

快乐起来！情绪与肿瘤真有关

■成文武 赵菁菁

王阿姨得了乳腺癌，我们给她进行治疗，她在康复期的随访中一直纠结一个问题：她得这个病是不是老公、孩子惹她生气造成的？从此以后，心情开朗点，会不会复发和转移风险少点呢？



我们知道，早在《黄帝内经》中就有记载：“怒伤肝，喜伤心，悲伤肺，忧思伤脾，惊恐伤肾，百病皆生于气也”。中医认为，气机的升降失调，气血经络不通，脏腑阴阳失调是疾病的根源。

情绪与肿瘤到底什么关系？实际上，生气也好，负面情绪也好，对肿瘤的发生发展虽然不至于说有百分之百的直接影响，但临床上的确有证据提示对病人会带来不利因素。人有情绪，会生气是难免的，是正常的发泄，偶尔发生马上恢复正常不至于致病或导致肿瘤转移，这犹如雨过天晴。然而，一直沉浸在负面情绪中，确实是危险的。

现代社会生活节奏越来越快，这使得不少人常常处于紧张、压抑、烦恼中。当人们遇到变故、矛盾、不开心，各种压力聚集到一起时，就容易气不顺，郁郁寡欢，产生肝气郁结的症候。情志抑郁，肝失疏泄，气不顺畅，脏腑失和，气机阻滞，聚而不散，久而久之，气滞而致血行不畅，脉络瘀阻，结而成块，肿瘤由此形成。

不良的心理因素和负面情绪会导致人体免疫监视作用减弱，免疫力下降致内分泌失调，造成饮食、睡眠、活动等障碍，让肿瘤细胞有机会摆脱

抑制，使肿瘤发生概率成倍增长。

常见的致病五气包括：怨气、闷气、怒气、赌气、闷气。

上世纪70年代开始，国外学者发现，压抑等消极情绪会导致淋巴细胞功能减退，免疫力低下，容易发生癌变。此后，经过许多学者的研究，认识到社会因素、心理因素通过人脑、神经递质、内分泌系统影响人体和脑全部生理机能与免疫系统活动，与癌症的发生有关，从而提出C型行为的概念。

C是Cancer（肿瘤）一词的第一个字母。C型行为是一种容易发生癌症的心理行为模式，主要表现为过度压抑情绪，尤其是不良的情绪，如愤怒、悲伤等，不让它们得到合理的宣泄。研究发现，C型行为的人，体内的不良因子比普通人心高，肿瘤发生率也比一般人高3倍以上。调查发现，40%-80%的常见癌症病人（如胃癌、宫颈癌、肝癌、乳腺癌、肺癌等）具有经常压抑不良情绪、好生闷气、易于发怒等C型行为特征。此外，还有人对离婚分居

人群癌症发病率升高的情况做了分析研究，也同样证明情绪压抑是导致癌症的重要因素之一。

生气、抑郁等负面的情绪，不仅会诱导肿瘤的发生，还会促进肿瘤的转移，使癌症进一步恶化。科学家发现，人在感觉有压力时体内产生的应激激素肾上腺素会使得癌细胞更能抵抗抗癌治疗。如果压力或抑郁情绪持续存在，肾上腺素水平会一直保持高位。研究人员以前对胰腺癌和乳腺癌细胞为对象进行分析，结果发现当癌细胞暴露于肾上腺素环境中时，抗癌蛋白质将失去活性，不能正常履行杀死癌细胞的职能。实验证实情绪压力的确会加速癌症发展，同时也降低了癌症疗法的有效性。一项关于肾细胞癌患者的研究显示，23%的患者出现了具有临床意义的抑郁，存在抑郁症状的这些患者存活率显著低于不存在类似症状的病友。肿瘤医院综合治疗的团队也发现伴有焦虑的晚期肿瘤患者生存时间明显缩短。

俗话说，笑一笑，十年少。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，七情之中，只有“喜则气缓”，能使人使气脉缓和。在癌症患者中，一小部分的人会发生肿瘤自然消退。美国癌症协会对自愈的癌症病人进行研究发现：人体免疫力增强，是癌症自然消退的根本原因，其中“心理神经免疫”是关键。对疾病不过分忧虑，善于精神调理的人，癌症自愈率较高。如果是快乐的，大脑就会分泌多巴胺等“快乐激素”。快乐激素让人心绪放松，产生快感，这种状态可使人体各机能互相协调、平衡，加强整体的免疫能力，增加免疫因子数量。

所以，我们给王阿姨的防癌建议中有一条就是：“不生气、不钻牛角尖，凡事都想开点。”当生气时，大家可以尝试深呼吸、回忆一些开心的事情、写一些舒缓的音乐、寻找合理发泄的窗口，或者来一场说走就走的旅行。就让我们微笑迎接每一天，从现在开始给自己一剂快乐良方，笑口常开，让肿瘤滚蛋吧。

（作者成文武为复旦大学肿瘤医院综合治疗科主任、赵菁菁为副主任医师）

养心，从关注“五个怕”开始

■朱玲

大众的固有印象认为冬季才是心血管疾病的高发时段，其实气温高的时节包括夏季，也是心血管疾病的高发季。一方面，身体为了散热，体表血管扩张，

使得更多的血液在体表循环，而心脑血管等重要脏器的血供反而相对减少；另一方面，气温上升使得心率和血流速度加快，导致心肌耗氧量也进一步增加。所以，养心要贯穿四季，更不要以为环境温度高的时候，可以掉以轻心。

怕血压波动

七八月份，人体血管因为“热胀冷缩”而舒张，部分患者血压会有所下降，会有病人自行停药，但因为有

个体差异，每个患者反应不同，有些患者突然停药会有反弹，建议在专业医生的指导下进行减量或调整降压药物。

怕温差过大

这个时节，我国大部分地区气温还是比较高，大家都喜欢躲在空调房里，但有些人贪凉，把室内温度调得过低，室内外温差过大就会

导致血管急剧收缩或扩张，血管调节功能紊乱，容易诱发心脑血管意外发生。建议空调温度不低於26摄氏度，室内外温差不要超过8摄氏度，平时注意多开窗户，多通风。同样的道理，这个时节我们仍推荐洗温水澡。

怕饮食油腻

我们都知道过咸、过油、过甜均会导致身体的血压、血脂、血糖的异常，不利于心血管疾病的防控。每年七八月份，各地高温天不少，人体新陈代谢加快，尤其需要注意饮食清淡，避免油腻，建议多食新鲜蔬菜瓜果，并且保持适量的鱼虾瘦肉等优质蛋白质的摄入。

另外，这个时节里，人出汗多，易造成血液浓缩，血粘度增高，容易形成血栓，诱发心脑血管梗塞的发生，宜多喝温开水补充水分，还可以多喝绿豆汤、菊花茶等清热解暑，服用莲子百合汤宁心安神。不过，绿豆、菊花、莲子性寒凉，脾胃虚弱者未必适宜，建议咨询专科医生后饮用。

怕作息紊乱

虽过立秋，暑气未消，昼长夜短，白天气温高，晚间凉爽，白天易有疲劳感，晚间反而有精神，故而容易助长熬夜，建议保证足够的睡眠时间，最好养成午

睡的习惯。健身锻炼人群建议避免去温度高、湿度大的地方。同时运动强度及时间要适度，不宜太剧烈或运动太久，建议微出汗的中等强度为宜。

怕情绪激动

受气温影响，外环境闷热，人们容易精神紧张、情绪激动，进而导致血压骤然升高，心脏负担加重，心血管发病风险增加。要保持良好的精神状态，尽量放松，保持心情舒畅，不要过度疲劳。在工作

之余，可通过各种娱乐活动，调节自己的生活，松弛紧张状态。如果在工作中遇到难题或者必须完成的紧急任务，首先要稳住情绪，进而相信自己有能力应对，做一些松弛性的自我暗示。



（作者为上海中医药大学附属龙华医院心内科主治医师）

本版图片：视觉中国

百年风华 医路向前 申康党委系统医务专家口述历史 ⑬⑭

勇担老年医学发展的历史使命与重任

口述人：王传毅（华东医院原院长、上海市老年医学研究所原所长）

华东医院成立于1951年，前身是建于1921年的宏恩医院。作为“华东人”，我见证了华东医院从干部医疗保健医院向全体市民开放、从80张床位到700余张床位、创建以老年医学为中心的学科特色、被评为三甲综合医院的全过程。在华东医院的工作经历让我坚信，年轻人要培养好，第一条要先做好人，然后是当好医生、当好护士、当好医务工作者。第二要学好自己的业务，心里要装着人民群众。医务人员就是为人民服务，华东医院为人民服务，既要做好传统的干部保健工作，又要竭尽全力为市民服务好，总之，要用真本事为人民服务好。

打开新局面：开放为市民服务

都晓得华东医院以干部医疗保健为特色，做好这项工作，两件事让我印象很深。那年正值改革开放初期，一位领导与投资商谈判后不久，觉得身体不适，回房休息后更觉心前区闷痛加重。华东医院、长征医院的医务人员前去抢救，当我赶到时，尽管患者的血压已经升上来，但人仍然昏迷……直至3天后，这名患者的病情才稍稳定。在华东医院，我们对该患者治疗了6年之久，一摆摆病史堆起来有好几米高。这次经历让我体会很深——谈判成功了，干部累坏了，也因此，更坚定了我们将作为“华东人”的使命，一定要精研业务，让我们的同志能为党、为国家好好工作，建设好我们的国家。

还有一件事是1999年，95岁的文坛泰斗巴金住进了华东医院。当时巴金的时间已经比较重了，抢救了一段时间病情才好转。令我难忘的是华东医院为他庆祝99岁生日，大家一起为巴老做千纸鹤，共99只挂在病房，巴老当时不能说话了，但我去查房时，他紧紧握住我的手，说明他是知道的，家属也很感动。救治巴老给我的体会是，我们党对民主人士也是一视同仁、全心全意的。

上世纪60年代，华东医院一个病区只设两名住院医师、一名主治医师、一名主任医生。当时，不但床位少，病



种也不多，科室也较少，只设了内科、外科、神经内科、中医科、麻醉科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、药剂科、放射科、营养科、心电图室、超声医学科。年轻医生来了后认为学习少、实践少，不是很安心，提出是否可以对外开放，将干部医疗和市民医疗分开。

怎么开放？最后研究决定：与北面的公费医院合并，两院合并后，不仅职工增加，患者也多了，科室、病种、床位也都增加了，床位合起来约270张。华东医院全面对市民开放后，医生增加医疗工作量，积累临床经验，既为人民服务好，又为干部服务好，年轻医生也安定多了。

传承好作风：认真细致、兢兢业业

“华东人”有着独特的传统，这可以从医院如何选人说起。当年市里规定，华东医院有毕业生选择的优先权，医学院毕业班的名单到我们手里，我们会通盘考量“德、智、体”等各方面情况，多轮考察后再决定录取。

患者的病情是隐私，在华东医院更是严格遵守这条“医家纪律”，医院里还口耳相传着一些话，比如“不该说的不说”，连家人也不能说……这事关医生操守，也是华东医院的规矩。因此，凡进入华东医院工作的毕业生，都要有“分寸感”。

症很快获得控制，病情好转也快。对一些重病病人，我们要安排特别医生、特别护理，护士三班制守在病人旁边。护士们还有“两头班”，紧急情况下，会叫醒“两头班”的同志起来。这样下来，大家的工作强度很大，但都兢兢业业，这里党员团员多，凡事都是“争先”，劲头足。

擦亮品牌：做强做深“老年医学”

“老年医学”是我们医院的一张“王牌”，老年病人有时“东痛、西痛”找不到原因，做康复治疗，不痛了。这里头其实包裹一门大学科。当时的市卫生局就成立了康复医学会，我担任常务副会长、郑洁敏主任任秘书长，办公室就设在华东医院。原国家卫生部提出预防医学、临床医学、康复医学、保健医学，华东医院在这四个方面都开展了工作，康复医学是其中一个方向。

康复医学与老年医学有千丝万缕的关系。华东医院薛静祺副院长一直非常重视“老年医学”，他建立了老年医学研究室。到王贇舜院长任时，将之提升到老年医学研究所，到我是第三任接替者，1993年接他的班。我们发现，老年人多了，研究课题也多了——怎样延长寿命？学术界就提出“抗衰老”的课题。当时由马永兴、郑志学、朱汉民和我主要研究，我们做了大量工作，比如成功研究了复方海蛇胶囊，对轻度神智功能减退有一定效果，后来投产用于临床。

王贇舜院长、褚骏仁教授和我还一起研讨创办了《老年医学与保健》杂志。为了培养康复人才，郑洁敏主任和我被聘为卫生部“十一五”规划教材、全国高等医药教材建设研究会规划教材、全国高等学校医学教材研究规划教材《老年医学》编委会委员，参与编写《老年康复治疗》部分。

我担任上海康复医学会常务副会长时，将组织三甲医院成立“康复医学科”作为重要任务，我们办学习班，培养理疗科的医生从事康复医学工作。华东医院、华山医院、中山医院、瑞金医院是上海最先成立康复医学科的医院，后来逐渐推广到所有上海的三甲医院，如今，“康复医学”“老年医学”都越来越受到重视。

传承优良传统，守护人民口腔健康

口述人：刘月华（上海市口腔医院院长）

2020年8月25日，上海市口腔医院迎来建院史上又一标志性时刻——闵行院区开工奠基。闵行院区是市级医院“十三五”基建规划中的一项重要工程，是完善本市口腔医疗布局、便利群众就医的有力举措。新院预计于2023年投用，建成后将成为本市单体体量最大的口腔医疗中心。

回溯往昔，从位于海宁路96号的上海市立牙病防治所起步，医院迄今已形成了北京东路、复兴中路、浦锦三个院区，以及永嘉路门诊部、天津路科教中心的“一院五址”布局，成为了集医教研防为一体的三级口腔专科医院。

发展口腔事业满足群众需求

1946年6月，上海市立牙病中心防治所在海宁路96号成立，全所仅有牙科治疗设备6套、医师6人、护士4人。新中国成立后，在市卫生局组织下，上海齿科医院于1951年12月正式成立，壮大了上海市立牙病中心防治所。

谈及齿科院，必须提到它当时承担的重要政治任务——掩护地下党活动、援助进步文人，医院也是宣传进步书籍的重要场所，被列为中国共产党解放前党办企业。上海解放后，陈其襄、张又新等股东公开了中共党员的身份，将所持50%股份全部捐献给政府，开启了前院合并之路。

解放前，牙科诊疗收费都很昂贵，1951年，在本院的调研基础上，市卫生局统一了收费标准，牙科收费才趋于合理。尽管如此，仍鲜有人主动走进牙科医院，四五十岁缺失、少牙非常普遍，他们有一个扎根于心的印象，“牙病怎能算病？”

口腔健康是人体健康的重要组成部分，口腔人员应当时党和国家的号召，向工农兵、预防为主”的号召，既治病又宣教。据不完全统计，上世纪50年代末到60年代初，上海先后组织了数百个防治小组。由1至2位医生和1位护士组成一组，带着镊子、口镜、探针、牙钳等牙科器械，下到工厂、农村、学校等巡回医疗。牙病防治率上去了，预防牙病的理念也润物细无声地飞入寻常百姓家。

后来又出现了新问题：看牙的人太多。1984年，原国家卫生部发出通知，要



求各地全面解决群众“看牙难”。医院陆续推出挂号不限号、午间不停诊、晚上加开夜门诊等举措，逐步缓解这一难题。如今的口腔诊疗早已不再是简单的“洗、拔、补、镶”，经几十年发展，医院已设有“睡眠监测中心”“儿童舒适化治疗中心”等特色诊疗中心，以及“口呼吸”“正畸颌面”“咬合重建”“冠根一体化”等跨学科专病中心。

构建上海市口腔健康管理模式

“大医治未病”，口腔健康同样如此。2021年3月，上海市口腔病防治院第一冠名变更为上海市口腔医院，第二冠名为复旦大学附属口腔医院，加挂上海市口腔健康中心，冠名是职责，更是使命。早在1957年，医院就成立了预防保健科，担负全市的牙病预防组织与推进工作。在我院推动下，全市陆续建成11个区县级牙病防治所，逐步形成了完善的市、区、社区三级牙病防治网络。进入新时代，口腔防治事业迈上了新的高度。2018年6月，结合上海市实际情况，我院联合16家成员单位组成上海市口腔病防治院联合体，以进一步完善本市口腔病防治服务体系，形成分工协作的管理模式。

在全国，上海率先开展以小学生为主的牙病预防保健工作，坚持定期入校普查，积极推广应用氟素防龋，儿童龋齿率大为改观。2017年第四次全国口腔健康流行病学调查数据显示，我国12岁儿童恒牙龋患率为34.5%，上海为17.7%，龋患率和充填率均为全国最优水平。我院还是解放后最早开始氟化物防龋研究的单位，1978年，《光敏涂料封闭剂》科研项目获全国科学技术大会奖。

1989年，我国设立首个全国爱牙日。32年来，我院坚持开展全市性的爱牙日主

题活动。2020年9月20日，在第32个全国爱牙日，第五轮上海市公共卫生三年行动计划“一老一小”口腔健康服务模式优化”口腔惠民项目正式启动，掀开全生命周期口腔健康临床管理新模式。作为口腔专家，我想特别强调，口腔健康与全身健康紧密相连，生命早期1000天更是预防成年口腔疾病的重要窗口期。这些年，市政府口腔惠民项目“上海贫困老年人全口义齿免费修复项目”“上海市3-5岁儿童免费涂氟防龋项目”“上海儿童乳牙早失干预项目”等，取得了很好的社会效益，收获了百姓口碑。

2020年9月，医院派出本市首支口腔专科医疗队赴青海省果洛州对口帮扶，为首批5位唇腭裂患儿安排来沪开展公益手术，让口腔健康的格桑花在雪域高原绽放。

向医教研防一体的口腔专科医院迈进

2005年，市口腔医院成为上海申康医院发展中心直属医院，2015年，申康中心与复旦大学签约合作共建“复旦大学附属口腔医院”，市口腔医院逐步向医疗、教学、科研、预防为一体的市级口腔专科医院迈进。

2020年，复旦大学新增口腔医学本科专业，市口腔医院承担了首届口腔医学本科专业的教学任务。大学与医院强强联手，首届招生就受到考生追捧，入围面试分数线574分，在全市所有院校专业组入围面试分数线中位居榜首。

在中康医院发展中心的关心下，市口腔医院的教学与科研取得了长足进步。2013年，首次获得国家自然科学基金青年项目立项。近5年来，发表SCI收录论文80余篇，主持国家自然科学基金16项、省部级课题20余项、局级课题60余项。此外，复旦大学口腔医学博士后流动站、“上海市颌面发育与疾病重点实验室”成功获批成立，收获申康中心第二轮临床三年行动计划重大临床研究项目，牵头中国口腔健康大数据专科联盟，覆盖全国102家综合/口腔专科医院……新时代，新征程，值此建党百年之际，市口腔医院将在更高起点上不断提升医教研防能力，向建设中国特色世界顶尖大学附属口腔医院暨口腔医学院奋进。