

# 生氣時千萬別這樣做 會加倍傷害自己

生活和工作中,總會遇到令人生氣、憤怒的事情。很多人認為,生氣的一時忍讓,不但委屈了自己,還容易讓自己憋出病來。反倒不如及時把憤怒的情緒宣洩出來,這樣至少自己痛快、不生悶氣。

然而,生氣發泄出來真的就可以了嗎?最近一項研究發現:生氣時過度發泄情緒,反而讓憤怒增加,加倍傷害自己!

生氣時發泄出來就好了?

2024年4月,發表在《臨床心理學評論》期刊上的一項研究發現,我們對憤怒的一種普遍誤解,認為生氣時發泄憤怒是最直接有效的。而研究發現:發泄憤怒可能會讓自己一時感覺良好,但這並不能有效地減少憤怒,反而加強了生理喚醒的程度,讓憤怒值增加,結果適得其反。

研究發現,如果在憤怒時選擇通過“大喊大叫”“猛烈擊打”或“劇烈運動”等發泄情緒的行為,會引發更強烈的生理反應,如心跳加速和血壓升高,進一步加劇憤怒和攻擊性。

研究分析了1萬多名參與者後發現:真正能減少憤怒的方法是降低生理喚醒度。而增強生理喚醒度,比如發泄情緒並不能有效減少憤怒。

相反,降低生理喚醒的活動(比如放鬆、冥想、瑜珈)則有助於降低交感神經的活躍性,並促以恢復身體的平衡狀態,讓我們能夠平靜下來好好想一想、談一談,更理智地處理問題。

一、經常愛發脾氣的人,身體都不會太好

- 1. 經常發脾氣,增加猝死風險
- 2. 經常發脾氣,損傷自己心臟

心理情緒問題能激活體內的交感神經系統,使心臟的小血管收縮,從而產生相關的症狀。

3. 經常發脾氣,損害女性乳腺

當女性總是處於怒、愁、憂、慮等不良情緒狀態,就會抑制卵巢的排卵功能,出現孕酮減少,使雌激素相對增高,導致乳腺增生。

4. 經常發脾氣,會損傷甲狀腺

甲狀腺疾病並非單純由情緒波動所致,但情緒波動確實是一大重要的誘發因素。無論甲亢還是甲減都和你的情緒、焦慮有很大關係。因此,日常生活中應儘量保持良好的心態。

5. 經常發脾氣,肝臟不會太好

老話講“氣大傷肝”,經常生氣發脾氣,對肝臟影響確實很大。在中醫理論中,肝主怒,愛激動發火的人氣血向上涌,易傷肝氣,也會誘發心腦血管疾病。而肝郁氣滯又會激發人的

壞脾氣,之間互為因果。

二、當我們生氣時,如何正確處理?

1. 儘可能地深呼吸

生氣時,身體往往會釋放出大量的應激激素,導致心跳加速、血壓升高。可以通過深呼吸,可以降低心率、緩解緊張情緒,讓身體逐漸回歸平靜。

2. 離開憤怒的現場

如果你的憤怒正處於失控的邊緣,離開讓你憤怒的場景一小會兒或是離開足夠長的時間直到你能冷靜下來。

3. 試試轉移注意力

如果還覺得無法緩解,也可以有意識地轉移話題或做點別的事情來分散注意力,如看電影、聽音樂、散步等輕鬆活動,使情緒鬆弛下來。

4. 找出生氣的原因

如果你發現你的火氣在迅速上昇,問問自己“我到底在為什麼生氣?”找出真正讓你生氣的原因可以幫助你更好地表達憤怒,溝通困擾,採取建設性的行為努力解決問題。

5. 換個角度來思考

此時,如果你能徹底冷靜下來,不

妨站在對方的視角來思考想想:“如果我是對方,我會說同樣的話、做同樣的事嗎?”如果會,大可不必這麼氣,試著從對方的角度看事情。

6. 別用憤怒傷自己

生氣時,不是對方再傷害你,而是自己再用憤怒、情緒傷害自己。想清楚這個邏輯,別再自己難為自己,控制好自己情緒,擁有自己的人生,學會順其自然,學會把一切看淡。



## 冷凍藍莓更易取得這種養份



提到蔬菜水果,選擇新鮮的聽起來總是不做他想。然而,美食網站Tasting Table 列舉出幾個很好的理由,或許可以讓消費者改選冷凍藍莓。

首先,冷凍藍莓在冰箱里可以保存一年,而新鮮藍莓放上兩周可能就會開始變質。另外,冷凍水果在包裝前一般都會清洗乾淨,而新鮮藍莓可能不會,因此需要在家裡對後者進行額外的清洗。此外,解凍後的藍莓,可以直接拿來吃或將它們放入果昔、燕麥片和烘焙食譜中。

不過,以冷凍方式處理這些水果的最大好處,是可以從中獲得更

多的營養價值。根據南達科塔州立大學(South Dakota State University)的一項研究,水果經過冷凍,人們更容易攝入其中的抗氧化劑。

該大學的教授達拉利(Basil Dalaly)指出,冷凍藍莓的品質與新鮮的相當;而抗氧化物花青素(anthocyanins)在冷

凍後濃度更高。根據南達科塔州立大學的研究,這些抗氧化劑主要存在于漿果的表皮內,因此在冷凍漿果時,冰晶(ice crystal)的形成會破壞表皮細胞的結構,形同為身體獲取抗氧化劑打開一條通路。

食用花青素對健康有多種益處,根據發表在“營養學進展”(Advances in Nutrition)期刊上的一項研究,這些物質與降低罹患心血管疾病和2型糖尿病的風險有關,同時還具有抗發炎、保護中樞神經系統的作用。該研究宣稱,無條件推薦“經常食用藍莓”。

# “抗衰老”保健品少了它沒用

“抗衰老”是醫學新知、保健食品與美容護膚產品的熱門詞彙之一。業者廣告天花亂墜,產品價格貴森森,整體價值估達500億美元。專家提醒,抗衰老的關鍵成分是“褪黑激素”(melatonin),少了這個成分,所有抗衰老的作為都沒有意義;好消息是,只要睡足7到9小時,人體就能自然分泌。

英國《每日郵報》1日報道,褪黑激素能修復環境對於皮膚細胞造成的損傷,恢復並加強皮膚自我保護防線,排除環境的壓力因子,同時保留水分進入皮膚的管道,提亮眼周、淡化皺紋、重塑膠原蛋白、修復紫外線帶來的傷害。最棒的是,它可以免費取得,只要睡眠充足,身體就能產生褪黑激素。

然而很多愛美人士並未把睡眠列為護膚關鍵。睡眠不足會讓體內壓力荷爾蒙皮質醇(corti-

sol)濃度上昇,皮質醇會降解膠原蛋白,導致皮膚過早下垂、產生皺紋。膠原蛋白與彈性蛋白等其他物質作用,能維持皮膚的輪廓、彈性與補充水分。

美國德州休斯敦皮膚科醫生薩鐸(Quynh-Giao Sartor)說明,人

到健康標準。休息足夠,皮膚獲得的好處顯而易見,長期睡眠不足會加速皮膚衰老,例如皺紋、暗沉、下垂。

醫生認為,“抗衰老”需要的不僅僅是醫美藥劑與市售產品,身體“關機”休息7到9小時,褪黑激素分泌之後,就會啟動修復皮膚機制。褪黑激素是效果強大的抗氧化劑,能對抗損害細胞並導致細胞加速老化的自由基。褪黑激素對於逆轉曬傷引發的問題(例如老人斑)尤其有用。體內自由基多于抗氧化劑時會導致細胞損傷,進而引發各種健康問題,例如衰老、發炎、慢性疾病。

此外,腦下垂體分泌的人類生長激素(HGH)負責刺激細胞生長、繁殖與再生,這種激素在深度睡眠時的分泌量最高,此時身體正處於修復過程。HGH有“青春之泉”之稱,分泌量隨年齡增長而遞減。



體在睡眠期間重獲膠原蛋白、彈性蛋白等蛋白質,以此修復、強化膚質。優質睡眠能讓身體有更多時間分泌這些蛋白質,讓分泌量達

# 短視頻是如何一步步“吃掉”我們大腦的

現代人的生活,變得越來越離不開短視頻了。無論是趕地鐵上班的路上;又或是準備和另一半吃一頓精美晚餐的時候;甚至坐上馬桶後的第一件事;就會不自覺地開始掏出手機,打開短視頻軟件,手指開始不斷上滑上滑上滑……

有人說短視頻正在慢慢“吃掉我們的大腦”,翻閱資料,我們會發現:短視頻的魅力,的確是現代技術完美抓住了大腦的特點設計出來的。

永遠刷不完的信息流讓你的大腦“開心”到停不下來

只要是生活在地球的人類,你就能在短視頻的世界里,找到你感興趣的一切。從電影解讀,到修驢蹄,再到家長里短的小劇情,它夠精彩,也相當豐富。

每一個有趣、有料亦或者嚴肅、實時熱點的短視頻,就像一顆顆甜蜜的小糖果,不斷喂給我們的大腦:滿足、快樂,亦或者是興奮的積極情緒體驗。

而獲得快樂所需要付出的成本,卻是極低的:滑動一下手指。不喜歡的快速滑走,再下一個,直到再次出現我們喜歡的內容。最重要的是,它無窮盡,你可以一直一直滑下去,一個接一個,一個接一個……

在這個過程中,我們的大腦很快就學會了:被喂了一顆甜甜的糖果後,只要再滑動幾下,就可能出現下一顆糖果,大腦可太喜歡這樣的“獎勵”了。研究者發現,每一個不間斷出現的獎勵(小視頻)會讓我們的大腦開始釋放多巴胺。

而多巴胺除了帶來快感外,更重要的是增加“渴望感”,是的,讓你忍不住刷一下,再刷一下,下一個更好。短暫的快樂變成了無窮的渴望和期待。我們的大腦就這樣被吃掉馴化了。

“猜你喜歡”你的“大腦自控”被抑制了  
短視頻對我們大腦的馴化還不止于此。

“猜你喜歡”是一個不斷精進的推薦機制,根據你刷短視頻的行為,算出你喜歡的內容,然後不斷推薦給你。短視頻越刷,越會出現你喜歡的東西,而且每個人的信息流刷起來完全不一樣——這就是精妙之處,基於算法,短視頻會呈現千人千面。

這種匹配每個大腦的機制,大大區別於過往我們所接觸的娛樂性內容,書本、電影、綜藝,都不可能一直給大腦糖果獎勵。但算法可以。

看到這,或許大部分人的第一反應是:真好,它都能瞭解我愛啥!

但在研究者眼里可就不一樣了,部分研究指出,這種基於“算法推薦”的短視頻機制,可能讓人更容易“沉迷于”短視頻,甚至在腦科學研究中,似乎也得到了一些印證。一項來自浙大的研究:研究者招募了30名浙大學生(根據評估,無重度成癮的)參與刷短視頻的實驗,讓他們分別刷兩種視頻流:①普通短視頻②個性化推薦視頻,並同時記錄下大腦的變化。

結果不出意外:個性化推薦的短視頻,會讓大腦對刺激產生快感和強化動機的神經回路——腹側被蓋區(VTA)更多被激活,而這個區域和多巴胺產生有關。更重要的是,研究者發現,刷(猜你喜歡)短視頻的人,正在進入一種分離的狀態(也就是

慢慢失去自控力)。

參與者在觀看個性化短視頻的過程中,大腦注意資源被高度佔用(也就是更全身心投入當下這件事),而大腦的認知控制區卻被抑制了。

這或許就是你越刷越停不下來的原因,短視頻“掌控”了大腦本可以管控我們自己的區域,讓我們整個身心都只沉浸到了聽和看中。刷短視頻經常給人一種“時間飛逝”的感覺,回過神來可能又覺得啥也沒幹,這種沉浸體驗可能帶來巨大的沉迷風險。

忍不住刷,真的不怪你。是技術馴化了你的大腦。

短視頻成癮對大腦的影響不止于此  
短視頻成癮,已經成爲一個新的“網絡成癮”問題。一項小型調研中,隨機招募

的208名大學生中,就篩選出5.9%存在使用短視頻嚴重問題(可能成癮)的。沉迷短視頻的人,會怎樣?現有的研究發現:

可能出現更高的抑鬱、焦慮情緒  
注意力變得更不容易集中  
更容易出現睡眠障礙、健康問題  
影響社交、孤獨感更強了  
一旦沉迷、成癮,短視頻就會從快樂質變成焦慮。研究還發現了一些腦結構上的變化。那些因為“害怕錯過”信息而忍不住刷刷刷的人,他們的的大腦皮質層更薄。甚至有研究還發現,成癮會“劫持”大腦渴



望進食喝水的自然獎勵處理系統。這會讓人感覺不到飢渴,想不起去吃飯喝水,卻一直不停刷視頻。

研究上把那些因為刷短視頻,已經干擾到正常生活的人定義成“短視頻成癮人群”。

現有的研究發現,成癮往往發生在一些特殊狀態和特殊人群中。比如壓力比較大、容易無聊的人;比如早年經歷較多負面事件的人;比如在生活中受到排擠,或者人際支持有限的人;

好消息是,我們中的大部分還沒有到這種成癮的程度

生活里總有一些無聊的時間需要打發,短視頻還能刷嗎?當然!很累回到家,當然可以刷一會視頻放鬆下;坐上回家的班車,在車上百無聊賴時,當然可以刷視頻快樂一刻;當坐上馬桶……(會得痔瘡,此條不推薦)

短視頻依然是我們獲得快樂,獲取有效信息的途徑之一。但如果你,有以下的情況:

因爲刷不到短視頻而焦慮  
因爲反復刷短視頻而感到愧疚  
又或者此刻的你,開始討厭一直刷短視頻的自己

那現在就是可以停下來的时候了,要相信我們的大腦,擁有打破這種技術陷阱的能力(其實已經有不少人開始嘗試逃離短視頻了)。

關閉“個性化推薦”可以是第一步,這可能很大程度上,幫你戒掉對它的“癮”。

你還可以放下手機,尋找現實的快樂  
短視頻不過是眾多新興娛樂中的替代品之一,越來越多人已經開始重新感受生活里的美好了:比如好好看一部電影,而不是聽小帥和小美的解說;比如約朋友吃頓大餐聊聊天,而不是看吃播當嘴替;比如去線下買衣服,真實體驗衣服上身的感覺。

再比如去看一朵花開,去聞雨後的空氣,去追一場絢爛的晚霞。