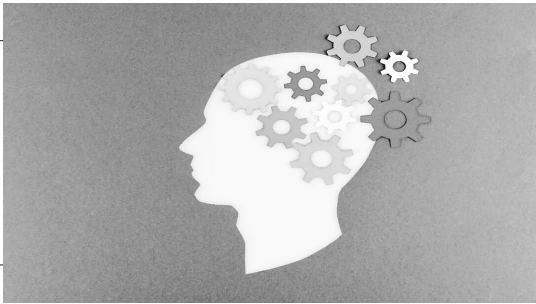


会“说话”的人更长寿

每天多说300个词就能锻炼大脑。美国心理科学协会《心理科学》杂志发表的一项研究表明,善于学习和运用语言的人,更可能长寿。



现代人越来越沉默

瑞士日内瓦大学研究人员对516名70岁-105岁的老年人进行追踪,全面收集了口腔健康、压力水平、经济状况、认知能力等数据,时间跨度最长达18年。

其中,关于认知的测试有9项,涉及语言流利性、感知觉速度、语言丰富性和情景记忆力四种能力。将认知测试的结果代入预期寿命预测模型后,结果显示,在各种认知能力中,语言流利与长寿有着独特联系,但其关联机制尚无确切解释。

研究人员认为,语言流利程度能反映多方面的认知能力,包括长期记忆、词汇量、反应速度及视觉记忆等。

另外,英国剑桥大学人口研究所一项长达20年的研究也显示,与沉默寡言的老人相比,能言善辩的老人平均寿命要长8.4岁。

据推算,14年来,我们每天平均少说了近三分之一的话。研究指出,最关键的原因是社交方式的网络化。点餐用手机软件、问路靠导航、聊天用社交平台,连吵架都在网络评论区完成,面对面、实时互动的情境几乎被无声的数字操作取代。

这种趋势可能会改变整个人类社会的社交习惯,以后可能会越来越少串门、偶遇、长时间闲聊、参加公共活动,甚至连办公都开始远程化。

长期说话少影响心理

借助网络,人与人虽然实现了信息交流,但打字不等于说话。长期不张嘴对我们的心理和大脑都有深刻影响。

更容易感到孤独 那些每天被省略的“废话”——对邻居说“早啊”、和同事聊两句闲天、跟家人絮叨几句,看似无关紧要,却是重要的“微小社会互动”。当把这些人际接触一个个删掉,“只有我一个人”的孤独感便会悄悄渗进来。

一个常见现象就是,和网友打一晚上字聊天,可能依然觉得孤独,而和楼下便利店老板面对面闲聊两分钟,却感觉很有温情。

长期不说话还可能让人与现实脱节,大脑处于“放空”状态,疏于思考和交流,随之反应变慢。长此以往,会让人回避交流、行为退缩,甚至发展成焦虑、抑郁等心理问题。

大脑功能悄悄退化 语言功能需要持续使用才能活跃。不经常使用语言,大脑关于语音输出、语调识别、即时回应的神经回路就得不到锻炼。久而久之,你可能会发现自己说话越来越不利索,想表达时词不达意,听别人说话容易走神,甚至学习能力下降,接受新知识和新事物的能力变差。

4件小事锻炼语言能力

尽管网络沟通很方便,但专家们还是倡导大家开口说话。研究发现,只要每天多说大约300个词,就能在一定程度上对抗孤独感,并且让大脑得到锻炼。

每天主动对3个人说非事务性的话 比如对早餐摊老板说“今天包子好香”,对同事说“你这件衣服真好看”,午休时问一句“周末过得怎么样”。

把文字换成语音 每周至少有一次,与亲近的亲友联系时,把文字换成语音消息或直接拨电话。这些是文字和表情包无法替代的情感载体。

主动开口 主动选择那些必须开口的生活场景:去实体店买东西而不是网购、去餐厅吃饭而不是叫外卖、晚上给亲友打一通电话……这些都能让你重新习惯“人声”,让自己没那么怕开口,也不再把沉默当默认状态。

改变碎片化信息接收方式 过度浏览碎片化信息,难以形成系统思维,也会造成语言能力退化,以至于想说话时出现“开口忘词”的现象。建议多读长文章、多系统地学习知识、多看完整的故事内容,不让思维变得东一块西一块。这样可以避免在需要面对面交流时,大脑出现“短路”的情况。

国家二级心理咨询师 张敏婷

心理新知

持杖健走抗抑郁

手持助行杖的远距离步行(又称持杖健走或北欧健走)起源于芬兰,原为滑雪选手夏训方式,如今已成为普适性的身心锻炼方法。荷兰《情感障碍杂志》刊登的一项国际联合新研究发现,持杖健走既能练全身肌肉,还能显著改善抑郁症状,5周即可见效。

这项研究由法国格勒诺布尔-阿尔卑斯大学、英国伦敦国王学院和爱尔兰利莫瑞克大学联合完成,共纳入64名中重度抑郁症成年患者,他们都没有定期锻炼习惯。结果发现,持杖健走5周就能使抑郁症状明显减轻,重度抑郁患者改善更显著;锻炼10周后,35%-53.6%的参试者抑郁症状降至临床诊断阈值以下,达到缓解状态,且全程无明显运动损伤。

研究人员表示,持杖健走可锻炼全身90%的肌肉,将普通步行变成全身运动。由于使用了助行杖,锻炼者的关节压力更小,愉悦感与掌控感提升,从而缓解了抑郁症状。这表明,持杖健走可以作为一种“运动处方”,纳入常规心理健康干预方案。

李玲

增肌缓解情绪低落

提到增肌,人们总会想到强健体魄或塑造身形,鲜少将其与心理健康相关联。但荷兰《情感障碍杂志》发表的一项研究表明,肌肉力量不仅关乎身体素质,更是预防抑郁症的关键,对女性保护作用尤为显著。英国伦敦大学学院团队依托英国生物银行,对34万余名37岁-73岁的成年参试者展开研究。

进一步分析发现,心肺健康没有对抑郁产生因果影响,肌肉力量增强则与抑郁患病率降低存在关联,握力每增加0.1公斤,抑郁风险可降低14%。此外,肌肉力量越强,快感缺失、疲劳乏力、反应迟钝、注意力不集中等核心症状就越轻。这种保护作用存在明显性别差异,女性从增肌中获得的心理防护远强于男性,能有效缓解愉悦感丧失、情绪低落等典型抑郁表现。

增肌运动无需高强度或大运动量,简单的握力提升、负重锻炼,就能为心理筑起防护墙。

陈林烽

四个搭配原则 吃出免疫力

主食粗细搭配 把三分之一到一半的白米换成糙米、燕麦、红薯或杂豆,做成杂粮饭或红薯粥。全谷物和杂豆富含B族维生素、锌、硒等微量元素,这些是免疫细胞代谢和抗体合成不可或缺的“助燃剂”。

肉类红白搭配 诸如猪、牛、羊肉这样的红肉富含血红素铁,是预防贫血、维持免疫细胞正常功能的关键;白肉(鸡、鸭、鱼、虾)脂肪低、蛋白优,其中的优质蛋白质是抗体和免疫细胞的重要原料。因此,建议家庭餐桌上一周的肉食中红肉、白肉各占一半,每周吃2次鱼,鱼肉中的Omega-3脂肪酸有助于调节免疫反应、减轻慢性炎症,让免疫力更稳定。

蔬菜深浅搭配 包括深绿、红、橙、紫色在内的深色蔬菜富含维生素A、维生素C、花青素和类胡萝卜素,这些都是增强免疫屏障、促进免疫细胞活性的关键营养素。每餐让深色蔬菜占蔬菜总量的一半以上,比如绿叶菜配番茄,西蓝花配胡萝卜。颜色越丰富,免疫防线越牢固。

水果当季搭配 不同颜色的时令水果含有不同的植物化学物和维生素——橙黄色水果,如柑橘、芒果等富含维生素C和类胡萝卜素,有助于促进抗体生成;蓝紫色水果如蓝莓、桑葚等富含花青素,帮助抵抗氧化应激;红色水果如草莓、樱桃等中的番茄红素和花青素有助抗炎。

张扬

韧性让人在低谷期重新站起来

从心理学角度看,韧性是指一个人面对压力、挫折甚至重大打击时,能够适应、恢复并继续前行的能力。它并不意味着你不会崩溃、不会难过,也不是“硬扛一切”。真正的韧性,恰恰包含了经历情绪低谷、承受痛苦之后,仍然能慢慢调整、重新站稳。

研究发现,韧性较强的人通常拥有更高的幸福感和生活满意度,面对重大变化时能更快适应,同时也能降低长期压力水平,减

轻焦虑和抑郁风险。

如何慢慢变得更有韧性? 以下6个方向可供日常练习:

提高自我觉察 了解自己在压力下的反应模式,看清它是改变的第一步。

学会调节情绪 深呼吸、正念、短暂停顿,都能帮你在情绪上“缓一口气”。

建立有效的应对方式 写下来、运动、与人交流、保证睡眠,长期坚持会显著提升抗压

能力。

保持适度的乐观 不是盲目乐观,而是在困难中关注“我还能做什么”。

维护稳定的人际关系 有可以倾诉的人、有支持你的关系网络,是韧性的重要来源。

认识并使用自己的优势 当你知道自己擅长什么并在关键时刻用出来,会更有信心面对不确定性。

国家三级心理咨询师 萧晓