

隐忍情绪背后的代价



我们总以为忍一忍、撑一撑、等一等，日子就能过下去。可那些压在心底的情绪、透支掉的身体、一拖再拖的体检，正悄悄变成身体的抗议。别等亮起红灯才想起，健康从来经不起“以后再说”。

把所有的情绪都压在心底

丁香医生发布的《2023国民健康洞察报告·家庭健康篇》显示，高达98%的受访者存在健康困扰，人均健康困扰数达到4.9个。而在这些困扰中，情绪问题高居第二位，仅次于皮肤状态。

我们总以为，不生气、不发火、不抱怨，就是成熟的表现。工作上受了委屈，忍着；家庭里有了矛盾，憋着；心里积攒了不满，压着。表面上云淡风轻，内心早已千疮百孔。

朋友小林的母亲就是这样一个典型的“老好人”，家里家外，大事小情，从来都是一个人扛。

和父亲吵架了，她沉默；妯娌之间有了嫌隙，她忍让；身体不舒服了，她硬撑。在家人眼里，她是那个永远情绪稳定的人。

直到去年，她被确诊为乳腺癌晚期，医生对家人说，长期的情绪压抑是重要的诱因之一。

心理学上有一个概念叫

“躯体化”，即当情绪无法通过正常渠道表达和释放时，它就会转化到身体上，以疾病的形式呈现出来。

那些你咽下去的委屈，吞回去的怒火，忍住没流的眼泪，身体都一笔一笔记着呢。眼泪不是软弱，沉默才是对自己最大的残忍。

透支自己成全别人

作家毕淑敏说：“一个人只有好好爱自己，才有能力爱别人。”这话听起来简单，真正做到的人却不多。我们身边总有一些人，一辈子都在为别人活——年轻时为了孩子省吃俭用，中年时为了家庭拼死拼活，退休后为了带孙子累弯了腰。把自己的需求永远排在最后，把别人的期待永远放在第一。

一位做自媒体的朋友说她最拼的那段时间，每天只睡四五个小时，三餐靠外卖解决，连上厕所都在回消息。直到有一天，她突然在工位上晕倒，被送进急诊。住院的那一周，她躺在床上想明白了一个道理——公司没了你，第二天就能找到替代者；

但你的身体垮了，谁也替代不了你。因此不是说要变得自私自利，而是要学会在爱别人的同时，也给自己留一点余地。

把“以后再说”挂在嘴边

“等忙完这阵子就去体检”“等退休了就开始锻炼”“等孩子大了就好好休息”……这些话，是不是听起来特别耳熟？我们总以为来日方长，却忘了世事无常。

我认识一位资深媒体人，五十岁出头，正值事业的黄金期，他常说，等这个项目结束，就去做个全面体检。结果，项目还没结束，他先因心肌梗死倒下。

朋友圈里最后一条动态，还停留在“今天又是凌晨两点下班，奋斗的路上没有容易二字”。他永远等不到那个“以后”了。身体不会等你。它在你不规律的作息里悄悄抗议，在你忽略的体检报告里发出警告，在你每一次“再撑一下”的念头里默默磨损。

安娜

盼头帮人抵御焦虑

人活着，心底总要有一份盼头。美国休斯敦大学临床心理学家发表在美国《行为疗法杂志》上的一项焦虑症患者追踪研究发现：希望感更强的人，心理韧性明显更好，从焦虑障碍中恢复的速度也更快。说白了，“盼头”是我们对抗焦虑最实用的心理武器。

帮人往前走而非往后看 焦虑的人总忍不住反复回想过去的失误，在内耗里打转。而心怀希望的人会把注意力从过去的遗憾里抽离，转而聚焦未来能调整的方向，不被沉没的负面情绪拖住脚步。

用积极情绪覆盖消极情绪

当你心里装着一件值得期待的小事，哪怕只是周末要去吃一顿惦记很久的火锅，工作里的糟心、生活里的不顺，都会被这份柔软的期待中和，不会任由负面情绪在心里越堆越多。

带来行动力减少胡思乱想 一个很小的任务，也能打破“越想越慌”的死循环，从内耗漩涡里跳出来。

想在日常生活中培养希望感，可以怎么做？

设置小而确定的“盼头” 不必是人生大计，明天早上喝一杯手冲咖啡、周末去公园喂鸽子、下周五约朋友吃火锅，这些

微小的期待就能让你觉得“明天值得醒来”。

把大目标拆成小步骤 希望最怕模糊。如果你说“我想找工作”，这个目标太虚会让你无从下手而焦虑；但如果说“这周改好简历，下周投三家”，希望就变成了路线图，行动力自然跟上。

定期回顾走过的路 写一份“已完成清单”，把“做到”的事记录下来。看到自己从前的努力有了回响，会强化“我的行动确实能带来改变”的信念，让希望感形成正向循环。

国家卫生健康委员会认证心理治疗师 郭瑞

心理新知

电视看得多 大脑体积小

久坐对大脑的影响不仅取决于“坐了多久”，还与“坐着干什么”有关。美国《阿尔茨海默病与痴呆》杂志近期刊登的新研究表明，中年时经常看电视，可能与日后脑容量缩小、脑白质损伤、认知功能下降风险增加有关，而工作时久坐未必产生同样影响。

美国南加州大学多恩西夫文理学院团队从美国“社区动脉粥样硬化风险研究(ARIC)”长期随访数据中，筛选出大约1700名成年人，他们参与研究时平均年龄为53岁。研究人员通过问卷了解他们闲暇时看电视的频率以及工作期间的久坐时间。20多年后，参与者接受脑部磁共振成像检查。结果显示，与从不或很少看电视的人相比，中年时期经常看电视者的大脑存在更广泛的结构变化：一部分与记忆和阿尔茨海默病早期病变有关的脑区体积更小，额叶和枕叶体积更小，脑白质高信号体积则更大。脑白质高信号是大脑小血管损伤的影像学表现，与衰老、脑卒中、认知能力下降、痴呆有关。

研究显示，工作中坐得较多的人反而拥有较大的额叶和枕叶，脑白质高信号体积也更小。这可能是因为许多坐着完成的工作需要思考、交流和解决问题，给大脑带来认知刺激。

冯国川

爱分享的人不孤独

很多人明明通讯录里好友不少，却总找不到一个能说心里话的人。其实，对抗孤独不用等别人靠近。美国“积极心理学网”刊文建议，主动迈出一小步，多分享自己，就能打破封闭状态。

微小日常分享法 看到路边好看的晚霞、喝到一杯好喝的奶茶，随手拍张照片发给你想靠近的人。这种不带压力的细碎分享，不会给对方造成回复负担，却能悄悄拉近距离，慢慢帮你搭建起松弛的情感联结。

感受优先分享法 和人聊天别总只说“没事”“挺好的”。试着把当下的真实感受说出来，对方反而会觉得你真诚不设防。

轻付出分享法 邻居拎着重物时主动搭把手，同事赶项目时递上一瓶水，把自己多余的小物件分享给有需要的人。这种微小的善意分享，会让你在互动里获得被需要的满足感，消解孤独感。

郭瑞

身体祛湿 吃点冬瓜

进入8月，暑湿交蒸，很多人总觉得身体发沉、眼皮浮肿、胃口不开，这正是体内湿气在作祟。而冬瓜，就是这个时节最接地气的“湿气克星”。

中医认为，冬瓜味甘淡、性微寒，入肺、胃、大肠、小肠经，最大的特点是利水而不伤正气——它不像寒凉凉茶那样猛攻下泄，而是温和地把体内多余的浊水、湿气一点点代谢出去，同时兼顾健脾和胃，普通人长期吃也不用担心伤了脾胃。

从现代营养角度看，冬瓜热量极低、水分充足，富含维生素C、钾元素和膳食纤维，既能辅助刮油清脂，又能促进肠道蠕动，是减脂人群和中老年朋友的理想食材。

无论是煲汤、清炒还是做馅，冬瓜都清淡不寒、老少皆宜。推荐冬瓜虾皮汤给身体祛湿。

冬瓜保留少许瓜皮（排湿效果更好），洗净去硬皮和瓜瓤，切成厚薄均匀的片。

虾皮用温水淘洗两遍，洗掉盐分和细沙，避免过咸。锅中放少许底油，下姜片小火煸香，去寒护胃。加足量清水，大火烧开后下入冬瓜片，中火煮10分钟，至冬瓜通透软糯。放入虾皮继续煮3分钟，激出鲜味。最后加少许食盐、白胡椒粉提鲜，撒葱花即可出锅。

杨海一