

人每天需要四個擁抱

擁抱是人類在子宮內的第一感覺，即使1.5厘米的胚胎都能感受到。然而伴隨着成長，我們却在逐漸喪失這項“本能”。尤其是步入社會後，快節奏、壓力大把人與人之間的距離越推越遠。即便是最親密的家人、愛人之間，似乎也無暇擁抱，遺忘了我們最初的溫暖記憶。

擁抱可以滋潤身心

擁抱是一種肢體語言，可以給人以安全感，拉近人與人之間的距離，促進人們的交往與交流。華南師範大學心理學院副教授遲毓凱表示，擁抱的過程中人體會分泌催產素，使人產生自然的親密感，降低對別人人情緒與表情的反應，也會增加對他人的信任。美國楊百翰大學心理系博士朱麗安·盧斯塔德觀察了34對健康且結婚至少半年的夫婦，在親密的肢體接觸後，他們的生理機能會發生哪些變化。結果發現，被要求接受肢體觸摸訓練課程的實驗組，參與者的血液及唾液中檢測出的催產素比另一組高出很多。

擁抱還能化解傷痛。2018年美國佛羅里達州斯通曼·道格拉斯高中遭受了校園槍擊事件，造成17人死亡。事後，該校校長泰·湯普森說：“我答應大家，我會一個個擁抱你們，不管多少次、不管多長時間，祇要你們需要我。”在他的擁抱鼓勵下，師生們的傷痛情緒得到了緩解。

擁抱的健康益處不局限于心理層面。美國卡內基梅隆大學的一項研究顯示，擁抱可以增強免疫力。研究中，受試者在同樣接觸感冒病毒的情況下，常被擁抱、較能感受社會支持的受試者，較少患嚴重病癥。卡內基梅隆大學學者麥克·墨菲認為，肢體接觸能減少體內分泌刺激壓力反應的激素，有效降低了對心血管系統的衝擊及免疫系統的過度反應。

缺少擁抱的負面影響在孩子身上體現得尤為明顯。美國加利福尼亞州大學洛杉磯分校的一項研究表明，一個人童年時期情緒不佳，會導致其成年後出現精神與心理健康問題的風險增加。這項研究的負責人朱迪斯·卡羅表示，孩子在兒童時期與父母的親密接觸，尤其是擁抱，產生的影響可能延續到成年，兒童時期的社會關係與身體各系統健康都有密切關聯。

現代社會浮現“擁抱危機”

如今在全世界範圍內，擁抱都在減少。一些人出于對疾病感染的擔憂以及個人安危的顧慮，提議減少擁抱，不少學者擔心這是社會疏離的表現。英國《衛報》就曾以“我們是否正處擁抱危機”為題，提出了人際疏離的嚴重性。受訪專家們認為，導致“擁抱危機”的原因是多方面的。



1.生活節奏太快。“擁抱是一種表達情感的形式，但當人們忙于生活，疲于奔命時，即便內心對家人是關心的、充滿愛意的，也容易忽視了形式上的表達。”遲毓凱解釋說，現代人生活節奏快、壓力大，很多時候可能並不是不想擁抱，而是顧不上擁抱。

2.交往形式多樣化。遲毓凱認為，擁抱減少還與現代人交往方式更為多樣有關。“以前你想表達對一個人的關愛和思念，最好的方式就是擁抱他、聽他傾訴。但現在，電子產品的出現讓人們時刻都能保持聯繫，就算是很久沒見的老朋友，再見面可能也不會有那麼濃厚的想念，也很少有想擁抱的衝動。”

3.一些社會因素引發的顧慮與危機感。現在整個世界範圍內，包括恐怖襲擊等社會事件時有發生，讓人們缺乏安全感，所以人們不再像過去一樣願意擁抱他人。還有一些人甚至出于自身安全或避免糾紛的考慮，在社會上掀起了一股“反擁抱”熱潮，增加了人們對擁抱的顧慮。

4.傳統文化觀念根深蒂固。上海市心理諮詢行業協會副會長王裕如表示，擁抱作為一種表達友好與親密的交流方式，在西方國家更為盛行。一些東方國家，比如中國人在感情表達上就比較含蓄、內斂，不太習慣擁抱，就算人們彼此之間很親近，也很少去擁抱。即使現在人們的思想更加包容、開放了，但根深蒂固的傳統觀念還是很難改變。

找回丟失的擁抱

正是因為擁抱是人類在子宮內的第一感覺，美國知名心理治療師維琴尼亞·薩提亞提出過“四個擁抱”理論，她認為人一天至少要有4個擁抱才能生存，8個擁抱才能維持生活，12個擁抱更能促進成長。近些年，很多國家都意識到擁抱可以表達友善、關愛等正面情感，有利于拉近人與人之間的關係，促進社會的穩定和諧，于是開始幫助人們找回擁抱的溫暖記憶。

在日本文化中，成年人之間很少擁抱。為減少這種疏遠感，日本東京一家叫“吉祥物學校”的公司鼓勵人們擁抱“玩偶”，公司負責人讓員工們穿上玩偶服與人擁抱，以此拉近人們之間的距離。在這項活動中，員工們穿上玩偶服、戴上頭套，連平時最害羞的人也敢于擁抱了，工作人員和活動參與者都得到了情感釋放。

美國也鼓勵人們更多擁抱。美國波特蘭有一家“擁抱商店”，裏面有專業的認證擁抱師坐鎮，每位擁抱師都有各自擅長的擁抱類型和性格特質，有的人喜歡大笑，有的人善于傾聽……人們可以網上預約適合自己的擁抱師，每小時收費80美元，這項服務很受歡迎。

“人們需要擁抱，再深厚的感情、再熱切的關愛如果不表達出來，即使是親近的家人也可能會有隔閡或誤解。但是讓那些性格內斂、不習慣擁抱的人主動去擁抱，確實不是一件容易事。”對此，遲毓凱給出一些建議。

1.多忙都別忘了關心家人。擁抱是表達關心與情感的方式。人們的擁抱次數越來越少，實際上反應的是人與人之間的交流與關心變少了。因為工作繁忙、生活壓力大，很多人無暇顧及身邊親人的感受。建議人們不管多忙都不要忘了關心家人，上班出門前、下班回家後，都不妨給家人一個擁抱。

2.巧妙利用契機和場合。有些人并非不願意擁抱，而是不好意思擁抱。如果無法做到在日常生活中經常擁抱，也可在一些時機或場合給家人一個擁抱。比如，當愛人在工作中受到了挫折，當孩子考試沒考好，都可以給他們一個安慰的擁抱；又或者父母生日以及母親節等特殊的日子，給長輩一個擁抱，既溫暖也不會顯得突兀。

3.擁抱是爲了表達關愛。遲毓凱強調，鼓勵大家擁抱，是爲了讓人們多關心家人，知道彼此之間是相互支持、關愛的。如果有的人不習慣擁抱，也可以摸摸頭、拍拍肩，讓對方感受到你的關心。重要的是，每個人都要拿出時間多與家人用心交流和溝通，不要因爲他們是最親近的人，反而不在意，甚至忽略了他們的感受。



四類罕見的焦慮抑鬱

當提到焦慮和抑鬱，人們腦海中最先出現的詞通常是“壓力”和“悲傷”。但其實焦慮抑鬱是一類精神疾病的統稱，其中一些細分形式鮮為人知，以下是4種罕見的焦慮抑鬱類型。

1.述情障礙。患者在識別情緒方面存在困難。它影響大約8%的男性和2%的女性，程度從輕度到重度不等。患有述情障礙的兒童和成人常常難以理解他人的想法和感受，甚至難以理解自己的情緒體驗，也無法很好地表達自己的感受，通常將許多不同種類的體驗綁定到一個句子中。這種情緒障礙與其他精神疾病之間存在着相關性，如抑鬱癥、創傷後應激障礙和精神分裂癥。

2.適應障礙。它是指一個人無法應付或適應重大的生活改變和外來壓力。這種病有時也被稱爲“情境性抑鬱癥”，因爲患者經常表現出抑鬱的癥狀，如絕望感或對平時喜歡做的事情失去興趣。儘管它與臨床抑鬱癥有一些相似之處，但患有適應障礙的人通常不會經歷長期、嚴重的抑鬱癥狀如自殺意念、睡眠和食欲變化等。適應障礙一般能夠得到治療，但需要接受專業護理。如不加以重視，適應障礙會發展爲嚴重的抑鬱癥或其他情緒障礙。

3.快感缺乏。這是許多抑鬱癥患者的常見癥狀，它是指對曾經帶來幸福的經歷失去了快感或興趣。快感缺乏通常表現爲兩種形式：社會層面和身體層面。前者是指與你平時喜歡的人在一起時無法再獲得快樂，後者表現爲你原來喜歡吃的食物現在嘗起來味道平淡，性生活也不盡如人意。

4.持續性抑鬱障礙。這在以前被稱爲心境惡劣障礙，是抑鬱情緒的慢性、長期體驗。對成年人來說，這通常意味着至少經歷兩年的慢性抑鬱，對於兒童來說則是一年。

雖然持續性抑鬱障礙不如重度抑鬱癥那樣強烈，但它的特徵不可小視：患者每天都出現低強度的抑鬱情緒，其他典型癥狀包括回避社會交往、難以集中注意力、冷漠、疲勞和無價值感。在尋求治療抑鬱癥的患者中，持續性抑鬱障礙約占1/3。

立夏，養心神護脾胃

5月6日是二十四節氣中的第七個節氣——立夏，它的來臨意味着春天結束。立夏後，氣溫明顯升高且穩定，天氣越來越熱，這種氣候會讓人出現躁動情緒，臟腑也會跟着不安。因此，立夏後，更應注重清心、養神、護脾胃。

清心。中醫認爲，心通于夏氣，心陽在夏季最爲旺盛，功能也最強。由于夏季炎熱，人的身體也會出現頭暈乏力、坐立不安、心情煩躁等問題，因此，立夏後要注重清心除煩。這裏給大家推薦一款食療方——浮小麥百合粥。浮小麥10克、百合10克，煮粥食用。浮小麥養心、安神、益氣，百合可清心解煩躁，兩者搭配效果很好。需要注意，浮小麥性偏涼，虛寒體質及經期女性盡量少用。

養神。立夏後，天氣悶熱乾燥，中醫認爲，“熱可生火”，容易導致心神不安、失眠多夢。從中醫理論看，每天的11點~13點爲心經活躍時段，建議上班族或老年人應在此時間注意養神，可通過午休爲身體儲備能量。午休時，即使睡不着也要閉目養神。長期堅持午休可生發心氣、溫煦臟腑、養神護體。

護脾胃。夏季雨水增多，很多地區暑熱潮濕，加上天氣炎熱，人們喜歡吃冷飲，令“喜燥惡濕”的脾胃很容易受傷，出現腹脹、食欲減退、容易困倦等癥狀。因此，立夏後建議人們切勿貪一時之快而吃過多寒涼食物，可以新鮮果蔬代替，比如西瓜、桃子、草莓、黃瓜、綠豆等都是很好的清熱利濕食物。還可在飲食中加入山藥、薏苡仁、蓮藕、山楂、煮粥煲湯皆宜。

“懶”可能是體虛的信號

往沙發上一坐就不想動、周末賴床一整天、稍微幹點活就覺得累……這些在常人看來比較“懶”的行爲，排除器質性病變或慢性病外，從中醫理論講，就有可能是體虛發出的信號。正是因爲正氣不足，導致邪之所湊，人才變得少氣無力、無精打采。

無精打采——氣虛。氣虛主要表現爲四肢容易疲倦，沒有力氣；不想說話，說話也是氣喘吁吁，感覺很勞累……嚴重時即使沒有活動，也會有煩熱、出汗的情況，經常想躺下休息。若身體長期處於氣虛狀態，沒有得到改善治療，還容易引起肥胖、胃下垂、習慣性便秘、自汗、各種炎癥等問題。從中醫角度講，長期氣虛容易傷及臟腑，影響身體之根本。對於氣虛的人，平時建議適當吃些具有補氣作用、性平味甘或甘溫的補益藥，比如人參、黨參、太子參、黃芪、白術、甘草等，可以用來煲湯或者泡水服用。糯米、玉米、南瓜、黃豆、熟麥、馬鈴薯、平菇、蜂王漿、紅糖、白木耳等食物也有補氣作用。

不愛活動——血虛。血虛的主要表現有不愛運動、少言懶語、身體容易沉重、頭暈眼花、心悸失眠，唇甲顏色較淡，胸口容易悶等，同時身體很多部位偶爾會有刺痛、發麻等癥狀。成年女性還容易出現月經量少、經色淡、經期推遲甚至閉經等情況。對於血虛的人，日常飲食中需吃些具有補血作用、性味甘溫的補益氣血的中藥，比如熟地、當歸、白芍、阿膠、丹參、女貞子、墨旱蓮等，也可選擇中成藥四物湯、歸脾丸、十全大補丸、阿歸養血糖漿等調補。食物中補血作用較好的有紅糖、龍眼肉、紅棗、紅豆、黑木耳等，可以直接食用或者煮粥吃。需要提醒的是，血虛的人應盡量少吃生冷辛辣食物。

少氣無力——陰虛。陰虛的表現有少氣無力、形體消瘦、頭暈耳鳴、面色潮紅、夜間睡覺愛出



汗、心煩失眠、腰部酸痛、遺精、眼睛幹澀等癥狀，嚴重者甚至稍微加大一點運動量就會有渾身大汗淋漓、呼吸短促、舌紅而幹等問題。陰虛的人首先需要滋補陰液，有陰虛火旺的人還需要及時清熱生津，建議平時多吃一些滋補陰液、生津潤燥的食物，如芝麻、糯米、銀耳、鬆子、甘蔗、西瓜、山藥、海參、牛奶、豬肉等，這些食品性味甘寒涼，有滋補機體陰液的功效。也可適當配合補陰藥膳有針對性地調養，比如用百合、麥冬、枸杞、石斛、玉竹、元參、柏子仁等藥食兩用的藥物加食材炖湯，中成藥如六味地黃丸、左歸丸、二至丸等，也都有很好的滋陰功效。從中醫學理論看，人體是一個複雜的機體，有時還可能同時出現多種虛損，如氣血兩虛、氣虛偏多或血虛偏多、陰損及陽損及陰等複雜情況。故以上所列，在生活中可作爲借鑒，適當有針對性地調理身體。但如果氣血陰陽辨證不準或生病時，需在醫生指導下對癥治療，以免延誤病情。