

人体有七个「压力点」



**血
压。**按
摩时，可
双手重叠在
腹部，以肚脐
为中心，沿顺时
针方向在脐周做环
形运动，共50次。香
港理工大学的一项研究发
现，按摩时增加点薰衣草精
油效果更好，可以迅速释放
39%的压力。

头发受压会脱落。如果整日
“压力山大”，脱发更容易找上门来。
加拿大西安大略大学的研究人员发现，
一定程度上讲，头发可以说是压力水平的
“晴雨表”。因为长期的巨大压力会干
扰人体的激素平衡，植物神经或中枢神
经机能发生紊乱，头发的生长功能被抑
制，毛发进入休止期而出现脱发。北京大学
第一医院皮肤科副主任医师杨淑霞说，一
般来讲，每天掉发50~70根以上就算
是脱发了。洗头和梳头时大量头发脱
落是主要症状，头顶最易掉发。

解压要点：杨淑霞说，保证心理健
康对防脱有一定帮助。康涅狄格州心理
治疗师梅尔·施瓦兹指出，压力大的人容
易在自我评判中迷失，建议别时刻对自
己的不完美表现揪着不放，更要多欣赏他
人的长处。

交感神经系统受压免疫低。很多人
有这样的体会，压力大的时候更容易感
冒。这是因为压力也是免疫系统的“杀
手”。受到压力后，交感神经系统向肾上
腺发出信号，释放肾上腺素、皮质醇等
激素，从而导致心跳加速、血压上升、
出汗量大、呼吸加快，向肌肉和组织中
输送出更多的氧气和葡萄糖。长时间持
续的压力状态会损害心脏和免疫系统，
使人更易生病甚至是得癌。

解压要点：美国压力研究所的海蒂·
汉纳博士建议，运动是应对这类压力的
最佳方法。每周进行5次，每次30分钟的
有氧锻炼如跑步、骑车、游泳等，能
有效地增强免疫力。其次，每工作1小
时不妨休息5分钟，拉伸拉伸身体。中国
科学院心理研究所所长张侃还建议，
一旦压力产生，可以换个环境幽雅的地
方喝喝茶，去有绿植的地方散散步，听
听音乐等。

胃肠道受压翻腾不安。很多人在过
度紧张、担心或焦虑时，会感到胃里翻
江倒海，甚至出现恶心、呕吐等症状。
这是因为压力太大会使胃酸的分泌增多，
并不停地“搅动”胃肠道。此外，美国俄
亥俄州立大学的新研究表明，重压之下，
人可能在一年内长10斤。

解压要点：一项临床试验研究表明，
按摩、练太极都能在较大程度减轻胃肠
的压力应激，减轻抑郁，辅助降低心率、

**生殖系统受
压难怀孕。**焦
虑、紧张是不少
夫妻“造人”失败
的原因。长期高度紧
张的压力会损害男性睾
酮和精子的质量，也会加
重女性经期疼痛，引起月经
失调甚至闭经，影响正常的排
卵。压力大时，夫妻双方的性欲也
会降低。

解压要点：美国北卡罗莱纳大学的
研究人员指出，亲吻、拥抱甚至牵手等，都
可以减轻压力，因为这些亲密的举动能提
高催产素的水平。另外，追求丰富的精神
生活、培养爱好、写日记等，避免过度依赖
对方，也能拉近夫妻关系。

乳腺受压当心癌变。荷兰一项研究发
现，乳腺癌与抑郁情绪之间有明显联系。
因为乳腺疾病是一种与内分泌有关的疾
病，情绪的变化会影响内分泌功能，造成
内分泌失调，引起细胞癌变。北京天
坛医院外科乳腺科主任医师王丕琳表示，
长期紧张、低落的情绪会导致乳房疼痛、
包块及乳腺增生等良性疾病。如果患者
本身性格内向，不会排解压力，则可能
造成恶性后果。

解压要点：及时释放和发泄压力，保
持心情愉快，是对乳房最及时的保护。

生活中的压力无处不在，而
这些压力也在悄无声息中侵袭着
我们的健康。近日，美国《预
防》杂志载文称，医学专家
们发现，人体有7个常
见“压力点”，最容
易被压力侵
害。

**美
国癌症
研究院苏
珊·希金博
特姆教授指
出，散步、慢跑、游
泳、跳舞等有助于预
防乳腺癌，对乳腺癌患
者的康复也有帮助。长期
在高压下生活的人群需定期
体检，建议二三十岁的女性每
1~2年做次乳腺X线检查，40岁
以上的女性最好每年查。（李沛坤）**