

○心理IN词

肥胖型人格，你中招了吗



农历新年，每天吃得好睡得多，很多人都发了福。不过一项研究表明，身体上的肥胖并不一定是暴饮暴食造成的。或许新年的胡吃海喝只是导火线罢了，又或许真正令阁下变胖另有原因，譬如：人格。

肥胖型人格会导致生理肥胖

肥胖型人格是指能够导致肥胖形成的人格因素。研究表明身体上的肥胖不一定就是暴饮暴食所造成的，心理上的“肥胖”也可导致生理上的肥胖。

譬如，一些人在心情不好的时候，就会去靠吃东西来发泄，或者暴饮暴食，这种现象多见于女性。还有人因为心理问题常常失眠，而又在失眠的时候容易吃东

西，这样长久下去，这些人就很容易长胖。

另外，个人人格也会成为影响肥胖的心理诱因。对于性格冲动的人来说，这种性格特质会让他在面

对困难或诱惑时更容易屈服，在控制体重方面也如此，保持一个好身材需要健康的饮食和持续的运动，这都需要坚持和克制，而具有高冲动型的人却很难做到。

性格敏感冲动易变胖

最新的研究表明：那些比较冲动的人，具有高神经质和低责任感的人更容易变成胖子。一个人做事的冲动程度将很大程度上预言他将来的肥胖程度。有这

些人格特质的人在面对困难和诱惑时更容易屈服。而保持一个好的身材需要健康的饮食和持续的运动，这都需要坚持和克制。而具有高冲动性的人却很难

做到。虽然随着年龄的增长，人们或多或少都会变胖，但是容易冲动的人更容易迷醉于暴食和酒精，这也使得他们的体重飞快增长。

总之，那些非常冲动的，或者喜欢冒险的，或者总是怀有敌意——尤其是那些愤世嫉俗的、喜好竞争，和好胜人更容易变胖。

四类性格特别容易变胖

《人格与社会心理学》学术期刊有文章指出，有四类性格的人会特别容易变胖：

1、猫头鹰人格。晚睡的人通常会令“瘦体质”下降，于是会增进食欲，尤其是爱吃高卡路里及碳水化合物含量高的食品。专家认为这一类人应当下午开始便不喝咖啡，而且晚上过了九时一定不可进食。

2、完美主义者。这种人最大的问题是对自己的体重经常有

不切实际的期望，所以反而常常不能够保持体重达标；精神科医生更发现，饮食失调症很多时候都跟病人不断要求完美有关。应付这种性格的方法是不要制定“目标”而制定对自己的“每周要求”，如：不要求自己减十五磅，改而要求自己每星期作四次带氧运动。

3、乐善好施者。有研究发现原来有强烈同理心及热心助人的人，往往由于容易感受到别人

的不快，故亦很容易透过进食抒怀。解决方法不是不要帮助别人，而是当不开心的时候，尝试写下自己的感受，以避免吃零食。

4、压力爱好者。喜欢与人相争，很容易分泌大量皮质醇而变胖。专家指出，要求这一类人减少争胜心的难度甚高，倒不如在他们感到成功与胜利后，切戒以饱餐一顿来奖励自己。

减肥建议：

专家发现，拥有这些“肥胖人格”中最胖的一成人，会较同一类人当中“身体体重指数”最小的那一成人平均相差二十四磅，换言之，即使你拥有“肥胖人格”，你只要用心改变性格上的缺陷，可以减轻体重约十公斤。

几个妙招帮你对付春困

春天你是不是总有睡不醒的感觉？这就是中医说的“春困”。在漫长的冬季，大脑逐渐习惯了在氧气充足的状态下工作。然而到了春天，阳光普照，气温上升，皮肤血管渐渐扩张，血流量大大增加，汗腺和毛孔也随之开放。

但是，人体血液总量并未增加，致使大脑血液供应量相对减少，大脑供能不足，加之春天温暖的气候和较高的湿度，对人体的大脑皮层产生一种良好的镇静和催眠作用，自然会感到头脑发沉，昏昏欲睡。

如何消除春困呢？专家介绍主要从三个方面解决：

饮食调理，消除莫名疲劳。机体体液偏酸时容易犯困，多吃些碱性食物，如苹果、海带以及多种新鲜蔬菜，可中和肌肉疲劳时产生的酸性物质，帮助消除疲劳。维生素含量丰富的食物，能协助人体加快

处理体内积存的代谢产物，减轻疲倦。胡萝卜、莴苣、洋葱、青椒、香菜、柑橘、西红柿、土豆、水果以及鸡蛋等，可以适当多吃。含咖啡因的食物，可增加呼吸频率和深度，促使肾上腺素分泌，兴奋神经系统，对抗疲倦。故可以适当多喝茶，多喝咖啡，多吃巧克力等食物。此外，尚需注意尽量少吃寒凉、油腻的食品。

防春困“走”为上策。踏青郊游，呼吸新鲜空气。新鲜空气中负离子含量较多，可补充细胞的负电荷作用于人体神经末梢感受器，调节中枢神经系统，改善大脑皮质功能，同时行走时肌肉有节奏地舒张与收缩，间接驱动了血液循环，使脏器新陈代谢处于最佳状态，消除疲劳，振奋精神。

值得一提的是，随着气温升高，应逐渐减少所穿衣服，以减少末梢血

管舒张。养成定时作息习惯，清晨早起，加强锻炼，以促进和改善血液循环，提高心脏收缩功能，使大脑得到更多的血液供应，改善人体对氧气的利用状况。

可采用多种方法刺激机体感觉。如可

试行穴位按摩，按压太阳穴、风池、内关、足三里，先轻后重，每日早晚各一次，每次3~5分钟。另外，按压双足拇指内侧有助于消除春困。也可以有意识地掐掐手、脚，或用冷水洗脸。

○健康新知

仿生手将被移植



英国《每日邮报》报道，世界上首个有触觉仿生手将被移植到病人手臂上，这个仿生手直接与神经系统相连接，目的在于重塑截肢者的触觉。

瑞士科学家称，世界首个具有触觉的仿生手今年将被移植到一名罗马人臂上。该病人现年20余岁，姓名不详，在一次事故中丧失小臂，仿生手的线缆将与他的神经系统相连，使其有希望能控制仿生手的动作，并且接受仿生手皮肤传感器发出的触觉信号，并传回大脑。

这种互动与以往的仿生假肢只能单方面接收大脑信号不同，研究人员称，这款仿生手意在刺激人体，使其提高灵活性和皮肤感知度。有调查称，几乎一半的手臂截肢者不愿使用假肢，因为感到很不舒服。

瑞士科研人员表示，这项技术是截肢者的福音，因为它能够提供同步感知反馈，截肢者能够感觉到越多他们就越能接受仿生手，希望在未来仿生手真的能够与截肢者融为一体。

此前的仿生手可以做出握拳等动作，新仿生手可完全与截肢处接合，使用者可以感受到仿生手指的疼痛感，还能感知到手掌和关节处的动作。