

特别关注



### 发呆是放空思绪 还是走神?

不同的人似乎对发呆有着不一样的定义,有些人认为发呆是放空思绪,什么也不想;有些人则认为发呆也可以是思绪万千的,类似于白日梦或走神。

同时,上述所提倡的发呆是自主选择,不包括生活、工作中不可控发生的,降低效率的走神。这么看来,发呆的定义范围,似乎小于等于走神?先别急,我们转弯,到心理学专业领域瞅一瞅。

心智游移,走神的心理学专业名词:在空闲或完成某项任务时,意识会不自觉地飘到与当下无关的一些内部思维、想象或体验中去。不同的走神内容可以细分为:日常生活中自动冒出的想法,被称为白日梦或者自发思维,或是从当前任务分心的走神,被称为任务无关思维。

这样看来,无论发呆是何种定义,都可以认为是不同导向内容的走神。

不妨一试

### 三招快速 缓解岔气



改变呼吸方式 慢吸气,再用力向外呼气,让呼吸肌放松下来,能消除疼痛。

敲打疼的地方 憋气后敲打疼痛的地方,慢慢呼吸,重复几次,让呼吸肌逐渐放松,缓解岔气。

调整呼吸节奏 在跑步时岔气,可以放慢步伐、调整呼吸节奏,让呼吸节奏和跑步频率配合,两步一呼两步一吸,一般5-10分钟就能缓解。

□李道卫

疾病提醒

## “我非常健康”或许是错觉

浙江杭州的张先生今年72岁,是小区公园里的健身达人。他经常自豪地说,自己虽然一把年纪,但身体还像个壮小伙,什么药都不用吃。可不久前,他突然中风了。在医生看来,有些老人自认“非常健康”,其实对自己的身体状况并不了解。是什么让他们产生了“我非常健康”的错觉?

错觉一 增强锻炼会更健康。张先生突发重病,家人都不愿接受现实,“他平时身体那么好,天天锻炼,小毛病都没有,什么药都不用吃。”医生仔细询问发现,张先生虽然喜欢锻炼,但是生活习惯并不好。他从20岁就开始抽烟,这些年越抽越凶,一天至少要抽掉两包烟。有研究显示,吸烟者发生中风的危险是不吸烟者的2-3.5倍。吸烟者的肺部、心脏功能会受到影响,从而直接影响体育锻炼的

耐力和效果。还有部分老人认为,增强锻炼,练出肌肉会让人更健康。专家提醒,老年人如果运动太激进,效果会适得其反,如果在运动后出现身体易疲劳、睡眠质量降低、小毛病不断等情况,说明可能是运动过度了。这时一定要停止锻炼,增加休息时间。

错觉二 红光满面代表体质好。有的老人过度追求气色好,认为“红光满面就是体质好”。当然,一直气血充盈、面部红黄交错的脸红,大多是健康的标志。但是,有些人突然出现“红光满面”的情况,或许是身体健康出了问题。一些人如果面色出现颜色浮艳的红,同时伴有容易口干、大汗、脚气,则是阴虚的表现;有些人面色出现淡淡的红,但手脚容易发冷,常有胸闷、腰酸、脉浮的症状,则是虚阳外越所

致。建议遵从医嘱开些药膳进行调理。此外,更年期女性也容易出现脸红的情况,她们常常面部发红,血压忽高忽低,容易被激怒。

错觉三 爱养生等于会养生。生活中,有不少人崇尚养生,平时喜欢买一堆养生神器,这些神器也容易让人产生“我非常健康”的错觉。有调查显示,凭借“神器”养生的人往往不爱运动,缺少自律,即便泡脚、按摩,往往也是“三天打鱼两天晒网”。专家表示,养生不建议借助“神器”,比如电子按摩器,体质虚弱的老人更不推荐使用。其实,养生重在平时,贵在坚持。比如走路,有的人或许经常散步,但走路时喜欢背着手,这样走的锻炼价值几乎为零,正确的姿势应是挺胸抬头,收腹提臀,曲臂摆动。

□桑文生

## 每天适当发呆 焦虑抑郁降低25%

关于发呆这种休闲方式,最早可以回溯到2016年——国家卫计委推出的“5125”健康生活理念,其中的第一个“5”就是每天发呆5分钟。“发呆”以“离经叛道”的奇怪休闲形式火出了圈。

### 发呆可以看作 不受控制的自发活动

心理学研究中无意识活动与活动静息态脑能量消耗的关系,即静息状态下大脑中不被察觉的无意识活动仍在消耗大量能量,并且这些活动即使在深度睡眠中也会继续进行。发呆可以看作静息状态下不受控制的自发活动,同上述无意识活动一样,是大脑自发进行的一种信息加工活动。

研究显示,心智游移与大脑内特定区域相关,最主要的是默认模式网络。同时,又与海马体和默认网络的整合方式有关。此外,一些外在环境因素也影响着心智游移的产生,如年龄、疲劳程度、情绪体验、意识状态、工作压力、熟练度等。

### 走神可提高创造力 降低负面情绪

走神,总给人们带来影响任务完成效率,甚至影响心理健康的刻板危害印象。但随着心理学研究的不断进

步和一系列相关理论解释的提出,走神的好处也逐渐浮出水面:总的来说,它具有积极的适应性功能,包括更好的监控外部环境、展望个人目标、发现自我、提高创造力、促进决策和降低负面情绪等。

相关期刊报道,发呆可以集中精力、活跃脑细胞、缓解焦虑、增强记忆力与创造力。每天适当发呆能将焦虑和抑郁降低25%。

但是,发呆并非一定就在放松大脑,对于老人来说,过度的发呆也可能是心理或精神疾病的征兆,属于身体发出的求救信号。

下面推荐两种发呆方法:

不眨眼发呆法 尽量控制双眼保持睁开的状态,一段时间后,收神回来,活动身体,体验长时间放空的快乐。

呼吸发呆法 发呆时,将注意力集中在腹部深呼吸上,多次缓慢进行,减压的同时增加大脑氧气供应量。

据《北京青年报》

用药提示

### 喝药酒注意“三不可”



大家服用的药酒主要来自三个途径,一是购买具有固定功效的成品药酒,二是自行买药进行炮制,三是请中医师诊脉开方炮制。专家提醒,服用药酒时要注意“三不可”。

☆有“奇效”的药酒不可服用 无论是治病还是养生,药酒的功效发挥都非常缓慢。如果某种药酒在短期内有奇效,很可能是里面加入了其他成分,切不可听信而购买服用。

☆配方炮制不可随意 中草药讲究“君臣佐使”和配伍禁忌,很多种中草药泡在酒里,可能会相互抵消药物有效成分,或导致毒性倍增。所以在自制药酒前,最好先找中医师把脉后再抓药。

☆药酒不可当酒喝 药酒具有药和酒的双重功效,饮用剂量要在平时的酒量上减少一半。

患有心血管疾病、高血压、肝肾疾病、糖尿病、消化系统疾病者,都不建议服用药酒。

□刘晓玲

家庭保健

### 益生菌适用哪些病



益生菌最常见的应用就是缓解胃肠道疾病,已经被证实有效的有以下几种:

☆功能性便秘 益生菌可以增强肠道蠕动力,改善患者的排便次数和粪便粘稠度,缓解排便疼痛和困难症状。推荐使用双歧杆菌、布拉氏酵母菌、酪酸梭菌、枯草杆菌、地衣芽孢杆菌。

☆急慢性腹泻 急慢性腹泻会造成肠道大量的益生菌丢失,致使肠道菌群失衡。服用益生菌可以减轻症状、缩短病程。推荐使用布拉氏酵母菌、乳酸杆菌、双歧杆菌、酪酸梭菌、枯草杆菌、地衣芽孢杆菌。

☆肠易激综合征 肠易激综合征患者肠道容易出现腹痛、排便异常等症状。添加益生菌可以提高临床疗效。推荐使用双歧杆菌、酪酸梭菌、枯草杆菌。

☆乳糖不耐受 乳糖不耐受的患者,体内乳糖酶分泌少,不能完全消化分解母乳或牛乳中的乳糖,引起非感染性腹泻。服用益生菌可以明显改善肠道环境和缩短治疗疗程。推荐使用双歧杆菌、酪酸梭菌、枯草杆菌。

☆幽门螺杆菌的根除治疗 补充益生菌有助于提升幽门螺杆菌的根除成功率,降低治疗过程中的不良反应发生率。推荐使用双歧杆菌、布拉氏酵母菌、酪酸梭菌、枯草杆菌。

☆抗生素相关性腹泻 抗生素相关性腹泻的发生与使用的抗生素种类、疗程、患者的年龄以及并发症等因素有关,在使用抗生素的同时使用益生菌能够明显减少腹泻的发生率,减轻腹泻的程度。推荐使用双歧杆菌、布拉氏酵母菌、酪酸梭菌、枯草杆菌、地衣芽孢杆菌。

□李珊

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。