

研究显示发泄不能有效减少愤怒 很生气时试试这三个方法

日常生活中难免会感到生气、愤怒,此时一般认为最好的方法是将负面情绪发泄出来。

然而,近日,美国俄亥俄州立大学研究人员发表在《临床心理学评论》杂志上的研究,提到了人们对愤怒的一种普遍误解,即认为发泄愤怒是有效的。该研究表明,发泄愤怒可能会让人感觉良好,但这并不能有效地减少愤怒,甚至有可能让情况变得更糟。

愤怒为何难控制

愤怒被认为是最难以调节的不愉快情绪之一,原因在于它的复杂性和强烈的影响。

从生理角度来看,愤怒能迅速激发身体反应,引起如心跳加快、血压升高等变化,就像瞬间升温的机器,冷却需要一个过程,所以难以被迅速平息。此外,愤怒时大脑中与情绪调节相关区域可能受到高度的情绪激活影响,影响理智决策和情绪调节能力。

从心理和社会层面来看,愤怒通常涉及到更深层次的情绪体验和认知评估。往往与个人价值观、期望和信念紧密相连。当这些被挑战或威胁时,个体可能会感受到强烈的不公正感和受伤害感,从而加剧愤怒情绪。

运动或发泄可能适得其反

一些心理学理论认为,通过“发泄”,个体可以表达出潜藏情绪,从而减轻内心紧张和冲突。

但俄亥俄州立大学研究人员研究发现,真正能减少愤怒的方法是降低生理唤醒度,换句话说,降低热度。

如果通过运动或发泄来减少愤怒,反而加强了生理唤醒的程度,结果会适得其反。运动会进一步增加心率和呼吸频率,使身体更加紧张,从而加剧愤怒的感觉。发泄情绪的行为,如大喊大叫,也可能引发更强烈的生理反应,如心跳加速和血压升高,进一步加剧愤怒和攻击性。

也就是说,大脑很多时候分不清楚你是因为运动而呼吸加速,还是因为生气而呼吸急促。这就可能造成乌龙:本来愤怒值可能只有7,因为运动或发泄,叠加了生理唤醒,让大脑误以为愤怒值已经冲破了10。

三个方法有助“降温”

虽然愤怒很难控制,但一些技巧可能会对处于愤怒情形下的人有所帮助。想要减少愤怒,其实可以从减少生理唤醒着手。减少生理唤醒的方法多种多样,这些方法在原理上与剧烈运动过后的呼吸调整和肌肉缓



解有相似之处。

深呼吸。通过深呼吸,可以减缓心跳速率和降低血压,从而减少生理唤醒的程度。深呼吸有助于吸入更多的氧气,同时排出体内二氧化碳,使身体从紧张状态逐渐过渡到平静状态。

闭上眼。闭上眼睛是切断信息输入最简单、快速和有效的方式。愤怒的产生,是因为感受到了挑衅、威胁和危险,这些刺激因素通过感官进入大脑,引发一系列的生理和心理反应。当闭上眼睛时,关闭了视觉这一主要的信息输入通道,从而减少外界刺激对大脑的影响。这有助于暂时摆脱那些可能引发愤怒的刺激因素,为情绪调节提供缓冲的时间。

数数字。计数活动实际上是一种注意力转移的技巧,开始计数时,注意力会集中在数字上,而不是愤怒的情绪或引发愤怒的原因上。这种注意力的转移有助于降低生理唤醒水平,因为身体不再处于高度紧张的状态。计数活动还提供了一个缓冲的时间,这个时间窗口使人们有机会重新评估情况,找到更有效的应对策略,而不是仅仅依靠愤怒来表达自己。

据科普中国

天天补钙还是缺钙 或与四个原因有关

许多人常把补钙挂嘴边,但缺钙的人还是不少。专家表示,可能与以下几个原因有关。

补钙也有吸收率。人体对钙片的吸收率在30%左右,剂量越大的钙片反而越不好吸收,盲目摄入过多钙,身体吸收不了也无济于事。

饮食因素的影响。吸烟、喝酒、浓茶、咖啡以及高盐饮食等都会影响身体对于钙质的吸收,如盐分摄入过量,身体需要多排尿来排出钠元素,但钙会和尿相伴,排出的钠越多流失的钙元素也越多。

运动量太少。运动可促进骨组织生长,让骨骼更加强壮,也可以更好利用钙。如果长期不运动的话,骨骼对于钙的需求以及利用都会减少,骨钙流失增加后会导致骨密度下降,增加骨质疏松的风险。

缺乏维生素D。不少人日常特别怕太阳,但长期不晒太阳,身体难以补充足量维生素D,会导致钙的吸收受到影响。建议上午10时到下午3时晒晒太阳,每次5-30分钟,每周2次即可。

据人民网



健康大讲堂

老年便秘不容忽视

H记者 张璐 整理

随着年龄增长,身体机能的衰退导致胃肠蠕动减缓,再加上饮食习惯的改变和日常活动的减少,便秘在老年人群中愈发普遍。据仁皇山滨湖街道社区医院的主治中医师吴红萍介绍,我国约有三分之一的老年人受到便秘的困扰。

“长期便秘不仅会影响老年人的生活质量,还可能诱发心脑血管疾病、肠道恶性病变等严重并发症。”吴医生说,便秘还可能引起老年人的焦虑、抑郁等负面情绪,进一步损害他们的身心健康。

那么,如何缓解和预防老年便秘呢?

她建议,首先,调整饮食结构是关键。老年人应增加膳食纤维的摄入,多吃蔬菜、水果、全谷类等富含纤维的食物。同时,保持足够的水分摄入也很重要,有助于软化

粪便,促进排便。

其次,适当运动也是缓解便秘的有效方法。老年人可以根据自身情况选择适合的运动方式,如散步、太极拳等。这些运动不仅可以增强身体素质,还能促进肠道蠕动,缓解便秘。中医的“八段锦”“五禽戏”等传统养生功法,对于促进气血流通、缓解便秘也有很好的效果。

此外,养成良好的排便习惯也很重要。老年人应每天定时排便,避免长时间蹲坐或用力排便,以减少对肠道的不良刺激。

“如果便秘症状严重,还是要在医生的指导下使用药物治疗。”但她也强调,药物治疗只是暂时缓解便秘症状,不能长期使用,以免产生副作用。此外中医的按摩、针灸等方法也可以用来刺激肠道蠕动,缓解便秘,但需要专业医师的指导。