

情绪自愈,试试小众运动



近几个月,我报名了尊巴课,起初十分抵触,总因肢体不协调、没有节奏感,不敢当众跳舞。可跟着老师和同学一同舞动跳跃时,纯粹的运动本身带来了由衷的愉悦。运动可有效呵护心理健康,多国诊疗指南已将身体活动纳入抑郁症辅助治疗方案。生活中,不少小众运动都能修复低落情绪。

跳舞

跳舞是一项能够有效调节情绪的运动。在心理学领域,这种形式被称为舞动治疗。通过身体的运动与情绪的表达相结合,来干预个体的心理与行为问题。

多项研究表明,舞动治疗能显著降低抑郁与焦虑症状,提升个体身体意象、自尊与情绪调节能力。跳舞的疗愈核心,不在于舞步是否标准,而在于对身体的觉察与情绪的流动。当语言无法触及内心时,身体的动作帮助我们无法言说的感觉释放出来。

从神经科学的角度来看,节奏性的身体运动可以激活大脑的边缘系统与奖赏系统,促进多巴胺和内啡肽分泌,使情绪得到自然调节。此外,跳集体舞时大脑会释放催产素,增强社会联结感与归属感。

瑜伽

如果你和我一样,经常容易过度焦虑、紧张,身体总是很紧绷;或者因为工作压力太大、短视频刷多了,注意力很难集中、容易失眠。可以试试练习极容易让人身心放松、恢复专注力的运动方式——瑜伽。

从心理学角度看,瑜伽是一种基于“身心一致性”的运动形式。研究表明,规律的瑜伽练习能显著降低抑郁和焦虑水平,并改善注意力、睡眠质量以及整体幸福感。首先,瑜伽强调腹式呼吸。深长而稳定的呼吸,能激活我们的副交感神经系统,抑制压力激素皮质醇的释放,让身体从“警觉”状态转向“恢复”状态。

其次,瑜伽需要在体式保持一定的时间。当我们在体式中专注地感受身体与力量的局限时,是在培养一种“内感知”能力,让我们学会更敏锐地觉察并识别自身的情绪。在瑜伽练习中,我们能更好地感受当下。

太极/八段锦

你有没有发现,这几年身边越来越多人在朋友圈或社交平台上打卡练习太极或八段锦?作为当代人的养生秘籍、“第一套老年广播体操”,它们的爆火其实是有科学依据的。神经科学的研究发现,慢动作在改善抑郁、焦虑中有积极作用。太极和八段锦就类似于一种“动态的冥想”,通过缓慢而有意识的动作,促使身体在放松中达到一种协调的状态。

一项随机对照实验发现,八段锦能有效提升成人的心率变异性,缓解抑郁症状。抑郁常常伴随一种“冻结反应”,即人虽然活着,但内心和身体都变得停滞。太极和八段锦是以一种温和的、不带攻击性的方式,帮助身体缓慢地重启。

重装徒步

如果你厌烦了生活的沉闷,或是遇到一时无解的难题,试试去户外、去山野里走一走吧。大自然或许会让你找到内心的答案。

重装徒步,是指户外爱好者们背着帐篷、睡袋、食物等露营装备,在山野间进行多日徒步活动。徒步就是用双脚去体会这片土地,它追求一种人与自然之间原始的关系。这种原始的关系,恰恰是心理学所强调的“自然疗愈力”的体现。

研究发现,仅仅在自然环境中步行90分钟,就能显著降低大脑前额叶皮质中与反刍思维相关的活动水平,从而缓解焦虑和抑郁。此外,重装徒步不仅仅是一种户外运动,更是一场身体与心智的挑战。徒步过程难免会遇到艰难的情况,如上坡、负重、气候变化。克服这些挑战,也是提升一个人心理韧性的过程。

游泳/水中活动

大部分小孩都很喜欢玩水,它源自我们最原始的安全经验:在羊水包裹下度过的十个月。长大后,水依然能为我们提供流动性包容。

另一方面,从感官整合的角度来说,水的触感、流动性和节奏会通过刺激皮肤与前庭系统,帮助我们安抚神经、重建身体与情绪的平衡。

一项针对焦虑症患者的研究发现,每周进行3次水中运动的参与者,其焦虑量表得分在6周内下降了40%,效果显著优于陆地运动组。

即使不会游泳,也可以选择泡温泉、去海边浅水区散步、或在泳池轻轻漂浮。让身体在水的支撑下,重新学习“放下的感觉”。

园艺

“园艺”不是常规意义上的运动,但当你在阳台上挖土、修剪枝叶、浇水、搬动花盆时,身体其实也在进行一种缓慢而持续的劳动。前几年,很多人开始在家里种菜、养花。有人在阳台上种小番茄、香菜,有人用废弃瓶子种香草、郁金香、多肉。这种看见自己种的东西一点点长出来的过程,让人重新获得了一种掌控感与希望感。

分析发现:园艺活动能显著降低焦虑与抑郁,提升生活满意度。还有研究发现,参与园艺的老年人唾液皮质醇水平下降,说明他们的压力得到了缓解。因为园艺不仅是在“动手”,还是一场“照料”与“等待”的过程。我们无法催促植物立刻开花结果,只能给予它们所需要的养分。这种对自然节奏的顺从,本身就在重建我们的心理节律。照顾植物生长的过程,也是在照顾我们自己。

动物流

动物流(Animal Flow)是由美国体育教育家迈克·菲奇创立的徒手健身体系。它的核心是通过模仿动物的动作,如狮子跳、猿猴蹲、熊爬、蜥蜴爬等,融合体操、跑酷和霹雳舞的运动模式进行全身训练。看起来是不是有点抽象?其实很多人都不知道,最简单的动物流动作,我们在婴儿时期学爬的时候,就已经会了,只是长大了在地上爬行总感觉不太体面。

从心理学的角度看,动物流之所以对情绪有疗愈作用,在于它激活了“具身认知”,即通过身体来直接体验,而非提高思考来理解世界。

研究表明,这类高觉察性的身体训练能调节自主神经系统,在交感神经与副交感神经之间建立平衡,从而缓解过度警觉、失眠、焦虑等症状。

此外,模仿动物动作的“游戏化”体验,也会唤起原始的活力与探索欲,让人暂时脱离完美主义与高控制的思维模式。这种“允许不完美”的身体体验,本身就是心理疗愈的一部分。

攀岩

攀岩是近几年很流行的一项运动。值得注意的是,攀岩并不是仅仅依靠力量的运动。相反,每一次爬升,都需要你判断、试探、调整和自我对话。在攀岩过程中,必须全神贯注地观察支点、调整呼吸、规划路径。它提供了一个专注于“此时此刻”的空间,让参与者必须高度集中,从而更容易体验到“心流”。同时,每次成功地攀上一格,都会带来一种“我能做到”的微小胜利。

如果觉得攀岩太难,找一块大石头和它“拥抱”,也有类似效果。近年来,抱石疗法作为一种结构化运动干预,在抑郁症患者中得到了科学验证。它是德国学者提出的一种将CBT和抱石运动(简易版攀岩)结合起来的治疗手段,已被证明能有效改善抑郁症状、促进社会功能恢复、提升自我效能感。攀岩能够帮助我们在行动中重建信心,这恰恰是从抑郁、无助情绪中走出的关键一步。赵宇

“秋果之王”板栗

在众多秋日食材中,板栗堪称绝佳食补好物,它坐拥“千果之王”“秋果之王”的美誉,性质温润平和、不燥不寒,完美适配初秋时节的身体调养需求,是老少皆宜的秋日养生佳品。

板栗最独特的养生优势便是一果双效,生吃熟吃功效大不相同,这也是很多人不知道的食补小窍门。

中医认为,生食板栗细细咀嚼,能够补益肾气、强健筋骨,是简单又实用的天然养肾方法,适合日常轻食补养。而煮熟后的板栗,药性更温润,健脾养胃、益气和中,效果更佳,能温和调理初秋虚弱的脾胃,缓解秋乏体虚的状态。

平日里大家多偏爱糖炒板栗,却常常忽略了生吃板栗的养生价值。初秋贴秋膘切忌暴饮暴食、重油重肉,油腻肉食会加重脾胃负担,违背秋补养生的初衷。不妨试试温润滋补的板栗焖鸡翅,兼顾风味与营养,是秋日家常食补的优选。鸡翅肉质鲜嫩、胶质丰富,富含优质蛋白,口感清爽不油腻;搭配粉糯香甜的板栗一同焖煮,浓稠的汤汁紧紧裹住每一块食材,鲜香入味。

两种食材相辅相成,板栗的清甜中和了肉食的厚重油腻,肉类的营养也弥补了板栗蛋白不足的短板。整道菜温和滋养、健脾养胃,营养极易被人体吸收,没有食补负担。秋日无需刻意大补,一碗板栗焖鸡翅,一口软糯鲜香,温润滋养身心,轻松解锁舒适健康的秋日养生方式。

孙立