

# 將壓力變為動力的5個方法

壓力、緊張、焦慮，都會讓人感到不舒服。所以，當我們提到“壓力”時，對它的看法都是負面的，首先想到的是怎麼避免、怎麼化解。長期、巨大的應激確實會損害身心，比如導致睡眠問題、消化系統問題、焦慮抑鬱等，但是，一味地逃避壓力，也會有消極結果。

作為人類的一種本能反應，壓力的存在有其必要性。就像你摸到火苗，“疼了”才會把手縮回來，壓力也一樣，是一個警示系統，讓你意識到自己身處危險或挑戰，從而調動全身力量和注意力來應對。所以，完全將自己置于安全區，不體驗任何壓力，慢慢地，你應對困難的能力自然會下降，就很難成長為心理強大、靈活的人，遇事容易崩潰。而且，總逃避壓力，你就不太可能去學習新知識、接觸新事物、承擔更大的責任，從工作、學習、生活的角度看，不進則退。還有些人為了把焦慮的感覺“壓下去”，採取了很多不良的應對方式，比如通過吸煙、喝酒來麻醉自己，用衝動購物換來一時興奮，用暴飲暴食撫慰內心，這些做法都沒有長久效果，反而會讓人更後悔，壓力更大。

面對壓力，我們要做的不是消滅、逃避它，而是即使有壓力，也能很好地和這種狀態相處，甚至利用它來幫助自己成長。美國紐約大學終身教授、神經科學家溫蒂·鈴木在新書《良性焦慮》中，分享了將壓力轉化為動力，變廢為寶的方法。

1. 改變對壓力的看法。通常，我們覺得壓力會降低免疫力、提高心血管等疾病的風險，還讓人焦慮不安甚至心情抑鬱。但這些結論似乎不是表面上的因果關係。有美國研究者曾對3萬名成年人進行了調查，問了兩個問題，一是“去年你感受到了多少壓力”，二是“你覺得壓力是否有礙健康”。之後研究團隊追蹤隨訪8年，觀察所有參與者中有多少人離世。結果發現，“感到很大壓力”的人比其他人的死亡率提高了43%，但這個數字僅適用於“感到壓力並認為壓力有礙健康”的那些人。相反，那些感受到壓力但不認為壓力是壞



事的群體，他們的死亡率甚至比沒有感到壓力的群體還低。也就是說，壓力本身沒多大壞處，是“覺得壓力是壞的”這種思維帶來負面影響。而如果你不排斥壓力，不覺得它有壞影響，積極利用它，身心甚至會更健康。

2. 練習呼吸。數百年來，僧侶們通過呼吸吐納來讓自己平靜下來，進入冥想狀態，這是有道理的。這可以激活副交感神經系統，能緩解壓力帶來的軀體反應，同時保持大腦清醒和專注力，是對壓力進行“去粗取精”的過程。一個簡單的方法，就是呼吸練習。鈴木在書裏推薦了一種“箱式呼吸法”：首先把胸腔中的空氣都釋放出來，屏住呼吸4秒；再通過鼻子呼吸4秒，屏氣4秒；然後從鼻子呼氣4秒；重複這個步驟5分鐘，就能感受到效果。



3. 身體動起來。大家應該都有這樣的經歷，就是你“實在無法忍受”的時候，一定會站起來、到處走動。身體的活動會刺激大腦釋放一系列神經化學物質，包括多巴胺、血清素和內啡肽，它們都是讓人感覺良好的神經遞質。相當於每次你移動身體時，就給大腦提供了一個快樂的“泡泡浴”，心情即可緩和。所以，面對壓力，不要“坐以待斃”，要動起來。這裏說的活動不是高強度運動，祇是出去走走、散個步，或繞着辦公室走動也行。

4. 借機審視自己真正在意的事。壓力的本質，是在自己極為看重的東西受到威脅時的反應，那麼這個東西是什麼？可以借助感受到壓力的時機，把它清晰明白地找出來。很多人之所以在壓力下退縮，就是因為祇看到壓力帶來的不適、折磨，而忘記了壓力背後是我們真心想要守護的東西。

5. 放下完美主義。鈴木強調，不糾結於完美對緩解焦慮很重要。如果要做到100分自己才滿意的話，你肯定一開始壓力就非常巨大，而且通常做不好，反而浪費時間，這些負面結果又加重了壓力。因此，拋棄“一次完美”的心態，改為“小步迭代”的心態，先用七成的時間把任務做到60分，再用剩下的時間慢慢修改雕琢，進步到80分或100分。這樣每個階段的壓力是適度的，就會成為有效的動力。

## 男性素食主義者或更易患抑鬱癥

眾所周知，素食或純素飲食有益健康，特別是在消除心血管風險、降低膽固醇和減少肥胖風險等方面。然而，據Philly Voice新聞網報道，素食主義者並不利于心理健康。最近的一項研究發現，在男性樣本組中，抑鬱癥在自稱為素食主義者或素食者人群中更為常見。

在進行研究時，研究人員通過親子縱向研究(ALSPAC)方法收集了孕婦男性伴侶的數據，包括他們的飲食和愛丁堡產後抑鬱量(EPDS)。通過對社會經濟狀況和其他變量，包括年齡、婚姻狀況、就業、宗教和酒精消費等因素的調整，研究人員評估了數據結果，發現素食者(祇占樣本的3.6%)比非素食主義者更易患抑鬱癥。

素食主義者可能更傾向於抑鬱癥，因為他們攝取的某些 $\omega$ -3脂肪酸和維生素B12低於飲食中攝

入肉類的人。研究者稱，這些物質以及鐵、鋅的缺乏，往往導致抑鬱癥。此外，報道稱，素食主義者往往會消耗更多的 $\omega$ -6脂肪酸，這些 $\omega$ -6脂肪酸常見於堅果、小麥或蔬菜油，這會增加炎症，被證實與抑鬱癥有關。

但該項研究表明，目前尚不清楚素食主義者是否會導致抑鬱癥，或抑鬱癥患者是否更有可能是素食主義者，還是兩者皆有可能。研究者也不排除飲食失調也是導致這種關聯的因素。研究者在其研究討論中表示，“有可能在一定比例的人口中，素食主義不是因健康、宗教或道德原因而選擇的，而是其他以飲食失調癥狀和抑鬱癥狀為特徵的精神障礙的表現。”

由于目前研究對象僅限於男性，因此在素食飲食與抑鬱癥之間的相關性變得明確之前，還需要進行更多的研究。



## 儀式感，給婚姻錦上添花

日前，民政部、全國婦聯聯合印發最新指導意見，提升結婚頒證服務水平，建立地方領導、社會名人“頒證制度”等舉措。有人認為多此一舉，沒必要在領證環節“折騰”；有人認為婚姻是人生大事，儀式感更能讓雙方銘記、倍加珍惜。

一提到儀式感，很多傳統夫妻頗為抵觸。男人習慣說：“結婚久了，就像左手牽右手，還玩啥浪漫？”女人抱怨：“結婚後，他就不把我當回事了。”其實，儀式感背後可能是長久以來被忽視的情感需求。若美妙的愛情變為一地雞毛的生活，就會心生厭倦，產生離婚的念頭。婚姻生活中，不要認為伴侶的愛與付出是理所應當，否則會使對方累積負面情緒，不利維護家庭關係。適當的儀式感則能表達感恩之心。北京大學回龍觀臨牀醫學學院兩性心理門診副主任醫師王寧表示，婚姻和戀愛不同，要想保持新鮮感和驚喜，就需要用心經營和維護，不時來點儀式感。

“總有一些人戴着有色眼鏡打量‘儀式感’，認為追求儀式感是矯情、物質、愛慕虛榮，或者覺得儀式感不切實際、形式主義、做起來很麻煩等，這些都是對儀式感的錯誤理解。”王寧表示，儀式感與金錢無關，我們不應物化它。儀式感也與年齡無關。中國人的婚姻普遍缺少儀式感，老年夫婦尤為嚴重，其實任何年齡都需要儀式感。儀式感還與形式無關。儀式不是沒事找事，最忌大而空的形式主義，用心才是核心。婚姻變得難以忍受，絕大多數都是因為懶得用心罷了。

儀式感是婚姻裏的詩意，更是對生活的尊重，優質的婚姻離不開它的錦上添花。王寧建議，婚姻不同階段需要來些不一樣的“點綴”：

新婚夫婦。通常雙方都處於打拚期，工作忙碌，要多一些理解和支持，不去埋怨伴侶忘記重要日子，可以主動提示對方紀念日，兩人商量共同度過。例如，看一場電影、吃一頓燭光晚餐等，不需要太多錢就可以甜甜蜜蜜；或者每到周末休息時睡到自然醒，然後一起清洗衣物、把家裏收拾幹淨；還可以在陽臺上看黃昏日落，相互依偎，簡單又幸福。

熱年夫婦。有了孩子後，通常會困於家務、教育等瑣事之中，空閒時間不多。夫妻可以多尋找相處機會，例如接對方下班，回家後聽聽音樂、同看一本書；周末帶孩子一起郊遊、逛公園；結婚紀念日不妨用一束鮮花打破沉悶，或隆重打扮一番，像熱戀時一樣，回到初見的地方，享受約會的美妙；升職加薪時，用儀式感來慶賀與祝賀；失業辭職時，用儀式感來安慰與鼓勵，可以是一個擁抱或深情的吻，告訴對方你一直都在。

老年夫婦。孩子成家立業後，老年夫婦可以享受二人世界，但此時摩擦也會增多，建議尊重彼此的樂趣，多為對方考慮。這一階段的儀式感可以是趁著腿腳利索，每年計劃一場旅行，也可以是每天飯後牽手散步、互道早安晚安等。

## 天天喊減肥，為何下不去



世界上有龐大的肥胖人群，大多數人有志減肥，但很多人以失敗告終。雖然市面上“新”的減肥方法層出不窮，但真正有效的少之又少，且有副作用。

上期我們說了，儲存脂肪是人類的進化優勢，那減肥就是人類與自己的優勢做“鬥爭”，其艱難程度可想而知，大多數人減肥失敗也在情理之中了。如何判斷是否減肥失敗？簡單兩個字：反彈，即減掉的體重又長了回來，而成功減肥為減掉體重的5%或更多，並保持一年以上。

關於減肥失敗的原因說法很多，如缺乏意志力、饑餓感難忍、急于求成、鍛煉方法不當、飲食習慣難改、年齡大代謝率低等，但都沒說到點子上。1944-1945年著名的“明尼蘇達餓餓研究”為揭開減肥失敗的神秘面紗，開了一個了不起的頭。該研究由美國明尼蘇達大學兩個博士主持，他們從200名志願者中選出36名健康男性受試者，讓其參加為期近一年包括三個階段的研究：

階段1(12周基礎對照期)：收集每一名受試者的生理和心理數據；每天每人攝入熱量3200千卡左右；階段2(24周餓餓實驗期)：實驗目標是每名受試者在此階段體重下降達到25%，每天每人攝入熱量下降到1560千卡左右。受試者的能量攝入又進一步劃分4個層次，每個層次被分為幾個小組接受不同蛋白質和維生素的補充，旨在擬定出最佳營養方案；階段3(8周不限量康復期)：受試者的飲食量不受限制，但攝入的食品被詳細記錄。當時的研究成果對如今的肥胖人群減肥仍有借鑒之處：

1. 限食對人的生理(如基礎代謝率下降40%，

人驟然“變老”)、心理(如出現憂鬱)、社交(變得孤僻)以及對食物的渴望都產生巨大影響。2. 停止限食15~20周後，體重才有所恢復。3. 停止限食後很長一段時間會更加饑腸轆轆，大吃狂吃的欲望很難克制。4. 停止限食後的13周，受試者除了睡覺就是吃，每人每天攝入熱量平均高達5218千卡。5. 停止限食後最先恢復的全是脂肪，肌肉要很長一段時間後才能恢復。

《新英格蘭醫學雜誌》上發表的一項研究則揭示為什麼節食後很長時間，人還會有狂吃的欲望。該研究招募了一批平均體重在94.05公斤的受試者，起初，研究人員在受試者進食早餐後，對他們與饑餓和食欲有關的激素做了測試，然後受試者參加為期10周的以低能量(每天500~550千卡)節食為主的幹預，受試者平均減重約14%，即13.05公斤。第10周，研究人員又對受試者有關激素做了測試，發現刺激饑餓和食欲的激素水平明顯提高。隨後受試者又參加了一年的“保持減肥體重”幹預：定期做營養諮詢，但對飲食不做具體規定，研究人員同時鼓勵受試者每天進行30分鐘中等強度運動。一年後，再對受試者們的體重及相關激素做檢測，結果發現大多數受試者體重反彈，平均增重約為減掉體重的一半。此外，研究還發現，以下兩個激素指標對體重變化起着主導作用。

瘦素：作用是告訴身體，脂肪的含量是多少。10周幹預後，它下降約67%。而瘦素水平下降，食欲會增加，基礎代謝率下降。幹預一年後，它的水平比研究開始時還要低33%。隨着受試者體重的增加，瘦素水平才會慢慢恢復。

生長素：作用是刺激饑餓感。幹預後它的水平立即上升，幹預一年後，它的水平高于幹預前。

這些激素變化表明，人對體內脂肪和體重下降非常敏感。一旦發覺兩者明顯下降，馬上刺激食欲來提醒身體多攝入食物以維持原來的體重。這種人體表現出的“自私”現象要從進化論理解。在漫長進化中，食物來源往往不足，體重或體脂的減少對生存和傳宗接代造成主要威脅，保持或提高體重及體脂的功能逐步在人類進化過程中被保留了，於是這些決定物種生死存亡的進化優勢功能使今天的肥胖人群“越減越餓”“越減越重”，失敗告終。