

# 給自己減壓 也許并不那麼難



在我剛開始喝時，我也感到放鬆 -- 水壺的聲音，杯在我手中的感覺，她說。

**策略一：隨時接吻**  
“當我辛苦工作一天回家後，我會吻我的丈夫，不好的事情就不再要緊了，”在諾克斯維爾 47 歲的會計師謝麗爾說。

最近的一份研究報告發現，在 2000 名夫婦中，那些只有在性愛時才親吻的夫婦，更容易受到壓力和抑鬱的折磨，機率是那些就一時沖動經常接吻的夫婦的 8 倍。研究領導人勞拉伯曼博士解釋說：“接吻緩解壓力，原理是通過創造連通性意識，這使身體釋放抗衡壓力與憂鬱的化學物質 -- 內啡肽。”

**策略二：以擁抱治療**  
在北卡羅來納大學的研究人員最近發現牽手和擁抱可以顯著地減少壓力。要求五十對夫婦牽手 10 分鐘，然後擁抱 20 秒。第二組的 85 人靜悄悄地休息，不觸摸他們的愛人。隨後，研究人員請這兩組的人談論過去令他們憤怒或着急的事件。那些之前沒有擁抱的人，重溫過去時出現心率和血壓都增高的跡象。然而擁抱在一起，並牽手的夫婦幾乎沒有抱怨。

一個擁抱的溫柔力量，可以刺激皮膚下神經末梢發出安定人心的信息到腦部，並緩慢釋放皮質醇，如果你的愛人暫時不在呢？菲爾德說其他一些研究也發現，朋友的一個擁抱或專業按摩還可以幫助消除緊張情緒。

**策略三：減少責罵**  
你可能已經總結了一系列研究已證實的觀點：當已婚夫婦爭吵時，男人比女人更可能撤出 - 這挫敗了他們的妻子。在敵對的爭論中，女性對待挫折的方式，可以明顯地影響她

的壓力負荷，從而影響她的身體健康。

而她們的伴侶並沒有這些身體上徵兆，長時間的壓力荷爾蒙高潮，會損害免疫系統。去年猶他州大學的研究人員發現敵對的戰鬥作風的一個嚴重後果，他發現妻子與丈夫發生衝突時，責罵丈夫的妻子發生冠狀動脈鈣化 -- 心臟病的標誌，比態度平靜的要高出 2 倍。丈夫並沒有受到影響。“衝突並不一定是壞事，”格拉斯說，“這是夫妻意見不同，但會影響健康”。她建議：專注于手頭的事情，忘記必需意見一致；放下冷嘲熱諷及不要罵人。“一般來說，最好設法保持儘量低的情緒溫度，”她說，“詞語或口氣越激烈，丈夫與妻子傾聽對方就越難。應深呼吸，並恭敬地結束交談，答應稍後當你冷靜時再討論。”

**策略四：端上茶壺**  
茶是世界上最受歡迎的飲料（在水之後），連崇拜咖啡的美國人一年也喝 9.1 百萬立方英尺以上的茶。部分的吸引力可能源自它具有舒緩緊張的力量。

在最近的一份研究報告，英國倫敦大學的科學家指出，連續六星期每天喝紅茶 4 次的人，在緊張工作後，比那些喝咖啡因飲品的具有較低水平的皮質醇。研究還表明，綠茶茶葉中的物質，茶氨酸，可轉變腦電波活動，從緊張變為放鬆。43 歲的湯弗里德曼，是 7 歲的雙胞胎女孩的母親，在最繁忙的日子里懂得品茶休息。她發現，品茶能使人情緒放鬆。“甚至

由於高科技產品，你的小孩可以 24 小時聯繫到你。知道他們在哪里和他們在做什么，這給你帶來了極大的方便，但同時也有你想不到的代價。

一項為期兩年的研究，1367 名在紐約州工作的男性和女性，有三分之二的家長，由於分不清工作與家庭的界限，感到不勝負荷。專家建議：你與你的配偶採取“輪班制”，應付小的緊急情況，並確保保母和學校有丈夫和你自己的電話號碼。

**策略六：反省一下你的價值**  
當你的疲憊水平是如此之高，你覺得天旋地轉，失去控制，快速回到軌道的方法是要提醒你自己什麼是你生活中最重要的。加州大學研究人員，要求 85 人完成了一項問卷調查，列出對他們最重要的事情和最不要緊的事情。然後分成兩組。要求一半的人談論他們覺得最重要的事；另一半則討論最不重要的事。

然後，每個人都需要完成有壓力的任務（在觀眾面前演講 5 分鐘，然後再計算 2083 除以 13）。談論最值得珍惜的事情的人比談論沒有意義的事情的人，感覺壓力比較小。

“確定你的價值觀，改變你對事物的評價方式，”加州大學洛杉磯分校哲學博士大衛說：“在這種情況下，壓力將從威脅變成挑戰。”他提出一個把研究結果運用到實際中的方法：在有壓力的情況下，想一下對你很重要的人，以及你應如何做一個好伴侶，母親，女兒，姐妹，或朋友。大衛說：“肯定親密關係是恢復平和的強大力量來源”。

**策略五：放鬆你的束縛**

明明在自家床上入睡，醒來卻發現自己身在千里之外的南京、上海！這是怎麼回事？睡夢中，是誰把他帶到了千里之外？難道真是被神秘的“外星人”背着四處飛行嗎？

### “睡行”千里

1977 年夏天，家住河北肥鄉縣的農民黃延秋忙碌了一天，像往常一樣，在自家床上躺下睡着了。然而，當他一覺醒來睜開眼睛的時候，卻發現自己穿得整齊地躺在地上，不知身在何處。起來走了一會兒，他忽然看到有個飯店招牌寫着“南京”兩個字，黃延秋當時就傻眼了，自己咋到南京了呢？摸摸兜里又沒錢，不知道自己咋來的，也沒法子回去，黃延秋越想越怕，就蹲在地上大哭起來。後來，在兩位民警的幫助下，黃延秋才被送上火車，返回原籍。

然而不久之後，黃延秋再次在沒有任何預兆的情況下入睡後，半夜卻被凍醒了。醒來一看，他更傻眼了，這里竟然是上海火車站！

至此，黃延秋的事情已經被傳得神乎其神，其中流傳最廣的，就是他是被“外星人”背着四處飛行的。因為在前兩次“失蹤”後，黃延秋自稱還被神秘人背在背上，經歷了第三次“飛行”，還到了北京、蘭州等地，後來在自己村里醒來。

### 夢游讓他“睡行千里”

黃延秋的神奇經歷引起某欄目的注意，經過記者的輾轉調查，證實黃延秋確實沒有撒謊。不過，導致他神秘失蹤、帶他離開自己的家的並不是什麼外星人，而是他自己！通俗的說，他患有“夢游症”。

從醫學還有生物學角度分析，黃延秋的“失蹤”其實就是一次長距離、長時間的夢游或者“漫遊症”活動。以“漫遊”為例，當症狀發作時，當事人會無目的地外出漫遊，到外地旅行，有的把衣服金錢贈送他人或進入陌生人的住宅。一般持續數小時，一天或者較長的時間，常常突然清醒，對發作中的經歷可有部分回憶。漫遊症患者外表上看似正常，對周圍環境有一定的感知力，也能進行一些複雜的活動，如買東西、付

錢、買車票、簡單地交談等，有的可以坐車、乘船長途旅行。漫遊症多發生在白天，絕大多數患者發作後完全遺忘。說白了，“漫遊症”其實是精神科疾病“癡症”的一種症狀。

### 揭開夢游的神秘面紗

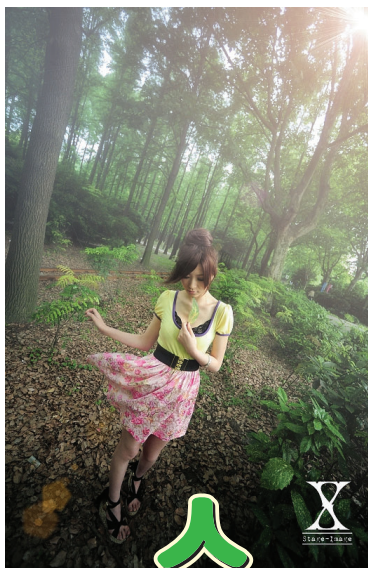
如果說“漫遊”我們還比較陌生的話，對於夢游，我們就要熟悉得多了，很多人都能講述一兩件自己在生活中遇到的夢游的神奇事件。那麼，夢游又是怎麼回事呢？

夢游，準確的講應該叫做睡行症。因為夢游不是在做夢的睡眠階段里起來走路或者做事的。人在做夢的時候，全身肌肉是完全鬆弛的，不能行動。而夢游只發生在人的深睡眠和淺睡眠交替的時候。在深淺交替的睡眠中，肌肉的緊張度沒有完全消失，人的身體可以運動。

因此，出現夢游現象時，不僅會在房間里走動，還會做一些非常有條理的事情。有些家庭主婦會走到廚房燒水，甚至還會炒菜做飯。還有一些人會從家里走到外面去，順着街道走一大圈後又回到家上床繼續睡覺。他們做的這些事情大都是他們日常的生活活動。很多夢游者遇有障礙時可以躲避，但由於意識不清，身處危境時，並不能察覺，因而也可發生意外。

夢游的出現可能和白天過于勞累，或者精神過度緊張壓抑有關。發生率約佔一般人口的 1%-6%，多發生於睡眠最初的 2-3 小時內，持續時間一般 5-30 分鐘。其實，夢游的現象極少出現在成年人中，絕大多數都發生在兒童身上。因為兒童的夢游多因兒童中樞神經系統、大腦調節與睡眠的功能不成熟所致。隨着年齡的增長，夢游的現象會逐漸減少。兒童睡行症大多有家族史和神經質表現，成年後多可自愈，亦有少數兒童睡行症延續到成年期。而成年睡行症發作可能和白天過于勞累，或者精神過度緊張壓抑有關。

發現家人有夢游現象也不用緊張，因為夢游對人的身體沒有什麼影響。如果夢游的現象幾個月才會出現一次的話是正常現象，不用擔心，如果出現的頻率比較頻繁，應該到醫院進行治療。



## 人為什麼會睡行千里

## 睡前餐後補鈣吸收好

營養調查數據表明，人群膳食鈣的攝入量只佔推薦攝入量的 50%，鈣的攝入量嚴重不足。那麼，何時補鈣效果最好，吸收率最高呢？

### 補鈣的最佳時間：“兩頭”和“中間階段”

在一生中，“兩頭”和“中間階段”最容易缺鈣，也是補鈣的最佳時期。

“兩頭”是指兒童和老人。兒童與青少年生長髮育快，對鈣的需求量大。進入老年期，鈣的流失明顯增加，女性 50 歲左右，男性 65 歲左右開始出現骨質丟失，並持續整個晚年。

“中間階段”是指女性的妊娠期和哺乳期，一個人擔負着“兩個人”的營養重任。

人生的這些特殊生理期，由於機體對鈣的需求量增多或鈣的丟失加速，使機體處於“鈣飢餓”狀態，此時補鈣不僅吸收率高，同時也能有效預防鈣缺乏的相關疾病。

### 最不宜補鈣的時間：空腹

經口服途徑攝入的鈣，無論是食物中的鈣還是各種鈣劑中的鈣，進入人體後均需在胃酸的作用下解離成鈣離子。沒有胃酸的分解消化，鈣就不能很好地被機體吸收利用。

胃酸的分泌主要取決於食物的攝入時間，當食物在口腔內被咀嚼時，胃壁細胞就開始準備分泌胃酸。胃酸不僅可以解離食物中的鈣和各種鈣劑中的鈣，同時對鹼性強的鈣劑有一定的中和作用，可以減輕其對胃黏膜的刺激。故空腹時不宜補鈣。

### 一天中補鈣的最佳時間：睡前、餐後 1 小時

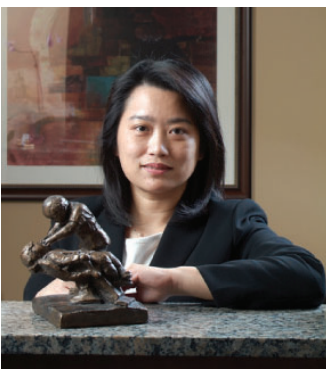
睡前補鈣：科學家們研究發現，一天中最佳的補鈣時機是每天晚上臨睡前。在臨睡前補充鈣，能為夜間的鈣代謝提供充足的原料，增加血液中鈣的濃度，還能減少心臟病、中風、哮喘、肺氣腫等疾病的發生。同時，一天中骨骼對鈣的吸收力度最大的時間是在夜間。睡前服鈣片或喝牛奶，加 1-2 片蘇打餅乾，是全球公認的補鈣經典策略。

白天補鈣：在進餐時補鈣，會使人體對鈣的吸收率下降而造成浪費，而胃酸有利于鈣的降解和吸收，故白天補鈣的最佳時間是餐後 1 小時左右。



## 微笑 牙科診所

克里夫蘭 中國城



周幸嫻 醫師  
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor  
專業親切的醫療服務，彈性門診時間  
嶄新的尖端醫療設備，合理的收費  
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務  
精通英文，中文，及廣東話

2010 年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

## 最佳微笑服務

中文服務專線：(216) 881-5525 轉 2 馬小姐  
地址：3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH  
位於東 37 街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉，鄰飛騰商場  
網站：www.TheSmileDental.com



新聘助手為您  
提供最佳服務