□探索

我们没有10年前快乐了

7大原因“偷”走幸福

荷兰伊拉斯谟大学曾对中国国民的幸福感进行了3次调查，其中1990年国民幸福指数为6.64（1~10标度），1995年上升到7.08，但2001年却下降到6.60。到了2009年12月，美国密歇根大学社会研究所公布的幸福调查显示，中国人的幸福感仍在下降，现在的中国人没有10年前快乐了。

钱多了，幸福少了

美国“盖洛普世界民意调查”2005~2009年访问了来自155个国家及地区的数千名民众，让他们对自己的生活进行评价，并对“是否有足够的休息、能否受到尊重、健康状况是否良好、是否有有益的休闲”等问题进行了回答。研究者据此进行“幸福排名”，结果显示，中国内地位列第125位，香港排名第81位。

国内与幸福感相关的调查近些年也层出不穷。今年8月10日，在首届中国国际积极心理学大会上发布的一项调查研究结果显示，在6.9万参与者中，90%的被调查者有孤独感，46.9%的受访者对生活满意度不太高，19.1%的人甚至表示对生活非常不满意。种种数据还表明，越是生活在大城市，越感到不幸福。

7大原因“偷”走幸福

英国莱斯特大学的社会心理学家们也对现代中国人幸福感下降的原因进行了分析。总体来看，有以下几点原因。

老爱比较。现代人把主要精力都投入到竞争中，比职位、比房子、比财富……比来比去，人们的心里只剩下欲望，没有了幸福。一旦人追求的不是如何幸福，而是怎么比别人幸福时，幸福也就离你远去了。

缺乏信念。在经过20多年冲刺般的财富赛跑后，一些人除了赚钱，不知道人生中的目标与追求到底是什么，甚至不知道自己究竟想要什么。这种缺乏信念与理想的状态，难以产生长久、快乐的幸福感。

不善于发现阳光面。生活中有许多积极的、好的方面，但许多人却忽略了它们，“只看到自己的不幸，忽略了自己的幸福”、“放大了别人的幸福，缩小了自己的快乐”是其真实写照。一些媒体为了吸引眼球，也对生活中的负面事件大肆宣传报道。虽然在一定程度上满足了人们的好奇心，但是也削弱了人们的积极心态。

不知道奉献。美国哈佛大学一项研究曾显示，在生活中多去帮助他人，能让自己感到更快乐。但现代社会中，乐于无私奉献的人越来越少，斤斤计较的人越来越多。如果你总算计着“我能从中得到什么”、“做这件事值不值得”，就会生活得很累。

不知足。俗话说“知足者常乐”，但能知足的人越来越少了，有了房子想换更大的，有了工作想换更好的，有了钱想赚得更多……这些欲望，指使着人无休止地奔波劳碌，硬撑着去争取登上那“辉煌”的顶峰。

相互不信任。虽然社会通讯高度发达，但是人们的心灵却渐渐疏远了。现在的人越来越倾向于“右脑”思维模式，而右脑掌管个体、权力、地位等，对于幸福的感受度是0。幸福感来自于左脑的感受，很多时候不是生活中的幸福少了，而是人们不再掌握感受幸福的能力。

过于焦虑。购房、子女养育、家庭养老负担等问题；因为职场晋升空间感到担忧而产生的工作压力；朋友同事之间人际关系的处理等都成为中国人的“压力源”。在大城市中，无论老人、年轻人还是孩子，多处于一种烦躁不安的焦虑状态，这让人们无法从心底感受到幸福。

想幸福先要知足

“不幸福的生活会让人生病，也会让人寿命缩短。”美国作家、清华大学心理学系客座教授贝内克指出，研究已经证实，身体健康和主观的幸福感紧密相连。如果感到幸福，能减少中风、心血管疾病和过敏性反应等疾病，让人的寿命增加7.5岁。因此，中国人一定要学会寻找幸福。

要想获得幸福，首先要做到的就是降低自己的欲望。不要盲目攀比、追逐虚荣，要以知足的心态面对生活，明白每个人的幸福各不相同：也许，你没有华丽的大别墅，却有温馨整洁的家和关心爱护你的家人；也许你没有一呼百应的权力，却有很多和睦相处、亲如手足的好友；也许你没有奢华珠宝、万贯家产，却有千金买不来的健康身体……

致力于“幸福学”研究的美国社会心理学家莱恩博士指出，经济发展越快，非物质因素对幸福的影响就越大。因此，中国人想要追求幸福，一定要改变一些陈旧的观念，从情感、健康、心态等方面找寻真正属于自己的幸福。

（摘自《生命时报》）

□时评

『无陪护病房』叫好还要叫座

要让“无陪护病房”叫好又叫座，需要过“谁来服务”、“谁来埋单”、“谁来享受”这几道关。同时，还要考验医务工作者的医德、医疗机构的医风。

今年1月，卫生部出台了规定，推行“无陪护病房”，这意味着家人生病住院，家属可以放心地把病人交给医院。目前，广东省已有5家医院试点推行数月。记者采访发现，这种新生护理模式的发展遭遇了床护比提升举步维艰、护理费难以上涨、护士积极性不高等重重瓶颈。

中国已步入老龄化社会，截至2008年底，全国老年人人口已达1.69亿，占总人口的12.9%，到2014年中国老龄人口将增加至2亿。独生子女时代，一对年轻夫妻要照顾4个甚至更多老人，别的不说，单就“生老病死”之第三桩，照顾病人就要把人累垮，金钱不缺，身体也要被累垮。因此，“无陪护病房”把病人交给医院，家属当“甩手掌柜”，虽然一时难过传统的心理关，但毕竟是大势所趋，符合未来养老社会化的大方向，应该叫好。

追溯医疗历史沿革，“无陪护病房”并非新生事物。若干年前，条件完善的医院护理工作基本上还是护士包办，不假他手。但不知从何时起，行风开始式微，行规悄悄蜕变，祭起“改革”大旗，医院纷纷耍起“太极推手”，把护理义务推给家属，护理工作外包给护工。重提“无陪护病房”，不外乎常识重申与本职回归。不过，易放难收，积重难返，重拾荒废已久的制度并不容易。要让“无陪护病房”叫好又叫座，需过五关斩六将。

谁来服务？“无陪护病房”势必增加医院的护理工作量，莫说增加工作量，就目前的护理水平来说，我国护士就处于严重不足的状态。截至2009年底，全国注册护士为218万人，与执业医师数量相近。而按照国际惯例，医护比应为1:2，足见“护士荒”荒到何等田地。无米之炊只好画饼充饥，“无陪护病房”如何迈过这一关？到其时，恐怕换汤不换药，护工换个名又上岗了。护理人手不足，是“无陪护病房”必须跨过的第一道坎。

谁来埋单？站在患者和家属角度，与服务质量同等重要的问题是：谁来埋单。按现行制度，口腔护理、床上洗发、擦浴、皮肤护理、褥疮护理等属于一般专项护理，属自费范畴，医保不予统筹支付。在医疗价格居高不下的困境下，若医保制度不施以援手，“无陪护病房”恐难修成正果，成为面向所有患者的普惠服务。

谁来享受？在制度供给不足、配套措施不完备的前提下，“一刀切”强推“无陪护病房”，护理费的飙升势必会将更多的“穷人”挤出门外，更多优质资源将落在有钱人手上，从而引发社会公平焦虑。因此，差别化服务至少在现阶段还是十分必要的，富人可以享受无陪护服务，而有陪护能力的穷人，还是应该让他们的亲属陪护，既是亲情需要，亦为省钱之道。

“无陪护病房”还在考验医务工作者的医德、医疗机构的医风——救死扶伤的人道主义精神是否还在，一切为了病人的指导思想是否还在，不怕苦、不怕累、不怕脏、不怕臭的工作作风是否还在……既然无陪护是世界潮流，在我国也不是新鲜事物，治理起来便不难，关键在于态度与路径。

（摘自《广州日报》）

□焦点

国家烟草专卖局 调查香烟重金属超标报告真实性

国外一份控烟组织报告掀起了国内烟草行业的风波，13个知名香烟品牌被指重金属超标。10月11日，国家烟草专卖局针对此报告反驳称，这份重金属超标的13个香烟品牌中，有3个品牌已于两年前退市。国家烟草专卖局现已安排调查此事。

就控烟组织发布的国内13个品牌香烟重金属超标报告，北京朝阳医院职业病与中毒科主任郝凤桐10月10日撰写博文分析称，为“国产香烟重金属超标”下定义不妥，而应制定香烟中的重金属含量卫生标准。

郝凤桐称，经查阅相关文献，证实不仅中国没有香烟重金属含量卫生标准，世界范围内也没有。因为没有相应的卫生标准，“超标”之说就缺乏最基本的技术依据。虽然说香烟中含有重金属与种植环境有一定关系，且在以往针对国产香烟重金属含量的研究观察中，也曾经发现过超出国外香烟含量的现象，但仅依据含量对比观察，仍不足以客观评定国产香烟中的重金属，到底给吸烟者和被动吸烟者带来何种程度的伤害。因此，从卫生标准角度出发，与其说国产香烟重金属超标，不如说香烟中的重金属含量卫生标准应是怎样一个尺度，如何控制好这个尺度，才能使吸烟者可能遭致的身体疾病危害度降到最低。

（摘自《新京报》）

□提醒

近日，记者获悉，四川省质监局公布了第二季度省级产品质量监督抽查结果。省质监局共抽查了全省73家生产企业生产的80批次家具产品，合格74批次，抽查批次合格率为92.5%。有6家生产企业的6批次家具产品质量抽查不合格，不合格项目均是甲醛释放量指标不符合标准要求。

被曝光的6家企业和产品分别是：成都双流鑫亿家私厂的“博轩阳光”牌；成都双流华业家具厂的“天格”牌；新都区木兰镇家园雅居家具厂的“富吉桥”牌；双流龙舍尔家私厂的“龙舍尔”牌；成都双流宏都家具厂的080型木电视柜以及成都双流金色丽珠家私厂的“权邦”牌木椅子。

（摘自《成都商报》）

香港发现“问题”文昌鱼

香港食物安全中心10月8日发布新闻称，该中心最近进行了一项专项食品调查，从市面抽取10个白饭鱼，即文昌鱼样本作化验。结果显示其中1个含有甲醛，含量为百万分之六百。

该中心发言人表示，这次在白饭鱼样本中检出的甲醛含量，在正常食用下，不会对健康构成影响，但如果大量进食，不排除会引起腹痛、呕吐，以及影响肾脏功能。（摘自《深圳特区报》）

CXCR4分子结构与作用原理揭开

为治疗艾滋病和癌症提供了新方法

据英国广播公司（BBC）近日报道，美国科学家在最新出版的《科学》杂志上发表报告称，他们获得了CXCR4分子结构的图像，也了解了该分子的工作原理。研究显示，CXCR4分子同艾滋病病毒（HIV）感染和癌症扩散有关，该分子会帮助HIV进入细胞，因此，阻断该分子有望治疗艾滋病和癌症。但也有专家表示，还需要对CXCR4的活动进行更详尽的了解。

加州斯克利普斯研究所的雷蒙德·斯蒂芬斯领导的研究团队使用X射线结晶学方法获得了CXCR4分子的图像，也了解了该分子的工作原理。图像显示，CXCR4分子会亲密地成双成对出现。

斯蒂芬斯表示，CXCR4分子结构提供了理解G蛋白结合受体（GPCR）如何传递信息的全新角度。这些图像展示了如何设计出调节CXCR4活动或者阻止HIV病毒进入细胞的化合物，通过这种方法得到的化合物可以另辟蹊径对付艾滋病或者癌症。

CXCR4分子是“G蛋白结合受体（GPCR）”家族中的一员，“G蛋白结合受体”的超家族群已经被证明是许多药物的药理作用靶点。CXCR4分子会越过细胞膜并且将外部环境的信号传送到内部，它们对细胞生长、荷尔蒙分泌以及光感等与组织发育有关的过程都可以起到控制作用。一般而言，CXCR4也有助于激活免疫系统并且刺激细胞运动。但是，当激活受体的信号没有被正确调制时，CXCR4会加速癌症的恶化和扩散。慈善组织NAM主要帮助艾滋病患者改善生活，该组织的资深编辑凯茨·艾尔科恩指出，HIV利用很多受体进入细胞，比如，大多数艾滋病患者最先感染的一个病毒使用名为CCR5的受体进入细胞，随着时间的推移，病毒可能会使用CXCR4进入细胞。至于其中的缘由，目前还是个谜。不过，已经有几家公司研发出了阻止CCR5受体的药物。

艾尔科恩表示，能够同时阻止CCR5和CXCR4的药物或许可以有效地治疗艾滋病和癌症。但是，由于CXCR4同很多正常的免疫系统功能有关，阻止CXCR4的活动所产生的可能后果还需要更好地了解。

英国癌症研究所高级信息官约瑟菲娜·奎里多强调，CXCR4同很多癌症的恶化以及扩散有关，解开这种分子的结构是设计出抗癌新药的关键一步。

（摘自《科技日报》）

□前沿

人类外显子区域精细遗传图谱绘出

近日，深圳华大基因研究院宣布，该院与美国加州大学伯克利分校、丹麦哥本哈根大学等单位合作，通过对200人的蛋白质编码基因的外显子区域进行深度测序，发现了大量以往未知的单核苷酸多态性位点，其中大部分在人群中都以较低频率出现。该研究不仅完成了目前在人类外显子区域规模最大、分辨率最精细的遗传图谱，同时表明这些遗传变异可能导致复杂疾病的产生。该研究在《自然·遗传学》上发表。

复杂疾病是在多因素共同作用下发生的，如多个基因、一个基因的多个突变、环境作用以及未知的随机因素，遗传模式比较复杂。对于复杂疾病来说，每个基因影响有限，单独不足以致病。复杂疾病在普通人群中发病率较高，如精神分裂症、糖尿病、癌症等。本次研究人员对200名丹麦人的外显子区域18654个编码基因进行了捕获测序，共发现了121870个单核苷酸多态性位点。研究人员证实，影响人类健康和疾病易感性的多态性位点往往出现频率低，但是相关位点的个数很多。以往的研究通常对常见多态性位点进行测定，而对这些出现频率低的多态性位点研究不够，从而漏掉大量疾病关联位点，造成“遗传度缺失”。

该研究是中丹合作糖尿病关联基因及变异研究（LUCAMP）项目的一部分。研究成果有助于构建人类基因组变异的完整图谱，并且也可用于解释人类基因组的遗传漂移、突变、重组和选择等。

据介绍，外显子是真核生物基因的一部分，又称表达序列。之前，深圳华大基因研究院采用外显子组测序技术对50名藏族人的外显子区域进行测序研究，并寻找到与藏族人高原适应性密切相关的候选基因。

（摘自《健康报》）

□速览

世界卫生组织：

全球登革热防控形势严峻

世界卫生组织西太平洋地区主任申英秀10月10日在吉隆坡表示，过去10年来全球登革热病例数量快速增加，其中亚洲地区的防控形势最为严峻。

申英秀在当天的新闻发布会上说，登革热是目前世界上蔓延速度最快的蚊虫传播疾病。登革热快速蔓延的原因包括全球变暖、人口增长、国际旅行日益频繁等。

据世界卫生组织统计，今年1月到8月，东南亚地区多个国家的登革热病例数字同比创历史新高，其中印度尼西亚6万例、泰国5.8万例、斯里兰卡2.7万例。而中国香港9月确诊了过去7年来的首个本地登革热病例。

据介绍，从2004年开始，登革热这种传统意义上的热带疾病还出现在尼泊尔和不丹这两个喜马拉雅山脉国家。

登革热是一种由蚊子传播的急性病毒性传染病，典型症状包括发烧、头痛和关节痛等。登革热分为普通登革热和出血登革热，后者死亡率较高。

（颜亮）

□心理

梦境反映人的健康与精神状况

昨晚你做梦了吗？《盗梦空间》热映之后，梦境一度成了大家热议的话题。梦到底是怎么回事？梦中的场景是我们的潜意识吗？专家解释，通过梦境了解人的内心与精神状况，也是心理治疗上很重要的一种方法。

为什么经常做同一个梦

梦境中反复出现的意象，具有非同一般的意义。

经常做同一个梦，说明与之对应的一件事对人的心理刺激太过强烈，而且这件事还在潜意识中留下了深刻印象。比如一个不能正视愤怒的人，平时即便在他不用面对愤怒的情绪时，他的内心对于这种情绪依然是畏惧与不知所措的，所以他会经常做同一个梦。

如果是内心非常渴望得到的东西，也会经常出现在梦中，只要这个心理诉求一天没有得到解决，它就总是存在于人的潜意识中，随时进入梦境来提醒。比如一个非常想结婚的女人，就会经常做同一个与结婚有关的梦，甚至总是梦到自己离婚，这些与婚姻有关的梦境都是反映她渴望在现实中走进婚姻的愿望。

梦境与现实

梦与现实的关系，有时是对应的，有时也是相反的。从某种程度上来说，因为梦反映的是心底最直接的愿望，因此在现实中往往是得不到的东西。最典型的例子是肚子饿时会梦到红烧肉，寒冷时会梦到篝火。而抑郁症患者的梦都是很开心的，因为他们在白天非常痛苦，一旦他们梦里变得痛苦了，就说明病就要康复了。

从心理学角度分析，不同人的梦境对应的现实也不一样，但都反映了各自不同的潜意识。比如男人经常做被人追杀、格斗等暴力的梦，这与其在现实中经常面对竞争压力有关；女人梦见的物往往比人多，比如花、草、动物、云彩等，这是因为她们的神经更敏感也更神秘；老人常做和死去的亲人见面的梦，恰恰说明他们潜意识中对死亡的恐惧；小孩常梦见自己从高处落下或飞翔，可能表明他们在生长，也可能表明他们有很多梦想，但在现实中受到制约。

另外，根据弗洛伊德“冰山理论”，人的意识就像冰山露出水面的那个小小的山尖，而它隐藏在水面之下的庞大身躯，则代表着人的无意识和潜意识。人做梦时，就像冰山一样，思维摇摆、浮荡在意识、无意识和潜意识之间。人的1/3梦境在意识和无意识里，反映的是睡前24~48小时的生活；1/3梦境在无意识里，反映的是上周和上个月的生活；1/3梦境在无意识和潜意识里，反映的是一生的经历。在梦中，所有你以为忘记的，但是存在潜意识中的喜怒哀乐，都可能重新在梦境中以不同的面目表现出来。这也是心理医生在心理临床治疗中经常使用催眠法的原因所在。

他人不可能真正进入另一个人的梦境

《盗梦空间》讲述了一个身怀“摄梦术”绝技的窃贼，专门利用人们做梦的时候，从他们的潜意识里盗取秘密。那么真如电影上所说的，梦，真的也可以“盗取”吗？

专家介绍，人在催眠状态下拥有和醒着时一样的体力和脑力。几乎一切在现实中能做的事在梦中都能做，尤其是在深睡眠的状态下。进入快速动眼睡眠阶段，这时候人往往已经在做梦，然而大脑依然保持清醒状态下的认知能力，这也就是为什么大部分人在梦中不会有杀人放火之类的犯罪行为，因为这些行为本身就已经触犯到在一般人认知范围中的道德底线。也就是说，在被催眠状态下的人，具备清醒状态下的知识、体力、脑力等各种能力。

目前，催眠在心理治疗的临床应用中，会通过专门的仪器来监测治疗者催眠时的梦境，以了解其心理状态。梦境出现的很多意象都是人潜意识的表征，尤其对于有心理疾病的人来说，梦境经常出现的事物往往具有特别的意义。然而，即便是心理医生，在使用睡眠监测仪的情况下也无法进入治疗者的梦境，只能通过监测脑电波来推测治疗者的思维变化。因此，被催眠者的梦境都是通过自己描述才能让他人知晓，他人不可能真正进入另一个人的梦境。

（摘自《今日早报》）