

# 四成年輕人有“社恐”



“一到公共場合就緊張、臉紅”“害怕和別人對視”“不願意出門”……本該是呼朋喚友的年紀，越來越多的年輕人却開始回避社會交往。近期，中國社會科學院等機構聯合對4000多名18~35歲年輕人調研發現，40.2%的人表示自己存在不同程度的社交恐懼癥（簡稱“社恐”）。其中，有52.7%的人認為自己缺乏社交技巧，55.6%的人對自身條件不夠自信，38.3%的人將社恐歸咎於性格內向。現在的年輕人為何如此害怕社交？

“真正的‘社恐’屬於焦慮障礙的一種，”北京回龍觀醫院臨床心理科心理治療師劉洋告訴《生命時報》記者，也可稱為“社交恐怖癥”或“社交焦慮障礙”，“其特徵是處在公共場所或與人打交道時，出現顯著而持久的害怕，擔心被別人注視或受到否定的評價，害怕在他人面前出醜或遭遇尷尬，因而盡力回避。”患者多是年輕人，部分是兒童（表現為不願意上學、不願意與家裏人交流等）。劉洋表示，輕度的不善社交或不喜歡社交並不是精神障礙，絕大多數人在一些特定的社交場合中都會有點緊張焦慮，如公開演講或重大會議。但如果符合以下標準，就要考慮是否為社交恐懼癥：1.焦慮癥狀是原發的，而不是繼發於妄想或強迫癥狀等；2.焦慮必須局限於或主要發生在特定的社交情境中；3.對害怕的情境有顯著的回避、逃避傾向。

調查中聲稱“社恐”的年輕人，可能多數為

“不想、不喜歡社交”或“不太會社交”，尚達不到社交恐懼癥這種嚴重程度。劉洋表示，四成青年認為自己“社恐”，可能反映出現代年輕人普遍存在的一些問題。一是工作壓力大、生活節奏快，很多人常常抽不出時間去識人交友，社交範圍局限在家人、朋友、同事中，踏出舒適圈、維繫一些萍水相逢的關係的意願不強；二是由於網絡的發達，現在很多年輕人越來越宅，足不出戶、不用面對面溝通就能獲得資訊，於是與人溝通的機會和必要性降低，社交的意願和技能相對減弱；三是有些年輕人適應不了新的社交環境，從單純的校園步入到複雜社會的過程中，社會角色的變化導致各種內心衝突，難以適應，也會回避社交，選擇“一個人待着”。

如果不愛社交對自己的影響並不大，自己還挺享受這樣的生活，那就不成問題。但調查發現，在自認為社恐的人群中，有34.3%表示社交障礙給自己的生活造成影響，14.2%表示影響非常大。劉洋表示，當焦慮超過一定的界限，產生負面影響，就需要及時調整和想辦法克服。

1.接納自己。焦慮、恐懼是人類的正常情緒，在不熟悉、很重要的場合，緊張是理所當然的，不必過分誇大自己的恐懼。也不要和情緒對抗非要把它壓下去，或要求自己一定要表現得很得體、大方、瀟灑。接納還在蹣跚學步的自己，順其自然地交往，癥狀也許會在不知不覺中消失。

2.樹立自信心。多給自己積極的暗示，如“我可以”“我在進步”等；嘗試帶着焦慮去和人交往，積累成功經驗，增加自信心；適當降低要求，不必和左右逢源的人比，做真實的自己；提高自身修養，看到每個人的善意，不要把別人想得過於複雜和黑暗，就不會那麼怕別人。

3.提高適應力。可模擬發生社交焦慮的場景，鼓勵自己勇敢面對，在假想中適應環境；也可以主動甚至強迫自己去接觸人，暴露在社交環境，有目的、有步驟地“脫敏”。

4.尋求家人的陪伴和支持。真正嚴重的社恐患者，單靠自己很難走出困境，需要家人的陪伴和支持。家人盡量少打擊其自信，多些肯定和鼓勵，陪伴其左右。如果患者還伴有抑鬱傾向，則務必尋求精神心理專業人員的幫助。

## 人為什麼會被“嚇一跳”？

我們經常被周圍突然的聲音或觸覺“嚇一跳”，這種現象稱為“驚嚇反射”。國際權威學術期刊《自然·通訊》刊登我國科學家完成的一項最新研究揭開了驚嚇反射的具體機理。

驚嚇反射是哺乳動物的一種本能防禦行為。中國科學技術大學生命科學與醫學部熊偉教授課題組利用小鼠模型對聲音等刺激誘發的驚嚇反射展開深入研究。研究人員通過光遺傳學、化學遺傳學方法、體內電生理記錄和環路追蹤等方法，經過深入分析發現“耳蝸核(CN)—腦橋尾側網狀核(RtTg)—脊髓運動神經元”神經環路。該神經環路對哺乳動物“嚇一跳”反應起到至關重要的作用。一旦聲音誘

發驚跳反應，位於小鼠腦幹的腦橋尾側網狀核的谷氨酸能神經元就會大量激活，小鼠因此出現彈跳表現，其頸部及後肢肌肉肌電活動明顯增強。而且一旦此類神經元被抑制，小鼠就不會受到驚嚇，步態和運動協調性等表現都會更趨近於正常。隨後完成的病毒跟蹤實驗發現，谷氨酸能神經元可直接接受來自耳蝸核的興奮性投射，並與脊髓運動神經元直接對接。

科學家表示，這項新發現是有關哺乳動物本能防禦行為神經機制研究領域的重大突破，也為與異常驚嚇反射密切相關的創傷後應激障礙和恐慌癥等精神疾病的研究指明了新方向。

看啥都積極 很擔心分離 占有欲變強

## 九個表現，你戀愛了



“問世間情為何物”，相信不同的人有不同的看法，研究愛情的科學家也给出了一些角度。美國羅格斯大學人類學家海倫·費捨爾是研究愛情生物學基礎的著名專家之一，她發現，墜入愛河的人的大腦不僅不同於僅有性欲的人，也與長期保持夫妻關係的人有所不同。戀愛階段是一個獨特且表現鮮明的時期，因為體驗到與眾不同的浪漫、激情，會不自覺地真情流露。美國“積極的力量”網站總結了墜入愛河的9個跡象。

1.看啥都很樂觀積極。愛情會讓人戴上“粉紅色濾鏡”，看什麼都覺得積極、明媚。尤其是對待愛慕對象時，覺得對方自帶光環。美國紐約州立大學布法羅分校的心理學家發現，戀愛中的人會更多地關注愛人的積極面，而忽視消極品質，當伴侶被理想化時，婚姻關係確實會更成功。

2.內心小鹿亂撞。眾所周知，墜入愛河會讓人在情緒和生理上都不穩定。戀愛中哪怕遇到小小的挫折、驚喜，也會非常激動，在興奮、欣快、精力增加、失眠、食欲不振、顫抖、心跳加快、呼吸加速，以及焦慮、恐慌和絕望感之間搖擺不定。

3.日思夜想。有研究稱，戀愛中的人除去睡眠，平均花了超過85%的時間在思考鐘情的對象。侵入性思維（類似於強迫性思考）可能是大腦中血清素水平下降造成的。美國密蘇里大學的心理學家發現，戀愛中男性的血清素水平低於沒戀愛的男性。

4.祇想賴着你。戀愛中的人經常表現出情感依賴的跡象，包括占有欲、嫉妒、害怕被拒絕和分離

焦慮。例如，費捨爾和同事們觀察了那些被所愛之人拒絕的人的大腦，有幾個區域被激活，這些腦區多與“成癮”相關，提示對愛人的渴望和對分離的厭惡。

5.暢想未來。很多男女相愛之初，就會幻想未來結婚、生子那一步。因為渴望與心愛的人在情感層面上融合，尋找更親密的方法，就會一起夢想未來。這與體內催產素增加有關，促使建立溫暖、嚴肅的關係。

6.愛他如愛己。戀愛時我們會對自己心愛的人產生強烈的共情，把對方的痛苦視為自己的痛苦，對方快樂自己也快樂，並願意做出任何犧牲。費捨爾的研究發現，這種強烈的共情與鏡像神經元有關，它在保持長期戀愛關係的人中更活躍。

7.“异性”相吸。費捨爾的研究還發現，人們會被他們的對立面吸引。例如，雄性激素主導人格（喜歡分析、競爭和情緒控制能力強）的人經常被雌激素和催產素水平高的伴侶所吸引，後者傾向於同情、養育、信任、親社會、內省、尋求意義和身份。而墜入愛河會讓雙方互相調整，為的就是與心愛的人保持和而不同。

8.占有欲增強。愛戀帶來對性的渴望，這伴隨着排他性；當懷疑伴侶不忠時，一方會心生極端的妒忌感。戀愛的人會迫使對方拒絕其他追求者，從而確保求愛不被中斷。

9.失控感。愛情讓人神魂顛倒。戀愛的人通常會說，他們的激情是不由自主和無法控制的。心理學家多蘿西·滕諾夫讓400名男女受試者對200個關於浪漫愛情的陳述句做出回應，許多人表達了無助感，稱他們的痴迷是非理性和無意識的。

然而，激情的火焰似乎總會褪去，戀愛的感覺常常難以持續下去。心理學家認為，愛情早期的欣快階段持續時間一般不超過3年。戀愛是一種非永久的狀態，要麼演變成一種長期的、相互依賴的關係，要麼消散，戀愛關係就此終止。



## 手撕包菜的美味口訣

包菜又叫圓白菜、嘎達白、蓮花白、甘藍、大頭菜，是常見的十字花科類蔬菜，其中所含的異硫氰酸酯和吲哚屬於植物化學物，經研究證實具有一定的抗癌作用。包菜熱量低，富含鉀、鈣、膳食纖維和維生素C、胡蘿蔔素等，屬於營養密度很高的蔬菜。其草酸含量很少，所以不用像菠菜、竹筍一樣需要焯水。包菜做法多樣，最經典的當屬手撕包菜。

很多人好奇，手撕的包菜為啥比刀切的好吃？原因在於，刀切包菜的切口比較整齊，斷面面積小於手撕的斷面。而食物烹制過程中，斷面面積越大，越容易入味。同樣的道理，涼拌黃瓜，拍的比切的更入味。並且，用刀切包菜會損傷較多的纖維，手撕的方式則容易使斷面沿着葉面紋理裂開，炒菜時不僅出湯少，還可以減少鉀和維生素C等營養素的損失，保持了包菜成熟後脆嫩的口感。有些肉類也適合撕了吃，例如涼拌羊肉的手撕牛肉和手撕雞。手撕的過程是由肌肉纖維本身的走向決定的，撕出來的熟牛肉和熟雞肉斷面毛糙，特別容易入味。用刀切出來的牛肉和雞肉切面平直不宜入味，影響菜品口味。因此，烹調中能“撕”的食物盡量別用刀切。除了手撕，做這道菜還有個烹調口訣，照此做出來的菜更美味。

第一句：急火快炒後加鹽。包菜口感脆嫩、水分含量高，如果小火慢炒會讓細胞壁更充分地軟化破裂，增多出湯，所以新鮮蔬菜應急火快炒，保證斷生的同時還減少了出湯。炒菜後加鹽，也是為了減少菜湯滲出，因為放鹽過早會讓鈉更早滲入蔬菜細胞中，導致細胞液滲出增多，菜炒熟後不僅口感蔫軟，也更容易變色，營養損失比較多。

第二句：略施薄芡別太黏。因為爆炒包菜時間短，而且最後才放鹽，所以每一片菜中間的滋味並不充分。家用燃氣竈的火力不及酒樓飯館的鼓風竈，炒菜難免會有菜湯滲出，所以用土豆澱粉或紅薯澱粉、木薯澱粉等支鏈澱粉豐富的“生粉”加點涼水調成水澱粉，勾一點薄薄的芡，不僅看不出黏糊，還鎖住了營養。

第三句：八成熱時快調味。急火爆炒的蔬菜一般在八成熱時就應該趕快調味出鍋，晚了可能出湯增多。炒菜八成熱是指蔬菜已斷生，去除了青菜的“生味”，並且質感稍微開始變軟、顏色也明顯改變，此時調味最適宜。青菜切忌炒到十成熟，否則裝盤後自己還會持續“偷偷”加熱，等吃的時候已經“汪”了半盤子菜湯，口感蔫軟、顏色發黃了。

第四句：口感清脆回味甜。多數新鮮蔬菜烹制到八成火候時口感是非常爽脆的，油菜、芥藍、豆芽、青椒等都是如此，此時能吃出蔬菜淡淡的天然甜味，營養保留也會更多。炒包菜也一樣，不宜太軟，以免失去爽脆口感和丟失太多營養。

最後，需要說明的是，包菜的品種很多，有非常緊實的，也有特別鬆散的，有扁圓形的，也有圓形的，還有牛心形的。手撕包菜最好用稍微鬆散的牛心形包菜，而且要顏色淺綠的，最好不選白色的。此外，包菜雖然包裹緊實，但生長開始時並不是封閉狀態，所以每一片菜葉剝下來後都要用自來水衝洗幹淨，烹調前要瀝幹水分。



## 做飯加香料降血壓

美國賓夕法尼亞州立大學和得克薩斯理工大學的營養科學家發現，用香料調味不僅能讓食物變得更美味，而且對心臟健康也有好處。研究人員發現，每天用香料包對食物進行調味，4周後發現血壓降低。

研究人員招募71名有心臟病風險因素的人。每名參與者都按照隨機順序吃一種含有香料的飲食（劑量分別為低、中、高），堅持4周，每段飲食期間有兩周休息時間。研究人員在研究開始時以及每段飲食期後抽取每名參與者的血樣。低劑量、中劑量和高劑量的飲食分別包括每天約0.5克、3.2克和6.5克的香料。調味包包括24種不同的香料混合物，從羅勒、百里香到肉桂和姜黃，旨在模擬人們一整天在烹飪過程中使用不同香料的方式。

結果顯示，食用了包括高劑量香料在內的飲食後，參與者的收縮壓比食用中劑量要低，他們食用高劑量香料後的舒張壓也會低於食用低劑量的飲食。

發表在《美國臨床營養學雜誌》上的這項研究成果為人們提供了一種簡單的方法來改善心臟健康。在食物中加入香料還可以少添加鈉、糖或飽和脂肪。

