



拍照拖延 没法独处 焦躁易怒 全身疼痛

# 来自心灵的疾病

万物生长需要阳光雨露，人体发育需要蛋白质、糖、脂肪、矿物质和维生素五大营养素。我们的心灵也是如此，需要时时刻刻补充营养。在高压、快节奏的现代生活中，越来越多的人内心被愤怒、嫉妒、贪婪填满，很多人的心灵变得越来越空虚、寂寞、苍白，这些来自心灵的疾病告诉我们，它也需要补营养了。

## 小习惯赶跑了“快乐因子”

很多人误以为只有经历了严重的心理创伤，心灵才会出问题。其实，心理问题的产生是一个日积月累直至最终爆发的过程。现代人 unhealthy 的生活方式，就是我们心灵健康的大敌。尤其以下一些不经意的生活小习惯，会悄然夺走我们的“快乐因子”，让人陷入坏情绪的恶性循环。

走路时无精打采。人没精神时，走路会无精打采，反之亦然，走路时无精打采，会让你情绪更糟。研究发现，当受试者被要求牵拉着肩膀、弓着身子、低垂手臂走路时，他们会比走路昂首挺胸的人经历更多坏情绪，更容易想到不愉快的事。

缺少真正的交谈。我们每天都很忙，各种网络社交软件闪烁不停，却缺少和别人面对面交流的机会。美国圣迭戈大学的研究人员发现，社交软件丰富了我们的交流方式，但也常常让彼此无法更好地理解对方的意图，让我们的心里话更多地积压在心中。

没有时间独处。随着年龄的增长，每个人扮演的角色越来越多，每天围着工作、婚姻和孩子团团转，根本没有独处的时间，也不能做自己喜欢的事。久而久之，你内心的焦虑和抑郁就会升级。

频繁拍照。智能手机的普及培养了很多人“拍照族”，吃的要拍，旅行要拍，甚至碰破了腿也要拍，这种每时每刻都想“晒”的行为，对专注力的影响很大。美国巴斯蒂尔大学的心理学家发现，与不拍照的游客相比，总爱拍照的游客更难记住他们去过景点的具体情况，无法专注于旅行。

拖延。重压之下，越来越多的人

惹上了“拖延”的毛病，非要等到火烧眉毛才拼命赶工，质量还不高，最终陷入压力、焦虑、赶工的恶性循环，让人身心俱疲。

太过认真。大城市生活压力也大，这就导致大家都要努力奋斗，谁都不服输，事事较劲。这种要强的态度，也让你的生活中缺少欢乐和笑容。研究显示，笑声是提升情绪、缓解压力最好的法宝，没有笑容的生活，必然会被焦虑、压力、烦躁等负面情绪包围。

## 坏情绪消耗心灵的养分

别小看这些日常生活中的点滴小事，就是它们在一点点地消耗掉我们心灵的养分，让我们深陷坏情绪的囚牢。如果不及时改变，我们的心理状态将每况愈下，变得越来越易怒、焦躁，甚至出现强迫行为，进而影响正常生活。

美国“博闻网”刊登一项调查发现，75%的颈椎疼痛、80%的头痛、99%的腹胀以及 90%的疲劳都由坏情绪引起，人体的每个脏器都与对应的情绪息息相关。

因此，心灵健康和身体健康一样，都需要均衡营养。从现在起，我们不妨审视自身，严防“心理营养不良”。很多人在工作初期都有目标，但随着环境的变化和周围人的影响，人们的追求早已偏离了最初的梦想。适当地审视自己、让自己沉淀下来，问问自己最需要什么，可以避免心理因为长期得不到呵护而营养不良。

适度取舍，避免营养过剩。眼界的开阔和信息爆炸式的增长，让我们看到了自己的渺小，追求更多的知识和更好的生活是应该的，但也要有所取舍，毕竟每个人的精力有限，不要让无限的生活压垮了有限的人生。适度放弃或者下调自己的追求和目标，让自己活得轻松快乐点儿，别让让自己的内心和身体一样“营养过剩”了。

## 心灵的五大营养素

假如你达不到上述平衡，已经

有坏情绪引火上身，那就从以下几点着手，为心灵补点营养吧。

保持专注力，给心灵补蛋白质。蛋白质是生命的基础，而专注力也是心理健康的重要标准之一。要想做好一件事，专注力必不可少，就像要完成生命活动，必须有蛋白质的参与。专注力可以保证做事时百分百投入，将外界干扰降至最低，感受不到外部的压力，内心的焦虑感也会降低，办事效率大大提高。此外，专注力也是记忆力的重要保证。

多运动，摄入足量的心灵碳水化合物。碳水化合物是生命能量的来源，而生命在于运动。运动不仅能提高抵御疾病的能力，还能缓解心理压力、排除抑郁情绪、提升抗压能力。抗压能力相当于内心的“免疫力”，免疫力提升了，内心自然不容易得病。

寻找快乐，犹如心灵维生素。维生素是维持生命活动必需的有机物，也是保证身体健康的重要活性物质，而快乐就是维持心理平衡必需的物质。我们每天或多或少都会遇到一些不顺心的事，情绪就会进入低谷。要想平衡心理，维持情绪稳定，欢笑必不可少。它能将人的情绪调整到一个比较舒适的状态，不再去想那些不开心的事，还能激发人的灵感，让人在学习和工作中拥有更多的创意。

多交流，是净化心灵的膳食纤维。膳食纤维能增强消化功能，有助于排出体内的胆固醇和有毒物质。经常和朋友、家人面对面地交流，也能将心中的不快和郁闷一吐而出，起到净化心灵的作用。

放空自己，心灵不可缺的微量元素。微量元素在体内极少，但对部分新陈代谢有决定性作用。放空自己不需要太多时间，不仅仅是坐着发呆，还可以是做某件事时尽情地放飞自己的思绪，比如洗澡时好好享受放松的状态，不再思考其他问题。这种放空更像是生活中的一些留白，让自己的生活节奏慢下来，甚至暂时停滞。放空之后再去思考一些问题时，也许就能换一个更好的角度去理解，或者突然就找到了解决问题的办法。

(马健文)

## 睡前不该想的几件事

充足的睡眠是拥有健康体魄的前提。俗话说“先睡心，后睡目”，睡前应该先宁神，但有时睡前脑子里想一些让人激动、紧张、兴奋或伤心的事，就会影响睡眠质量。

一般来说，晚上 11 点至第二天早上 6 点是最佳睡眠时间，其中，深度睡眠从晚上 11 点开始，一直持续到早上 3~4 点。人体很多重要生理功能是在睡眠期间尤其是深度睡眠期间完成的，如免疫因子的产生、生长激素的分泌和释放等。要保证机体健康，就要抓住晚上 11 点到早晨 6 点的黄金 7 小时。为此，睡眠不好的人在晚上 9 点后就不能过于兴奋。

首先，睡前不要想工作。因为工作的压力和烦恼会调动起人的情绪，睡意就会顷刻间一扫而光；其次，不要想让自己有情绪波动的事情。比如白天和人发生了争执或受到了领导、老师的表扬等，晚上尽量不要思考太多，积极和消极的情绪都对睡眠不利；再次，不要做计划，特别是旅行计划。一想到马上就要出去玩儿，很多人会高兴得难以入睡；最后，晚上别说太多话。和朋友聊得太久或晚上出去应酬后，虽然身体很疲惫，但是大脑还处在积极运转的过程中，兴奋感一时间难以消散，睡眠也会受到影响。此外，刺激的电影画面或小说情节，也会让人产生紧张的情绪，导致失眠。

如果控制不住自己，脑子里的想法挥之不去，就要学会调节。很多人睡不着的时候会紧张，怕影响第二天的工作，但往往越着急越睡不着，人会时不时起来看看时间，这样做只会加重失眠。此时不要刻意强迫自己睡觉，更不要频繁看表，可以先坐起来，打开一盏光线较暗的灯，静坐一会儿，听听轻音乐，让情绪平静下来，还可以用热水泡泡脚，按捏涌泉穴（位于足底部前凹陷处第 2、3 趾间的趾缝纹头端与足跟连线的前 1/3 处）、内关穴（位于前臂正中，腕横纹上 2 寸）以及神门穴（位于手掌缘靠近小指侧，腕横纹上的凹陷处），有助放松身体，加快进入睡眠状态。此外，脑子乱时可以看两页消遣类的书，但不要玩电脑和手机，电子设备发出的蓝光会扰乱褪黑激素的分泌，导致兴奋难以入睡。需要提醒的是，有的人晚上喝酒太多，吃得太多，胃里难受，这时可以吃两片全麦面包，缓解胃部不适，大麦中的色氨酸还能助眠。（施明）

