

接纳衰老不等于服老

积极心态开启“年轻态”人生

本报记者 林乐雨

在杭州灵隐街道的浙大求是社区,住着一位88岁的齐奶奶。她年事已高,精神状态却像六七十岁的人一样好。她头发虽白,眼神却明亮,步履从容,不依靠拐杖、不蹒跚,说话掷地有声,谈吐清晰有条理,街坊们称她为“冻龄美人”。邻里茶会、老年大学课堂、社区活动的现场,总能看到齐奶奶的身影,她喜欢和年轻人一起谈笑风生,大家都好奇齐奶奶为什么能保持如此年轻的状态。她总是笑着说,心不老,人就不老,好心态是最简单、也最有效的抗衰老方法。

“想要比同龄人更显年轻,首先要学会掌控自己的情绪,不内耗、不沉溺于负面情绪。真正让人变老的,不是时间本身,而是长期的情绪消耗。”心理咨询师林怡说,情绪不是需要压抑的

洪水,而是需要疏导的溪流。生气时不要硬撑,可以停下来、深呼吸、理清思绪;委屈时不必忍着,试着用温和而坚定的方式表达自己的需求;焦虑时不要反复想,可以转移注意力,给情绪一个缓冲的机会。尽量不让别人的行为影响自己的心情,尤其是那些没有根据的负面评价,不必太在意。

“积极的自我认同也是保持年轻的必要条件。”林怡说,很多人刚进入老年,就会不知不觉地给自己设定界限:不再出门、不再开车、不再穿鲜艳的衣服……这些看似不起眼的选择背后,其实是内心对“我老了”的认同。一旦心里认定自己老了,随之而来的是好奇心减弱、探索欲减少、对新事物的回避,甚至对自己能力的怀疑。心理学研究发现,如果一个人不再主动追求进步,不仅心理会变得脆弱,还可能引发压力激素失衡、免疫力下降等



图据AI生成

问题,从而加速身体老化。

“保持成长型思维,愿意接受新事物,不断学习新技能,避免与社会脱节,是保持年轻的关键。”林怡说。当身体机能逐渐衰退,社会角色也在变化,如何以积极、从容、自尊的态度面对衰老,正是老年人实现“年轻态”的关键。

爱自己,有情绪别“上头”

“忍一时乳腺增生,退一步甲状腺结节”,这两年,网络上流行着这样一句“热梗”。这句“热梗”看似是句玩笑话,却从医学角度揭示了情绪与结节这类女性健康疾病之间深刻的生理关联。

身为女性,可以回想一下,当愤怒情绪来袭,你气得胸口发闷时,是不是恰好是甲状腺所在的咽喉部位也在发紧?当你感觉心情低落、憋屈难受时,乳房区域会不会隐隐胀痛?这不是巧合,而是身体的“报警信号”。甲状腺和乳腺犹如内分泌系统的“姐妹花”,它们共用一套“指挥系统”——下丘脑-垂体轴。如果长期处于高压、易怒、憋屈

的状态,这套“指挥系统”就会乱套。这将直接导致内分泌失调——甲状腺激素分泌紊乱,就容易出现结节、甲状腺功能异常;乳腺增生和复旧的循环被打乱,乳腺结节、胀痛也就找上门来。坏情绪正是甲状腺和乳腺的“隐形杀手”。

如何在日常生活中维护好甲状腺和乳腺健康呢?

首先要做到,情绪上头时,先“刹车”再说话。一旦生气,别硬扛,赶紧给情绪按下“暂停键”:放下手头的事,离开争吵现场,找个安静的角落,做3-5次深呼吸——吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒,数着自己的心跳,让自己放空一分钟。等待情绪冷静下来后,请

再问自己三个问题:发脾气能解决问题吗?发完火的烂摊子,是不是还得自己收拾?火气上来引发疾病,难受的是自己,值得吗?让理性慢慢回归,怒火就会退散。

其次,不能只堵不疏,要给情绪找到“解压锚点”。比如,每周抽两个时间运动,可以跑跑步、跳跳绳、练习瑜伽。在让身体锻炼出汗的瞬间,大脑会分泌内啡肽——这可是天然的“抗抑郁”物质,能让坏情绪直接“清零”。也可以尝试培养一个能让自己沉浸的爱好,哪怕只是“追”一部连续剧,也能让大脑“切换频道”,疏解烦闷心情。

据人民网

刮拭少泽穴 可平息不安情绪

少泽穴位于手指,小指末节尺侧,指甲根角侧上方0.1寸。

“少”在此处意为“小”,“泽”则比喻为沼泽或水流汇聚之处,因此,少泽穴可形象地理解为一个小巧的水塘。譬如,当肺部郁火上升,引发喉咙肿痛之时,少泽穴便如同一汪清泉,能够“浇灭”这股火气,有效缓解由火热所致的疼痛不适。养生方法:用刮痧板,从上往下轻轻刮拭这个穴位1~2分钟,直到皮肤微微发红发热就好。在刮拭的过程中,你会感到心中的不安情绪渐渐平息,就像一根轻柔的羽毛拂过心脏,将暴躁和郁闷一扫而空。据养生中国

同频共振 从理解到共同创造

真正同频的人,相处是松弛的、自然的。他们不需要事事一致,但在一起时不需要刻意改变自己,也不需要对方改变。

如果不费力是频率的基础,那么共振就是频率的升华。不同关系可能处于不同层次:有的偏向“你听我的”或“我听你的”——更接近控制或服从;有的是“我懂你,你懂我”——可以称为互相理解;还有一种更深的状态——“我们在一起,能创造出一个人无法独自创造出的东西”。这种共同的产物,不完全属于某一方,而是属于这段关系本身,可称之为“第三种声音”。据新华社微信公众号