

人体有七个『压力点』



**大脑受压易老痴。**发表在《英国医学杂志》上的一项研究显示，如果中年时期经历过离婚、寡居、严重疾病、失业等压力事件，日后患上认知障碍症的风险会非常高。这是因为压力会引起大脑结构和功能的损伤，对大脑中涉及记忆和学习的中心部位造成影响，这种压力激素在多年以后还会保持在较高的水平。另外，慢性应激激素皮质醇的分泌会损害大脑海马区。当海马区的树突（它是接受从其他神经元传入的信息的入口）过度枯萎时，持久性的压力便会引发焦虑、抑郁等。

**解压要点：**美国宾州大学灵性与心智中心主任纽博格博士表示，要消除压力对大脑的影响，很关键的是要用心感受身体的每个部位，消除肌肉的紧张与身体的疲劳可以适当放松心情，从而阻断大脑释放刺激压力产生的神经化学物质。另外，微笑会刺激大脑回路，多结交爱笑的朋友、看看搞笑视频、数念珠、编织衣物等也有放松效果。切记一点，做人做事都别太过于较真，完美主义会让人压力陡增。

**颈部、头部、背部受压酸痛痉挛。**压力带来的神经冲动会使下丘脑、垂体和肾上腺的激素在体内“翻涌”，皮质醇合成增加，身体的“警戒”反应也会被调动起来，如视觉更敏锐、肌肉更紧绷等。但这种应激状态如果一直持续，身体就无法回归平衡。颈部、头部、背部的肌肉会伤害、收缩甚至痉挛，成为重压下受到伤害的部位。

**解压要点：**一是做做深呼吸。感到头、颈、背肌肉紧绷时，尝试 5~10 次深呼吸，试着缓慢转动头颈部、活动腰部，并轻轻按摩肌肉发紧的部位；二是过“三条腿”的平衡生活。美国加利福尼亚大学福利与个人成长中心主任穆尼尔·苏莱曼建议，应平衡好生活、工作和自我这“三条腿”，在三者中创造一个减压的“缓冲地带”，哪怕一方受挫，另外两方也能提供稳定的支撑。

**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、

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 and 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前所长张侃还建议，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。

**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》杂志撰文称，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）