

## 拥抱有益于 身体健康

世界上生活着各种各样的人：有一些人愿意和每个人都拥抱亲吻，而对于某些人来说，甚至别人轻轻一碰也感觉是一种极大的痛苦。但是，近日美国学者最新一项心理研究发现：经常与人拥抱不仅能带来快乐，而且有益于身体健康。

此结论是由美国北卡罗来纳州立大学专家得出的。他们对于一个课题进行研究，即拥抱对两性具有怎样的作用。

他们以38对男女为对象进行集中研究，结果表明，拥抱能够增加人体后叶催产素的分泌，从而有效地克服抑郁症及孤独感，此外还能降低血压。这就意味着，经常拥抱还能够降低患心脏病的概率。此种情况下，拥抱对于女性来说，能够缓解更大的身心压力。

研究是通过以下方法来完成的：让男人与女人分别呆在不同的房间里，分别测量他们的血压、皮质激素和后叶催产素含量及压力。然后，让38对男女并排坐在同一个房间里，并让他们回忆他们在一起最幸福的时刻。

此后，给受试者放映5分钟的浪漫爱情故事。最后，再让一对对男女单独相处并要交谈10分钟。在以上步骤完成之后，再让受试者相互拥抱，拥抱时间很短，总共只有20秒。

研究人员根据试验结果得出以下结论：两性受试者在拥抱之后，都可以被观测到性激素含量升高，恋人体内分泌的性激素含量更高。此外，女性血液中的激素含量则特别高，血压也得到改善。

拥抱象征着恋人彼此的关爱与支持。按照研究人员的说法，后叶催产素对于妇女来说是比较重要的，尤其对于那些患有心脏病的妇女来说，它还能起到真正的抢救作用。

英国心脏基金会代表沙尔曼·格利菲特丝医生关注着美国学者的这项研究。她强调说，早就有学者对“情绪对人体健康具有什么影响”这个课题进行过研究，而这个试验对“他人的支持对人体健康有益”这个结论再一次给以证实。

(李言)

# 13个生活细节： 潜在的“情绪杀手”

除了生活重创、工作受挫、人际障碍等能使人抑郁外，生活中的细节，可能也是潜在的“情绪杀手”。

### 1. 天气炎热

气温太高容易影响饮食和睡眠，滋生抑郁情绪。英国统计表明，高温天自杀率也会上升。

### 2. 光线太亮

美国某大学的研究发现，夜晚强烈的路灯、房灯甚至电视屏幕发出的光线，都可能对情绪产生消极影响。

### 3. 吸烟

澳大利亚墨尔本大学的研究人员发现，吸烟可使抑郁的风险增加93%。香烟中的尼古丁虽然能制造短暂的快感，却能损伤大脑长期分泌“快乐荷尔蒙”的能力。

### 4. 上网时间长

中国的一项研究发现，上网时间过长，会使抑郁风险增加2.5倍。除工作外，如果每天还要上网超过2小时，就该小心了。

### 5. 做事拖沓

心理学家发现，不能合理分配时间的人，出现抑郁情绪的概率较大。每件事情都拖到最后，会



让人觉得生活混乱、难以控制，导致心情沮丧。

### 6. 晚上喝茶或咖啡

很多人会在晚上享受一杯清茶或咖啡，这不仅容易失眠，也会影响第二天的工作状态。专家表示，下午4点以后最好就不要再碰这些东西了。

### 7. 吃垃圾食品

汉堡、薯片等高糖、高脂食

品虽然能迅速改善情绪，但随后导致的血糖下降，可能使人心烦意乱。因此，最好挑选能量释放缓慢的食物，如全麦面包等。

### 8. 素食主义

美国精神卫生基金会的研究人员指出，饮食中长期缺乏不饱和脂肪酸，可能导致抑郁。因此，建议素食主义者适当补充鱼油等。

### 9. 碳水化合物摄入过少

不少人认为，少吃甚至不吃主食有助减肥。然而，美国麻省理工大学的研究人员发现，碳水化合物摄入过少，会影响大脑的情绪调节能力，导致抑郁等不良情绪。

### 10. 长期吃避孕药

澳大利亚莫纳什大学的研究表明，长期服用避孕药的女性，抑郁的概率增加一倍。

### 11. 服用部分治疗药物

研究表明，治疗高血压的受体阻断剂、治疗青春痘和牛皮癣的类维生素A等药物，长期服用会使某些患者出现抑郁情绪，但原因尚不清楚。

### 12. 做整容手术

最新精神病学研究指出，整容女性的自杀风险可能增加3倍。整容后一两年，最容易出现抑郁情绪。

### 13. 甲状腺功能失调

甲状腺功能失调会影响荷尔蒙分泌，使人感到情绪低落、抑郁，去医院验血就能检查出来。

(小旭)

## 微博透露性格特点

时下，微博成了最火热的互动方式之一。可发布者无心，看者有意，小小的微博，也能看出你的性格特点。

美国马里兰大学人机互动研究室助理教授珍妮弗·吉尔伯特等对人们一年中的微博使用情况与性格进行了分析。结果发现，外向型的人通常受关注度较高，拥有较多的粉丝，通常也意味着这样的人比较容易接近。有趣的是，他们说的话却并非一定特别多，往往保持“有一说一”的态度，而不是拼命地不停发微博。相反，受关注度少的人通常做事严谨，中规中矩，甚至有些古板。

喜欢给自己取一些又长又怪异的名字或者特别爱发微博的人，通常性格比较敏感，比较在意他人的看法，容易焦虑，有些神经质。

经常转发别人的微博但很少发表评论的人通常性格温和，没什么掌控欲，容易迎合别人，自己也容易得到满足。而喜欢发表言语犀利的看法的人则爱憎分明，做事张扬，富有执行力和感染力，但缺点人情味，难以理解他人。

还有一些人会在微博标签里说明自己的爱好、特点，这种人通常做事目标明确，干脆利落，不浪费时间精力。(据《生命时报》)

## 你有没有“镜子综合征”

专家指出，当今社会患有“镜子综合征”的人比想象的更多。这种“疾病”的主要特征之一是整天照镜子，不能容忍自己身上的任何缺点。而且，这些“病人”在挖空心思使自己变得更迷人的过程中，会产生一系列的心理问题。

事实上很多人都患有这一综合征，其症状并不难判断。照镜子审视自己这一简单举动，虽然可以帮助我们发现自己外貌上的缺点，却也可以发展成为对心理健康的一种负面影响。这种“镜子综合征”会导致很多现代疾病，如厌食症、贪食症、过度锻炼症、日晒痴迷症等。

尽管极端的后果很少发

生，然而很多人会在照镜子时产生一种心理冲突。尽管外表并不丑陋，但他们觉得自己比别人都难看。而这一问题的根源是，在目前这个社会，丑陋相对来说是一种疾病。

一个明显的例子就是很多年轻人会将自己的照片上传至一些网站供人评头论足，有时会导致被评说者沮丧、焦虑和饮食失调。而且，事情还远不光如此，有研究表明，身材高大的男性挣钱更多，就业机会也更好，而那些肥胖女性的收入比苗条女性会低不少。这些现象都会给人的身心健康造成损害，甚至会影响人的经济地位。

(红红)

洛阳社区  
洛阳人的网上家园

文学 休闲 BBS 教育 户外 娱乐

BBS 171.204.64

广纳言论、开放包容的大网络互动交流平台  
注册人数超过30万 日均页面点击量超过6万

## 女性发胖有心理玄机

现在发胖的女性日益增多。从表面上来看，发胖的女性多因贪食美味，以致营养过剩，但从其背后的心理动机来看，其中不少女性存在欲望受压抑的情况。

男子在事业或生活中遭遇挫折，往往爱借酒消愁，喝个一醉方休，这便是心理学上的所谓代偿行为。对女性而言，当欲望得不到满足之时，她们宣泄不良情绪的方式不同于男子，其中最常见的一种方式便是猛

吃东西。心理医生经常发现，在因失恋变得情绪不安的女性当中，许多人都诉说自己的食欲突然增加。其实，这些女性是在通过对食物的需求，使她们受损的感情需求得到一种补偿。

此外，已成家的妇女，如果心存许多不满，如丈夫不关心她，孩子不听话，生活太单调，工作不顺心，那么她可能通过吃来发泄这些不满，自然会渐渐地发胖。

身体发胖的女性，应自查

一下有无通过贪吃来解决心理需求得不到满足的问题。若存在这样的心理问题，就应学会用正常无害的方式，如听歌、写信、打热线电话、锻炼、找好友倾诉、读书等来宣泄自己的不良情绪。

对于男性而言，当你的妻子或女友忽然出现食欲旺盛的现象，应考虑一下对方有无遭遇挫折的可能，以便及时对她加以疏导。

(心心)