

# 中外专家研究发现:人格特征影响脑健康

日前,中外医学专家携手研究,率先发现人格特征与脑健康指标、常见脑疾病发病风险存在多种关联;他们的进一步研究发现,人格特征可能通过相关机制参与脑疾病的发生。

复旦大学附属华山医院方面当日透露,该院神经内科郁金泰教授团队领衔,联合复旦大学类脑智能科学与技术研究院、英国剑桥大学、英国牛津大学等多学科交叉团队基于大规模生物医学数据库与大数据统计建模方法,获得的相关研究成果发表在Nature子刊Nature Mental Health(《自然-精神健康》),并被选为Research Briefing(研究简报)进行报道。

研究人员发现热情、勤勉、社交和好奇心

格特征得分较高的人群,其脑健康指标更好、脑疾病发病风险较低;而紧张人格特征得分较高的人群,其脑健康指标更差、脑疾病发病风险较高。

据介绍,脑健康是涵盖脑认知、感觉、情感、行为和运动功能的状态,使人能在生命周期中充分发挥其潜能。脑疾病是以大脑功能和/或结构损伤为特征的脑健康障碍,主要包括神经系统疾病和精神疾病,目前已经成为全球致残和致死的一个重要原因。然而,到目前为止,多种脑疾病尚无有效的可以阻止或逆转疾病进展的治疗方法,积极、主动的一级预防仍然是维持脑健康、防控脑疾病的重要手段。

与此同时,人格作为心理学范畴一个重要的分支领域,已被证实与多种身心疾病的发生密切相关。此前,尚无有关人格特征与脑健康及脑疾病关联的系统性研究。

研究团队基于英国生物样本库队列随访了近30万人,平均随访9.49年。该团队提取了这些参与者的问卷调查数据,构建了五大类人格特征,包括宜人性(热情)、尽责性(勤勉)、神经质(紧张)、外倾性(社交)和开放性(好奇),探讨了这些人格特征与常见脑疾病之间的关联及潜在机制。

运用相关风险比例模型,研究团队发现5个人格特征与6种新发脑疾病的发病风险存在

显著的纵向关联。此外,与神经系统疾病(4%—18%)相比,人格特征对精神疾病发病风险影响的效应值(19%—53%)要大得多。研究团队还证实了人格特征与部分脑疾病(卒中、精神分裂症、双相情感障碍及抑郁症)之间的因果关联。

郁金泰教授团队领衔的研究,率先全面探讨人格特征与脑疾病纵向及遗传关联,并进一步揭示了人格特征与脑疾病关联的外周免疫及代谢机制,从医学及生物学的角度为人格特征与脑健康和脑疾病之间的关联提供了新的理论基础,有助于神经心理学这一交叉学科的发展。(陈静)



近日,安庆市望江县高士镇团委组织志愿者在辖区新坝中心学校开展“口腔健康 全身健康”科普宣传活动。在第34个“全国爱牙日”到来之际,医务人员和志愿者示范正确刷牙的方法,讲解护牙知识,进一步提高学生们的口腔保健意识,为全身健康助力。

黄有安 黄佩佩 摄

霍邱县妇联——

## 开展“情满中秋·暖心帮扶”走访慰问活动



本报讯 近日,霍邱县妇联组织帮扶联系人到泽沟村开展“情满中秋·暖心帮扶”走访慰问活动,为脱贫户送去了月饼等节日慰问品,提前表达了节日的慰问和祝福。

活动中,各帮扶联系人与帮扶对象亲切交谈,详细了解帮扶对象的身体状况、家庭收入等情况,就“两不愁三保障”和“一安全”落实情况进行了详细询问,叮嘱她们保持身体健康、坚定生活信心,同时向他们

宣传巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的相关工作,帮助他们了解政策、树立信心、战胜困难,积极面对生活。

帮扶对象们也畅所欲言,拉家常、聊家庭、话生活,通过交流谈心,相互加深了解,增进帮扶情感。帮扶对象们纷纷表示在今后的生活中,将不辜负党和政府的亲切关怀,继续努力,为更加美好的生活而奋斗。(李庆娟)

本报讯 近日,从霍邱县曹庙镇甄岗村传来消息,乡村要振兴,乡风文明要跟上,近年来,该村创新工作思路,推动建立乡村积分管理制度,以“小积分”撬动“大治理”,引导群众主动参与乡风文明建设和基层治理,构建共建共治共享的乡村治理新格局。

“村的事”变为“我的事”。乡村治理,村民是主角。甄岗村积极引导各村发动群众参与积分制管理细则制定,做到听民生、察民意、聚民智、惠民生,让“村里事”变为“自己事”,大家的事情让大家定。“俺们村修订村规民约、制定积分管理细则等事情都是广泛听取村民们的意见,一开始找党员代表、老乡贤、致富带头人提出大致框架,然后通过上门召开板凳会,村里组织村民代表大会,多方面征求大家意见,做到全程公开、全程参与。最终,积分兑换方案围绕三大方面(人居环境整治、树立先进典型、文化惠民活动)确定。”甄岗村党支部书记朱久全说,“让大家共同参与规则制定、制度修改极大地激发了村民主动、积极投入乡村治理工作的热情。”

“旁观者”变为“参与者”。有了好制度,关键在执行。为了规范管理村民积分兑换,甄岗村制定积分记录本、电子数据表,采取“一户一档”管理办法,让积分变得可视化、规范化、简单化,确保人人想参与、人人愿参与。甄岗村把积分兑换作为乡村治理载体,将积分管理融入人居环境整治、矛盾纠纷调解、移风易俗、志愿服务等文明实践活动中,定期对积分结果进行公示公告,接受群众监督。“一月一总结、一月一兑换,通过推行积分制,鼓励村民参与志愿服务活动‘赚取’积分,引导村民成为乡村治理的主要参与者、最大受益者和最终评判者。”朱久全介绍,在积分制激励带动下,村民逐渐自觉将志愿服务、环境整治挂在心上,村里的面貌也从一时美变为持久美、从一处美变成处处美。

“要我干”变为“我要干”。甄岗村不断完善积分兑换机制,着力扩大积分超市覆盖面,引导更多群众参与积分兑换,让“小积分”兑换“大文明”,进一步成为引导群众向上向善,推动乡村治理的新引擎。“一包纸、一瓶洗洁精,价格不高,但意义却很大。积分兑换制度实现了居民由‘扔’垃圾到‘捡’垃圾,由‘要我干’到‘我要干’的转变,既能让村民得到实惠,也能够使村民主动地投身到人居环境整治、乡村建设、产业发展等工作中来,全村民风有了很大转变,赋予了乡村治理新的活力。”朱久全说道。(王玉燕 王欣洁 罗会林)

## 小积分『兑』出乡风大文明

霍邱县曹庙镇甄岗村

## 味精还能吃吗

近日,“莲花味精配料表只有小麦”和“鸡精配料表第一位就是味精”在网上引起热议,让不少网友感到“颠覆了价值观”,不由感叹:原来鸡精也跟味精差不多。数年来,关于味精影响健康的传言层出不穷,有人说味精吃多了会致癌,有人说味精吃多了会升高血压?那么真相究竟是怎样的?对此,科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋为大家

逐一解答。

### 1.味精加热后会产生致癌物?

阮光锋解读道,味精主要是以粮食为原料经过发酵提纯制成,并不是化学合成。味精的主要成分是谷氨酸钠,而谷氨酸钠在很多食物中天然存在。之所以有传言称其致癌,是因为有人认为,“当味精加热到120℃之后,有少量谷氨酸钠会变成焦谷氨酸钠,这是一种致癌物,所以味精可能会致癌”。但其实,这种说法并不正确!焦谷氨酸钠对人体是安全的,并不会致癌,只是让味精失去一些原有的鲜味而已,所以一般建议在出锅前放味精。

### 2.吃味精会导致脱发或头痛?

截至目前,全世界没有一项科学研究表明谷氨酸钠会使人脱发或头痛。国际权威机构围绕味精的安全性做了大量的评估研究,目前都没有发现它能产生危害。JECFA最新的评估认为“味精没有安全性方面的问题”。所以,关于味精吃多了会导致脱发和头痛,毫无科学依据。

### 3.吃味精会升高血压?

味精中含有钠,所以一直被人诟病吃了会升高血压。味精中的谷氨酸部分产生鲜味,钠产生咸味。鲜味跟咸味具有“协同效应”,也就是说,谷氨酸能放大钠的咸味,而钠能放大谷氨酸的鲜味。在同样的咸度下,味精+盐的组

合,要比单纯放盐钠含量更低。所以,虽然味精和食盐都含钠,但食盐中的钠含量要更高。

从安全角度来看,味精、鸡精其实都是可以放心食用的。但因为味精、鸡精中都含有钠,所以大量吃并不健康。欧洲食品安全局发布的最新声明也表示,对谷氨酸和谷氨酸盐(谷氨酸钠、谷氨酸钾、谷氨酸钙、谷氨酸镁)的安全性进行了重新评估,认为摄入这类食品添加剂的最大限额为每天每公斤体重30毫克。对于一个体重为60千克的成年人来说,这就相当于每天摄入不到2克味精。“对于3岁以下孩子来说,尽量不要吃鸡精、味精等调味品。”阮光锋说。(王家璇)



【食品安全 360 ⑦】