

中科院院士来杭讲座,分享运动和精神康复方面的研究—— 每天跑步半小时,可以带来好心情

本报记者 丁颖娟 本报通讯员 应晓燕

冬天又到了抑郁症的高发季。抑郁被称为“心理感冒”，往往没有什么特别原因，平常人就中招了。怎么防？怎么治？日前，钱江晚报记者听了一场中科院院士的讲座，总结起来简单却有道理——跑跑跑，每天跑上半小时，微微出汗，除了带来好心情，还能改善记忆和学习能力。

如果你还半信半疑，看一看下面这个严谨的动物实验结果吧——

每天跑5公里 老鼠没有累趴反而开心啦

做这个实验的是粤港澳中枢神经再生研究院院长、中科院院士苏国辉。他是应邀来浙江省立同德医院作讲座的，分享的是运动和精神康复方面的研究，他提到一个动物实验，对不开心、易抑郁的人来说特别有用。

这个实验原本是为了证明中枢神经不可以再生。

“中枢神经的再生能力很弱，我们尝试了很多方法，发现运动确实有帮助。”苏教授介绍说，他们在老鼠身上做了几个实验。

一开始，他们通过向老鼠注射不同剂量的皮下激素让老鼠“患上”抑郁症，根据注射剂量不同，抑郁症也分为轻度、中度和重度。

然后，科学家让老鼠们做跑轮训练，尽情跑，想跑多久就多久。对照组的老鼠，虽然也站在轮跑器械上，但轮子没法转。

你可能想不到，这些老鼠一天能跑5~6公里，比好多人的运动量都大。

实验结果，中轻度抑郁的老鼠不仅减轻了抑郁程度，而且神经中枢有新的神经元生

出，记忆能力也提高了。不过，在重度抑郁的老鼠身上，这样的现象没有发生。

“我们还做了一个实验，想验证持续的运动是否可以阻止抑郁的发生。”苏教授说，正常的老鼠运动两个星期后再注射皮下激素，结果发现要达到同样程度的抑郁需要更大剂量激素，这说明，运动的确可以预防抑郁。

每天增加半小时运动 病人药量减一半

运动可以防治抑郁，动物实验有证据，人身上效果怎样呢？

浙江省立同德医院临床心理科医生刘兰英，今年在香港大学精神病学系做访问学者，5月份从香港回来后，她就尝试用运动疗法来治疗门诊病人。

“我们发现，中重度抑郁症患者，增加运动处方后，可以减少抗抑郁药剂量；而对一些轻度抑郁患者，采用运动加一些中成药，不需要使用抗抑郁药。”

有位病人，她印象特别深。

汤女士今年45岁，是位办公室文员，反复抑郁发作18年，多次住院，服用超剂量抗抑郁药，还做过电休克，但效果不好，上班时总是没力气，日子难过。

刘医生初步诊断是复发性抑郁障碍，调整了治疗方案，抗抑郁药从每天4粒减少到2粒，同时增加了运动处方。

考虑到汤女士平常没有运动习惯，白天要上班，所以建议她，把运动时间定在晚上7点半，运动形式为慢跑，每天半小时，微微出汗就可以。

一个月后在门诊见到汤女士，她很开心。“没想到我居然可以坚持下来，人也有力气了。”汤女士说，现在每天晚上运动已经成了生活的一部分，看到药量也降下来了，运动之后神清气爽，她更加有信心了。

揭秘

运动缓解抑郁 跟脂肪细胞分泌的蛋白质有关

苏教授和他的研究团队发现，运动防治抑郁，跟一种叫脂联素的蛋白质有关。

“运动会刺激大脑的脂联素增加，增强大脑内海马区的神经形成，从而达到调节情绪，缓解抑郁的目的。”

苏教授解释说，脂联素是脂肪细胞分泌的一种激素，它还能提高胰岛素敏感性、抵抗糖尿病、炎症和动脉粥样硬化，功能很多。“从这个意义上来说，运动真是百病的良方。”

这个实验，也是在老鼠身上完成的，并发表在美国《国家科学院院报》上。

跟教授学一学

一边看DVD，一边原地跑

采访苏教授的时候，他告诉钱报记者，自己的运动习惯是这样的：每天早上，一边看DVD，一边原地跑步。最近在看《远方的家》，练习普通话；晚上，原地走路，差不多30分钟。

“现代人坐得太久，我现在很少坐下来看电视。”苏教授说，他今年68岁了，说这样的运动习惯，已经坚持快5年了，不过，他觉得运动量还不够，所以每周还会打一次网球，双打，一次要打2个小时。

苏教授特意跟钱报记者说，一定要告诉大家，肌肉不仅是个运动器官，也是个内分泌器官，运动的时候，肌肉会分泌很多物质：神经营养因子、抗炎症的、荷尔蒙等等，对身体很多器官的功能都有帮助。



微信扫一扫
微信公众账号
浙江名医馆
或搜号码
zjmyg1



扫一扫
下载APP
名医在浙里
最强
名医有号

2万多农村“慢病”患者拥有自己的“私人保健医生” ——湖州首个医联体改革走向纵深

24小时医疗热线，免费体检、帮助联系上级医院的预约门诊和转诊，免费上门指导、为行动不便的慢性病患者供上门服务，建立家庭病床……截至目前，湖州吴兴区已有2万多名糖尿病、高血压、心脏病等农村慢性病患者能享受这样的“专属服务”，这些服务都由农村卫生服务站的医生来完成。用老百姓的话说：我们拥有了自己的“私人保健医生”！他们之所以能够享受这样的优质医疗服务，是因为签订了一份《责任医生规范签约服务》。

21000多签约患者受益

据了解，2014年以来，湖州织里镇社区卫生服务中心下设的23个村卫生服务站先后和服务区内共21000多名高血压、糖尿病、心脏病等“慢病”患者签订《责任医生规范签约服务》。签约居民无需缴纳任何签约费用，就能享受到健康状况告知、健康信息推送、各种分类医疗服务以及贴心上门服务。

今年五月，湖州织里镇曹家簕村卫生服务站吴旭明医生为签约村民免费体检。体检中测得有些村民指标大不正常时，吴医生就主动帮他们联系转到湖州市第一人民医院复查。结果，有一位大伯被确诊为II型糖尿病。经过5天规范治疗，血糖、血压均控制稳定并出

院。出院后，吴医生不定时回访并帮助大伯免费测血糖、血压，开处医院的“延伸处方”，还指导大伯戒烟限酒、低盐低脂饮食、加强锻炼、劳逸结合等生活方式。大伯竖起大拇指直夸吴医生真是贴心人！

湖州市第一人民医院副院长、吴兴区人民医院院长冯文明介绍，这其实是以医联体全科医生团队为依托的服务协议。慢性病延伸处方、预约优先转诊、针对性的健康管理等让签约患者无论在就诊便捷度、服务针对性，还是费用负担，都切实获得改革红利。

据了解，织里镇社区卫生服务中心是湖州首个医联体成员之一。它与吴兴区人民医院、湖州市第一人民医院共同组成了一个金字塔式的三级医疗联合体。其在吴兴区人民医院的直接指导下，就像多而密的触角深扎于社区，第一时间捕捉百姓的医疗需求并提供服务。医联体内真正做到小病在“塔基”，大病去“塔中”、重病去“塔尖”，康复回“塔基”，切实有效促进了基层首诊、分级诊疗、双向转诊、有序就医。三年来，医联体成功实现资源共享、优势互补、互惠共赢、联动发展。

医联体改革走向纵深

从调查走访来看，湖州的首个医联体在服务百姓上越来越突出无可比拟的优势。今年四月，该医联体全

省范围内率先在社区卫生服务中心层面为辖区居民建立动态血标本样本库，冻存血标本6000多份。冯院长坦言，动态血标本样本库从血样采集、分离到保存需要很大的费用，但又有很高的价值和作用。比如：可以动态抽样监测居民慢性疾病生化指标，研判糖尿病、高血脂规范管理、肿瘤筛查，地区糖尿病、高血压、高发肿瘤遗传基因多态性分型等后续工作提供样本资料，更好地服务于居民治未病。

据了解，吴兴区人民医院加入医联体后，成为湖州市第一人民医院吴兴区分院，不仅利用“输血”下沉了“塔尖”的优质医疗资源，更是利用“造血”提升了该院的软实力。冯院长是专家型的领导，也是典型的理科男，他喜欢用数字说话，他介绍，2015年，分院业务总量递增15.59%，住院人次增长19.98%；手术台次增长35.81%，住院均次费用下降1.52%，老百姓满意度上升至95%……

今年吴兴区政府和安徽黄山市签订了医疗和计生管理的合作协议，吴兴区人民医院专门成立“新居民健康管理办公室”，这将使织里六万多名黄山新居民受惠，解决其“健康档案真空人”问题，同时，为孕妇、孩子疫苗接种等方面提供及时、优质服务，解决了流动人口的后顾之忧，为地方稳定 and 经济发展提供了医疗保障。

赵元英 钱冰冰