

# 别笑好汉一身伤 也别内耗成心疾

话题主持:本报记者 左妍

无论是古代叱咤风云的梁山好汉,还是当代奔波忙碌的年轻人,身心状态始终是绕不开的健康话题。前者在刀尖舔血的岁月里,留下了一身“时代病”;后者在高压快节奏的生活中,陷入了“前额叶受损”的焦虑。看似相隔千年的两种状态,实则都指向了同一个核心——情绪与压力对身心的深刻影响。

## 梁山好汉的「病历本」:假如我给一百单八将看病

上海市保健医疗中心(华东疗养院)康复科 刘晓东

陪孩子读《水浒传》,小家伙看得两眼放光,恨不得穿越回去跟武松喝两碗。我在旁边陪着,职业习惯却悄悄冒了头——脑子里翻开的不是英雄谱,而是一本“梁山病历本”。

这帮叱咤风云的好汉,论打架个个是天才,论健康管理嘛……怕是得挂个专家号。今天咱们就斗胆给好汉们把把脉,看看他们可能都藏着些什么病。

### 常打杀 难免得“职业病”

梁山好汉的“职业”五花八门,但核心业务就一个——打打杀杀。这种高危职业,疾病谱自然很“硬核”。

先说最要命的:创伤后应激障碍。这帮人哪个不是身经百战、见惯了人头落地的?林冲被逼上梁山前,妻子被高衙内调戏,自己遭诬陷发配,一路上差点被烧死、打死,心理创伤能少?武松血溅鸳鸯楼,一口气杀了十九条人命,事后还能若无其事地喝酒吃肉?搁现在,这得看心理医生,而且得长疗程那种。好汉们“该出手时就出手”的豪爽背后,未必没有失眠、噩梦、情绪失控的困扰。

再说慢性外伤后遗症。梁山好汉身上谁没几道疤?卢俊义被押解路上挨了多少杀威棒?秦明被擒后脑袋上挨了一刀,后来还能冲锋陷阵,但阴天下雨伤口不疼?古人管这叫“旧伤复发”。再加上常年穿铠甲、骑马,颈椎病、腰椎间盘突出、膝关节损伤,基本是人手一份。

还有些职业病就更有意思了。张顺是渔民出身,常年在水中讨生活,风湿性关节炎跑不了;孙二娘开黑店卖人肉包子,长期接触生肉,寄生虫感染的风险远高于常人;至于鼓上蚤时迁,天天爬墙上房,摔伤骨折、跟腱劳损那都是轻的。

### 脾气暴 心血管病多发

水浒好汉的性格,用一个字概括是“烈”,两个字是“刚烈”。这种性格放在小说里叫英雄气概,其实都是心脑血管疾病高危人群。

李逵是典型中的典型。性如烈火,动不动就“杀得性起”,砍人跟切菜似的。这种性格的人,血压能不高?心率能不快?哪天正杀着呢,脑出血或者心梗发作,那是一点不奇怪。书中写他“黑旋风”一般横冲直撞,我看是“高血压旋风”。要是给他量个血压,高压怕是能飙到两百。

武松自尊心极强,受不得半点委屈,景阳冈打虎是勇猛,但也是典型的“不撞南墙不回头”——明明酒

保告诉他山上有虎,他偏要上,这是冒险型人格。后来血溅鸳鸯楼,那是愤怒失控。这类人,胃溃疡、高血压、冠心病,一个都跑不掉。尤其是急性应激状态下,胃黏膜缺血糜烂,上消化道出血,那是分分钟的事。武松打虎那会儿,胃里估计已经在翻江倒海了。

宋江看似温厚,实则内耗极大。他整天琢磨着招安,又要平衡梁山各路派系,既要当大哥又要当政治政客,这种长期的心理压力,容易导致焦虑症、失眠、消化性溃疡。加上他爱吃鱼喝汤,痛风

风险也不低——半夜脚趾头疼得睡不着,还在那儿琢磨明天怎么跟吴用商量招安的事儿。

鲁智深倒是个心大的,遇事不往心里搁。但他有个致命问题——酒。三拳打死镇关西之前喝了酒,倒拔垂杨柳之前也喝了酒,大闹五台山更是喝大了。长期酗酒,酒精性肝病、酒精性心肌病、维生素B1缺乏导致的脑病,都是潜在风险。他最后坐化圆寂,说不定也是急性酒精中毒或肝性脑病发作。

### 功夫高 伤害腰椎关节

身体是革命的本钱,但练武本身也在透支这本钱。

燕青的相扑是梁山一绝,但摔跤运动对颈椎、腰椎、膝关节的损伤极大。椎间盘突出、半月板损伤、韧带撕裂,都是家常便饭。好在燕青年轻,恢复快,要搁现在,得定期做核磁。他那“鹞子翻身”的绝招,把人抡起来转几圈扔出去——他自己的腰椎也在默默承受着反作用力。

“小李广”花荣箭术天下无双。但长期拉弓射箭,肩袖损伤,肱骨外上髁炎、指间关节变形,那是标准配置。右手食指和中指之间,肯定有厚厚的茧子,时间长了,肌腱粘连、扳机指都少不了。

张顺的水上功夫无人能及,但长期泡在冷水中,除了风湿,还容易得中耳炎、鼻窦炎、慢性支气管炎。

时迁的轻功是练出来的,但频繁地从高处跳下,跟骨、膝关节、腰椎都在默默承受冲击。这类“落地伤”,年轻时不觉得,四十岁以后,足跟痛、膝关节炎、腰椎退行性病变,够他喝一壶的。

### 住水泊 蚊虫易传疾病

最后说说环境问题。梁山泊“四面是水,芦苇丛生”,风景是美,但健康隐患也不少。

首先是蚊虫传播疾病。水边蚊虫多,疟疾、热毒疮、虫媒寒热病,这些病在古代都是要命的。晁盖中箭后发汗不止,除了箭伤感染,有没有合并湿热带发的寒热重症?值得琢磨。好汉们如果穿越到今天的恒河边,面对这些不好抓的“小敌人”,恐怕也得收起拳头,乖乖备好艾草驱蚊、挂起纱帐防虫了。

水源性疾病也跑不掉。八百里水泊看着壮观,但细菌、寄生虫滋生。痢疾、霍乱、伤寒,这些肠道传染病在水泊边上是高发的。梁山几万人马,光靠喝湖水,不闹肚子才怪。宋江那肚子疼,除了政治焦虑,说不定就是慢性痢疾——一边捂着肚子一边跟吴用说,“贤弟,此事需从长计议……哎哟我先去趟茅房”。

还有潮湿环境带来的问题。梁山上的房舍建在水边,湿气重。关节炎、风湿病、皮肤病、呼吸道疾病,在这里是高发病。林冲后来得了风瘫,未必全是气的,长年潮湿环境怕是脱不了干系。

水浒好汉的“病”,何尝不是那个时代的病?动荡不安的社会,逼人只能靠武力生存,过着刀尖舔血的日子,身心俱损是必然的。我们读《水浒传》,看的是侠义,但别忘了:侠义之外,身体才是革命的本钱。

## 「前额叶受损」成「网红病」? 医生:不是「硬件」坏了,是「系统」被透支了

医生:不是「硬件」坏了,是「系统」被透支了

### 前额叶皮层后外侧



记忆



规划



认知

### 前额叶皮层眶额部



情绪调节



评估奖励

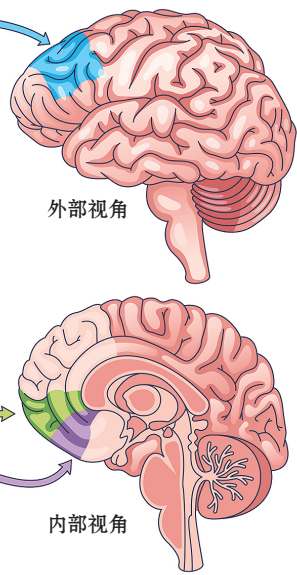
### 前额叶皮层腹内侧



社会认知



风险评估



外部视角

内部视角

前额叶皮层功能

内耗、焦虑、情绪不稳定,你怀疑过自己的前额叶吗?近日,“前额叶受损”似乎成了“网红病”,年轻人争相在社交媒体上吐槽自己的前额叶“不给力”。那么,前额叶究竟是什么?它真的会因为“压力大”“不自律”而“受损”吗?上海交通大学医学院附属新华医院神经内科副主任医师楼之茵带你从医学角度了解“前额叶”。

### 前额叶如何影响我们

从位置上看,前额叶位于额头正后方,是大脑最前端的区域。虽然它不直接参与视觉、听觉等基础感知,却承担着更为复杂也更高级的任务。楼之茵医生将其比喻为大脑的“司令部”,其主要功能就是整合信息并作出理性决策。在日常生活中,人们制订计划、安排步骤、权衡利弊,甚至在面对突发情况时灵活应变,都离不开前额叶的参与。

同时,前额叶还是行为的“刹车系统”。比如人们能够在学习或工作时克制刷手机的冲动,或是在情绪激动时努力保持理性,这种自我控制能力,本质上就是前额叶在发挥作用。除此之外,前额叶还承担着短时信息处理的功能,帮助人们在短时间内存储并加工信息,使思考与问题解决得以顺利进行。注意力的集中与维持、情绪的调节与表达、人际交往中的理解与回应,也都依赖于这一脑区的正常运转。

可以说,一个人是否专注、自律、情绪稳定、思维清晰,在很大程度上都与前额叶的功能状态密切相关。这也正是为什么当人们出现“注意力不集中”“做事效率低”时,往往会第一时间联想到前额叶。

### 特定状态下功能下降

在医学上,“前额叶受损”有着严格而明确的含义。真正意义上的前额叶受损,通常指的是器质性病变,例如脑外伤、脑梗或脑出血、脑肿瘤,以及神经退行性疾病等。这类问题会导致前额叶结构或功能损害,从而引发精神行为异常或认知障碍,比如无法控制情绪,出现不合时宜的强哭、强笑,或严重影响日常生活能力。

年轻人在社交媒体中所说的“前额叶受损”,更多是带有调侃意味的表达,并不等同于医学诊断。楼之茵用一个形象的比喻来解释这种差异:真正前额叶的损伤更像是电脑硬件坏了,而大家日常感受到的拖延、分心,更像是因为装载了太多软件而导致

致系统运行变慢。换言之,额叶本身并没有出现器质性损伤,只是在特定状态下,功能表现有所下降。

楼之茵表示,在门诊中遇到不少因“记忆力变差”“注意力下降”“情绪不稳定”而担忧自己患上了严重脑部疾病的年轻人,但经过评估,大多数人并不存在器质性脑损伤。这种误读的背后,也反映出当下年轻人生活与工作压力大、容易焦虑的处境。

### 为什么前额叶“不给力”

那么,当年轻人感到注意力下降、效率降低时,真正的问题出在哪里?楼之茵表示,从临床经验来看,情绪因素往往是最重要的原因之一。长期的焦虑会让大脑处于高度紧张状态,使人难以集中注意力,而抑郁则会削弱行动动力,让人对任务产生回避倾向。这两种状态都会显著影响前额叶的功能。

除了情绪因素,睡眠问题同样不可忽视。长期熬夜或睡眠质量不佳,会直接削弱大脑的调节能力,使注意力与判断力下降。此外,在信息高度密集的环境中,人们频繁进行多任务切换,大脑不断在不同任务之间分配资源,也会导致专注力被稀释。长期压力、慢性疲劳甚至未被识别的注意力缺陷问题,都可能让人产生“前额叶失灵”的感受。

楼之茵认为,与其焦虑“是不是大脑出了问题”,不如从生活方式入手进行调整。她建议,在日常学习和工作中尽量减少干扰,专注于单一任务,减少多任务同步的负荷;当感到疲惫时,可以通过散步、拉伸等活动进行调节,让大脑从高强度运转中暂时抽离;同时建立规律的作息节奏,尤其要保证夜间的高质量睡眠,因为大脑的修复与清理过程主要发生在夜间。

她还提到,一些简单的专注训练,如正念呼吸练习,也可以帮助提升专注力。特别值得注意的是,当情绪困扰持续存在、难以自我疏导时,应及时寻求专业心理支持,而不是简单归因于“前额叶不行了”。

实习生 唐敏 本报记者 左妍