

性格与寿命之间的关联

人们常说“性格决定命运”,有人自律严谨,生活有条不紊,年过古稀依然步履矫健、精神矍铄;有人敏感多虑,为小事辗转难眠,年纪不大便疾病缠身、药不离口。这其中,性格在不知不觉中起着重要作用。一项发表在《人格与社会心理学期刊》上、迄今为止规模最大的研究揭示了性格与寿命之间存在着关联。



性格不会直接“减寿”

从研究可以看出,性格不会直接“减寿”,更像是健康的“方向盘”,引导我们选择不同的行为习惯,最终走向不同的健康终点。

越愁越病、越病越愁 面临较大压力时,高神经质人群更易陷入焦虑,进而可能通过吸烟、熬夜、暴饮暴食等方式获得即时安慰。而且长期焦虑、情绪频繁波动,会导致皮质醇(压力激素)持续升高、血压飙升,增加炎症反应,提高心血管疾病、糖尿病等慢病的发病风险。

自律生活,积累健康 高尽责性的性格,就像身体的优秀管理者,生活中能保持良好的生活习惯:规律作息、坚持运动、定期体检,即便患有慢病,也能严格遵医嘱服药。这些看似不起眼的日常坚持,对健康有着积极影响。研究表明,尽责性人群的心血管疾病死亡风险降低14%。

社交释压,缓解炎症 外向者的健康优势,是善于通过社交获得情感支持,遇到压力时会主动向他人倾诉,能有效降低体内的压力激素水平,缓解炎症反应。

任何性格都有两面性

任何性格都是一体两面,左右拉扯着健康“方向盘”,关键不在于属于哪种性格,而在于是否适度表现。

“积极”过度反而是个风险 自律本身是优点,能够促使养成良好生活习惯,但若事事都要追求完美,反而容易引发失眠、焦虑,甚至诱发疾病。而外向者若沉迷于各种聚会,过度消耗人的精力,也会疲惫、损害身体健康。随和者人际关系和谐,但可能因性格随和而让自己过于迁就他人,忽视了自身感受和需求,也容易变成隐性“消耗”自己的能量。开放性高可丰富生活体验,但新事物不一定都有益健康,比如一些不科学的新潮养生方法。

“负面”特质用好也有益处 轻度神经质的人对身体的细微变化更敏感,能更早察觉异常信号,这种“敏感”如果引导得当,就会成为疾病“预警器”;内向不该为孤独背锅,不少人能从少数高质量亲密关系中,获得情感支持,死亡风险和热爱社交的人没有明显差别。

人格并非一成不变

心理学研究发现,人格并非一成不变:在晚年阶段,开放性、尽责性和外向性会降低,神经质倾向于增加。生活中不妨有意识地让性格朝着更利于健康长寿的方向发展。

两个方法缓解焦虑 容易焦虑的人,每天安排10分钟“放空冥想”,可有效降低一整天的焦虑水平。心烦意乱时,尝试“书写压力”,往往会发现很多担忧只是自己的想象。

根据特质选择运动 运动释放的内啡肽能、让性格变得更积极。开放性强的人可尝试体操、瑜伽等低强度、艺术性运动;随和的人更适合多人合作运动,如羽毛球、排球等;尽责性高的人,可选择长跑等长时间运动;神经质的人更适合轻度、无监督的运动,比如在家低强度跳操等。

“轻社交”平衡内外向 内向的人可每天出门时和邻居打声招呼;也可培养“可独处可分享”的爱好,比如摄影、养花。更重要的是,与两三个可以交心的朋友保持一定频率的情感交流。低强度“轻社交”既消解孤独,又不会耗费太多能量。中国科学院心理研究所研究员 刘萍萍

假笑有助于对抗焦虑

在压力普遍存在的时代,人们尝试过冥想、户外运动等多种方式缓解精神内耗,而科学界近期给出了一个简单、免费且有效的抗焦虑建议——笑,即使是假笑也有帮助。

一项综合33项随机临床试验的荟萃分析显示,针对2000多名参与者的数据证实“笑疗法”抗焦虑效果显著。这里的“笑”并非自然发笑,而是主动“制造”的。

若烦心事缠身怎么笑得出来?其实假笑同样有效,其效

果甚至不亚于真笑,对处于生活低谷的人来说,更是可行的起点。这背后是“面部反馈假说”:主动做出笑的表情,面部神经会向大脑传递“快乐”的信号,促使大脑释放内啡肽、多巴胺等改善情绪的物质。即使情绪低落,对着镜子咧嘴笑,也能带来微妙的情绪变化。

笑的益处不止于抗焦虑,它能打断消极思维、转移注意力,还能带来多重健康受益:大笑可改善血管内皮功能、调节血糖、减轻慢性疼痛,甚至对干

眼症的改善效果与部分眼药水相当,堪称低成本高回报。

“笑”有方法,专家建议每周进行2-5次“大笑练习”。性格内向的人可在家深吸屏息3秒,扩胸并大声笑至呼气,重复5-10次,或配合喜剧内容练习;性格外向的人可与朋友面对面,深吸气后对视大笑,刻意假笑往往会引发自然笑声;建议建立手机“快乐储备”相册,保存搞笑表情包和段子,随时取用。

江媛

心理新知

爱自责睡不好

容易失眠的人应该发现:越是自责“怎么又睡不着”,越是睁眼到天亮。不仅睡眠,在其他方面容易自责的人往往也睡不好。

睡眠的本质是大脑“放下警惕”、放松地进入修复状态。而自责的习惯让大脑始终紧绷,反复回放“我今天又搞砸了”,这会导致大脑边缘系统持续激活,交感神经无法切换到副交感主导的放松模式。而且,爱自责还会把“睡不着”这件事变成新的焦虑源,导致越自责越焦虑越睡不着越自责,循环一旦固化,失眠便会迁延不愈。

存在这种情况的人,要控制好对自己的负面指责。建议设定“自责截止时间”。睡前允许自己花10分钟回顾一整天不顺利的事,之后就告诉自己“今天的反省到此为止,有事明天再说”,不让胡思乱想蔓延。

语言会反过来塑造情绪,把“我怎么又失眠了”换成“我现在需要休息”。如果自我调节无效,失眠持续超过两周,最好寻求医生的帮助。

国家二级心理咨询师 余小倩

冷却头部幸福感高

让发热的头脑“冷”下来,不仅能平静心情,还有助于提升幸福感。

美国学者在荷兰《心理学学报》上发表的一项新研究表明,冷却头部能改变脑电波活动,从而起到缓解不良情绪、促进心理健康的作用。

值得注意的是,研究人员最初假设头部冷却通过改变神经电活动发挥作用,但最终试验结果表明,其效果可能更多源于心理作用——即头部冷却带来的舒适感改善了人们的情绪。

研究主要作者、宾夕法尼亚州立大学助理教授欧文·格里菲斯说:“人们觉得头部冷却能令人放松愉悦,其原理可能跟冷敷有助缓解偏头痛一样。”尽管这是一项探索性小样本研究,但头部冷却作为一种低风险、无药物、低成本的干预方式,有望成为心理健康管理的新工具。

李伟

这些发苦蔬菜 千万别吃

近日,福建一名男子吃了半根苦黄瓜,1小时后出现剧烈恶心、呕吐、腹痛腹泻,送医后转氨酶爆表,确诊为葫芦素中毒,处于肝衰竭状态。

很多人以为黄瓜发苦很正常,瓜蒂部位本就带点苦味。但正常的黄瓜几乎不含葫芦素,即便瓜蒂有微量苦味也在安全范围内。一旦黄瓜生长中被虫咬伤或基因突变,就会大量生成葫芦素B。这种毒素性质稳定,耐高温,爆炒水煮都无法分解——炒熟了,毒性还在。

葫芦素B会直接攻击肝细胞,导致肝细胞坏死、转氨酶急剧升高,严重时可能引发急性肝衰竭。轻度中毒表现为恶心、呕吐、腹痛腹泻;重度可能出现黄疸、肝区疼痛,甚至危及生命。

不只是黄瓜,苦瓜、丝瓜、冬瓜、南瓜、西葫芦等葫芦科蔬菜都有这个风险。正常情况下都不应有明显苦味。如果吃到发苦的蔬菜,尤其是异常浓重的苦味,千万别以为“苦能清热”或“加点糖就没事了”,请立刻停止食用并漱口。如果已出现恶心、呕吐等症状,务必尽快就医。

很多人习惯把发苦的瓜瓢挖掉继续吃,但葫芦素B会通过汁液扩散到整个果实,挖掉苦的部分并不能保证安全。最稳妥的做法只有四个字:整根扔掉。

国家公共营养师 宁娟