雾霾带来的心理伤害，会对人们产生叠加式负面影响，尤其对已经存在心理问题的患者，其原有心理问题会进一步加剧。

不过，也有专家持不同看法。北京大学心理学教授钟杰就表示，不少人之所以觉得雾霾天气抑郁焦虑，是因为平时对情绪的管控和调节就存在问题，雾霾天气只是发泄渠道。

北京近日连续两次启动重污染天气红色预警，要求疾病预防控制机构高强度、全覆盖地开展相关健康防护知识的宣传，提醒市民采取相应的防护措施。图为游客在故宫附近拍照留念。 本报记者邓佳摄

专家解析

雾霾天为何让人心情不佳？

雾霾天为何会出现焦虑、情绪低落等负面情绪？对此，专家进行了解释。

中南医院心理咨询室副教授肖劲松接受媒体采访时表示，雾霾天时气压较低、可视度差，容易使人出现精神懒散、情绪低落的现象。空气中的杂质使人产生呼吸困难、胸闷等症状，这些不良反应会影响到心理健康，加上出行的不便给人带来的压抑，使心理素质较差、有强迫症、躯体障碍和疑病症患者很容易出现心理问题。

中国心理学会研究员梅建则分析认为，每个人的紧张焦虑程度和文化水平、获取信息多少、年龄都有一定的关系。大部分人紧张焦虑，一方面可能对雾霾状况不完全了解，如听到雾霾会造成肺部肿瘤、会影响生育等信息，但人们不知道这个影响到底有多大；另一方面可能因为工作比较紧张，生活压力大，焦虑情况也比较多。

出现情绪焦虑，还有一个原因，就是没有阳光，天气比较暗，使一般的焦虑或抑郁症状加重。梅建说，色彩也会影响人们的情绪，雾霾天时，天空相对灰暗，而人们一般更喜欢亮丽的色彩。

北京大学人民医院心脏中心副主任医师丁荣晶表示，雾霾天阴沉沉的，给人的感觉很不好，加上鼻子和呼吸道不适，有时还出现咳嗽等类似于感冒的症状，这些都会导致心情不好。

有人根据现代医学原理分析认为，雾霾天阴沉不见阳光，会影响人的中枢神经系统。大脑中一个叫松果体的腺体，对光线的变化非常敏感，一旦外界光线变暗，就会相对活跃，抑制甲状腺素、肾上腺素等激素的合成，让人萎靡不振。所以普通人群，在这样的天气里也会觉得情绪不好、蔫蔫的，如果雾霾天气持续，更会加剧焦虑、抑郁等负性情绪。

还有专家指出，雾霾天气本身会造成呼吸系统、心脑血管等身体问题，这些都与体内免疫失衡有关，而免疫失衡也是抑郁、焦虑的综合性病因之一。

健康提示

如何进行自我调节？

专家建议，雾霾天除了尽量减少外出，还应该注意调节自身的情绪，其中转移注意力是很好的办法。

1、多和积极向上的人接触，多谈一些比较开心的事情。

2、饮食调节，可以吃一些有助舒缓情绪的食物，如香蕉等。

3、和朋友一起喝茶或品尝自己喜欢的食物，也可以舒缓焦虑。

4、听优美的音乐，看一些轻松愉快的电视节目、书籍，常与亲友沟通交流，让自己的身心适度放松。

5、光线太暗时，尽量打开室内电灯，增强光线。

健康快车

我国科学家发现雾霾致病机理

颗粒物在细胞沉积诱发炎症

据新华社电 大气颗粒物（PM）暴露可增加哮喘、慢阻肺和肺癌等呼吸道疾病的发病率和病死率，但其致病机理却一直不清楚。我国科学家经过长期研究，首次阐明了超细颗粒物诱导气道炎症和粘液高分泌的一种新机制。

目前，这一成果已在国际权威的细胞生物学专业期刊《自噬》杂志在线发表。

浙江大学呼吸疾病研究所、呼吸疾病国家重点实验室的课题组研究人员，不久前通过高倍电子显微镜观察发现，只有头发丝1／500～1／100大小的超细颗粒物能被内吞进入人体的气道上皮细胞，在细胞内沉积形成黑暗颗粒，继而诱发炎症反应和粘液高分泌。

在“细胞自噬”这一细胞的自我保护行为作用下，细胞会试图通过“自噬”包裹住这些黑暗颗粒并降解这些侵入的超细颗粒、无用蛋白质等。然而，由于这些超细颗粒含有大量无机碳、重金属等有毒物质，很难被细胞自噬降解。在一系列复杂过程下，最终导致气道炎症和粘液的大量分泌，最终引发慢性呼吸道疾病。

这也是科学家们在全球范围内首次证实细胞自噬行为与雾霾导致的气道疾病之间的关系。

“反向推导，如果能够阻断细胞的自噬过程，就能有效降低气道疾病反应。”课题组负责人、浙江大学呼吸疾病研究所所长沈华浩教授说，如果结果成立，可望为因雾霾导致的相关呼吸疾病提供全新的治疗突破点。

目前，研究人员已在小鼠等小动物模型中，通过阻断细胞自噬行为，成功论证了这一理论。

图片新闻

受连日来雾霾天气影响，江苏省苏州市各大医院接诊的呼吸系统疾病患儿骤增。据苏州市儿童医院介绍，最近几天到医院就诊的呼吸系统疾病患儿数量比平时增加一倍左右。图为苏州市儿童医院内很多患儿在输液。 人民图片网供图

本报地址:北京市东城区广渠门内大街16号 邮编:100062 电话:67194786(总编室) 67127771(广告部) 发行部:67113791 广告经营许可证:京东工商广字第8048号 年价:390元 月价:32.50元 零售:每份1.50元 人民日报印刷厂印