

# 自虐还有良性之说? 医生提醒:警惕“上头”变“上瘾”



通讯员 徐尤佳 本报记者 戴虹红

平时刷视频,一些奇异的内容常常让人一边嫌弃一边追看。比如有人爱看修剪驴或马的蹄子,坚硬的角质被一层层铲除,看到停不下来;有人看到一块黢黑的地毯被冲干净的瞬间,感觉很解压。

为什么这类内容会吸引不少人观看?近日,记者采访杭州市中医院临床心理科副主任张蕾,他提醒,这背后可能隐藏着自虐心理。

## “劫后余生”带来精神满足

有的人沉迷吃辣,尽管辣得面红耳赤,但仍“痛并快乐着”,还

有人喜欢撕手上的倒刺,撕到出血,甚至喜欢抠结痂的伤口。在这些奇怪的癖好中,人们一边痛苦一边酸爽,一边嫌弃一边回味,这是典型的良性自虐。

张蕾表示,良性自虐是一种心理现象,指人们通过做一些可能让身体“受到威胁”的行为来获得快乐。这些行为可能会引起身体不适,如吃辣触发痛觉、乘坐过山车时有失重感等,这些行为会引起大脑警觉,但大脑发现这些事并不会造成真正的危险,“劫后余生”的快感会带来精神上的满足。

## 内啡肽让人“上头”

从心理学方面进行解释,这种置之死地而后生的体验,能唤醒人们想处理被压抑想法的冲动,对缓解和释放埋藏在潜意识中的压力有帮助。

如果从机制上解释,良性自虐的过程中会产生一种神经递质——内啡肽。其能调节食欲、

舒缓压力、振奋精神、缓解抑郁等,是名副其实的“快乐激素”。

内啡肽在大脑感受到痛苦、危险、疲惫等信号时分泌,来缓解人们感受到的不适感,而良性自虐骗过大脑,让大脑误以为处于危险中而释放内啡肽,这就是良性自虐会让人“上头”的原因所在。

## 警惕产生不良影响

良性自虐可以缓解压力、调节情绪,但久而久之也可能产生不良影响。长期良性自虐会让人“上瘾”,比如一开始只要吃一点辣就能开心,到后来会追求越来越辣。专家提醒,良性自虐并不是真正的快乐,这种快乐转瞬即逝,是不稳固、不可靠的。

而且,有些人会从良性自虐转变为真正的自虐症,通过一些伤害自己的行为来宣泄情绪。如果出现这些情况,说明已经患上心理疾病,需要及时到正规医院就诊。

## 水质软硬有讲究 两类水各有益处

大家可能都听说过软水和硬水,哪种水对人体健康更有益?

通俗来说,水的“硬度”是指溶解在水中盐类物质含量。软水不含或含较少可溶性钙、镁化合物。硬水含有较多可溶性钙、镁化合物的水。通常自然界中的雨水、雪水等属于该定义下的软水,而山泉水、江河水、地下水等属于硬水。

软水好处有很多,如软水洗浴可使肌肤细腻有弹性;延长热水器、洗衣机等用水电器的使用寿命等。但如果长期饮用软水,可能会导致人体某些营养元素的缺乏。

硬水的好处主要是硬水质的饮用水富含人体所需矿物质成分,是补充钙、镁等成分的一种重要渠道。但也有研究表明,长期饮用硬度过高的水可能导致肾结石、胆结石或心血管等疾病。

据人民网

## 2024 太学眼科致敬白衣战士公益活动启动 老花白内障手术公益名额限时发放

随着人口老龄化加速,白内障与老花眼患病人数正呈逐年增长趋势。据中华医学会眼科学分会统计,超八成中老年人正在遭受老花眼和白内障的双重困扰。其中,医护群体的工作性质和职业要求使得他们对视力要求更高。

4月21日,全国连锁眼科集团太学眼科携手浙江省内公益慈善机构,启动2024致敬白衣战士公益活动,发放百名老花白内障手术公益名额,并由太学眼科杭州三院区共同参与实施。

### 致敬同行 8旬退休医师重获年轻视觉

“家里可以打扫得干干净净了,又可以玩手机了。”82岁的陆阿姨在老花白内障术后一周,开心地说。陆阿姨退休前是一位内科主任医生,术前她的视力下降明显,一开始以为是老花度数加深,换了度数深的老花镜也没用,直到后来才发现是白内障。

出于职业习惯,陆阿姨在医院

和手术医生选择是十分慎重,在朋友推荐下,她找到杭州临平太学眼科医院周玉柱院长,并进行高端人工晶体置换手术。术前,陆阿姨的视力只有0.02,就连做简单家务、使用手机都很困难。

术后,她双眼前隔着的那层雾不见了,视野很清晰,生活质量提高了不止一个档次。“感觉挺好的,手术不到10分钟就结束,术后视力恢复得很好,拆完纱布就看得非常清楚。”

陆阿姨说,医院还贴心提供接送服务,让一直陪同自己的老伴也省心很多。

### 高端人工晶体助患者解决 老花、白内障、散光问题

高端人工晶体由于功能强大,能够一次性解决老花、白内障、散光、近视(远视),使患者拥有远中近全天清晰视力,但价格高昂,很多患者望而却步。

中老年群体对于清晰视力的渴望,周玉柱院长深有感受。周玉柱是老花白内障手术专家,拥有30余年眼科临床经验,至今已完成近

20000例白内障手术,多次参加国家级、省级白内障复明医疗队,开展白内障手术带教工作。几年前,周玉柱为自己的妻子进行了高端人工晶体置换手术,让妻子恢复到年轻时的视力。妻子也经常给他分享自己术前术后的各种感受,因此,他更能理解患者的困扰和需求。

周玉柱表示,本次公益活动跟大家常见的白内障复明活动不同,在活动中,该院的艾无级等连续视程、多焦点、散光型高端人工晶体都参与公益补贴和优惠福利。这些晶体功能强大,能大大提高患者视觉质量。其中艾无级人工晶体拥有普通单焦的价格和可以媲美双焦的功能,可为患者提供清晰的连续视力。患者在术后买菜做饭、看电视、开车等日常活动基本都不用戴镜。除此之外,周玉柱还表示集团特地组建了博士级老花白内障专家团队,包含浙江大学医学院附属第一医院、复旦大学附属眼耳鼻喉科医院等多位知名专家来助力本次公益活动,相信能给患者带来良好体验。

记者 徐小翔



### 2000元公益 补贴致敬白衣战士

致敬白衣战士公益活动是太学眼科重要公益活动之一,2020年至今,全国报名人数超万人,8000余名医护人员在太学眼科摘镜。

此次,太学眼科捐赠百万公益基金,为全国500名医护及直系家属提供2000元/眼的老花白内障手术公益补贴,同时针对所有群体给予老花白内障手术万元优惠。此外,还针对医护人员提供近视激光手术5折优惠。

如需咨询详情,可拨打本版右上角专线电话,额满即止。