执行主编：刘琳佳 责任编辑：王冰莹 电话：(0451)84612165 E-mail:lnrbwangbingying@163.com

多笑是一种身心疗法

在很多人的印象里，笑只代表开心愉悦，可越来越多的研究发现，笑不只是情绪表达，更是一种简单易行的身心调节方式。近日，欧洲呼吸学会巴塞罗那年会上公布的一项新研究发现，笑声疗法能帮慢阻肺患者减少呼吸困难，其效果与传统呼吸练习相当。



土耳其哈西德佩大学研究团队招募了63名接受常规治疗的慢阻肺患者。参试者被平均分为3组，在维持药物治疗的同时，甲组进行传统的缩唇呼吸练习、乙组接受笑声疗法、丙组不进行额外康复训练。甲乙两组每周练习3次，每次30分钟。结果发现，8周之后，与丙组相比，甲乙两组的呼吸困难明显较少，整体健康状况更好。

笑声疗法不是单纯等着被逗笑，而是一套主动练习的训练方式。练习者通过刻意完成一系列笑声动作调动全身状态，比如模仿摩托车启动的声响、模仿狮子咆哮，练习放声大笑、从容微笑，即使没有好笑的事情，也主动完成笑的肢体与呼吸动作。对于慢阻肺患者来说，笑的时候胸廓得到扩张，膈肌随之上下运动，相当于被动完成呼吸训练，能帮助清理气道，改善肺部通气，减轻气短、憋气等不适，以此缓解呼吸困难。即便不是真正发自内心的开怀大笑，这套重复的呼吸、胸廓运动，依旧可以带来生理层面的获益。此外，多笑对老年人身心健康还有多方面益处，不同形式的笑带来的收获各有侧重。

开怀大笑时，心率、呼吸短暂加快，相当于温和的内脏“按摩”。有研究表明，放声大笑可促进血液循环，帮助血管内皮放松，对心血管有一定保护作用，还能释放内啡肽，缓解身体慢性疼痛，减轻周身紧绷的状态。

轻松的莞尔微笑，更多作用于心理。日常浅浅微笑能舒缓焦虑、排解孤独。不少独居老人容易情绪低落，经常性微笑可调节神经，降低压力激素水平，改善睡眠质量。

模拟式的练习笑，也就是笑声疗法中主动做出的笑，不一定需要幽默素材，重点训练呼吸模式，能帮助久坐、肺活量下降的老人锻炼呼吸肌群。

不过，并非所有的笑都有益处。过度狂笑、大笑不止等反而会给身体带来负担，比如可能引发剧烈呛咳，导致腹部持续猛烈收缩，给血压、腹腔带来瞬时压力。因此，适度、科学的笑更适合养生。

需注意，笑声疗法虽好，但并非适合所有老人。有严重高血压、动脉瘤、近期心梗、疝气、严重青光眼，或是刚做完胸腔、腹部手术的老年人，不适合练习放声大笑的动作，避免瞬间升高的腹压、血压带来风险。没有上述禁忌的老人可在家做简化改良版练习。

具体方法为：在椅子上坐稳，腰背挺直；先平静微笑，嘴角轻轻上扬，保持5-10秒；再练习轻笑声，发出“哈、哈”短促柔和的笑声，不要扯着嗓子喊；还可以进行简单的拟声小游戏，比如模仿动物叫声。整套练习每次5-10分钟即可，一天1-2回。练习以身体舒适、不劳累为第一原则，过程中一旦出现头晕、胸闷、心慌、喘不上气，要立刻停止，安静坐下休息。老人不宜在饭后马上练习，最好间隔一小时以上。

此外，老人也可以把笑融入日常生活，不必刻意找搞笑段子，平时多和老友聊天闲谈，看轻松温和的戏曲、短视频；遇到小事试着放宽心态，少钻牛角尖；家人之间多互相打趣，在日常相处中自然而然地生出笑意。

陈宗伦

亲近自然 健康增益

金秋送爽、天高云淡，十一国庆假期，不少人走出家门、奔赴山野，真切感受秋日独有的出行魅力。近日，微博话题“为什么一到秋天出门欲就来了”引发全网热议，众多网友感慨夏季的慵懒烦闷消散，秋日里总想出门散步、亲近自然。

广东省心理学会临床心理与督导专委会常务委员马健文表示，秋日“出门欲”背后有一定的生理逻辑，自然环境能带给人体多重健康益处。

光照调节神经递质 秋季日照缩短，人体内的血清素水平下降，人易疲惫低落；褪黑素水平上升，白天更易犯困。身体一旦察觉这种变化，便会本能地趋向光照，以重新校准神经递质。秋日阳光温和，恰好提供了舒适的调节条件。可见，秋天想出门晒太阳，本质上是身体在自动找回平衡。

秋凉重塑身体状态 夏季高温高湿使身体处于热应激状态，交感神经持续兴奋，心率和呼吸频率增加，生理不适直接转化为心理抗拒。入秋后，随着温度进入舒适区，副交感神经活动增强，心率和呼吸频率下降，身体从应激转向放松。同时，秋天凉爽的气候能增强行动驱动力，两者叠加，出门不再依赖意志力，而是身体主动想做的事。

自然惠及身心系统 接触自然对身心是有系统性益处的。生理层面上，森林环境可显著降低血压，改善睡眠质量，并与更低的炎症指标相关。一些心理学研究证实，森林浴、园艺、在大自然中漫步等活动，能通过降低皮质醇、增强副交感神经活动等机制，有效缓解焦虑和抑郁，提升积极情绪。

马健文提醒，走进山野的体验不必随假期落幕，日常也可多创造接触自然的机会，如公园散步、窗边晒晒太阳、路边欣赏草木，利用碎片化时间亲近自然，持续调节身心状态，收获长期健康增益。

任敏

心理新知

慢跑10分钟 改善情绪

很多运动都有改善情绪的作用。日本筑波大学最新研究发现，慢跑只需10分钟就能产生这种效果。上述成果已发表在近期出版的美国期刊《影像神经科学》上。

研究人员还发现，跑步时，人的头部会自然发生轻微垂直振荡，而头部上下运动的幅度越大，情绪改善的程度越高。此前也有相关研究发现，只需慢跑10分钟，就能增强记忆功能（如情景记忆和空间记忆）等。

专家表示，慢跑具有一定普适性，每小时3-6千米的速度仅比步行快一点，即便是身体虚弱的人也能比较轻松地开展。新研究表明，低强度运动在改善认知功能方面具有较大潜力，值得进一步挖掘。

赵乾铮

身处低谷时 不必强振作

身处低谷时，你或许会忍不住掉眼泪，反复责怪自己太过糟糕。身边人常常劝你要坚强、尽快振作，好像人本不该有伤心脆弱的时候。可很多时候，越是强迫自己立刻走出阴霾，心底积压的委屈就越浓重，反而更容易陷入无休止的内耗之中。

其实人生就像心电图，有起有伏才是常态，一帆风顺从来不是生活的真相。遭遇困境时，不必强求自己马上振作起来。允许自己难过，允许暂时停下脚步休整。想哭就痛快哭一场，不必硬撑着强颜欢笑；累了就好好休息，不必逼着自己时刻保持奋进的状态，告诉自己，可以暂时不勇敢。

悲伤不是软弱，情绪也无需被压抑。温柔地接住自己疲惫低落的情绪，接纳当下并不完美的状态，不是向困境妥协，而是给自己缓冲修复的空间。

不必急于挣脱低谷，给自己一点时间慢慢消化情绪。等内心慢慢平复，我们才能一点点把破碎的自己重新“拼凑”起来，沉淀力量，慢慢生出继续往前走的勇气。低谷只是人生一段短暂的旅程，熬过这段灰暗，终会迎来属于自己的光亮。

杨宇航

健康提示

容易胀气 一减两加

不少人饭后容易腹胀，存在这类困扰的人群，饮食上可以遵循“一减两加”原则，调理肠胃、减少胀气。

一减，即减少产气食物。第一类是黄豆、黑豆、鹰嘴豆等豆类，所含的水苏糖、棉子糖无法在小肠分解，进入大肠后被细菌分解，生成氢气、二氧化碳，引发胀气。干豆烹饪前至少浸泡4小时，用高压锅炖煮，也可优先选择豆腐、豆浆、豆干等加工豆制品。第二类是西蓝花、卷心菜、菜花等十字花科蔬菜，含硫化合物易刺激肠道产气。第三类是红薯、土豆、芋头、南瓜等高淀粉食物，富含淀粉与膳食纤维，和肉类同食后经肠道细菌发酵，产生硫化氢、氨气，气体堆积就会腹胀。另外，乳糖酶不足的人群大量饮用牛奶，也会腹胀腹痛。选购加工食品时细看配料表，避开糖醇、低聚果糖等产气成分，不少无糖甜食都含有这类物质。

两加，一是增加发酵食物。酸奶、奶酪、纳豆、豆豉、腐乳、馒头、发糕都属于此类。发酵过程会分解食物里易产气的乳糖、低聚糖，蛋白质、淀粉等营养也更易消化。注意豆豉、腐乳盐分偏高，食用务必控制量。二是增加香辛料。生姜、胡椒、花椒、小茴香都是不错的选择。生姜中的姜辣素与挥发油可加速肠道蠕动，排出积气，可切片沸水冲泡十分钟，餐后饮用，炖汤放入也可。

宋新