

國人應調節負面情緒

日前，全球分析和諮詢公司蓋洛普發布了2018年度全球情緒狀況報告。報告顯示，全球負面情緒達到了蓋洛普調查有史以來的最高水平，中國人在壓力情緒排行中位列中等。另有調查顯示，國人心理健康水平20年間處於下降趨勢，國人也受到負面情緒困擾。想要生活幸福感更強，不妨從調節情緒開始。

全球負面情緒抬升

蓋洛普的調查採集了來自143個國家和地區共15.1萬受訪者的數據。通過問卷調查，詢問受訪者在受訪前一天是否有過多次微笑或大笑，是否覺得受到尊重，是否能充分休息，是否感到憤怒、悲傷、壓力大及焦慮等。調查中，2/5受訪者在前一天感到擔心，1/3的人說他們感到壓力很大，近3/10的人有身體疼痛。另外，還有1/4的人感到悲傷，1/5的人感到憤怒。

報告顯示，世界各地人們的情緒水平不均程度不斷加劇，非洲乍得人的負面情緒分數最高。七成多的乍得人表示，過去一年中，他們曾有過連食物都買不起的時候，六成多乍得人表示經歷過身體上的痛苦。此外，尼日爾、塞拉利昂、伊拉克、伊朗位列負面情緒榜單前五。貧窮和內部衝突是這些國家人民負面情緒多的重要原因。

僅就壓力一項而言，希臘人和美國人的壓力水平比乍得人高。59%的希臘人說他們在調查的前一天感受到了壓力，大約55%的美國成年人說自己有壓力。調查顯示，希臘人的壓力主要來源於該國的經濟困境。去年，美國人負面情緒的增加幅度超過了2008年金融危機期間的水平。報告顯示，經濟不是影響美國人情緒的最主要因素，分析認為，這也許和民衆的心理健康、預期壽命、對領導人是否認可等因素有關。

拉丁美洲國家雖然經濟發展水平不及美國，但却占據積極情緒國家榜前列，情緒最積極的國家是巴拉圭，當地人接受調查時表示，“每天都有很多積極、正面情緒”。報告認為，這可能與拉丁美洲具備“關注生活中積極因素”的文化有關，受此影響當地人格外樂觀。

國人欠缺情緒調節能力

蓋洛普報告顯示，中國人在壓力情緒排行中處於中等水平，悲傷情緒排名全球倒數第二。但縱向觀察，我國近年來一些精神衛生和心理健康狀況調查報告顯示，國人也受到負面情緒困擾，且很缺乏自我調節能力。

今年2月，中國科學院心理研究所發布的《中國國民心理健康發展報告(2017-2018)》顯示，我國11%~15%的人心理健康狀況較差，可能有輕到中度心理問題；2%~3%的人心理健康狀況差，可能



有中度到重度的心理問題。心理健康對情緒影響很大，心理健康水平低的人，更容易出現情緒問題。此外，53%的受訪者表示希望了解更多關於情緒“自我調節”的知識。這也反映出，半數以上國民可能有過心理狀態差、情緒不佳的情況，並且迫切需要調節。

情緒差、心理不健康，還會誘發精神疾病。中國科學院心理研究所研究員張侃教授告訴記者，最近20年，國人心理健康水平呈下降趨勢，近年來精神障礙患病率有上升趨勢，這些都應引起重視。他認為，這可能與幾方面因素有關。

社會發展引發了一些矛盾。改革開放40多年來，中國取得了很大進步，政治、經濟、社會、文化、教育等方面都發生了巨大變化，由此帶來的心理壓力、生活方式、家庭結構的改變，可能造成了國人心理壓力及應激水平的總體升高，導致心境障礙和焦慮障礙患病率呈上升趨勢。比如，城市化雖然讓人搬到了城市，但其內心還不足以迅速成熟，快節奏的工作讓生物節律被打亂，陌生的鄰裏關係讓人無所適從，生活壓力過大，負面情緒難以宣洩，這些都會令人們的心理健康水平降低，導致抑鬱、焦慮等心理問題發生。

攀比導致心理落差。張侃教授解釋，幾十年前，大家普遍不富裕，人與人之間區別不大，現在生活條件變好了，人們對“上好大學、出國留學、晉升、發財”機會的追求更甚於往昔。拉美國家少有災難、戰爭，這就養成他們安逸樂觀的性格，而我們這個民族對“上進”的追求寫在骨子裏，爲了更好地生存發展，每個人都不斷往前趕，心理落差導致人們壓力大增。

缺乏疏解渠道。負面情緒大多源於生活，很多人遭遇心理不適時，缺乏正確的發泄渠道，很難及時獲得心理服務，因此容易積攢戾氣、怨氣。當負面情緒累積到一定程度，人們的內心會

更加敏感，往往一件小事就變成了導火索，點燃了情緒的炸彈。

負面情緒帶來很多病

心理學上把焦慮、緊張、憤怒、沮喪、悲傷、痛苦等情緒統稱為負面情緒。之所以這樣稱呼，是因爲此類情緒體驗多是不積極的，而且還可能傷害身心。

負面情緒會對身體各部位產生影響，美國博聞網刊登的一項調查發現，75%的頸椎疼痛、80%的頭痛、99%的腹脹及90%的疲勞由負面情緒引起。可見，長期持續的負面情緒有損身心健康。

胃病。胃腸道被稱爲“第二大腦”，它的功能狀態一定程度上受情緒影響。當人們悲傷、憂愁、沮喪時，胃腸道功能就會發生明顯變化。長期負面情緒容易讓胃功能失調，導致消化不良、便秘、腹瀉、胃炎、腸道炎癥及不明原因的腹痛等。

內分泌疾病。長期壓力大、緊張焦慮的人容易患甲狀腺疾病。有統計顯示，70%的甲狀腺疾病發病前有不良情緒刺激。

皮膚病。蕁麻疹、牛皮癬、濕疹、皮膚瘙癢等很多皮膚疾病，其病因、發病過程與情緒密切相關。

心血管疾病。焦急、暴怒等激動情緒，會誘發人體交感神經興奮、腎上腺素大量分泌、血管收縮、血壓和血糖升高，會對血管造成損害，導致高血壓、冠心病等心血管疾病。

調整情緒，幸福生活第一步

面對心理健康水平下降、負面情緒增多情況，我們該怎麼辦？

張侃教授認爲，應客觀看待，國人心理健康水平下降是我們社會發展過程中必然要面對的，健全和完善社會保障機制能更好地滿足人們的生存發展需求，解除後顧之憂。

個人可以通過以下幾點緩解負面情緒：
1.接納情緒。遇到問題，多想想別人會不會因此困擾，別人會如何解決。既然別人也會因困難而煩惱，那麼這就是很自然的事，要試着接納自己的情緒。

2.轉移注意。有負面情緒時，不要沉浸其中，試着做些別的事，比如聽音樂、運動、看書，或者參加公益活動，從中獲取快樂和成就感。

3.主動傾訴。找親友談談自己遇到的困難，通過傾訴把情緒發泄出來，也是緩解不良情緒的好方法。

4.重新定位。當看到別人獲得成就時，我們難免產生比較心理。其實，每個人都有自己的優點，看到別人成功，我們不應陷入焦慮，應該重新思考自我定位。

吃得多樣，早亡風險降兩成

合理飲食是健康必備條件之一，“食物多樣化”概念也逐漸深入人心。日本國立癌癥研究中心的科學家研究證實，食物多樣化還可使早亡風險降低兩成以上。

爲確認食物多樣化與死亡風險（全死亡、癌癥死亡、循環系統疾病死亡、其他死亡等）的關聯性，研究小組以8萬名40~69歲的日本居民爲對象，進行了平均14.9年的追蹤調查。研究人員根據調查問卷，統計出除酒以外的133種日常食品和飲料，并根據參試者每日攝取的食物數量，將他們分爲5組。結果表明，與每天攝取食品種類最少的組

相比，攝取最多組的女性全因死亡風險下降19%，循環系統疾病死亡風險下降34%，其他死亡風險下降24%。此外，男性攝取的水果種類越多、女性攝取的大豆制品種類越多，死亡風險越低；男性攝取的肉類越多，死亡風險越高。

研究人員分析指出，與女性相比，男性飲酒、吸煙率較高，動物性蛋白質攝取較多。因此，食物多樣化對男性早亡風險的影響不如女性明顯。專家提示，即使你沒有太多與食品相關的理論知識，但平時祇要注意增加攝取食物的種類，均衡營養，就可以提高健康水平。



冬瓜其實是夏瓜

冬瓜其實是夏瓜，喜溫耐熱，成熟於夏季。之所以叫冬瓜，是因爲冬瓜外皮上白白的蠟質可以保護冬瓜越冬不壞，起到儲存作用。每100克冬瓜含有96.6克水分，能量非常低，僅爲12千卡。每100克冬瓜中含有18毫克維生素C，超過西紅柿中的含量（14毫克/100毫克）。

冬瓜還是一種高鉀低鈉蔬菜，每100克冬瓜中含有鉀78毫克，鈉1.8毫克，對需進食低鹽食物的腎病、高血壓病人來說是一個不錯的食物。冬瓜中含有冬瓜多糖，有增加機體抵抗力的作用。冬瓜中也含有丙醇二酸，這種小分子有機酸能夠抑制碳水化合物在體內轉化爲脂肪，有助於控制體重。

哪些魚刺少

魚是最好的蛋白質來源之一，而且其肉質鮮美軟嫩，容易入味烹制各種美食。很多魚不招人待見的主要原因就是刺多。

哪些魚的刺比較少呢？淡水魚中真鱸科的桂魚、鱸魚，鱈形目的鱈魚、黃臘丁、鮑魚，合鰓科的鱈魚都是刺相對較少的魚。另外，虹鱒魚、黑魚、羅非魚、大馬哈魚、鱈魚也都是沒有什麼“小飛刺”的淡水魚。海魚中常見的大多數魚都是沒什麼肌間刺或肌間刺極少的魚，比如鮫魚、鮐魚、黃花魚、鯧魚、三文魚、秋刀魚、鱈魚、金槍魚、鰈魚、鱈魚、帶魚、石斑魚等。

一般情況下，有鱗魚比無鱗魚刺多，尤其是鯉科的淡水魚肌間刺較多，常見的有鯽魚、花鰱、白鰱、鱈魚、草魚、鯉魚、白魚。海魚中，快魚、青鱗魚、龍頭魚、海鯽魚的刺比較多，但是相對淡水魚來說海魚的小刺比較軟。

肥胖病位多在臟腑

中醫學認爲，肥胖癥主要病因是飲食不節、勞逸失常、七情失調，病機屬陽氣虛衰、痰濕偏盛，即“多痰”和“少氣”，病位主要在脾腎肝三臟。不同部位的肥胖，又責之于不同臟腑。

上身胖是脾胃功能失常。脾胃爲後天之本，職司運化水谷，脾胃虛則運化傳輸無力，水谷之氣不能化爲精微布散全身，聚集成痰濕，阻脾困胃，日積月累就會導致腹型肥胖，即“上身肥胖”。

下身胖是肝不好。肝主疏泄，對氣血津液的生成、輸布及代謝有着重要的影響，肝的津液生成輸布受阻，易生水濕，濕爲陰邪，易損傷陽氣，阻遏氣機，氣機不暢，水濕代謝受阻，又因濕性趨下，易襲陰位。人體下部屬陰，同類相求，故濕邪爲病，多易傷及人體下部，即“下身肥胖”。

胳膊粗是腸胃不好。大腸經、小腸經從手走頭，與足陽明胃經相接，大腸主津，小腸主液，其經絡循行于上肢，易致津液停滯于經絡循行部位，即“胳膊粗”。

後背肥胖是膀胱經不通。膀胱經（腎臟和膀胱經是一對患難與共的兄弟）循行于背部，若不通則背部經絡淤堵，影響新陳代謝，容易囤積過多的水濕及脂肪。

腹部脂肪堆積是脾胃虛寒。脾胃虛寒是指脾胃陽氣虛衰，陰寒內盛。人體氣血津液之所以暢行不息，全靠一身陽和之氣溫煦推動。寒性凝

滯，易使氣血津液凝結、經脈阻滯。人的腹部有一條橫行且環繞周身的經絡——帶脈，脾胃位于中焦，脾胃虛寒，阻滯帶脈，帶脈循行不暢，易致脂肪代謝障礙，即“腹部脂肪堆積”。

對於不同部位肥胖，中醫講究辨證論治，即通過飲食、起居、運動、按摩推拿等多種方式加快新陳代謝，甩掉贅肉。這裏給大家推薦一些可自我操作的方法。

1.食療法。肥胖人群大多飲食失調或食欲亢進，食療應以健脾益氣、化痰除濕爲主，可多選用茯苓、赤小豆、薏苡仁、陳皮、荷葉、苦瓜、山楂、冬瓜、黃瓜、海帶、萵筍等食物搭配進食中。

2.運動法。“久臥傷氣，久坐傷肉”。平時多做中醫傳統健身保健操，如太極拳、八段錦、長拳、易筋經等，每周做2~3次。

3.中草藥。《神農本草經》曾記載過大量的“輕身”之品，祛痰降濁、利濕降脂的有生大黃、虎杖、蒼術、澤瀉、茵陳等；活血化痰、減肥祛脂的有丹參、益母草、生山楂、雞血藤、川芎等；滋陰養血、減肥降脂的有早蓮草、生地、山茶萸、枸杞子、靈芝等。

4.推拿法。清除大腿內側肝經上的贅肉，可用手掌根推肝經。每天睡覺時，用手掌根從大腿根推到膝蓋附近，沿這條肝經位置推數百下。大腿外側膽經上的贅肉，可敲膽經（人們褲綫的循行位置）。清除腰上的贅肉，可敲帶脈區。