



晒太阳、勤运动、许个新年愿望 关手机、多倾诉、听段古典音乐

## 给年关生活减减压

每到年末，“焦头烂额”成了很多人的生活常态，各种压力让人喘不过气来。一项调查显示，超八成人到了年底会感到“非常焦虑”和“比较焦虑”，只有 7% 的人认为“一点也不焦虑”。“一年碌碌无为”、“工作上加不完的班”等原因，像一块块大石头，压在人们心头。

这种年关焦虑带来的不仅是心理负担，对身体也有明显的影响。南京脑科医院精神二科主任谢世平表示，年底因为精神压力大导致胃疼、胃溃疡的患者大大增多，腹泻、皮炎等一系列疾病也会找上门来。美国科学家则研究发现，压力大会缩短染色体细胞的分裂寿命，从而导致人过早衰老，身体机能下降等。因此，化解压力是每个人都具备的一项技能。美国宾夕法尼亚大学的最新研究表明，学会对抗压力，将决定未来 10 年的健康状况。临近年关，为了帮大家减压，权威专家教您 7 招年关减压法。

### 将年终工作拆分

“截止期限”是许多上班族年底压力的主要来源。苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣表示，可以把大的工作分成几个小目标，根据要求的截止期限，定出每个小目标的完成日期，然后依轻重缓急一一完成，就能减轻一部分压力。微软创办人比尔·盖茨的经验是，每天只列出 7 件重要的工作，超出的就直接放到明天。另外，年底工作时尽量降低干扰，全神贯注，处理重要任务时不妨关掉手机，也可以暂停网络。

### 早上被太阳叫醒

很多压力大的人，常会到睡前还在思考，最后导致失眠。王国荣说，凡事有优先级，晚上最重要的事情是补充睡眠。营造良好睡眠气氛对缓解压力有很好的效果，比如听音乐、点香薰、泡热水澡以及呼吸吐纳等。如果前一天没睡饱，让自己醒来的最好方法就是晒太阳，因为阳光会刺激身体，启动大脑的生理时钟，并在 14 小时后诱发睡眠。因此不妨睡前不拉窗帘，让大脑第一时间感知早晨到来。出门时也尽量走在能晒到阳光的地方，精神自然会跟着来。

### 吃出好心情

台北医学大学保健营养学系主任陈俊荣建议，多补充深绿色蔬菜能减压。因为疲

劳与心理压力会增加细胞氧化，花椰菜、地瓜叶等深绿色蔬菜抗氧化能力都很强。如果熬夜加班，应该适时补充 B 族维生素，比如吃点杂粮面包、杏仁等，能够使身体代谢机能以及神经传导过程更顺畅。还可以吃些柑橘类水果，能帮助大脑分解乳酸，让大脑不易因缺氧而昏昏欲睡。倍感压力的人群，应多吃些富含钙与镁的食物，如乳制品、大豆、海带等，对神经具有安抚镇静的效果。

### 与家人“分享”压力

很多人忽视了亲情在减压中的重要作用，有压力选择独自承担，忽视和亲人的沟通几乎成了很多人的通病。当出现负面情绪时，不要总是一个人扛，应该学会示弱，向朋友、亲人倾诉，把压抑的情绪发泄出来。多陪家人聊聊天，抛开工作中的烦恼，人完全可以摆脱愁容，重拾快乐。

### 运动是最好的减压阀

越到年底，越不能因为忙碌而忽略运动。北京回龙观医院临床心理科刘华清教授说，运动是最好的减压方式，它能够提高人体血清素的水平，同时消除疲劳，增强人体抗压能力。而且，人在运动时会强迫自己专注于体能，暂时从工作压力的紧绷情境中跳出来，精神得到放松。美国有研究显示，每天走路 45 分钟~1 个小时，一个月后，体内的血清素水平相当于吃了一个月的抗抑郁药“百忧解”。不

妨把运动融入生活中，选择走路回家或者提早一两站下车。

### 每天听 20 分钟古典音乐

音乐可以帮人降低心率和血压。年底这段时间，每天拿出 20 分钟放空自己，不看手表，不摸手机，也不要试图做任何事情，只安静地听音乐。你会发现，面对日常琐事的时候，整个人反而会更加平静。古典音乐是最好的减压音乐，有实验证明，听 1 个小时莫扎特的《D 大调钢琴奏鸣曲 K448》，焦虑情绪会减少一半。

### 降低欲望是根本

要想从根本上消除年底压力，专家们认为，关键在于降低物质欲望和对自己的要求。不要总和别人攀比，减少欲望才能真正减压。刘华清说，每个人都要愉快地接纳自己，相信自己会变得越来越好。到年底时，不妨许个新年愿望。美国西北大学副教授亚历山大·赫夫进行的调查显示，对新年许下一个美好的愿望，可以缓解年终焦虑。新年愿望将会暗示你能做一个更好的人，让人对未来更加乐观。世界著名认知心理学家罗伯特·莱希博士说，当意识到自己陷入焦虑时，可以默念“放松”10~15 次，这个词会让身体得到一种信号，然后自然地松弛下来。（若雪）

