



把“快樂激素”釋放出來

追求快樂是人的天性，但有時難免求而不得。不過，人體裏有一種“激素”，科學研究證實，心情低落時，通過各種形式刺激這種化學物質釋放，就能讓自己快樂起來。

四大“激素”和快樂有關

人的“七情六欲”受“情緒激素”影響。吃到美食，開心得手舞足蹈；陷入愛情，情不自禁地擁抱；一場球賽，踢得酣暢淋漓……這些美好愉悅的場景中，都離不開“情緒激素”。不同于腺體分泌的活性物質，比如腦垂體分泌生長激素、甲狀腺分泌甲狀腺素等，“情緒激素”更多是指神經遞質——神經系統用來傳遞化學信息的“信使”。目前已知的與“快樂”密切相關的“情緒激素”主要有四種：多巴胺、血清素、內啡肽和催產素。

北京協和醫院內分泌科主任醫師伍學焱介紹，神經系統和內分泌系統是相互協調、制約的兩大調節系統。也就是說，身體經歷的任何感覺，如視覺、聽覺、嗅覺等，都會通過神經系統影響大腦和身體，並在兩者之間來回傳遞信息，左右人體激素分泌，從各個方面影響人類的生理和情緒。因此，快樂不僅是一種心理狀態，很大程度上也是一種



“化學體驗”：當大腦釋放“快樂激素”時，人就會感到快樂。

人們常提及的“快樂激素”指多巴胺，它還被稱為“獎賞激素”，主要作用在大腦愉悅和獎勵中心。當設定一個目標並為之努力，或經歷新鮮、刺激、有挑戰的事情時，大腦就會分泌多巴胺。相反，多巴胺不足時，可能會有焦慮、疲倦、多動癥等。

血清素又叫5-羥色胺，常被稱為“快樂分子”，能夠放鬆心情、安撫情緒、緩解焦慮和壓力，還有助調節消化、睡眠和骨骼健康等。人要保持平和心態和好胃口，就離不開它，但如果血清素不足，可能誘發抑鬱癥、疲倦、失眠、多動癥等。

人們擁抱和性愛時會感到快樂，這得益於“愛的激素”催產素。它不僅與人際吸引力和信任感關係密切，在分娩、育兒中也非常重要，有助母親子宮收縮，以及在母乳餵養中與孩子建立親子關係。驚恐、焦慮等情緒會抑制催產素的分泌，催產素不足的人可能較難步入婚姻，離婚率也較高。

內啡肽則是“天然止痛藥”，時常在運動中分泌，是運動讓人快樂的原因；運動員可以做出“洪荒之力”，在受傷情況下仍能堅持比賽，也得益於它。內啡肽還能改變負面情緒，讓人積極向上，甚至可以影響外表和周圍的人。相比多巴胺，內啡肽“先苦後甜”，更能延遲滿足感。

九件事觸發快樂開關

東南大學附屬中大醫院心理精神科主任袁勇貴



表示，以上四種化學物質都能觸發快樂，並且每種都與特定的事件有關。換句話說，生活中一些簡單的儀式或行為，便可以拯救不开心，讓人遠離焦慮煩躁、釋放快樂活力。

堅持運動。運動是公認的提升快樂激素的最好方法。慢跑能促進內啡肽分泌，迅速緩解憂慮；散步半小時到1小時，能促進多巴胺分泌與吸收；當經歷蹦極、跳傘、滑雪等新鮮、刺激、具有挑戰性的事情時，大腦也會分泌多巴胺。

睡個好覺。睡眠時，多巴胺消耗量會變得很少。每晚睡夠8小時有助保存多巴胺含量，使得第二天充滿活力。睡眠不足雖然會促進多巴胺大量分泌，但身體上的疲累反而會讓心情不愉悅。

和諧性愛。性高潮雖說只有幾分鐘甚至幾秒鐘，但其帶來的愉悅感最多可以持續兩周。美國曾對236名20-65歲的受試者進行長達半年的跟踪調查，結果顯示，性生活質量高、常有性高潮的人，總體生活態度更積極樂觀；而那些長期得不到性滿足的人，體內多巴胺會減少，容易變得脾氣暴躁、鬱鬱寡歡。

科學美食。多巴胺由酪氨酸合成，豆類、深海魚類、奶制品和堅果富含酪氨酸，建議適當增加攝入量；新鮮蔬果，尤其是深綠色蔬菜、維生素C含量高的水果等，也有助合成多巴胺。研究顯示，高脂飲食可能會破壞多巴胺合成，要少吃。此外，適量吃點黑巧克力，或富含ω-3脂肪酸、鎂和鋅的食物，有助血清素的產生。

親密接觸。與他人身體接觸、建立信任關係可以促進催產素分泌。不妨給家人或朋友一個大大的擁抱，經常約朋友逛街、聚餐等，或者給惦念的人寄一張卡片或發個視頻，訴說你的想念。養寵物也可以增加內啡肽和催產素的分泌，同時能降低應激激素皮質醇含量，從而提高人體免疫力。

突破挑戰。當你打算培養一項愛好、學會某種技能，並且每天朝它邁出一小步時，大腦就會用多



有目標更充實 感興趣不懶惰 擅自自嘲心態好 培養自己的心理抗衰力



變老，似乎是大家都避之唯恐不及的事，我們十分在乎容顏、青春、身體功能的消逝。然而，外表的衰老顯而易見，內心的衰老却少被重視。北京師範大學心理學部教授王大華表示，相比肉體與容顏的衰老，心理衰老對人的負面影響更大。

如果一個人年紀不大，却失去希望、缺乏溫暖、沒了活力，那麼從心理的角度看也是衰老的。心理上衰老，主要表現在兩個方面：學習興趣不高，排斥接受新鮮事物或沒有了好奇心和探索欲；自我提升願望不強，不再考慮成長，僅僅維持現狀。不管是什麼年齡，祇要有以上表現，人的活力就會下降，心態變得因循守舊，還愛倚老賣老、總說過去的事。這種狀態看起來“怡然自得”，實則得過且過，很容易對人生、生活、世界失去熱情和希望，慢慢變得空虛無意義。

因此，很多學者提倡一種與心理衰老抗衡的力量——心理抗衰力。王大華說，我們每個人都有克服困難、戰勝過去的自我、重新站起來、繼續往下走的潛在能力，這種心理韌性就是有效的心理抗衰力。它能帶來三方面的益處：1.樂觀，對未來抱有希望，認為明天又是新的一天，可能會有美好的事或者轉機發生；2.自信，能夠接納自己的不完美，包括隨年齡出現的衰老跡象，同時相信自己的內在價值不會外在變化而減少；3.積極應對，面對困境或身體的變化，採取積極的應對方式，包括善于利用周圍人的支持和社會資源來解決問題，也能從正面角度看待困境，從挫敗中發現成長機會。可見，有心

理抗衰力的人，能肯定自己的價值，注重生命的充實和發展，且生活的意義和目標也是明確的。

那麼如何培養呢？王大華認為，三件老生常談的“小事”就能幫助提升心理抗衰力，重點是要落實、堅持。

找到目標。人不論在哪个年紀、哪種狀態，都不可能百分之百地“安享”度日。仔細觀察可以發現，生活中還有許多需要付出努力的地方。比如事業還能再升一個臺階，工作中某些新領域的知識還需充實，各種工具和技術等着你去學習探索，結識新的朋友等，都是需要你去“攻克”的“山頭”。或者一些更小的事，如一個月讀一兩本書、一周堅持三天運動、減少熬夜等。祇要認為人生“不止如此”，就能找到可以做、可以努力的事。梳理明確的目標，一步一步去做，心裏才會充實，才會感覺人生有價值。大腦動起來，心態就更年輕。

培養愛好。除了“必須做”的事，也要有許多“喜歡做”的事，否則稍微閒下來，就會無所事事，人的惰性就會占據生活。建議那些人生步調已經慢下來的人，試着多去接觸一些人和事，尋覓出自己真正感興趣的東西，並把它當做一種持久的興趣，甚至做到很專業，從中享受到成就感，體會自身價值。尋找興趣常常不是一蹴而就的，你可能要花很多年去找，但找尋的過程本身就充滿樂趣，能獲得很多。建議保有耐心，最終都會發現真正所愛。

學會自嘲。很多心態年輕的人有個共同特點，就是“自嘲”，也叫自我打趣，屬於善意的幽默。如我國當代著名書畫家、國學大師啓功先生，他經常用幽默應對環境、化解矛盾、平衡心態。啓功先生曾是北師大的博士生導師，師生們尊稱“博導”，啓功先生為避免尷尬就笑着說：“老朽垂垂老矣，一撥就倒，一駁就倒，我是‘撥倒’，不撥‘自倒’矣！”類似的自嘲是豁達人生態度的一種反映，全然接受有些小缺點、做過傻事、有壞念頭的自己，把自己的經歷化作快樂，能為枯燥乏味的生活增添不少歡聲笑語。

最後，王大華表示，不能永生是自然規律，肉體衰老無法逆轉。但祇要擁有年輕的心，我們就有幸福的源泉。



巴胺獎勵你。內啡肽研究者羅杰吉爾曼發現，人體產生內啡肽最多、最集中的區域，就是學習和記憶區域。挑戰新事物一開始可能會讓人覺得不適，但隨著自信慢慢地建立，就會變得更快樂。

多曬太陽。多到戶外走走、曬曬太陽，可促進多巴胺產生，舒緩情緒，尤其是早上醒來曬曬太陽，能刺激大腦分泌血清素，讓人一整天都神清氣爽。

閉目冥想。深呼吸、冥想、靜坐、瑜珈等都可以促進內啡肽的分泌。每天留給自己一點平靜的時間，閉上眼睛冥想、深呼吸，不僅能撫慰心靈、緩解焦慮，還能體驗到欣快感。

聽歌看劇。俗話說“笑一笑，十年少”，看些喜劇節目，即便勉強一笑也能促進血清素分泌。聽音樂、唱歌有助提高催產素和內啡肽水平，讓人開心。此外，洗熱水澡、按摩能放鬆肌肉、減輕疲勞，血清素、多巴胺和催產素都會增加。

一味追求快樂恐受傷

沒有人的生活是完美的，快樂也不是永恒的，不要為了追求“快樂”而試圖逃避悲傷或消極的經歷。袁勇貴表示，盲目提升快樂激素不是什麼好事，應該將其控制在合理範圍內，避免用上癮物質等刺激快樂激素分泌。

警惕成癮行為。非法使用多巴胺會增加藥物成癮行為。除了毒品，受法律管制的常見多巴胺興奮劑還包括處方止痛藥、苯二氮卓類藥物、酒精、咖啡因。吸煙、酗酒、吸毒等行為的作用機制與多巴胺類似，癮君子們在“騰雲駕霧”時所體驗到的“過把癮”快感，並不能讓人獲得長久的幸福，甚至會付出健康和生命的代價。

避免運動過度。不要為了增加“快樂激素”而過度鍛煉。例如，適度游泳可以提高體內多巴胺水平，但過度游泳則會降低多巴胺，帶來運動傷害。

盡量少吃甜食。人們常說，沒有什麼壞情緒是一份甜品解決不了的。然而，奶茶、甜點等食品的糖分含量超標，會讓人體在短時間內產生大量多巴胺，通過血管流至全身，刺激神經致使精神亢奮的同時，疲憊、衰老、心血管等多種健康問題會隨之而來。

擺脫電子依賴。每天明明想要控制使用電子產品的時間，却無法擺脫多巴胺的快樂誘惑，進而帶來很多健康困擾。尤其是在睡前，每一次短暫的刷屏之後，往往都會產生愧疚、空虛、失落以及自我否定。

伍學焱強調，人生都是快樂與悲傷共存。不要過於放縱自己，追求一時的快樂。祇有從積極和消極的事件中獲得成長和人生意義，才是“快樂”的真正含義。



過于強勢 傷感情

婚戀中，想穩固兩個人的感情，就要處理好雙方關係，達到彼此舒服的狀態。近日，英國《衛報》刊文表示，兩性關係中有很多習慣破壞雙方感情，其中常見的有3個。

過于強勢。控制欲強的人無時無刻都想知道另一半的一切，比如，今天穿了什麼衣服、現在人在哪裏、和誰在一起等。這種過度控制並不是愛的表現，如果你真的愛另一半，要學會尊重他的自主權，信任他。如果無法馬上改掉這一習慣，可以先試着做一些小改變，比如不再翻看他的手機、限制他的交往等。

總期待另一半懂你。很多人總是什麼都不說，却期待另一半明白自己要什麼。當對方送的禮物或做的事情沒有達到自身預期時，就很失望。要知道，另一半並不會未卜先知，即便對方很愛你，也不可能知道你所想的一切，這種不合理的期待祇會為自己製造怨恨。與其變着法地暗示，不如直接告訴對方你要什麼。

為表面和氣不解決問題。兩個人生活在一起，難免會有一些磕磕碰碰。如果你總是抱着“大事化小，小事化了”態度，或總是通過送禮物、吃大餐、哄另一半的方法來解決，那麼可能埋下隱患。隨着時間推移，小矛盾往往會擴大，積聚已久的問題最終會破壞你們的關係。因此，在感情中雙方首先要做到直面問題，解決問題。