

压力下出现退役、崩溃、嚎哭、患病现象

## 这代年轻人有点难

本报综合报道

RNG 战队传奇 ADC 选手 Uzi 的退役,一度让“年轻人”“压力大”等成为热搜关键词。其实,压力大早已是当代年轻人的共性,早前湖北武汉一女子连续加班一个月在地铁崩溃大哭;浙江杭州小伙骑单车逆行被交警询问后跪地嚎哭,夹在需要加班的工作和忘带家里钥匙的女朋友之间分身乏力……诸如此类的新闻屡次上演。

每个人都或多或少面临生活、学习、情感、工作上的压力。专家指出,重压面前,除了要学会调节情绪、疏通心理,也要养成运动的习惯,将压力有效地释放出去。

“棋圣”下棋摇扇子  
靠运动解压

北京体育大学心理学院院长毛志雄指出,公众出现心理、情绪上的焦虑是正常情况,可通过休息、体育锻炼、文娱活动、自我心态调整、心理咨询乃至心理治疗即可减轻或消失。毛志雄解释说:“想要缓解首先要做的就是从思想上搞清楚,自己究竟因为什么焦虑?如果是能够控制和解决的问题,就积极主动去解决,如果是不可控、不确定因素,过分的担忧只能增加心理负担,只能把它放下。”

运动是较为有效的缓解心理压力手段。对此,毛志雄介绍,“棋圣”聂卫平在围棋比赛的时候经常摇扇子,当然目的不是为了降温,而是通过小幅度的快速摆动动作,一定程度上缓解心理压力。

从心理学、运动心理学角度讲,有目的、有计划、重复进行的锻炼或者身体活动、体育运动,对于焦虑及负面情绪确实能起到一定缓解作用。锻炼可诱发积极的思维和情感,这些积极的思维和情感对抑郁、焦虑和困惑等消极心境具有抵抗作用。

锻炼能够转移对自己的忧虑和挫折的注意力,从而使焦虑、抑郁等消极情绪出现短时间的下降。锻炼能够增加心脑血管的收缩性和渗透性,可使体温恒定,有助于保持神经纤维的正常传导性,从而有利于心理健康。锻炼有助于大脑分泌脑啡肽( $\beta$ -内啡肽)、脑源性神经营养因子(BDNF)等物质;有助于身体分泌多巴胺、血清素(5-羟色胺)等神经递质。这些物质均有助于产生欣快感,改善情绪。

有氧结合抗阻  
以中等强度为佳

谈及适合的运动量和运动方式,毛志雄表示,运动量最好维持在中等强度的有氧运动,最简单的衡量指标就是运动时达到最大心率(220减去年龄,比如30岁,就是220减去30,为190次/分钟)的65%-70%之间,每次运动时间在20-30分钟即可。

运动方式可以选择跑步机或功率自行车、杠铃或哑铃、瑞士球或弹力带等;太极、八段锦、瑜伽、健身操等;俯卧撑、立卧撑、仰卧起坐、平板支撑等;也可以进行爬楼梯锻炼。

拳击也是理想的解压运动之一。两次获得西班牙轻重量级拳击比赛冠军的克里斯蒂安·莫拉莱斯说:“拳击是一项高强度运动,进行拳击运动时身体会释放大量内啡肽(使人感到兴奋的激素)。此外,它还能让你将注意力集中在你正在做的事情上,不去考虑其他事情。击打沙袋时会自然而然地释放所有压力,还能帮助更好地入眠。”

毛志雄提醒,运动时要讲究一定的原则:有氧运动与抗阻运动相结合;因地制宜、因人而异;安全有效而不疲劳、不受伤。安全要始终排在第一位,否则一旦受伤,将带来伤痛和心理的双重苦恼,反而倍受压力。

## 运动搬走“压力山”

## 这些食物能解压

本报综合报道

有时候,吃也是一种很好的解压方式。如果吃的食物本身就自带减压功效,更能效果翻倍。

## 牛奶

含钙丰富,而钙是天然的神经稳定剂,可松弛紧张的神经、稳定情绪。

## 红茶

科学研究发现,每天饮用红茶,有利于考生舒缓神经。

## 菠菜

含有丰富的镁,镁有平复情绪的作用,可使人的头脑和身体放松。

## 香蕉

能产生5-羟色胺,使人的心情变得安宁、快乐、愉快舒畅。

## 小米粥

小米富含人体所需的氨基酸及其他优质蛋白质,各种矿物质钙、磷、铁以及维生素B1、维生素B2、维生素A、烟酸、尼克酸、硫胺素、胡萝卜素等。许多营养学家将B族维生素视为减压剂,它可以调节内分泌,平衡情绪,松弛神经。

## 番茄和柑橘

富含维生素C的食品,可以起到平衡心理压力的效果。维生素C的主要来源为新鲜蔬菜和水果,其中柑橘类水果和番茄是维生素C的最佳来源。

## 碳水化合物

可以引发胰岛素的释放,胰岛素可以清除血液中的所有氨基酸而只留下色氨酸,这大大有利于色氨酸进入脑细胞。

## 这些运动无门槛

本报综合报道

有人问,解压的运动例如拳击、瑜伽、健身操、跑步等没有时间或者没有条件去做,怎么办?其实,生活中有很多人人都能完成的“无门槛”运动,也有很好的解压功效。

## 深呼吸瑜伽

放松身心最重要的是调整呼吸。深呼吸有助于缓解紧张,净化身心。可以盘腿坐在地毯上,双手放在膝盖上。随着吸气速度使肩膀缓缓向后挺直,然后暂停呼吸,随后在放松肩膀的同时缓慢地呼气。这套深呼吸瑜伽动作要重复5-9次,配合冥想来做更有助于放松身心。

## 盘坐卷曲身体

还是盘腿而坐,手放在膝盖上,但是要用身体画圈。调整呼吸,吸气的同时伸直背部,呼气时背部弯曲。注意臀部要紧贴地面,才能使运动更有效。这套动作适用于松弛背部和肩部,缓解压力。

## 摩擦手掌

先深吸气,然后停止呼吸迅速摩擦手掌,再将手放到脸上,手掌的温度会让你注意转移到自己的身上。最后用鼻子呼气,呼气要保持5秒钟。