

壞情緒正在悄悄影響壽命，心理學專家有10條‘排毒秘籍’



愉悅時心境開朗，生氣時怒火中燒，焦慮時輾轉反側，悲傷時痛哭流涕……情緒就像一面鏡子，反映生活點滴。

人們產生各種情緒很正常，但如果負面情緒持續時間過長，就會影響健康，甚至引發疾病。

丹麥一項歷時11年、涉及9870名成年人的新研究發現，與沒有情緒問題的人對比：

常因夫妻關係出現情緒困擾的人死亡率增加1倍；

常因親子關係焦慮的人死亡率增加50%；

常跟家人爭吵的人死亡率升高1倍；

常與鄰居爭吵的人死亡率增加2倍。

英國牛津大學研究人員發表在《世界精神醫學期刊》上的研究也發現，有嚴重精神問題的人壽命平均減少7-24年。

還有研究顯示，近七成都市人長期處於負面情緒之中，可因此引發抑鬱、焦慮等精神類疾病，甚至誘發多種器質性病變。如何及時為心靈排毒，是現代人需要關注的問題。

不要把事物絕對化

“不是白就是黑，絕無中間過渡部分”，這種思維源於對自己的苛刻要求。

凡事力求十全十美，對任何小失誤或不完善都無法忍受，甚至感到極大失望和恐慌；若遇到挫折，更會有徹底失敗的感覺。

這反映出一個人的成熟度不夠，為人處事的靈活性也較差，容易導致焦慮抑鬱情緒。

看人不要以偏概全

日常生活中，這種偏差的思維模式，正在影響著我們對別人的認知和評價。

有人會因看不慣同事的衣着打扮、說話風格而判定他們一定不好相處；有人會由於傾慕朋友某種性格，就把他看得處處可愛。

這是一種受主觀偏見支配的絕對化傾向，容易損害正常社交，會對整個人的情緒狀態產生不良影響。

多關注正面消息

我們每天都要接收各種信息，好壞均有。正常情況下，人們會憑借選擇性過濾的本能，濾掉不需要的



信息，留下需要的，加以處理。

但有些人會出現過濾偏差，濾掉好的，留下負面的。

我們身邊並不缺少美，可當我們把注意力都放在負面事物上，就會忽略這些美好，人也會變得不快樂。

少用消極思維思考

總是用負面思維模式看待人生，那麼世界是黑暗的，即使面對光明，也絲毫感受不到。

比如日常交往中，會把別人對你衣着打扮的贊美，當成是有意圖的阿諛奉承。

擁有這種思維慣性的人，無法在人際交往中感受到快樂，也很難獲得交流帶來的身心益處。

不要武斷妄下結論

不經過實際論證，便武斷得出負面結論，認為別人總是針對自己。

比如，路過人群，被同事多看了幾眼，就懷疑是不是有人在背後議論自己。人在情緒低落時，尤其容易出現這種情況。

這種主觀臆斷的心理狀態，不僅自己痛苦，也會使社交受限，逐漸變得不敢與人相處。

放大優點縮小錯誤

有的像底片、有的似開關……

人體有很多寶貴的膜

生活中你能見到很多“膜”，比如，保護手機屏幕的，鮮鮮蔬果的，還有用於車窗阻隔紫外線的。身體中其實也有著各具形態的“膜”，數量不少，且各司其職，起着保護器官、維護機體功能等諸多作用，但同時，它們也很脆弱，經不起折騰，比如以下六種。

視網膜：眼部照相“底片”。如果把眼睛比作相機，角膜是定焦鏡頭，晶狀體是變焦鏡頭，視網膜則是成像底片。它位於眼球後部，緊貼眼球內壁，由無數感光細胞、神經傳導細胞和神經纖維組成。眼睛感受到光線時，外部信息就會在“底片”上呈現，並迅速通過視神經傳給大腦。

視網膜特別容易受傷，高度近視可使其變薄，增加“撕裂”風險；劇烈運動中，玻璃體發生震盪，可能會使視網膜脫離眼球，喪失感光功能，最終導致失明。北京協和醫院眼科主任醫師陳有信教授說，查眼底通常能發現80%的眼科疾病，建議定期檢查視力。平時則要注意合理用眼，增加戶外運動，高度近視者要避免進行蹦極、拳擊等劇烈運動，可適當多吃新鮮蔬菜、堅果等，補充維生素和微量元素。

鼓膜：耳部的傳聲鼓。鼓膜是外耳道與鼓室間一層灰白色、半透明、有彈性的薄膜，外形如漏門，又稱耳膜。外界聲音通過空氣傳到耳內鼓膜，就像用鼓槌敲擊鼓面，當振動傳遞給大腦，我們就能感知聲音。

鼓膜能承受一定的氣壓和水壓，也可抗感染。西安市第四醫院耳鼻喉科主任羅家勝說，很多不良習慣都可能傷害鼓膜，其一旦穿孔，中耳腔就會失去保護。例如，用發卡、棉簽掏耳朵時，有可能劃傷外耳道，並傷及鼓膜；坐飛機、潛水，甚至被扇耳光也可能造成鼓膜受損，影響聽力。防止鼓膜損傷，首先要減少不良用耳習慣，不隨便掏耳朵；游泳時盡量戴游泳耳塞，以防感染；感冒後要避免用力擤鼻，否則有感染並導致中耳炎的可能。

心臟瓣膜：心臟裏的大門。心臟由兩房（左心房、右心房）和兩室（左心室、右心室）組成，是確保血液輸送的核心基地。“兩房兩室”內有四扇門，即主動脈瓣、肺動脈瓣、二尖瓣和三尖瓣，統稱“心臟瓣膜”，用於準確控制血液流通的方向和流量。但在先天瓣膜不全，或患有風濕、老年瓣膜退行性病變的人群中，心臟瓣膜可能出現各種問題。比如，瓣膜狹窄類似於“門”開不大，血液輸送可能受阻；瓣膜脫垂相當於“門”掉了，血液流向可能失控；先天瓣膜關閉不全，就如同輸送完血液後“門”沒關上，可造成血液倒流。

北京大學人民醫院心內科主任醫師劉健說，心臟瓣膜病很“狡猾”，嚴重時也可能沒有癥狀。建議老年人或有基礎病的人定期做心臟彩超，一旦發現瓣膜形態或運動異常，及時幹預治療。將血壓、血脂、血糖控制在正常範圍內，並保持愉悅心情，可減輕心臟負擔，降低瓣膜病的發病風險。



別再賴床了 想減肥的人要早起

美國西北大學研究人員在《美國科學公共圖書館》發表的研究報告提示人們，經常沐浴在早晨的陽光下，你的體重會更輕、體脂率也會更低。所以，想減肥的人都應該早起。

近些年來，衆多學者發現光照對饑餓和新陳代謝會產生影響。其背後至少存在兩種影響機制：晝夜節律系統及生理喚醒。具體來說，晝夜節律系統控制著生理和行為節律，如警覺性、食欲以及葡萄糖和胰島素敏感性。而強光照可擾亂晝夜節律，並嚴重影響人體的健康狀況。此外，生理喚醒的程度取決於光照強度，例如嗜睡和皮質醇水平（皮質醇水平影響肝和外周組織對胰島素的敏感性）。

研究人員從芝加哥地區招募18-50歲之間的健康參與者完成這項為期4天的住院研究方案。經過對獲得數據的計算與分析，結果顯示，光照對於饑餓和機體新陳代謝有重要影響。

研究指出，更多暴露在晨光中的人，脂肪水平更低，體重更輕。而那些夜間暴露在光照下更多的人，肥胖風險更高。還有動物研究表明，光照時間會影響食欲，進而影響新陳代謝；早晨富含藍色的光線會降低整體饑餓感，並對代謝功能產生積極影響。

這項研究成果提示人們，早睡早起規律的作息和健康的的生活方式對於減輕體重、促進身體健康、提高生活質量至關重要。



有些人在對待自己的錯誤時，習慣誇大其嚴重性，一件普通的負面事件也能當成“世界末日”，走入極端，覺得自己無可取之處。

比如某天被領導批評，會立刻擔心飯碗要丟了；別人都誇長得好看，仍會煩惱自己眼睛不夠大，皮膚不夠白。

極端自卑的心理狀態，不僅徒增煩惱，更會讓人在社交中處於劣勢。

掌控自己的情緒

一個人的思維和情感對其行動影響巨大，如果你的思維和情感是消極的，你的行動也會受限，變得畏首畏尾，甚至採取錯誤的應對方法。

不被“應該”所控

在給自己制訂計劃和目標時，不少人會使用這樣的句式：“我今天應該完成策劃，明天必須談妥一單。”如果計劃沒有按時完成，便會覺得無助和自責。

這在心理學上被稱為“應該”傾向。

“應該”傾向是一種壓力和負擔，特別是你將其強加於他人時，很容易被人看作是在胡亂指手畫腳。

少給人亂貼標籤

貼標籤是指給自己或他人冠以不適當的“身份”，當一個人給自己或他人貼上某種標籤時，就會趨向於把行動調整為與所貼標籤內容一致，心理學上稱為“標籤效應”。

貼標籤有正面和負面兩種，但以負面居多，因此常會導致負面情緒和後果。

別把錯誤總歸罪於自己

一個簡單的例子：領導在會上講到個別同志近期工作不努力，有些人就會習慣性地對號入座，認為領導批評的是自己。

在沒有根據的情況下，總是將某個負面事件或批評與自己聯繫起來，并把罪責歸於自己，極易導致內疚。

時間久了，這種歸罪自己的“責任感”終將讓你不堪重負，或隱忍傷己，或爆發傷人。



胃黏膜：胃壁的保護膜。胃黏膜屬於胃壁的一部分，處於黏膜層的内層，可源源不斷分泌胃酸、胃蛋白酶原和胃黏液，保護胃壁，並助力胃部功能的正常發揮。首都醫科大學附屬北京朝陽醫院消化內科主任郝建宇說，胃黏膜損傷主要是攻擊因素和防禦機制的失衡，而攻擊因素主要源於胃酸。正常情況下，胃黏膜屏障可將胃酸擋住，黏膜若輕度受損，也可通過修復能力自行修復。但如果損傷和修復過程反復發生，就會形成潰瘍，出現上腹痛、腹脹等癥狀。

胃黏膜受損後，90%的胃功能將受到不同程度的影響。護胃首先要從規律作息和飲食做起，少吃刺激性食物，如高溫、油膩、辛辣食物及濃茶和酒；服藥應注意是否有損傷胃黏膜的副作用，可諮詢醫生提前採取保護措施，經常胃部不適、有胃癌家族史、長期口服阿司匹林的人，尤應注意。幽門螺桿菌能在胃酸環境下頑強生存並傷害黏膜，若胃部不適應注意檢查並根除此菌。

軟骨：關節間的緩衝墊。靈活的關節給了人們做出各種動作的可能，但也易導致“交接處”骨骼因相互摩擦、碰撞受損。軟骨就好比是一層骨關節的保護膜，起到“緩衝墊”的作用。健康的軟骨光滑有彈性，既能吸收震盪，還有助減少骨骼磨損，增加關節靈活性。

過度運動可能導致軟骨受損，出現疼痛、炎癥等問題。首都醫科大學附屬北京康復醫院骨一康復中心主任楊華清提醒，應養成好習慣以保護關節軟骨，比如良好的坐姿，避免蹺二郎腿；運動時多選擇散步、游泳等不傷關節的項目，不要經常爬樓、登山；做好關節保養。

子宮內膜：孕育生命的土壤。受精卵是生命的起點，它在輸卵管形成並短暫停留後，會游走到子宮，並在子宮內膜這片“土壤”扎下根。子宮內膜是指子宮壁的最内層，由表面的功能層和深部的基底層組成。功能層受卵巢激素變化影響，會周期性增厚，為可能出現的受精卵着床做準備。可以說，子宮內膜的厚度，是影響這片“土壤”肥沃程度的關鍵之一，過薄（小於7毫米）或過厚（超過14毫米）均會影響妊娠成功率。

華中科技大學同濟醫學院附屬同濟醫院婦產科副主任醫師楊書紅說，女性至少應做到以下幾點。1.注意性生活衛生，科學避孕，避免流產，因為任何流產方法都可能損傷子宮內膜，多次流產則會使其明顯變薄，造成子宮內膜異位癥的風險上升，不孕率增加。2.保持積極情緒。負面情緒可能導致內分泌失調，影響激素調節。3.規律作息。不規律的生活會擾亂內分泌平衡，間接影響子宮內膜健康。4.經期保暖。月經前期就應加強全身，尤其是腹部的保暖，可緩解痙攣，促進經血排出。