

听古典音乐

健身效果更好

英国神经学家杰克·刘易斯研究发现,比起快节奏的现代舞曲音乐,锻炼时播放古典音乐有助于提升锻炼效果,因为它可以降低人体压力激素皮质醇水平。

你是否认为自己去健身房锻炼效果欠佳?这或许与锻炼时播放的背景音乐有关。英国神经学家杰克·刘易斯研究发现,比起快节奏的现代舞曲音乐,锻炼时播放古典音乐有助于提升锻炼效果,因为它可以降低人体压力激素皮质醇水平。

古典音乐能

减缓心跳,降低血压

刘易斯是独立顾问,他受一家音乐网站委托,研究锻炼前后听音乐与锻炼效果的关系。他说,锻炼时播放古典音乐更能让人身体放松。

英国《每日邮报》援引他的话报道说:“欢快的音乐有助提升锻炼速度、强度和持久度,但古典音乐的放松功能有助在锻炼时减缓心跳、降低血压和自感运动负荷。研究还显示,放松的音乐能降低压力激素皮质醇水平。”

先前有研究显示,适当宣泄能让血压维持在较低水平,压力激素皮质醇分泌较少。如果人处于恐惧或沮丧情绪中,就会分泌更多压力激素。

悦耳的音乐能让

运动前区皮层变得活跃

刘易斯说:“对音乐的选择是非常个人的事。它可能出自一部你喜欢的电影,或是让你想起跟朋友们共度的欢乐假期。有研究显示,当听到悦耳的音乐时,大脑运动前区皮层变得活跃,这一区域与运动规划有关。”

刘易斯说:“充满活力但节奏不过快的古典音乐是健身房理想的背景音乐……我个人推荐贝多芬第四交响曲第四乐章。这是因为,第四交响曲在快速的演奏和飞舞的旋律中,充分展现了青春的朝气。”

刘易斯还建议锻炼时采用节奏与心跳匹配或略快的背景音乐。他举例说,美国已故流行歌星迈克尔·杰克逊的《与你共舞》适合心跳在每分钟116下时采用,这个水平是刚刚热身时的心跳。当心跳达到每分钟140下左右时,贝多芬第四交响曲第四乐章更为合适。当锻炼达到全速即心跳达到每分钟180下左右,英国说唱歌手蒂尼·坦帕的《昏倒》或许能为你提供更多动力。

锻炼接近尾声,美国已故乡村歌手约翰尼·卡什的《美丽心灵》能帮助你平静下来。

刘易斯说:“古典音乐非常有趣,存在的时间超过任何其他种类的音乐。成百上千的杰出作曲家在听众心中创造出各种不同的情绪。”

研究人员希望音乐能在心脏病、中风患者的康复治疗中发挥作用。

(据《东方早报》)



编辑:李皓冰 美编:金红



1月11日深夜,美国电脑奇才阿伦·斯沃兹自杀,据美国媒体报道,这是因为他患有抑郁症,而抑郁发作时,情绪过于低落。

为什么“季节性抑郁”冬季高发?这主要是因为,日照少,减少了快乐激素的分泌。美国学者曾做过调查,结果显示,在冬季,越往北,说自己抑郁的人越多;而加拿大科学家则发现,冬季患有不同程度抑郁症的人数高达80多万人;而在法国巴黎,冬季,每年有约20%的人出现抑郁情绪。

探索

抑郁和光照减少密切相关,室内工作者是抑郁易发人群

冬天成为抑郁高发季

1月11日深夜,美国电脑奇才阿伦·斯沃兹自杀,据美国媒体报道,这是因为他患有抑郁症,而抑郁发作时,情绪过于低落,会让人产生轻生的想法。

为什么“季节性抑郁”冬季高发?这主要是因为,日照少,减少了快乐激素的分泌。

冬季会让人

产生抑郁情绪

个案1:南京有一个年轻的女教师说,“我想今年冬天我可能得抑郁了。我们学校的一个学生在去年最冷的时候自杀了。我当然不会自杀,我是多么地热爱生活,可是一到冬天,我就不由自主地失落和沮丧,莫名地感到害怕,害怕自己失去勇敢的冲闯精神和斗志……太阳快出来吧,我想灿烂一下。”

个案2:一名男大学生说:这几天心情有点莫名的低落,干什么事都提不起兴趣,虽然没有特别烦心的事情。

据了解,英国前首相丘吉尔就备受冬季抑郁之苦。他把自己的抑郁称为“黑狗”,每到冬天,这只“黑狗”便会更加张狂,让他痛不欲生。

美国学者曾做过调查,结果显示,在冬季,越往北,说自己抑郁的人越多;而加拿大科学家则发现,冬季患有不同程度抑郁症的人数高达80多万人;而在法国巴黎,冬季,每年有约20%的人出现抑郁情绪。

医学界因此提出一个诊断名词,叫“季节性抑郁”,又称“季节性情绪失调症”,是指因天气的变化而产生的一种忧郁症效应。

一般来说,这些症状在秋冬之交初露端倪,在次年的1月份和2月份症状最明显,直至入春后才缓解。

抑郁和光照减少

密切相关

南京市心理危机干预中心主任张纯说,位于印堂之后深处的松果体,是人体“生物钟”的调控中心,在光照影响下,松果体分泌褪黑激素,白昼分泌5-羟色胺,有着明显的昼夜节律。

“褪黑素”,对生命活动有抑制作用,让人情绪低落,体温降低,心跳减慢,血压下降,大脑及机体统一进入休息状态,“睡觉模式”启动了。

“5-羟色胺”,是一种能产生

愉悦情绪的信使(神经介质),它几乎影响到大脑活动的每一个方面,如调节情绪、精力、记忆力,甚至塑造人的人生观。它清晨释放,让人的生命活动朝气蓬勃地启动了。

研究还发现,一种神经介质的改变,可影响另一种或几种神经介质的变化,如5-羟色胺分泌的增加,会带动去甲肾上腺素、乙酰胆碱与多巴胺等的分泌增加。而这些神经介质,也是能让人产生愉悦情绪的信使,俗称“快乐因子”。

研究显示,冬季,随着光照减少,5-羟色胺等分泌减少。有些人的生物钟不能及时适应日照时间缩短的变化,就会导致生理节律紊乱和内分泌失调,出现情绪与精神状态的紊乱。

室内工作者

是抑郁易发人群

哪些人更易“冬季抑郁”?张纯说,是那些大脑合成5-羟色胺较少较慢的人群。

个案3:南京一个60多岁的老妇人,以往身体挺好,每天天不亮就出去锻炼身体。可入冬以来,她的情绪变得特别低落,一向爱干净的她,家务活也不想做,连最疼爱的孙子她也懒得搭理,每天呆坐在家,还说活着没有意思,到医院检查后被诊断为“抑郁症”。

为什么老年人更易抑郁?

张纯说,到了晚年,松果体老化、钙化和退化,其分泌功能较原来减弱了2/3以上。

另外,女性也比较容易抑郁。原因是,女性大脑合成5-羟色胺的速率仅是男性的一半。

再者,长期在室内工作的人群因日照更少,也更易抑郁。

专家说,“冬季抑郁症”分轻度、中度和重度三种状态。重度者,会逐渐丧失社交和工作能力,甚至有自杀倾向!

“应激”让抑郁

雪上加霜

哪些人会发展成重症抑郁?心理学家发现,环境因素、应激事件等,会让其抑郁情绪“雪上加霜”,进而发展成重症。

应激刺激——

个案4:北京一家外企的一个部门主管,3年前结识了一个女孩,那时她说,她不图名分,不图钱财,只是喜欢他这个人;可去年

冬天,她变了,她说,这样下去没有安全感,她吵着要他离婚,然后再娶她,年关时吵得更厉害,甚至说,再不给她答复,她就到他单位去!

他连续几个晚上给心理危机干预中心打电话,话里话外透露出“活着真没意思,不如死了好!”

生活中的应激事件,如婚变、失业、生离死别等,在任何季节都会诱发抑郁症。而研究显示,“抑郁症与脑部神经递质5-羟色胺的浓度低下有关!”

张纯说,如果“应激事件”恰好发生在冬季,“5-羟色胺分泌减少”的效果叠加,对其“抑郁”,不啻雪上加霜!

个案4中主管的应激事件是:他最怕小三到单位去闹,那样他必然身败名裂,而且他怀疑她已去过了。新年过后,人事调整,自己还会不会是部门主管?若不是,还有什么颜面立足于世?

环境因素——

个案5:前几天的一个晚上,南京心理危机干预中心接到一个白领打来的电话,她倍感遗憾地说:“世界为什么不在那天(去年12月21日)毁掉呢?那样,一切都消逝了,多好!”

这是个内向的女孩,年年冬季都会情绪低落。但因“世界末日说”,现在情绪更加低落。她竟在电话中说,窗外的黑暗对她极有诱惑力,要不是怕妈妈难过,她真想跳下去,融入到那黑暗中去。

她为何会如此?

原因是,人是社会化的动物,在社会生活中我们很容易受到环境及氛围的影响。无论是自然环境还是社会环境,假如其变化超出了自己的预期(如出现了“世界末日说”),人就会受到其影响,进而出现一些问题。

为何别人拿“末日”当笑话听,她却情绪低落?这和其性格有关。

心理学家发现,那些有着“内向、孤僻、敏感多疑、要强、认真、固执”等性格特点的人,更易受到环境因素和应激刺激的影响。

个案4中的主管,是个敏感多疑和要强的人;个案5中的女孩,是位性格内向且孤僻的人。

小心抑郁症患者

冬季自杀

“雪上加霜”的叠加效果,在冬季,必会加重抑郁症患者的病情。

个案6:南京有个女孩,前几

年因已谈婚论嫁的男朋友突然离去,而患上了抑郁症。她的病情在夏季会有所减轻,去年夏天她还决定再谈个男朋友,让自己彻底振作起来。

但入冬后,她的情绪又极其低落,并说,“男人没有一个好东西”。她连续几天给危机干预中心打电话,透露出自杀的想法。

美国电脑奇才阿伦·斯沃兹,前不久也自杀于寒冷的冬季。

为何抑郁症患者会自杀?

因为,抑郁症发作时,其情绪低落,自我评价过低、自责,或有内疚感,在经过生死评估后,会产生“死比生好”的结论,若世上无牵挂,便会付诸行动。

有资料记载,抑郁症患者中,大约有65%—80%的病人会出现自杀企图;45%—55%的病人会出现自杀行为;其中15%的病人会自杀成功。

个案6中的女孩,本来怕自己死了父母受不了,是“心有牵挂”的。但当其母亲知道她常打心理咨询电话,给家人丢了脸,狠狠地扇了她一个耳光后,将其“牵挂”给打没了。女孩评估生死后,认为,“自己死了,再不会给父母丢脸了!”幸好心理专家接到了她的告别电话后,及时通知其母亲,才避免了悲剧的发生。

晒太阳可

赶走抑郁情绪

要想赶走抑郁,专家说,有两个办法,一是多晒太阳,二是运动。

晒太阳:

原因是,松果体对阳光十分敏感,当阳光强烈时,松果体分泌5-羟色胺增加。而且,在5-羟色胺增加的同时,同为“快乐激素”的去甲肾上腺素和多巴胺的分泌也会有所增加。

人们在阳光明媚的日子里,会感到心情舒畅、精力充沛、睡眠减少,就是这个道理。

研究者曾让欧洲人冬季接受光照治疗,结果发现,这些人因季节引发的抑郁情绪明显改善。

运动:

运动时,能促进大脑分泌多巴胺、内啡肽等“快乐因子”。

研究者曾让有抑郁情绪的人每天踩脚踏车半个小时,然后逐步加大运动量。10天之后,大部分人的情绪有所改观。

瑜伽、慢跑、太极拳等,对缓解抑郁情绪都会有所帮助。

(据《扬子晚报》)