

打麻将能帮中老年人抵抗抑郁?

宁诺教授研究发现:有用,但要“因地制宜”

中老年人和朋友搓几盘麻将,就有抵抗抑郁的作用?近日,由宁波诺丁汉大学健康经济学首席教授陈苗与华中科技大学学者合作的一项研究《忧郁还是麻将?中国中老年人社会参与的多样性、频率、类型及城乡差异与抑郁的关系:固定效应分析》引起社会关注。

该研究发表于国际顶级期刊《社会科学 & 医学》(Social Science & Medicine),基于“中国健康与养老追踪调查”(CHARLS)多年数据,研究了近1.1万名45岁及以上的中国居民,系统分析了社交活动与抑郁之间的关系,为中国中老年人的心理健康干预提供了更具文化适配性的新视角。

□现代金报 | 甬派 记者 李臻 通讯员 周婉军

A 定期参加社交活动,是抵抗抑郁的“良方”

“城市化进程中,大量中老年人面临流动、留守带来的孤独与心理压力,中国45岁以上人群抑郁风险超过25%。”陈苗教授指出,尽管“社交有益心理健康”已被广泛认知,但具体哪些类型的社交活动、多大量的社交参与能够有效缓解抑郁症状,还缺少实证依据。

因此,研究重点探讨了城乡差异、社会参与的类型(打麻将、打牌、走亲访友、参加运动、担任志愿者等)与频率,以及它们对抑郁症状的潜在影响,以期通过提前干预预防中老年人抑郁的发生。

研究发现,从不参与任何社会活动到定期参与一种或多种类型的社交活动,特别是当这种参与达到每周一次或更高频次时,均与抑郁症状显著减少密切相关。

“这表明,鼓励大家动起来、走出去,即使只是开始参与一种活动或每周参与一次,通过增加社会支持、减少孤独感,都能带来实质性的心理健康益处。”陈苗教授表示。

B 同样的麻将活动,城市和农村效果大不同

研究进一步发现,不同类型的社交活动对城乡中老年人的效果截然不同。

对城市中老年人而言,定期打麻将、玩扑克或下棋,以及加入体育俱乐部、广场舞队、太极拳班等社交团体,能有效减少抑郁症状。然而,同样的活动在农村中老年人中并未表现出类似积极效果。研究显示,麻将活动在部分农村地区常与赌博挂钩,输赢带来的焦虑和经济损失,可能抵消其社交带来的积极情绪,反而加重心理负担。

对农村中老年人而言,真正能够带来“心灵慰藉”的社交形式主要是情感导向的人际互动——如走亲访友、邻里聊天等。

陈苗分析,这种城乡差异的背后,是经济压力、教育水平、社区基础设施和医疗资源可及性等多重因素的综合作用,“这说明,活动的性质和文化背景,深刻影响了心理健康效益”。

基于研究结论,陈苗建议,心理健康干预应“因地制宜”:“在城市,可进一步支持社区棋牌室、老年大学、兴趣社团等建设,鼓励大家参与健康娱乐性质的麻将、舞蹈、书画等活动。在农村,则应重点促进邻里交往,如组织茶话会、支持乡村文艺队、改善公共交流空间等,重建‘熟人社会’的情感联结。”

根据国家卫健委统计数据,截至2021年底,我国每10万人口拥有精神科医生约4.53名。“在精神卫生资源有限的现实下,推动社会参与,是应对老龄化心理挑战的一种低成本、易获取、可持续的务实路径。”陈苗教授表示,“这些社交纽带不仅能带来快乐,更能在独居老人遇到困难时形成互助网络。”



陈苗教授。学校供图



浙江万里学院碳中和研究攻克技术瓶颈 为全球“零碳”目标献智

碳中和研究院大合影。学校供图

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 李臻 通讯员 周华山 罗旋)近日,浙江万里学院碳中和研究院以第一单位合作身份在国际综合性顶级期刊《Nature Communications》发表重要研究成果。据悉,该论文题目为“Localized mass transport channels for electro-upgrade of dilute CO₂ toward high yield C₂+ products”(局部传质通道助力稀释放CO₂电催化升级,实现高产率C₂+产物)。此举标志着浙江万里学院在碳中和领域关键技术研究上取得突破性进展。

当前,全球碳减排行动向纵深推进,“碳中和”已成为各国应对气候变化、实现可持续发展的核心战略目标。在此背景下,如何将工业排放的CO₂高效转化为高附加值化学品,既降低碳排放强度,又创造经济价值,成为科学界与工业界共同攻关的核心课题。电化学CO₂还原(CO₂RR)技术凭借反应条件温和、产物选择性可控等优势,在CO₂资源化利用领域展现出显著

的技术经济可行性,被视作推动“碳循环”的关键技术之一。

然而,该技术的规模化应用始终受两大难题制约:一是反应动力学与质量传输过程的失衡,导致催化效率难以提升;二是工业实际排放场景中,经捕获分离后的CO₂浓度通常仅为15%-20%,这类稀释CO₂因溶解度低、分压小,难以有效抵达催化活性位点,极大限制了其直接利用效率。

针对上述难题,浙江万里学院碳中和研究院提出了一种通过构建局部质量传输通道来实现稀释CO₂高效转化的方法。通过这一创新设计,研究团队成功实现了在工业相关条件下,将稀释的CO₂高效转化为高附加值的C₂+产物。

该研究成果的发表,为工业规模的C₂+产物合成提供了全新思路和方法,有望推动电化学CO₂还原技术从实验室走向实际工业应用,对助力全球碳中和目标实现、推动绿色低碳产业发展具有重要意义。

鲁班工坊“出海”泰国

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 李臻 通讯员 周永佩)10月8日,宁波职业技术大学“泰国鲁班工坊骨干教师能力建设海外培训班”在泰国大城府开班。

“宁波职业技术大学承办的鲁班工坊项目,为泰国技术教育发展注入了强劲动力。”泰国职教部部长纳帕特·桑占特别感谢中国代表团来访,并对两国在职业教育领域的深度合作给予高度评价。他强调,鲁班工坊作为中泰职业教育合作的重要桥梁,不仅深化了两国技术教育资源共享,更成为产教融合的典范。未来,双方将继续拓展在更多职业教育领域的合作,共同培养符合时代需求的高素质技术技能人才。

宁波职业技术大学图书馆馆长戚音对参与本次培训的全体学员表示热烈欢迎,她希望全体学员能够珍惜此次培训机会,让工匠精神与人文情谊在交流中传递,让鲁班工坊成为民心相通的坚实纽带,推动两国职业教育合作向更深层次、更宽领域发展。

据悉,本次培训班为期10天,40名泰国职教教师将系统学习机电一体化、工业机器人编程等前沿技术,这场聚焦产业需求的培训,成为“一带一路”职教合作的生动实践。