

# Mayo Clinic 健康通讯

可靠的资讯——只为更健康的生活

VOLUME 33 7月刊 2015年7月

## 本期要点

健康贴士 ..... 3  
选择健康谷类食物

新闻和观点 ..... 4  
癌症的偶然因素  
果糖会让人发胖吗?

保健品 ..... 4  
治疗骨关节炎的草药和营养补充剂

听力减退 ..... 6  
改善沟通的技巧

笑和幽默 ..... 7  
最好的药物?

专家意见 ..... 8

## 下期预告

青光眼  
沉默的杀手

低脂肪还是低碳水化合物?  
两者兼顾

握住我的手  
抚摸的功效

突发性耳聋  
治疗能改善预后



## 骶髂关节活动障碍

### 腰痛的隐匿病因

虽然腰痛在老年人中普遍存在，但其病因多种多样，腰部疼痛不一定都由椎体病变造成。

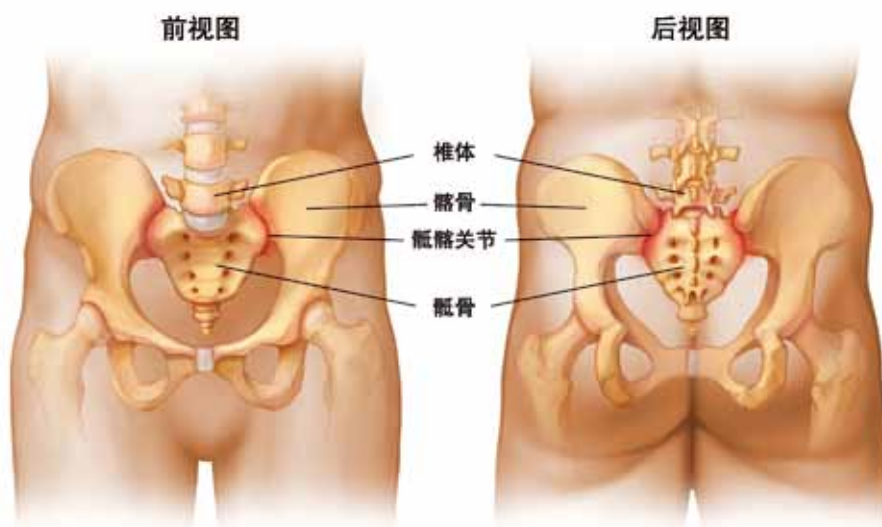
骶髂关节与脊柱下段和骨盆相连，骶髂关节功能障碍可能也是腰痛的原因之一。大约 15%~30% 的持续性腰痛患者或多或少存在骶髂关节功能障碍。但是，有时很难区分骶髂关节功能障碍和其他原因造成的腰痛，容易造成漏诊。

### 多种病因

骶髂关节连接脊椎末端的骶骨和骨盆上部的髂骨。关节被强有力的韧带和肌肉等组织包裹。骶髂关节的活动度几乎为零，它主要承受上半身重量并在脊柱和骨盆之间起缓冲作用。

骶髂关节疼痛常常由新发或陈旧性外伤引起，摔倒时臀部着地、车祸或者让身体扭转或不平衡的动作，比如挥动高尔夫球杆、打保龄球或铲土，都会诱发骶髂关节疼痛。慢跑或爬楼梯会使关节反复受力，也会引起骶髂关节疼痛。

椎体间融合术是导致骶髂关节疼痛的另一个常见原因，特别是腰部的



骶髂关节被强有力的韧带和其他组织包裹。骶髂关节的活动度几乎为零，它主要承受上半身重量并在脊柱和骨盆之间起缓冲作用。

椎体间融合术。椎体融合以后，这些椎体原本承受的压力会沿着脊柱往下传递至骶髂关节，由此损失的活动功能也需由骶髂关节代偿。其他原因包括臀部和躯干部的肌肉无力、双下肢不等长以及退行性关节炎（骨关节炎）引起的步态不稳或关节退行性病变。

骶髂关节疼痛相对少见的病因包括脊柱关节炎等自身免疫性疾病、关节感染或肿瘤。

虽然引起骶髂关节疼痛的原因有

很多，但无法确定病因的情况（原发性骶髂关节疼痛）也很常见。

### 疼痛特点

骶髂关节功能障碍引起的疼痛一般位于腰部最下方，骨盆和臀部水平，疼痛位置较深。疼痛可沿大腿后面放射至膝盖或腹股沟区。

疼痛可突然出现或逐渐加重，有时仅为单侧，有时双侧同时出现。在做承重性活动，如站立或步行，特别是做扭转动作或单腿支撑动作，如爬楼梯时，疼痛会加重。

### 自我保健

当腰痛发作时，针对一般性腰痛的首选治疗方法通常是自我护理，可以在家进行。主要步骤包括：

- 避免可以诱发或加剧疼痛的动作或活动，但可以继续不会引起不适的日常活动。采用相对不痛的方式保持活动比极度限制活动能更快地恢复。
- 热敷或冰敷患处，每次 15 分钟，每天 3 到 4 次。
- 必要时可短期使用非处方止痛药，如对乙酰氨基酚（泰诺等）或布洛芬。

### 及时就医

如果在家自我治疗 1 到 2 周后疼痛仍持续或在最初好转后又复发，需要看医生。如果下肢出现麻木或刺痛，疼痛在夜间或躺下休息时加重，或者怀疑出现骨折，则需要立即就医。

物理检查是诊断骶髂关节疼痛最重要的手段之一。检查时会让患者做

一些能诱发骶髂关节疼痛的动作，目的是准确定位或排除骶髂关节痛。

医生还会进行另外的检查排除其他可能的病因，比如骨折、脊柱关节病或症状明显的脊柱疾病。此外，医生可能尝试向关节内注射麻醉剂。如果疼痛改善或消失，则进一步支持骶髂关节功能障碍的诊断。

准确诊断是骶髂关节功能障碍治疗的关键，因为它很难与其他的腰痛原因区分。有些人的腰痛是多种原因造成的，这使诊断更加困难。如果在诊断不准确的情况下进行治疗，疗效通常不佳。

## MAYO CLINIC HEALTH LETTER

<b>Managing Editor</b> Aleta Capelle	<b>Medical Editor</b> Robert Sheeler, M.D.
<b>Associate Editors</b> Rachel Bartony Joey Keillor	<b>Associate Medical Editor</b> Aminra Arora, M.B., B.Chir.
<b>Medical Illustration</b> Michael King	<b>Editorial Research</b> Deirdre Herman
<b>Operations Manager</b> Christie Herman	<b>Copy Editing</b> Miranda Attlessey Alison Baker Julie Maas
<b>Administrative Assistant</b> Beverly Steele	

## EDITORIAL BOARD

Shreyasee Amin, M.D., *Rheumatology*; Aminra Arora, M.B., B.Chir., *Gastroenterology and Hepatology*; Brent Bauer, M.D., *Internal Medicine*; Julie Bjoraker, M.D., *Internal Medicine*; Lisa Buss Preszler, Pharm.D., *Pharmacy*; Bart Clarke, M.D., *Endocrinology and Metabolism*; William Cliby, M.D., *Gynecologic Surgery*; Clayton Cowl, M.D., *Pulmonary and Critical Care*; Mark Davis, M.D., *Dermatology*; Timothy Moynihan, M.D., *Oncology*; Daniel Roberts, M.D., *Hospital Internal Medicine*; Robert Sheeler, M.D., *Family Medicine*; Phillip Sheridan, D.D.S., *Periodontics*; Peter Southorn, M.D., *Anesthesiology*; Farris Timimi, M.D., *Cardiology*; Matthew Tollefson, M.D., *Urology*; Debra Zillmer, M.D., *Orthopedics*; Aleta Capelle, *Health Information*. *Ex officio*: Rachel Bartony, Joey Keillor.

**Mayo Clinic Health Letter** (ISSN 0741-6245) is published monthly by Mayo Foundation for Medical Education and Research, a subsidiary of Mayo Foundation, 200 First St. SW, Rochester, MN 55905. Subscription price is \$31.52 a year, which includes a cumulative index published in January. Periodicals postage paid at Rochester, Minn., and at additional mailing offices. POSTMASTER: Send address changes to *Mayo Clinic Health Letter*, Subscription Services, P.O. Box 9302, Big Sandy, TX 75755-9302.



骶髂关节功能障碍引起的疼痛多位于腰部最下方骨盆和臀部水平。疼痛可沿大腿后部放射至膝盖或腹股沟区。

## 以保守治疗为主

如果诊断为髋关节功能障碍，物理治疗是主要的治疗手段。物理治疗主要包括各种运动治疗练习和缓解疼痛的治疗。

运动治疗的目的是锻炼有助于保持髋关节稳定的肌肉，并通过培养患者正确的姿态、步态和动作，减少对髋关节的刺激。这组练习通常称为核心肌群力量训练。运动治疗通常包括多个疗程，持续数周，随后会指导患者在家继续锻炼。

缓解疼痛本身就是一个重要的治疗目标，同时它也有助于运动治疗顺利进行。除了上文提到的自我护理措施，其他缓解疼痛的方法还包括：

- **药物**——包括处方止痛药或短期使用的肌肉放松药。此外还可以尝试局部外用药物，比如含薄荷醇、樟脑油或阿司匹林的膏剂，或透皮释放抗炎症药物的贴剂。

- **髋关节固定带**——将固定带绕骨盆缠绕，有加压、稳定和限制髋关节活动的作用，因此能缓解疼痛。

- **关节活动**——为促进髋关节功能恢复，可以做一些让髋关节轻微活动的物理治疗。

- **辅助治疗**——针灸、按摩治疗和冥想能有助于缓解疼痛。

- **在关节内或周围注射糖皮质激素类抗炎药**——通常在经过几周的物理治疗之后，才会尝试这种方法，但效果如何很难预料。可能完全无效，或疼痛能缓解数周或数月，或永久缓解。

即使疼痛仅是暂时性缓解，也能为实施新的物理治疗计划争取到时间。

## 如果疼痛持续

在物理治疗后，大多数患者疼痛能完全缓解或至少可以忍受。但如果疼痛持续，则需要咨询脊柱治疗或髋关节手术方面的专科医生。除了应确保诊断准确以外，还有一点很重要，就是应确保已充分尝试了各种保守治疗方法。在尝试保守治疗之后，还可以考虑以下的方法：

- **高温杀死神经（射频消融）**——如果在髋关节神经周围注射麻醉剂能暂时缓解疼痛，那么可以考虑使用细针灼烧破坏相关神经。对大多数患者采用这种治疗能明显缓解疼痛。但这种方法对老年人和长期髋关节疼痛的患者效果不明显。此外，镇痛效果会随时间延长而减弱。

- **关节融合手术**——患者需要手术的情况非常罕见，但手术是一个重要的杀手锏。手术的目的是通过对关节加压和固定，使关节骨组织最终融合。传统方法是通过开放性手术，在关节中植入硬性固定件。但近年出现的微创关节融合术仅需1到2个切口，患者的住院时间一般不超过1天。这些微创手术技术最近才出现，因此还缺少长期数据来验证其疗效。但据 Mayo Clinic 开展这项手术的医生介绍，初步结果表明，这种手术能缓解患者疼痛并能显著提高生活质量。□

## 健康贴士

### 选择健康谷类食物

专家认为全谷类食物比细粮更有益于健康。细粮的加工过程去除了麦麸、胚芽和很多营养成分。全谷类食物没有经过精加工，保留了麦麸、胚芽和其他的有益成份比如纤维素、维生素、矿物质和抗氧化剂。

大量证据表明，全谷类食物有助于健康长寿。以下建议能帮助你改变膳食习惯，多吃一些全谷类食物：

- 早餐应包含全谷类食物，比如全麦麸片。有些麦麸片仅含有麦麸，不像碎麦片或燕麦片那样是全谷类食物。

- 用全麦面包、百吉饼、小松饼、玉米饼和通心粉替代细粮食品。请注意，棕色的并不一定是全麦。你可以在食品标签的主要成份中，查看是否带有“全”字。白色的全麦食品是由全谷物制成，也是很好的选择。

- 尝试小麦以外的其他谷物。尝试用苋菜籽做粥，用荞麦粉做煎饼。在酸奶中撒些亚麻仁，在沙拉中加入煮熟的藜麦。

- 用荞麦、糙米或干小麦代替白米。在汤、炖菜、砂锅菜和沙拉中加入野生稻米或大麦。在肉馅或禽肉馅中，添加全谷类食物，比如熟糙米或全麦面包屑。

- 零食可以选择爆米花和全麦饼干。□



## 新闻和观点

### 癌症的偶然因素

健康的生活方式有助于预防包括癌症在内的很多疾病，并最大限度地减小疾病的不良影响。但有的时候，人得病只是因为运气差。约翰霍普金斯大学的两位研究人员通过数学计算发现，许多癌症的早期阶段主要是偶然因素造成的。

人的一生中不同癌症的发病风险有很大差别。例如，一生中被诊断为肺癌的风险是 6.9%，脑癌的风险是 0.6%，喉癌的风险为 0.00072%。这种发病风险的差异可能与某些危险因素有关，例如吸烟或某种可遗传的致癌性基因突变，见于 5%-10% 的癌症病例。但是，遗传和环境因素只是造成上述差异的部分原因。

隶属于身体某个组织器官的大多数细胞已完成分化，意味着已达到细胞分裂的终止期。这些细胞不再分裂产生新的细胞。但身体中仍有少量的干细胞，它们具有自我更新的能力并负责生成和维持组织的基本结构。在自我更新的过程中，干细胞也可能发生突变并形成肿瘤。

研究人员比较了特定组织干细胞的分裂次数与该组织一生中的癌症风险，结果显示，干细胞分裂次数越多，发生突变的机会越多，癌症的风险也越高。

癌症管理的关键是早期发现和早期治疗。Mayo Clinic 的医生表示，对于已知与环境因素有关的癌症，某些预防措施，例如戒烟和涂防晒霜，有明确的效果。但还需要认识到，其他一些不可控的因素也在发挥作用，尤其是在回答癌症是怎样发生和为什么发生时。

### 果糖会让人发胖吗？

果糖是天然存在于水果等食物中的糖类物质，加工的甜味剂比如玉米糖浆也富含果糖。果糖的名声不太好，其中一个原因是它会引起体重增加。在美国，肥胖人数和果糖消耗量同步上升，两者之间是否存在联系引起了科学家的热烈讨论。在过去的 30 年里，美国人每天的果糖摄入量已增加到 37-55 克，差不多相当于 14 茶匙，这些果糖主要来源于含糖饮料、烘焙食品和谷类食品。

早期的研究表明，果糖会延缓大脑产生饱腹感，欺骗你吃得更多。糖分还能破坏肠道的益生菌平衡。有研究显示，果糖会促进胰岛素抵抗，增加腹部脂肪。

但 Mayo Clinic 医生提醒说，目前没有证据表明果糖本身能引起体重增加，它对体重的影响取决于食物所含的热量。很多研究发现，当果糖的摄入量大大超过人体正常摄入量时，对身体有害。但更重要的是，随含糖食物而摄入的额外热量对身体的影响远远超出果糖自身的生物学效应。□

## 保健品

### 治疗骨关节炎的草药和营养补充剂

如果您有多年骨关节炎病史，您就会知道医生开出的处方药在缓解疼痛、改善关节活动和预防炎症的进一步损害等方面有重要的作用。但和所有药物一样，关节炎药物也会产生副作用，比如胃部不适和胃肠道出血，而且您也会担心长期用药对心、肝和肾脏的损害。

可能有朋友向您介绍了不同种类有助于缓解骨关节炎症状的草药和保健品。它们的疗效听起来很诱人，但您在决定一试之前必须做深入了解。

事实上，很多草药和保健品有助于缓解骨关节炎的症状，但它们都不具有药到病除的神奇疗效，而且为数不多的临床研究还经常得出不同的结果。尽管如此，很多草药已被使用了上千年，而且研究人员正在定量分析它们在关节炎治疗中的疗效。如果您有兴趣尝试草药或保健品，请与医生交流。如果它们可能有帮助且不会对身体造成损伤，就值得一试。

下面介绍的骨关节炎保健品中，一部分已得到较多研究，一部分是很有前途的新药：



#### 氨基葡萄糖和软骨素

氨基葡萄糖和软骨素是软骨中天然存在的化合物，软骨是一种坚韧、有弹性的组织，对关节具有缓冲作用。氨基葡萄糖和软骨素补充剂通

常由甲壳类动物的外骨骼或动物软骨制成。这两种保健品经常一起使用。

多数研究评价了硫酸氨基葡萄糖（商品名 Dona）的作用。硫酸氨基葡萄糖不同于盐酸氨基葡萄糖，在商店里更常见。根据现有的证据，硫酸氨基葡萄糖的疗效优于盐酸氨基葡萄糖、硫酸软骨素以及氨基葡萄糖和软骨素的联合使用。

■ **疗效**——硫酸氨基葡萄糖能减轻关节疼痛和不适，尤其是膝盖疼痛。一些研究还认为，该药能延缓或阻止骨关节炎的进一步发展。需要记住，氨基葡萄糖需要 8 周时间才能达到最佳疗效。

■ **风险**——轻度不良反应包括烧心、恶心、腹泻和便秘。如果您对甲壳类动物过敏，在咨询医生之前请勿服用。

## SAMe

SAMe 是一种营养补充剂，它是人体内一种天然化合物的人工合成品。SAMe 具有修复并刺激软骨生长的作用。它的缺点是价格昂贵，而且根据质检结果，许多 SAMe 产品含有的有效成分极低。

■ **疗效**——研究提示 SAMe 可缓解骨关节炎引起的疼痛，止痛效果与非甾体类抗炎药（NSAIDs）相当且副作用更少。它还能改善关节灵活性。和氨基葡萄糖一样，SAMe 需要服用两三个月后才会出现症状缓解。应当从小剂量开始服用，逐渐加量。

■ **风险**——不良反应包括呕吐、腹泻、胀气、头痛和恶心。SAMe 可与三环类抗抑郁药和选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂（SSRI）等抗抑郁药以及用于关节炎镇痛的麻醉剂曲马多（Ultram）发生不良的相互作用。

当 SAME 与上述一种药物联合应用时，会增加 5-羟色胺综合征的风险，特征性表现为激动不安、震颤、焦虑、颤抖和其他症状。一般情况下，请避免在睡前服用 SAME，因为会造成失眠。



## 姜黄

姜黄是印度和其他一些国家普遍使用的一种香料。姜黄有特殊的金黄色，性温，味苦。它常被添加到咖喱、芥末和奶酪中，用于调味。姜黄素是姜黄的有效成分，可能具有抗炎特性，能帮助缓解骨关节炎引起的疼痛和不适。

■ **疗效**——针对一种特定的姜黄提取物 Meriva 的研究表明，在服用 2-3 个月后，Meriva 能减轻膝关节疼痛并改善关节功能。服用这种提取物的患者止痛药用量减少。一项比较姜黄和布洛芬的研究发现，两者在缓解疼痛方面效果相当。

■ **风险**——如按说明服用，姜黄提取物的不良反应极少。可能会出现胃部不适、腹泻、烧心、恶心和呕吐。如果您在服用阿司匹林或另一种血液稀释剂，或者患有糖尿病，在服用姜黄前请咨询医生。姜黄具有血液稀释作用，当它与抗凝药或抗血小板药物联用时，会增加瘀青和出血的风险。姜黄也有降血糖的作用。



## 魔鬼爪

魔鬼爪（爪钩草）是一种原产于非洲南部的植物。它因果实上布满钩状结构而得名。它的根具有药用价值。魔鬼爪可能具有一定的抗炎、止痛和抗氧化作用。

魔鬼爪在欧洲广泛应用，并且有越来越多的证据证实它具有缓解关节炎疼痛的作用。

■ **疗效**——许多研究证明魔鬼爪能缓解骨关节炎疼痛，特别是髌部和膝盖疼痛。魔鬼爪还能减少止痛药的用量。

■ **风险**——副作用包括轻微腹泻、胀气和增加出血和瘀青的风险。如有其他疾病，例如心脏病、高血压、糖尿病、胆结石或消化性溃疡，在使用魔鬼爪之前需要咨询医生，因为魔鬼爪可能会加重这些疾病并与治疗这些疾病的药物产生不良的相互作用。



## 印度乳香

（齿叶乳香树）

印度乳香是生长于印度的一种树木。剥开树皮后，这种树能分泌一种粘稠的树脂。这种树脂的提取物很久以前就被印度传统医学（阿育吠陀）用于治疗多种疾病。早期研究表明，该树脂中的乳香脂酸能减轻炎症和疼痛并保护关节软骨。

■ **疗效**——几个临床研究对两种乳香提取物 5-Loxin 和 Aflapin 的疗效进行了验证。受试者在治疗一周内疼痛即有减轻。治疗 90 天后，5-Loxin 组患者疼痛减轻约 30%，Aflapin 组疼痛减轻约 50%。其他试验也得出了类似的结论。

■ **风险**——副作用很少，包括腹泻、恶心、腹痛和烧心。和其他营养补充剂一样，如果同时服用其他药物，应首先咨询医生，以避免可能有害的药物相互作用。一些监管部门认为，印度乳香能刺激免疫活性，会加重多发性硬化、狼疮和类风湿性关节炎等自身免疫性疾病。如合并这类疾病，请慎用或避免使用印度乳香。□

# 听力减退

## 改善沟通的技巧

听力减退是一种不应被忽视的疾病。听之任之、奢望它能自行好转是不现实的，而且会毁掉你的自信心和自我认同感。由于交流受到影响，它还会让你与家人朋友产生隔离感。

只有承认自己存在听力障碍，才有可能主动寻求帮助和治疗。

当你学会适应听力减退的生活后，你就能和家人朋友保持正常交往并参与各种活动。通过努力你会发现，你其实能够恢复过去那些因听力受损而放弃的生活或人际关系。

以下策略能帮助你改善沟通能力。记住，即使你不能听清对方的每一句话，也有办法进行有效沟通。将听力结合视觉信息，能帮你理解对方所说的话。

### 策略一：果断沟通

良好的沟通需要你更加果断。直截了当提出你的需求，提出在参加活动或互动过程中需要为你准备什么；也不要忽视别人的需求。为了能果断地沟通，你需要：

- 告诉别人你存在听力障碍。一旦别人了解了你的情况，就不会误解你的行为，也不会误认为你是个冷漠、健忘的人。
- 主动采取措施提高沟通效果，比如助听器和听力辅助设备。
- 清楚哪些方法对你有帮助。你可以请别人放慢语速，讲话时和你进行眼神交流，说话时不要用手遮挡脸，或请他们重复一段话。
- 当你疲劳时，礼貌地告诉对方你需要休息一会儿。

### 策略二：调整周围的环境

通过实践，你可以有效改变周围环境，避免沟通中断。你可以：

- 靠近您想听到的声源，比如电视、立体声音响或另一个人。调整家具的位置，使客人或家人能坐在你旁边并面向你。在其他地方，尽量选择与其他人距离最近且视野最好的位置。
- 远离会分散注意力的或较强的噪音。例如在餐厅时，选择远离厨房、大堂或吧台桌子，选择背对墙的座位。确保你能看清同伴，捕捉到视觉信息，比如他们的头部动作和面部表情。
- 为社交活动提前做好计划。在参加热闹或人多的活动之前，打电话询问活动现场是否提供听力辅助设备。提前到达活动现场，可以有时间索取助听设备并选择合适的座位。
- 如果可能，比如在家里，尽量创造一个能减少声波在硬表面产生反射（混响）的环境，避免语音失真。地毯、窗帘以及其他吸音材料有助于减少声音的混响和失真。

### 策略三：利用视觉线索

观察讲话者嘴唇、舌头、下巴、眼睛和眉毛的动作，以及表情、姿态和手势，学会辨别其所说的话。解读视觉线索，比如解读唇语，非常有助于理解别人讲的话。

练习掌握这些视觉线索，把它们作为听力的补充。虽然你不可能识别出别人说的每个字，但通过反复耐心的练习，这个技巧能帮助你更轻松地对话，更有信心。

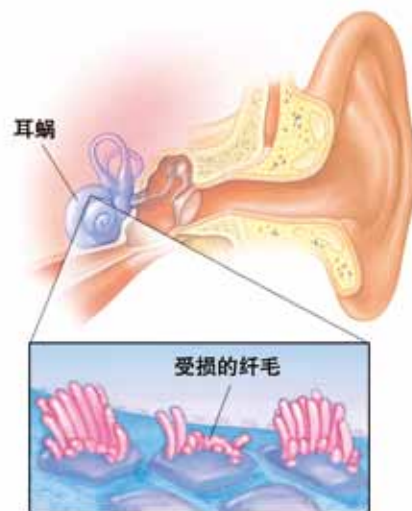
将注意力集中在谈话的主要内容上，如果你发现自己跟不上，请讲话者放慢语速或再重复一遍。

### 策略四：运用合适的技术

现在有很多技术能帮助听力受损的人更好地沟通。以电视或广播为例。现在有多种听力辅助系统，它们采用特殊的发射器，通过调频无线电波或红外线，将声音信号从电视机或收音机直接传送到你佩戴的接收器（例如耳机）上。有时，接收器与助听器或人工耳蜗相连。你还可以调节接收器的音量。

这些设备也可用于公共活动，如演讲、宗教仪式，它能把从话筒接收的声音发送到个人的接收器。你可以从 *Mayo Clinic on Better Hearing and Balance* 一书了解更多关于这些设备的内容和关于听力损失的一般知识（请访问 [www.store.MayoClinic.com](http://www.store.MayoClinic.com)）。

但对于现在的很多人，最常用的沟通方式是手机。很多新型的手机内置了可选的设置，比如手机可以和某些助听设备进行无线配对、闪光报警、当手机听筒靠近耳朵时可消除环境噪音以及有字幕和标题功能。□





# 笑和幽默

*“当我白天黑夜都面临可怕的压力时，如果我不笑，那我还不如去死。”——亚伯拉罕·林肯，1865年*

## 最好的药物？

人们常说笑是最好的药物。虽然这句话不适用于所有的疾病，但研究证明，人们在看喜剧、与风趣的朋友聊天和听搞笑段子时的体验是自身和周围人健康幸福感的重要组成部分。

幽默和欢笑是人之常情。幽默和笑声在人类社会的进步发展中起到了重要作用，在艰难时刻它帮助人们应对困难，建立彼此之间的纽带和形成团队凝聚力，帮助调解矛盾。

当然，生活不可能总是充满欢笑，但如果你已经好久没有捧腹大笑，那么你应该想办法让你的生活多些幽默和欢笑，并享受它们给健康带来的好处。

## 什么事这么好笑？

笑是一种生理行为，当人发出不同强度的笑声时，表情肌有活动，膈肌会有力收缩，声音重复，还有其他的肢体运动，包括摇晃、鼓掌甚至流泪。

给幽默下定义比较困难。喜剧或滑稽剧中的笑话在很多情况下都会让人开怀大笑。但很多幽默的段子是由日常短语、动作和表情组成，它们通常只在特定背景下，让一个或多个具有相同经历的人觉得好笑。

虽然人们经常认为幽默和笑声如影随形，但凡事总有例外。没有幽默你也可能发笑。被挠痒、玩得开心或遇到惊喜时，你都会笑。

那些正式的欢笑俱乐部、欢笑课程、欢笑疗法和欢笑瑜伽并不一定靠

幽默让人发笑。同样，幽默并不总能引人发笑。当你看漫画或滑稽电影时，即使你被完全逗乐了，你也不一定会笑出声，特别是当你一个人的时候。

归根结底，能使你放松快乐的方式不是只有一种。即使你属于一本正经的人，或不会用玩笑化解危难，你也能通过其他方式放松自己，让健康受益。

## 敞开笑吧

研究证明，笑能促进健康和增强幸福感：

■ **有益于身体**——发自内心的笑可以一定程度地锻炼身体。人笑时，心率、呼吸频率、身体耗氧和能量消耗都会增加，全身肌肉能得到锻炼。

笑完之后，肌肉会放松，血压会下降。笑还能降低应激激素水平，增强免疫力和对疼痛的耐受能力。笑能降低心脏病、心肌梗塞、心律失常的发病风险。这些益处不仅与幽默能给人带来好心情有关，还与笑时的身体肌肉活动有关。

■ **减压**——在面临压力或危险的情况下，如果你能保持幽默，就能缓解情绪，使你能用一种乐观、充满希望的态度，应对不利的局面。在充满压力的情况下，寻找幽默元素能让你缓解压力，但不一定非要笑出声。

■ **有益于社交**——幽默还有助于缓解人际交往中的压力，能加强团队的凝聚力。

此外，幽默感、笑容和轻松的性格能使人变得更可爱。积极、愉悦的心态能使人避免孤独和与社会隔离。这不仅对你的健康有益，还能把幽默和欢笑传递给其他人。

## 寻找乐趣

人的性格各异，有些人天生就有幽默感也爱笑，有些人则相反。请考虑下面的建议，让你的生活充满幽默和欢笑：

■ **放松自己**——以严肃的态度对待生活是非常高贵的品质，但人偶尔也需要放松。你可以做一些完全不严肃、通常是私人性的活动，比如去电影院看滑稽剧，或在家里看单口相声录像带，这些都能让幽默调剂你的生活。

■ **尝试自嘲**——通过自嘲，缓解自己因失望、身体缺陷和能力不足产生的消极情绪。

■ **分享欢笑**——经常和风趣的朋友在一起。你可以向他人分享自己的笑话或故事，也可以只是笑。

■ **上课**——有些健康俱乐部和社区活动中心会开设欢笑疗法或欢笑瑜伽的课程。通过以下网址，你可以找到当地的欢笑课程：[www.worldlaughtertour.com/sections/clubs/northamerica.asp](http://www.worldlaughtertour.com/sections/clubs/northamerica.asp)。

■ **知道哪些事不该笑**——不要嘲笑他人，记住，有些场合不适宜幽默。揭穿或嘲笑他人的“幽默”不仅不能消除矛盾和怨恨，反而会激化矛盾。 □

# 专家意见

**问** 我服用的心脏病非专利药原来很便宜,但在过去的两个月里,它的价格涨到原来的4倍。这到底是怎么回事?

**答** 如果你发现原来很便宜的药突然变得很贵,那你不是唯一有此感触的人。很多新闻媒体和医学杂志也报道了这些药价升高的情况。

造成这些非专利药(或称仿制药)价格反常升高的原因不只一个。在某些情况下,药物价格升高可能是因为原料短缺或药物供应链中某个环节成本升高。仿制药厂家可能因为某些商业或药物监管方面的原因而停产,竞争对手间互相收购或合并也可能导致某些药物停产。这些原因会使市场上同种药物的生产厂家减少,可能只剩下1到2家,因此厂家更容易控制药物价格。

然而,你可以通过以下方法降低药费:

■ **换一种药**——和医生或药剂师商量,换用较便宜的仿制药。如果能买到更便宜的仿制药,这是最好的解决方案。

■ **一次买90天的药**——对于一次购买90天药物的顾客,药店或保险公司的药品福利管理计划有时会提供比常规购买30天药物更优惠的价格。通过邮购方式购买维持用药也能省钱,但会失去和药剂师一对一交流的机会。

■ **货比三家**——如果你同时服用多种药,最好从同一家药店购买,以降低药物相互作用的风险。但你可以先比较一下所有药物在不同药店的价格。□

**问** 我最近被诊断患有慢性阻塞性肺病(COPD)。为什么我需要不同的吸入剂?

**答** 支气管扩张剂是治疗COPD的常规用药。它能松弛气道周围的平滑肌,改善呼吸情况。这些药物通常被制成吸入剂,吸入后能迅速到达肺部。 $\beta$ 受体激动剂和抗胆碱能药物是最常应用的两种支气管扩张剂。

有些支气管扩张剂能快速起效(短效支气管扩张剂)。起效时间15-30分钟,疗效维持4-6小时。如果COPD较轻,且症状只偶尔出现,医生一般用短效支气管扩张剂。短效支气管扩张剂包括沙丁胺醇(ProAir HFA, Ventolin HFA, 其他)、左旋沙丁胺醇(Xopenex)和异丙托溴铵(Atrovent HFA)。

长效支气管扩张剂起效慢但持续时间长,药效可维持12小时以上。长效支气管扩张剂通常用于症状频繁发作的患者。

这些药物用于维持治疗,避免症状进一步发展。但这类药物迅

速缓解症状的效果较差。长效支气管扩张剂包括福莫特罗(Foradil, Perforomist)、沙美特罗(Serevent)和噻托溴铵(Spiriva)。

如果COPD为中到重度,医生会建议你同时使用两种药物,短效支气管扩张剂在需要时能迅速缓解症状,长效支气管扩张剂每天吸入能帮助控制症状。你可以考虑在每个药瓶上做标记,这样可以迅速辨别哪个用于快速缓解症状,哪个用于常规治疗。

如果你每天使用长效支气管扩张剂但症状仍频繁出现,则需要咨询医生。这种情况下,如果将支气管扩张剂联合吸入性类固醇以减少气道炎症反应,疗效会更好。□

## Have a question or comment?

We appreciate every letter sent to Second Opinion but cannot publish an answer to each question or respond to requests for consultation on individual medical conditions. Editorial comments can be directed to:

Managing Editor, *Mayo Clinic Health Letter*,  
200 First St. SW, Rochester, MN 55905, or  
send email to [HealthLetter@Mayo.edu](mailto:HealthLetter@Mayo.edu)

For information about Mayo Clinic services, you may telephone any of our three facilities: Rochester, Minnesota, 507-284-2511; Jacksonville, Florida, 904-953-2000; Scottsdale, Arizona, 480-301-8000 or visit [www.MayoClinic.org](http://www.MayoClinic.org)



## Copyright

© 2015 Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved. MAYO, MAYO CLINIC, the triple-shield Mayo logo, and RELIABLE INFORMATION FOR A HEALTHIER LIFE are marks of Mayo Foundation for Medical Education and Research.

## Mailing lists

We make our *Mayo Clinic Health Letter* mailing list available to carefully selected companies and organizations. If you do not wish to receive such mailings, please write us at the address shown at right and enclose your mailing label.

## Customer Services

Print subscriptions are available within the U.S. at \$31.52 and Canada at \$44.55. Call Customer Services at 800-333-9037. The Online Edition is free to print subscribers and available for purchase worldwide. Visit [www.HealthLetter.MayoClinic.com](http://www.HealthLetter.MayoClinic.com) for more information. Single copies are available within U.S. and Canada for \$4 plus shipping, handling and taxes.

## Purpose

To help our subscribers achieve healthier lives by providing useful, reliable, easy-to-understand health information that's timely and of broad interest. *Mayo Clinic Health Letter* supplements the advice of your personal physician, whom you should consult for personal health problems.

## Correspondence

Send subscription inquiries to: *Mayo Clinic Health Letter* Subscription Services  
P.O. Box 9302  
Big Sandy, TX 75755-9302

MC2019-0615  
100615

Printed in the USA