科学探秘

## 忧郁症状男女有别 嗜甜者更易忧郁

# 何以解“忧”?不能靠糖!

**忧郁症是困惑现代都市人的常见病症,早期发现、早期治疗都十分重要,其症状多变,颇具迷惑性。最近,美国健康门户网站“eHow Health”刊文指出,忧郁症的症状还要留意“男女之别”。另有一项《白糖与忧郁症之关联》的调查显示,吃糖果也并不能解决情绪低落问题,嗜好甜食者甚至更易患忧郁症。**

### 男性忧郁易发怒

一般认为女性多愁善感,更容易得忧郁症。其实身处现代社会的男性,面临学习工作、成家立业的重重压力,也容易罹患忧郁症。

男性在日常生活中的行为举止、待人处事态度等,若骤然发生变化,就有可能是得了忧郁症;若变得易怒,内向自闭,也有患忧郁症的可能。不少男人得了忧郁症后,会放弃自己的兴趣爱好。此外,食欲突然大增或大减,试图靠拼命加班或独处来忘却忧郁,这些表现也都是男性身上易见的忧郁症状。值得注意的一点是,男性比女性更容易以发怒和暴力的形式来表现出忧郁症状,最后伤人伤己。

### 不能靠“忍”挺过去

出现忧郁症状后,男性比女性更易采取“不健康”的对应措施,比如酗酒、滥用药物、拼命工作、胡乱驾驶、危险性行为、自我封闭等。男性忧郁症患者因此比女性更容易走极端,会更快出现自杀念头,自杀率更高,而且更多是用枪击、上吊等过激手段来了结自己。

男性还容易误读自己的情绪,出现忧郁症状后,他们通常认为“自己忍忍”就能熬过去。所以他们常比女性更讳疾忌医,认为这样没有男子气概。现代医学研究表明,忧郁症状的出现,不分男女,只是脑内某些化学物质的分泌失调,从而令人情绪不稳,心情消沉。有忧郁症状出现,都应该早点承认并去医院求诊。

### 嗜好甜食不解“忧”

摄入白糖或碳水化合物后,会让人心情一时间变得愉快,因为这两类物质能令体内5-羟色胺水平增高,这种激素可振奋人的情绪。于是很多人喜欢靠吃甜食调整情绪,但是,国外最新研究表明,过度摄入白糖其实只会让人的心情更加低落。

美国德州贝勒大学医学院的研究团队,在六个国家做了一项题为《白糖与忧郁症之关联》的调查,结果显示,若白糖摄入过多,会令

人体内分泌皮质醇和GLP-1(胰高血糖素样肽-1)这两种所谓“压力激素”。专家认为,大量吃甜食后,血液含糖量会骤升骤降,会导致人体代谢和心情变化更动荡激烈。

爱吃甜食的人,要忍着点了。

△身边科学

### 有意外疗效的“老毒物”

很多事物在被认为不利于人类身体的同时,其实也存在对人类身体有利的一面。美国Rocket News24网站最近便介绍了几种此类事物。

**●咖啡有助治疗多动症**

咖啡里的咖啡因似能让多动症患者保持集中注意力。其实治疗多动症的著名药物里也有外号“SPEED”的安非他命。

**●暴力游戏能治疗创伤后应激障碍**

让精神受创的士兵打暴力电子游戏,有助于治愈他们的“创伤后应激障碍”(PTSD)。这个过程看上去像是让士兵受虐,其实是让他们在安全的环境中重复体验虚拟暴力行为,更有助精神创伤的愈合。

**●肉毒杆菌毒素能抗忧郁**

美容时注射Botox,即肉毒杆菌毒素A型,能除皱。如果尝试给忧郁症患者注射此毒素,其忧郁症的症状也可能消除。不过如今这种疗法还处于试验阶段。

**●致幻蘑菇能治疗头痛**

LSD(中枢神经幻觉剂)和致幻蘑菇(magic mushroom)同大麻一样,也是幻觉剂的一种。最新研究证明,它们都有治疗“群发性头痛”的作用。还有病例证明,幻觉剂对强迫症和忧郁症有效。当然幻觉剂的应用一定要遵从医嘱。

△花花世界

# 身体感知术:体验世界变大变小

**科幻小说和童话寓言里有这样一个经久不衰的桥段:主人翁的个子突然蹿高或者突然缩水。在电影《亲爱的,我把孩子缩小了》里,主角莫拉尼斯发明了一台机器,把自己和邻居家孩子变成只有六七厘米高的小人。向前推100年,《爱丽丝梦游仙境》里也有爱丽丝吃了蛋糕瞬间变大的情节。诸如此类的情节不仅仅会发生在虚构故事里。**

### 爱丽丝式体验成现实

不过,最近瑞典卡罗林斯卡医学院的一个研究小组成功地让格列佛式的体验成为了事实。研究者们在一个认知实验中从根本上改变了人们感知外部物理世界的方式,让人们可以体验到自己变成迷你芭比娃娃或者超大巨人的感觉。变小的人会觉得周围的人都成了巨人,连铅笔都像树一样大;变大的人则会感觉一切都是迷你的、微缩的。在实验里,受试者需要躺上试验床,头部连接到两部摄影机的显示屏。这些摄影机的镜头对着的是另一张床上的一个假体。而当受试者低头看自己的身体时,他们实际上看到的是假体的影像,这些假体的尺寸有大有小,大的有13英尺高,小的只有一个芭比娃娃大。为了让受试者尽可能感觉与假体融为一体,研究者使用了业内闻名的身体感知技术。这能让受试者慢慢感觉假体的手就是自己的手,假体就是自己的身体。

### 对世界的认知与身体感觉息息相关

受试者们会感觉自己实际上是一个不同尺寸的人吗?还是他们感觉到的并不是自己的变化,而是周围整个世界的大小变了?研究者花了不少工夫来解决这个问题,他们让受试者测量自己和地面一个箱子的距离,让他们尝试张开手抓住箱子。“小人组”的人一致认为箱子比较远,都把手臂张得很开,好像要搬动一个大箱子一样。相反,“巨人组”的人则估测箱子离自己很近,手只是微微张开。因此,这个研究除了能让人获得不同大小的身体体验外,也是一个经验主义的实例——我们对世界的认知是与身体感觉息息相关的。

这种“换体错觉”背后的原理最近已经被承认是关节炎疼痛患者的福音。当他们感觉到被钳夹住的手指好像被拉伸到不可思议的程度,痛感会大大降低。当我们渴求一样事物时,距离会有缩短的感觉。而当我们拥有了一副玲珑之躯,世界看起来会更辽阔。虽然外部世界并不是真正地发生了改变,但我们对于这个世界的感知却似乎有着惊人的灵活和多变性。

△大千探奇

### 新技术可以改变眼睛颜色

近日,美国加州的一位医生格雷格·荷马声称可以通过激光手术永久改变虹膜颜色。据介绍,这个手术只要20秒,电脑会扫描虹膜的颜色并通过激光破坏眼睛表面的棕色色素,藏在黑色素底下的蓝色色素层就会显露出来,两三周后看起来便十分自然。目前这项技术只能将棕色虹膜变成蓝色虹膜,并没有其他的颜色供选择。面对安全性的质疑,荷马称虽然他有15项复杂的措施防止损害眼部组织,但并不能保证没有意外,他估计一年半载这种手术就能在美国以外正式推出。许多同行认为,荷马并没有考虑到长期的问题,这项手术风险很大并有可能导致青光眼。

### 污染会造成孩子认知缺陷

科学家们发现,城市里拥挤的车流除了让人烦躁以外,对大脑也有损害。最近,针对车辆交通污染与大脑发育关系的研究表明,对于正在成长发育的儿童,高度暴露在这种污染环境中,会引起认知能力的损伤。哥伦比亚大学的研究者发现,污染的负面作用从孩子出生以前就开始产生。暴露在高污染环境中的新生儿与其他新生儿在遗传上表现出明显的差异。高污染环境中的儿童在智商和情商水平测试中也更容易出现问题。

△原来如此

### 屋子凌乱也会导致肥胖

人们常认为饮食无度不爱锻炼会导致肥胖。而近日健康专家提出了一个全新观点,屋子凌乱也会导致肥胖。其对数千名家庭或办公室凌乱者调查发现,凌乱的确会导致发胖,而一旦开始告别这种生活方式体重自然下降。原因是生活方式一团糟会导致不健康饮食结构。屋子乱与发胖一大共同点是“失控”。

### 抖腿分散注大脑意力

正常人抖腿是一种自我放松,是毫无意识的。不过观察发现,人在全神贯注做事情的时候一般不会抖腿,通常都是比较无聊的时候会发生,这是一种不自觉的现象。有些人平时抖习惯了,不抖还难过。还有缓解紧张的表现,也抖腿来缓解部分焦虑,这是一种内在情绪释放表现,在一定程度上分散脑子注意力。

△Do you know

***3万英镑***

英国女皇将于明年伦敦奥运期间出租圣詹姆士宫的房间,每天最高收费3万英镑。皇室此举打破了超过500年的惯例,那里将成为私人公司最奢华的接待地方。宫殿的3间出租房间包括皇座室、挂毡室和安妮室,可以接待500名宾客享用午餐、晚餐或茶。

***12亿英镑***

英国最富盛名的音乐厂牌百代唱片(EMI)公司最近被环球唱片公司收购,这笔收购价值12亿英镑。百代唱片旗下拥有酷玩(Coldplay)与Radiohead这样的乐队,还拥有Beatles的所有专辑版权。

***52亿元***

据淘宝商城官方数据显示,“光棍节”期间,淘宝商城订单数突破2000万单,支付宝交易额突破33.6亿元,为去年同日交易量的近4倍;而淘宝网、淘宝商城的支付宝交易总额突破了52亿元,这个数字超过了香港6天的零售总额。

***27250小时***

日前,英国一项新发布的调查数据显示,每位妈妈平均一生将花费27250小时的时间做家务。

***15万人***

据英国媒体日前报道,印度2005年放宽药物试验限制后,多家欧美药厂在当地进行了至少1600项活人临床药物试验,涉及的人数超过15万。

心灵花园

心灵园主:王伟凯 心灵园艺师:国家二级心理咨询师 王春福

**心灵园艺师档案:**

王春福,国家二级心理咨询师,拥有国家职业心理咨询师培训师资格,是中国“百名心理咨询师”之一。2003年创办烟台三阳心理咨询有限责任公司,其为执行董事、法人代表,撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科协科技成果二等奖。在2009年9月,获得全国首届优秀心理学工作者称号。

**王春福老师咨询热线:13455519982,6219260**

**栏目互动邮箱:qlwblxzk@126.com**

# 在挫折与成功中成长(下)

进入青年期之后,孩子们真正开始自己闯世界,为独立生活而奋斗。此时,面对的主要问题是“心理断乳”引发的不适应,即对独立能力的挑战。独立能力主要表现在两个方面:一是精神独立。二是生活独立。据调查,80%的学生以前在家没有洗过衣服,没有做过饭,对父母有较强的依赖性。

针对这种情况,首先,要提高自己独立生活的能力;其次,要适应新的人际关系,要加深对自己或重要他人的了解,尽量客观地评价自己和他人;另外,要允许别人和自己“不一样”,遗传基因和后天环境不一样,人肯定有差异;再次,要适应新的学习要求。

人际关系是人与人在交往中建立的直接的心理上的关系,人际关系具有个体性、直接性、情感性的特点。

**人际关系的原则**

相互性原则。是说一般而言,我们喜欢那些也喜欢我们的人。

交换性原则。是说个体期望人际交往是对自己有价值的,要得大于失,或少于失,至少是不“吃亏”。例如,某同学和同学一起买饭,每次该付费时,总是往后缩,让别人替自己埋单,一段时间后,这个同学就可能成为孤家寡人。因为,他不懂得交换性原则。

自我价值保护原则。自我价值保护是一种自我支持倾向的心理活动,目的是防止自我价值受到否定和贬低。

平等原则。个体之间有些差异,例如,社会角色、社会地位、财力、影响力、家庭背景、教育背景等,会影响双方形成实质性的情感联系,但是,假如,能让对方感到安全、放松、尊严,那么,那些相差较大的人,也可能建立良好的人际关系。

人际交往的经验与技能:按理,人际交往能力应该是与生俱来的,就像人生来就应该会游泳一样,但是,付诸实际,现如今很多孩子在这方面的发展似乎离社会需要、离自己的期望,甚至离自然发展都相差很远。原因可能有两方面:

与独生子女有关。例如,从小在家里缺少同辈群体的互动,没有经验,缺乏基本的共情能力,以自我为中心。

与应试教育有关。例如,整天忙着完成各种学习任务,自顾自“埋头学习”。另外,对学生的评估维度一元化,只盯着学习成绩,轻视甚至忽视人格建设和心理健康。殊不知,没有正常的社会交往,孩子的人格建设和心理健康将无从谈起。