

害怕光 牙变长 老犯困 爱唠叨

# 身体透支的警戒线



对光线、噪音变得敏感。英国应对压力专家夏洛特·瓦茨指出，人体长期处于压力中，神经高度紧张，大脑长期处于警戒状态，对周围事物就会变得很敏感，一旦出现光线、声音变化，大脑的“警报”就会被拉响。建议每天抽出半小时彻底放空自己，进行冥想，周末可以约朋友去郊外走走，远离噪音，让压力得以释放。

呼吸急促，全身酸痛。中科院心理研究所组织与员工促进中心研发部主任肖震宇说，长期高负荷的工作会大量消耗身体能量，导致肌肉、颈椎等部位出现酸痛症状，同时身体对氧气的需求量增加，导致呼吸急促。建议每天进行深呼吸练习，能缓解压力，提高身体的氧含量。最科学的呼吸方法是“吸——停（屏气10~20秒）——呼”的形式，尽量深吸，然后用力吐出。每天早中晚3次，每次10分钟就有效果。

喜欢自言自语。肖震宇说，长期高负荷运转，会让人笼罩在焦虑、无助和害怕中，从而导致人们特别在意他人的想法和意见，生怕自己的一言一行不当引发不必要的麻烦。此时，每个人都会在潜意识中追求安全性，男女的表现也有所不同，男性倾向于独处，自己消化压力，女性则更希望将自己的情感表达出来，变得唠叨或絮叨，甚至出现常常自言自语的情况。关掉手机和电脑，偶尔远离外界事物的打扰，适当调整对自己的要求，是平和心态、缓解压力的有效方法。

爱吃甜食。压力大，身体消耗的能量多，对能量的渴求也会变多，所以会变得爱吃糖果、蛋糕等甜食，而且吃甜食所带来的欣快感也能在一定程度上消除焦虑感。很多人还会变得暴饮暴食，进而刺激消化系统，导致便秘、腹泻等问题。想吃甜食时，不妨先想方设法分散一下注意力，或吃点水果、坚果等健康零食，满足口腹之欲。

普通工作看起来很难。压力状况下，人对信息的把控及分析能力都会受到影响。此时，平时看起来很普通的工作都会让人觉得力不从心。肖震宇说，压力的确会让人注意力、反应速度下降，从而影响工作效率。面对“困难”的工作，可以分步来做，适当降低要求。如果出现工作效率低、易犯小错误的状况，可以调整工作顺序，先处理日常事务性工作，如果

身体犹如一头任劳任怨的老黄牛，每天都在辛勤工作，但它也有脾气，一旦呵护不当，触碰了它的底线，就会拉响警报。尤其是在压力和衰老两大敌人面前，我们要格外警惕，下面这些求救信号提醒你必须小心了。

长期如此，最好考虑休假及时进行调整。

睡眠变少，白天易犯困。压力会严重影响睡眠质量，导致失眠或睡眠过浅，白天则浑浑噩噩容易犯困。同时，进入60岁后，人的睡眠时间也会减少，睡眠质量也会逐渐下降。美国斯坦福大学佛里德曼教授指出，进入老年后，人体各个功能进入衰退期，机能的减弱也让人对睡眠环境的要求更高，这样睡眠很容易受到外界影响，进而减弱。建议不同人群在面对睡眠问题时应有所不同：年轻人因压力导致的睡眠问题，可首先进行自我的调节，如睡前深呼吸、冥想、关掉手机和电脑等电子设备，营造一个良好的睡眠氛围，同时还可增大运动量，注意饮食，睡前少吃或不吃；老年人则要科学看待失眠，不要因为睡不着而发愁，晚上如果睡不好可以在中午适度补充睡眠。每天适度运动也有助提高睡眠质量。

总想上厕所。人在紧张时总想上厕所是正常反应。但也有一种状况需要引起注意：经常起夜、憋不住尿可能不仅仅是压力导致的，也可能是身体走向衰老时发出的求救信号。英国皇家萨里郡医院泌尿科专家克里斯托弗·伊登表示，从50岁左右开始，人们起夜的次数明显增加。这是因为膀胱老化从40岁开始加速，一些人在65岁时就很难“控制”膀胱了。女性步入更年期，雌激素水平下降导致尿道组织变得更薄、无力，膀胱的支撑功能下降，也可能导致憋不住尿。预防膀胱老化要养成不憋尿的习惯，尤其教师、司机等职业人群要格外注意。睡前2小时不要喝水，睡前4小时不要喝太多咖啡、茶等饮料。

手抖。经常双手颤抖在医学上被称为“特发性震颤”，两成65岁以上老人会出现这种问题。中国老年学学会科学养生专业委员会副主任委员朱高山表示，大多数人手抖症状都比较轻微，无需太过在意，但如果因此影响到了日常生活，可进行对症治疗。双手颤抖有时也可能帕金森综合征、甲亢、脑卒中等疾病的信号，因此最好及时就诊确定原因。

牙齿变长。英国中兰卡郡大学牙医学院院长约翰·科林恩博士表示，一些人在40岁后，牙齿会“变长”，这其实是牙齿给人们发出的警报。一般来说，人的牙齿在30岁左右开始变色，牙釉质变薄；40岁牙床开始萎缩，牙根逐渐暴露，牙齿长度有时会比年轻时增加约6毫米。此外，吃刺激性食物时牙齿疼痛，牙齿变脆、出现裂痕，牙龈红肿、伴随出血，牙齿松动等都是衰老表现。伦敦牙科美容中心专家莫维恩·德鲁安博士建议，彻底刷牙和用牙线清洁牙齿有助于防止牙龈萎缩，维护牙齿健康。此外要认真清洁口腔卫生，刷牙不能草草了事，口腔健康不仅关系到整个消化系统，如果口腔状况差，诱发心脏病、高血压的概率也会上升。

声音改变。朱高山解释道，70岁左右的男性声带软骨开始变薄，声带稳定性变差，发出声音的频率变高，说话的声音可能变得更尖。绝经后的女性由于雌激素缺乏，声带容易肿胀，导致说话声音变得低沉。建议生活中避免用嗓过度，少吃辛辣刺激的食物，多喝水，以免损伤声带。

（据《生命时报》）