



博闻广识

BO WEN GUANG SHI

失落焦躁折磨自己 遇事敏感猜疑别人

# 胡思乱想催人老

思考本是一件好事,但有的人遇到点小事就过分猜测解读,甚至胡思乱想,不仅让自己身心俱疲,也让身边的人变得“句句惊心”。

○张杰

## 老瞎想或预示精神障碍

胡思乱想本来是人人都有心理活动,但严重时会导致焦虑、强迫等行为。

广东省社会医学研究会心理咨询专业委员会常务委员马建文认为,首先社会压力和竞争的增大导致人们危机感增大,进而变得敏感。生怕自己会错了意,导致工作和生活中的窘境。

其次,人际关系的复杂化,不少人每天在不同的角色中转化,时而要做合格的丈夫或妻子,时而要当称职的上司,时而要迎接重要的客户。这些不同的角色让人们戴上了不同的面具,见不同的人说不同的话,揣摩语言背后的用意,就成了不少人的“职业病”,时间长了,就会开始胡思乱想。

最后,从心理学角度分析,爱瞎想的人往往从小不被尊重,常被父母批评、否定、打骂,导致内心自卑,以致长大后对别人的举止特别在意。

## 胡思乱想让身心受损

胡思乱想最直接的影响就是让人焦虑、紧张,进而导致失眠。睡眠不足会加速人的衰老,甚至提高早亡风险。美国抗癌协会的调查显示,每天睡眠不足4小时的人,80%都是短寿者。

其次,失落、焦躁、恐惧等情绪,会对躯体造

成器质性伤害。南方医科大学南方医院消化科主任刘思德说,心、身是相互影响的,临床上许多疾病是由心理诱发的。胃是最能表现情绪的器官之一,爱瞎想的人往往内心纠结、矛盾,伴随胃的过度活动,进而引起胃溃疡。

## 学会自我调节很重要

北京回龙观医院临床心理科主任刘华清说,胡思乱想既有病态的,也有非病态的,还有介于两者之间的“灰色地带”。区分表现是否病态,一要跟过去比,看是否一贯是这样;二要跟生活、工作环境相似的同龄人比;三要看持续时间,偶尔一次、不影响生活就不是病态;四要看能否说服,如果对不存在的事情坚信不疑就是病态;五要看能否适应正常的生活,如果可以,那顶多是性格问题。如果症状影响生活,就要到医院进行检查。

爱胡思乱想的人要学会自我调节。老人退休后很空虚,交际圈变小,容易出现“人走茶凉”的落寞感,此时可以培养点爱好,如旅游、钓鱼、当志愿者等。儿女也要理解老人的感受,多交流。中青年群体面对繁杂的工作事务和琐碎的人际关系,常担忧还没发生的事情,如果经常瞎琢磨,不妨找父母、同学、好友聊聊。



## 看黑白条纹会致偏头痛

○季节

荷兰一项新研究发现,黑白对比分明的条纹图案能引起大脑产生受损反应,导致偏头痛甚至癫痫。

乌得勒支大学医学中心研究人员测量志愿者看不同图案时的脑电波,发现看黑白条纹会触发大脑中被称为“伽马振荡”的重复性神经活动,而看蓬松云朵等其他黑白图案则不会。研究人员还发现,降低黑白条纹的对比度或者增加条纹宽度能减轻伽马振荡这种偏头痛或癫痫患者发病前出现的大脑

活动。

研究人员说,人类不是在一个充斥着黑白条纹图案的环境中进化来的,但如今这样的图案比比皆是,人类大脑可能不适应,以至于在大脑中产生伽马振荡这样的反应。“我们的发现意味着设计建筑时应避免使用那种可能触发这种大脑反应的图案,以免引起不适、偏头痛或癫痫。”研究人员说,这类图案容易引起对光敏感的癫痫患者发病,即使特别健康的人看到这类图案也会略感不适。

## 打喷嚏时为何闭上眼睛

○赵敏

眼皮的睁开与闭合,主要由环状的眼轮匝肌和扇状分布的提上睑肌完成。需要闭眼时,大脑发出指令,经过神经传导控制眼轮匝肌收缩,眼皮就闭合起来;反之,大脑支配提上睑肌收缩,眼轮匝肌松弛,眼皮就睁开了。打喷嚏时要用很大的力量排出气体,肺内、口腔内、鼻腔内都有很大

的压力,这种压力可以使喷出气流达160千米/小时的速度,能喷到三四米以外!如果睁着眼睛打喷嚏,喷嚏的压力就有可能严重伤害泪腺导管,甚至使视神经受到创伤。所以,为了保护脆弱的眼睛,在长期进化过程中,我们的大脑就形成了这种本能反应。

## 老人不宜使用浴缸

○周燕珉

老人使用的淋浴间不宜采用“整体式淋浴房”等独立、封闭的形式。特别是卫生间较小时,建议通过浴帘隔断划分,使空间更加灵活开敞,便于摆放沐浴坐凳和家人协助。一般不建议老人使用浴缸淋浴,因为浴缸底面较滑,老人进出和站立时很容易滑倒。如果已经安装了浴缸,可在旁边加装连续扶手,设置坐凳,并配防滑垫,避免发生意外。

老年朋友们淋浴时可能会脚底打滑,需要就近抓握扶手保持平衡,因此淋浴间尺寸不可过大,长度宜在1.2~1.5米,宽度宜在0.9~1.2米,如此也能容纳护理者协助洗浴。一般家装中,为了简洁有时仅设置一个单点式花洒墙座,难以根据需要调节高度,因此,建议安装一个可以抓握的竖向滑竿,便于调节淋浴头高度。侧墙还应安装扶手,同时布置淋浴座椅,便于撑扶起身。

有条件时,卫生间可设置两扇门,一扇开向卧室、一扇开向户内公共空间,兼顾白天和起夜时的如厕需求,以免晚间穿过较多空间而着凉。



贴心提示

TIE XIN TI SHI

生活新知

SHENG HUO XIN ZHI

## 注意力可以被“传染”

为什么在图书馆或开放式办公室的工作学习效率更高?比利时的一项研究揭示了其中的奥秘,即注意力是可以被“传染”的。当身边的人都在专注工作时,你的注意力也会提高。

研究人员此前曾发现减肥行为会在邻近群体间“传染”。这次是科研人员首次发现脑力活动也会“传染”,目前尚不清楚具体原因。一种推测是人们有可能受旁人散发出的气味信号甚至是他们身体姿态影响——因为一些姿态暗示着高注意力;另一种推测是人们只是在无意识地模仿他人行为,就像打哈欠也会“传染”一样。

## 灯光昏暗时,人最有创意

据美国《医学日报》报道,专家试验发现:在昏暗的灯光下,人们灵感容易被激发出来,从而提高创造力。

研究人员选取了114名德国大学生,要求他们分别在昏暗的灯光和明亮的光照下画素描,以检验他们的横向思维能力。结果显示:在昏暗灯光下作画的人更有创意,会产生许多新构思。研究者分析,明亮的光线会暴露出人们所犯的过错,因此在昏暗的灯光下人感觉更为舒适。研究者强调,当你进行一件与创造力有关的工作时,可以闭上眼睛,想象自己处于昏暗的光线下,也能增加灵感,这在心理学中被称为“启动效应”。不过,研究者也提醒,分析和执行类的工作更适合在明亮的照明条件下进行。