

她爱“球球”不仅是因为它可爱

宠物的治愈力来自三个层面

通讯员 黄思佳
本报记者 戴虹红

“以前家里静得能听见钟摆声,现在走到哪儿都有小尾巴跟着,心里踏实多了。”56岁的佳琪(化名)笑着抚摸着腿上的小狗球球。

佳琪之前是一名教师,忙碌的工作曾填满她的生活。可退休后,空荡荡的房子让她无所适从。“在国外的女儿与我时差颠倒,视频通话总匆匆几句;丈夫早出晚归,有时一天都说不上一句话。”佳琪说,那段时间她常常久坐发呆,饭也懒得做,甚至不愿拉开窗帘见阳光,夜里频繁失眠,经医生诊断为轻度抑郁症。

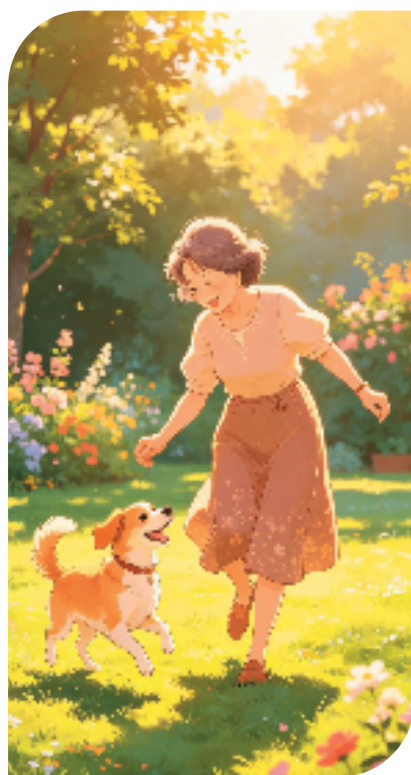
去年秋天,朋友家的狗生下幼崽,特意送了一只给她。佳琪给这只圆滚滚的小狗取名球球,起初她还提不起劲照料,可球球仿佛懂得她的低落,总用湿漉漉的眼睛望着她,用小脑袋轻轻蹭她的裤腿。每天清晨,球球会准时趴在床边“叫早”,提醒她该喂

粮、梳毛;傍晚,它会叼着牵引绳跑到门口,催促她出门遛弯。从前连起床都觉得费力的佳琪,为了球球,渐渐养成了规律作息。

如今的佳琪,不仅会精心给球球做营养餐,还会带着它参加小区的宠物聚会,甚至学着拍短视频记录和球球的日常。

为何一只小狗能治愈轻度抑郁?对此,浙江省中医院精神卫生科副主任朱翔贞副主任医师解释,宠物的治愈力源于心理、行为和神经生物三个层面。“从心理上,宠物提供了非评判性安全接纳,佳琪情绪低落时,球球不会追问、不会评判,只是安静陪伴,让她的情绪有了落脚之处,这种无条件的关注能有效缓解孤独感和消极自我认知。”

朱翔贞补充,从行为层面,球球的日常需求给佳琪的生活提供了秩序感,喂粮、遛弯等具体小事,帮助她走出精神内耗,通过行为激活疗法相关机制逐步改善低落情绪;从神经生物层面,抚摸球球时,



图据AI生成

大脑会分泌催产素、内啡肽等“快乐激素”,降低皮质醇等压力激素水平,相当于给大脑做了一次“神经排毒”。

朱翔贞提醒,宠物陪伴是有效的缓解抑郁、焦虑情绪的心理支持方式,但若长期受抑郁、焦虑情绪困扰,甚至有极端负面极端想法,需及时寻求专业心理治疗或规范的药物治疗。

睡眠脑电波 揭示大脑衰老速度

西班牙《趣味》月刊网站近日刊登一篇文章,标题是《你的大脑衰老速度比身体快,而你的睡眠方式可能是关键所在》。

研究分析了7105名成年人的数据。研究之初,没有人患有痴呆症。经过3.6年至16.9年不等的随访,有1082名参与者患上了这种疾病。研究的核心问题既简单又雄心勃勃:如果根据睡眠期间记录的脑电图来估算“大脑年龄”,这个数字能否预测未来的认知衰退?答案是审慎而有力的“是”。

该研究开启了一个充满潜力的可能:如果睡眠能如此灵敏地反映大脑健康,那么改善睡眠或许也有助于调节衰老进程。

体脂超标是肿瘤生长的“沉默帮凶”

据西班牙网站日前报道,经过多年的观察,医学界已经找到体重指数与癌症风险之间存在统计学上的相关性。

该研究团队发现,肥胖并非一种被动的脂肪储存状态,而是一种活跃的内分泌紊乱。过多的脂肪组织如同一个化学信号工厂,会抑制人体自身天然对抗癌症的防御机制。这解释了为什么肥胖与10%的癌症病例相关,且在某些特定癌症类型中(如子宫内膜癌或肝癌),肥胖的致病率甚至高达50%。

均据参考消息网

5个方法补足“精气神”

你是不是也有过这样的情况——身体没生病,但就是整个人“不太对”。偶尔一声电话、一阵门响,心里“咯噔”一下,半天缓不过来……这不是矫情。在中医眼里,这叫“精气神被透支了”。

想补回被“掏空”的精气神,下面这几个方法,简单又实用,随时都能做。

散散步——最简单的“顺气法”。晚饭后散步20分钟,不只是在“运动”,是在让全身的气慢慢“走”起来。肝气顺了,魂就稳;肺气通了,魄就安。注意,不戴耳机,不看手机,就只是走。

敲敲头——清晨的“醒神开关”。清晨是阳气升发的时候,刺激头皮反射区,能调节脑部循环、提神醒脑,对头痛、脑供血不足也有帮助。方法:十指半屈,用指腹从下往上敲头皮,最后停在头顶百会穴。每天清晨敲数分钟,边敲边深呼吸。

闭眼睛——随时随地补肝血。肝开窍于目,闭目养神就是直接补肝的精气神。方法:中午休息、等车、开会前,闭眼转转眼球,哪怕两三分钟都行。或者用食指轻揉眼睑到发热,眼球慢慢转大圈。

伸懒腰——最被低估的

“养肺动作”。伸懒腰能帮助把血“赶”回心脏,改善循环、消除疲劳,还能“锻炼”肝脏。方法:坐久了、累了、困了,站起来认真伸一个懒腰,配合深呼吸。手臂上举,全身绷紧,吸气;放松时呼气。

搓足心——从脚底把肾精补回来。肾精是身体的“存款”,涌泉穴就是存款的“入口”。涌泉是肾经起始穴,常搓能补肾固元、精力充沛。方法:每天晚上泡完脚,花5分钟搓一搓涌泉穴,搓到发热。再反复翘、收脚趾各10次。

据人民日报健康客户端