

# 擁抱是一劑“良藥”

人心情的愉悅和滿足,戰勝壓力和疲勞,從而使人體內免疫系統的效能上昇。

## 2.?擁抱可以減緩壓力、緩解疼痛

廣東省中

醫院心理睡眠科副主任中醫師鄭莉明、陳誠2023年在健康時報刊文談道,擁抱能使腦內β內啡肽活動增加,分泌幸福的荷爾蒙—內啡肽,增加孩子的幸福感。β內啡肽對疼痛的治療效果據說是嗎啡的6.5倍,對於孩子學習疲勞引起的頭痛、肩頸酸痛等,擁抱不失為一個可以嘗試緩解疼痛好辦法。美國一項實驗表明,與重要的人擁抱可以將壓力減少到三分之一。同時,身體接觸可以讓孩子專注於對方給自己的積極感受,減少叛逆行為。



## 抱一抱你的身邊的重要人吧

國人總是表達感情含蓄,其實一個擁抱勝過千言萬語。

## 1.抱一抱愛人

動動嘴說句“愛你”,不如抬起胳膊,給她來溫暖的擁抱,不僅能拉近愛人之間的感情,更是意想不到的健康益處。

北京回龍觀醫院臨床心理科主管技師李玖菊表示,擁抱對夫妻感情有很好的調和作用。愛情婚姻關係中,難免會出現一些矛盾摩擦的情況。而在這些時候,擁抱,往往比語言更有力量。

當大腦接受的語言信息與身體感受到的信息不一致時,人們會更願意相信自己身體的判斷,因此,遇到需要淡化矛盾、增進夫妻感情

的時候,不妨給對方一個擁抱。

## 2.抱一抱孩子

面對情緒不良的孩子,父母們常常習慣於給孩子們灌輸各種人生大道理,卻往往適得其反,甚至把孩子推得更遠。其實,父母們忘卻了一個最簡單的可以走近孩子的方式:擁抱。

廣東省中醫院心理睡眠科鄭莉明、陳誠建議:

(1)與孩子擁抱,需要適時而為。孩子開心時,父母給予擁抱表達與孩子同樂;孩子獲得成績時,父母給予擁抱可以表達肯定;孩子傷心難過時,父母給予擁抱是表達支持與理解,一個擁抱遠勝於千言萬語的道理;孩子遇到困難時,父母給予擁抱是提供勇氣和力量,而不要急于說教;睡前抱一下孩子,能幫孩子睡得更好。如果孩子抗拒父母的擁抱,父母們不要着急,可以循序漸進,先從簡單的肢體接觸開始。

(2)孩子青春後,建議同性親子進行擁抱。父子之間可能比較內斂,可以從輕拍肩背開始,習慣後可以升級為挨肩搭背,進而在孩子難過或面對困難時,給予他大大的擁抱。母女之間的身體接觸可以更多一些,假如一開始不太習慣,可以從牽手開始,逐漸親昵後就可以嘗試擁抱。異性親子之間,可以適度肢體接觸,如通過牽手、撫背、摸頭等方式親近孩子,給予孩子支持。在孩子傷心痛苦、情緒波動的時候,仍然可以給予他們及時的擁抱,以安慰和鼓勵。

擁抱,特別是長久的擁抱可以使大腦釋放催產素等激素。而2022年9月刊發在《細胞與發育生物學前沿》(Frontiers in Cell and Developmental Biology)的一項研究發現,催產素可以刺激新的健康心臟細胞的生長,促進心臟健康,有修復心臟的能力。

研究發現,催產素會在斑馬魚心臟凍凍損傷後產生,並且它引發顯著的心外膜激活,促進心臟再生。這個過程中產生的新的心外膜祖細胞會遷移到斑馬魚的心肌中,發育成心肌細胞、血管和其他重要的心臟細胞,以取代那些已經死亡的細胞。

同時,研究也發現,催產素在體外對人體組織具有相似的作用,刺激人類誘導多能幹細胞培養成心外膜祖細胞。

不過,研究也提到,目前在哺乳動物中,這一過程本身不足以實現顯著的再生,但可能通過施用特定的重編程因子來啟動再生,從而增強形成心外膜祖細胞功能。

但研究也體現了擁抱等產生的催產素對人體的積極作用。

擁抱,是一劑“良藥”

擁抱可以緩解人的負面情緒、減緩壓力,甚至還可以緩解物理上的痛覺。

## 1.?擁抱讓人感到幸福

北京回龍觀醫院臨床心理科主管技師李玖菊2017年在接受健康時報採訪時表示,從臨床心理學的角度來說,擁抱不僅可以消除沮喪,讓人感受到幸福感和價值感,還可以促進



# 這是給健康找麻煩 這兩個飲食習慣

## 1.主食吃太少讓人“沒勁”

膳食的基礎是主食,主食是碳水化合物的主要攝入源,建議三餐都要有主食,但很多人對主食避之不及,這種做法是不科學的。

如果沒有主食供能,一方面大腦運作的效率會大大下降,產生頭暈、心悸、精神不集中等問題;另一方面,主食是能量的主要來源,缺少主食,人體也會開始燃燒肌肉供能,造成肌肉喪失,時間長了之後,人會變得乏力、沒勁。

膳食指南建議一般成人每天應攝入谷、薯、雜豆類250-400g,其中,全穀物和雜豆類50-150g、薯類50-100g,均為生重。

## 2.喝粥“養胃”可能是給胃“加負”

喝粥有很多益處,但是有幾點大家要特別注意一下。

**第一,不能餐餐只用粥填飽肚子。**有些老年朋友習慣用喝粥代替正常三餐,但只喝粥的話能量攝入是不足的。因為一碗粥其中的米可能只有10-20g,大部分是水,無法滿足人體所需的營養。

**第二,粥里碳水化合物主要成分是糊精,它升高和降低血糖的速度都很快。**所以,一些糖尿病患者,特別是老年糖尿病患者,還是“干稀搭配”為好——先吃一點粗糧,再少量喝點粥,同時搭配一些富含蛋白質的食物及蔬菜,這樣比單純喝粥更安全。

**第三,粥並沒有大家想的那么好消化。**在進食粥時,往往不會充分咀嚼,所以有些沒有熬煮濃稠的粥,喝進去反而成為胃腸道的負擔,對胃來說不是“減負”而是“加負”。

這也是為什麼一些老年人或者本身有反流性食管炎的患者在晚上喝粥之後,會有不適的感覺。

如果並非整個機體消化吸收能力下降,而僅是胃部存在不適的話,則不應喝太多粥,不要頓頓依靠喝粥來養胃,可儘量選擇易消化吸收的食物,並做到細嚼慢嚥,這樣更有利于身體健康。

科技日新月異,智慧手機的功能越來越多,也成現代人取得資訊的主要管道之一。或許人們能透過手機吸收知識及信息,但沉迷其中實則也會對健康造成負擔,例如睡眠不足,甚至是影響身心健康等,得不償失。

根據MedicalXpress報道,新南威爾士大學(University of New South Wales)商學院信息系統和技術管理Eric Lim博士表示,如果你每天都花上數個小時盯著手機螢幕,那或許需要注意一下使用時間,因為這可能會導致多巴胺成癮,進而影響健康。

Eric Lim和幾名國際學者針對科技(特別是智慧型手機)對人身心健康的影響進行一項研究,旨在平衡科技的潛在利益與風險。

Eric Lim說,許多人可能都經歷過“無手機焦慮症”,因為沒有或無法使用手機而感到恐懼、焦慮,現在幾乎人手一個各智慧手機,這種狀況越來越常見,也導致人們對科技通訊、娛樂和取得資訊的依賴性。但數位應用程式也被證明,確實對人類認知有負面影響,持續降低維持注意力的時間。

研究顯示,18至24歲的年輕人較其他年齡層更容易有“無手機焦慮症”。Eric Lim與共同作者進行一項研究分析焦慮症的潛在影響,數據基於大陸一所大學共5842名學生的調查問卷。研究調查學生手機使用習

# 手機滑太久不只傷眼 還導致其它後果

慣,以及認為是否擁有手機焦慮症、運動頻率、睡眠品質和身心健康狀況。

結果顯示,手機焦慮症和睡眠剝奪有正向關係,且兩者都對健康造成負面影響。至於回報睡眠品質佳的學生,大多在手機使用上較為自律。值得一提的是,研究人員原本認為運動能夠讓情況改善,實則不然。

研究人員提到,科技公司使用各種技術吸引消費者,並讓消費者欲罷不能,這可能會助長過度使用及成癮行為。

雖然在研究中,Eric Lim並未詳述日常生活中適當的手機使用頻率,但曾有研究指出,睡前一小時和睡醒後一小時避免使用手機,且嘗試每天關閉手機一小時,若更長時間更好,以免過度沉迷。



# 克服社交焦慮的方法

社交焦慮者會反復思考自己和別人互動的過程,就好像自己在這個過程中“驚險地避開了事故”。他們會將注意力放在自己可能做錯的、自己覺得做得不妥的或者使自己感到尷尬的事上,並不斷揣測別人對這些事的反應。

這些揣測使社交焦慮者變得更加消極,在每一次互動後,有時甚至只是短暫的接觸後,他們都會進行一場自我批判。

## 一,打破惡性循環

要克服社交焦慮,就要知道如何打破惡性循環,避免問題不斷發展。以下是3種主要方法:

### 1.減少自我關注

對自己的關注越少,你就越容易表現出真實的自我,從而融入身邊的環境。

減少自我關注需要做到:轉換關注點,弄清自我意識是如何影響你的,決心不再沉溺於不愉快的往事,儘量讓自己想一些別的事情。充分調動你的好奇心是非常有效的。將自己想象成研究社交的專家。你可以首先在簡單的場景中開展雙向實驗,使自己化身為準確客觀、充滿興趣和好奇心的觀察者。

將注意力更多地放在周圍的人和事物上面,這樣能使你對周圍的環境有一個更加準確的認識,從而停止對周圍環境的揣測以及對自我的懷疑。

### 2.改變思維模式

學會重復檢驗你的思維模式。好的思維模式一般可以用比較客觀又溫和的語言表述。懷疑自己以及尋找藉口會使這一過程變得困難。如果你可以在這一過程中使用那些你經常用來幫助別人的,充滿鼓勵性、理解性、同情性的方法,你就會更容易找到新的思維模式。明確自己躲避的事物,明確自己的想法與躲避的事物之間的聯繫。

評估結果。思考已經發生的事,儘可能做到客觀。弄清楚你對後果的預期是不是正確的。

不經歷一定程度的焦慮,你是無法克服困難的,但是隨着信心的建立,你的焦慮感也會逐漸消失。

儘可能制止自己的“事後反思”。用社交恐懼的視角看待之前發生過的一切,只會令你解讀出失敗、無能,產生壓抑的情緒。這種“事後反思”很不真實,因為它往往會過度夸大事情的某一部分真相。

### 3.以自己喜歡的方式做事

以自己喜歡的方式做事,比擔心自己會出錯重要得多。

建立信心的一個有效方法就是參與更容易獲得成功的活動。研究發現,人們在參與助人活動時,最容易忘記自我和焦慮感。在參與利他性的活動時,社交焦慮者更容易忘記自我,從而獲得一種歸屬感,這有利于他們更好地克服孤立感。與你認為不具威脅性的人共事也有助於建立信心。



## 二,一些需要記住的原則

不要選擇從最困難的事入手。你最好從風險最小的事開始,當建立起信心並知道哪些方法對自己更加有效時,再嘗試解決更有風險或更具危害性的問題。經歷過一次成功後,不要停滯不前,要再接再厲。不斷鞏固自己的成果,

堅持下去,你會有更大的改變。即使一開始進展緩慢,也不要輕言放棄。

對自己要做的事保持務實的態度。無論多么微小的成功對你來說都有意義,比如瞬間的眼神接觸或在早晨沖着某個人微笑。

你一旦發現自己在進行“事後反思”,就最好立刻停止,並將自己的注意力轉移到另一些更加有趣的事情上。

低自尊不同於低自信。自尊與你的價值觀以及你達成自己期望的程度有關。自尊使你認識到,無論你的成就是多是少,別人都會尊重並接受你,同時它也使你尊重自己。當一個人具有較高的自尊時,他會產生良好的自我感覺;反

之,他會覺得自己很糟糕,好像自己沒什麼用處,沒有價值,長此以往,就會變得非常內向,容易退縮,能力也會隨之變弱。

嘗試與你的低自尊對話。當你這樣做時,要記住自尊所在的基礎是無法衡量的。自尊反映出的是你的看法,而非現實。它有可能和其他人對你的看法完全不同。

我們很容易理解為什麼社交焦慮者難以堅持自己的主張或做自己想做與相信的事,尤其是當他們必須面對持有不同觀點和信念的人時。有3種恐懼很明顯與意志的不堅定息息相關:對於評價、批評和輕蔑的恐懼,對於被拒絕和孤立的恐懼,對於“被看透”和“不合格”的恐懼。如果你對暴露自己的“弱點”非常恐懼,你就很難做到與別人平起平坐,因此更難保持堅定的意志。

## 三,贊揚

讚揚會導致尷尬,進而造成困擾。為什麼讚揚會使人感到受威脅呢?其中一個原因是讚揚會使人成為焦點,而成為焦點與過去的威脅通常緊密相連。另一個原因就是對讚美的回應涉及“傳統”禮儀,就好像需要使用一套標準化的“客套話”。一個人要是不知該如何回應,可能會感到非常迷茫。

社交焦慮者可能會因此養成一種拒絕他人讚美的習慣。除此之外,還包括其他任何可以轉移注意力的回應。

一些人很難承認別人的稱讚是真誠的,而非拍馬屁或另有所求。他們也很難優雅地做出回應。一個學習如何回應的方法就是真誠地讚美別人,並學習他們是如何做出回應的。思考哪種方式是正確的,並去嘗試。

不要拒絕他人的讚美或僅一笑置之,而要像接受其他的禮物那樣接受它們。問問自己,如果相信這些讚美的話,自己能夠產生什麼改變。作者:(英)吉莉恩·巴特勒