

来个爱的抱抱 超减压!



资料图片

著名的心理治疗师萨提亚曾说过:“我们每天需要四个拥抱才能生存,需要八个拥抱让我们精力充沛,需要十二个拥抱才能成长。”

没错,拥抱的力量被我们大大低估了。今天,医生就来跟大家聊聊拥抱的作用,也希望你在看完文章后,给你爱的人和爱你的人一个爱的抱抱!

拥抱时的身体在变化

拥抱、握手等身体接触行为都会促进个体体内催产素的释放。催产素又被称为拥抱激素、爱的荷尔蒙。催产素可以增加人与人之间的情感连接。当一个人去爱和感受到被爱的时候,实际上就是体内分泌催产素的感觉。这种激素具有调节社交、让人愉悦的功效。它会让我们渴望亲密接触,引发同理心,并且更愿意关爱他人。

人与人之间,孩子与父母之间都是靠催产素这个爱的激素在连接彼此之间的亲密关系。

与此同时,拥抱还有利于释放身体中的血清素。血清素可以帮助我们“感觉良好”,让我们感受到更多的愉悦。

另外,拥抱时体内的皮质醇会马上降低。皮质醇是人体内肾上腺皮质释放的一种糖皮质激素,又称为压力荷尔蒙。我们可以理解为皮质醇就是“鸡血”激素,是精神刺激、压力情绪背后的罪魁祸首。

拥抱在心里种下爱的种子

著名的心理学家赫洛德·傅斯提出:拥抱可以消除沮丧——能使体内免疫系统的效能上升;拥抱能为倦怠的躯体注入新生命,使你变得更年轻,更有活力。在家庭中,每天的拥抱将能加强关系,并大大地减少摩擦。

经科学研究表明,拥抱会促进触碰双方的血液循环,可以缓解压力,增强免疫力。同时也可以使人获得放松和安全感;减轻孤独感,促进人与人之间的沟通和情感连接。

对于婴幼儿的心理发展来说,拥抱也发挥着无法取代的作用。心理学研究发现,那些经常被触摸和被拥抱的孩子,心理素质要比缺乏这些行为的孩子健康得多。在家庭中,每天的拥抱能使家庭成员之间的关系更加和睦,大大减少家庭矛盾。

“皮肤饥饿”只因少了抱抱

在我们中国人的习惯里很少拥抱。在一天的工作结束之后,回到家里,与家人之间也很少有亲密的身体接触。久而久之,在我们还没有发现之前,就已经出现了“皮肤饥饿”。缺乏拥抱,会对我们产生影响吗?答案是肯定的。

对于成年人,有学者对有无拥抱体验的男女的皮质醇水平进行测试,结果显示:相较于拥有拥抱体验的对照组,拥抱前女性皮质醇(压力荷尔蒙)水平明显高于拥抱后。

童年时代身体接触的多少与长大后的身心健康密切相关。一些在小时候极少得到母亲拥抱、亲昵的孩子长大后会形成一种潜在而又深刻的对被爱、被关心、被抚慰的渴望感,有的渴望是很直接的对身体接触的渴望:渴望被抱紧,被爱抚,甚至被摸一下头或者头发;另外一些人则喜欢抱着被子、枕头或者毛茸茸的玩具。他们往往感觉到孤单、不被爱、自卑,容易与人产生隔阂。

而如果一个人在婴幼儿时期就充分地享受到母亲的“皮肤接触”,就不会形成“皮肤饥饿”,他会对自己所获得的爱感到满足,这对培养日后的情绪平衡能力、自信心以及关爱别人的能力都会起到很大的积极作用。

据人民网

“癌王”来得悄咪咪? 那是没读懂胰腺的求救信号

胰腺癌是老百姓口中的“癌王”。早期胰腺癌的症状隐蔽,很多患者确诊时已达晚期,丧失了最佳手术切除机会。人们大多不知道,默默无闻却身负重任的胰腺也是会发出求救信号的。今天,我们就来聊聊胰腺癌的“预警信号”吧!

1号预警:各种难治的“肠胃病”

有些患者感觉长期的“肠胃不适”:

腹痛腹胀;消化不良,食欲缺乏;恶心呕吐、腹泻便秘……但是这样的“肠胃问题”反复发作可能是胰腺癌的征兆。因为,在生理结构上,胰腺不仅和胃是“邻居”,还分泌许多消化酶。胰腺出了问题,可能表现消化系统症状。比如,腹胀就是中老年胰腺癌典型的首发症状。因此,如果您的“胃病”经规范治疗仍无缓解,胃镜又没有问题,则要尽早到医院检查。

2号预警:无故虚弱低烧、体重下降

部分中老年胰腺癌患者早期有虚弱、体重下降、低烧的症状,前两者更是达到了半数之多。一方面,狡猾的胰腺癌伪装成的“肠胃病”让人食欲减弱,进食减少;另一方面,逐渐增大的肿瘤“寄居”在人体内,如饕餮之虫般蚕食着人体的营养,导致体重下降。因此,如长时间消化不良、身体虚弱、体重下降的朋友,千万不要大意!

3号预警:皮肤颜色加深、变黄

如果胰腺癌发生在胰头,那么胰腺

会发出的第三个预警信号:“黄疸”,也就是巩膜和皮肤的颜色明显变黄了。这是由于胰头肿瘤压迫了胆管系统导致的,半数以上老年胰腺癌患者都会有黄疸表现。此外,很多胆道疾病,如胆结石、胆囊炎也可能导致黄疸,需要医生为您做进一步检查判断。

4号预警:诡异的内分泌变化

胰腺是高效的“劳动小能手”,除了消化酶,胰腺还可以分泌胰岛素调节血糖。胰腺癌会导致患者胰腺的结构功能被破坏,降低胰岛素的分泌,从而表现出糖尿病相关症状,如尿频、饥饿和口渴等。

5号预警:持续的腰酸背痛

椎间盘突出、腰肌劳损……这些疾病的年轻化,让腰酸背痛变得常见起来。但胰腺属于“腹膜外位器官”,也就是说在胃肠后面,更靠近背部——腰酸背痛也可能是胰腺在高呼“救命”。如长期腰背部疼痛的朋友,要及时就医检查。

据人民网

以案说法

“无门槛 补缴养老保险”? 小心中了圈套!

为了退休后才能正常领取养老金,许多缴纳养老保险年限不足15年或者从未缴纳过养老保险的人临近退休了开始焦急寻求补缴途径,部分人员根本不符合补缴政策,也四处请托办理所谓“无门槛补缴养老保险”业务,落入诈骗陷阱,付出了金钱代价。

近日,广西壮族自治区贵港市港北区人民法院审结一起因请托他人补缴养老保险未果要求对方退款的案件,依法裁定驳回原告起诉。

退休人员周某声称能办理养老金购买事宜,并承诺办理不成全款退还。郭某信以为真,支付给周某9.2万元,委托周某帮助补缴养老金。后来周某并未办成此事,郭某要求周某退还欠款,郭某拒不退还,周某遂起诉到法院。

法院经审理认为,根据《中华人民共和国民事诉讼法》第二条规定,中华人民共和国民事诉讼法的任务,是保护当事人行使诉讼权利,保证人民法院查明事实,分清是非,正确适用法律,及时审理民事案件,确认民事权利义务关系,制裁民事违法行为,保护当事人的合法权益,教育公民自觉遵守法律,维护社会秩序、经济秩序,保障社会主义建设事业顺利进行。

原告没有在被告办理挂靠的单位工作过,且不符合一次性补缴社会养老保险的条件,仍向被告支付款项让被告为其办理补缴事宜,企图通过不正常途径达到自己的非法目的,既与社会公序良俗相悖,也造成养老基金流失隐患。原告起诉要求保护的财产权并非正常的民事权益,不能纳入通过民事诉讼保护的民事权益范畴,不属于人民法院受理民事诉讼的范围。因此,法院依法裁定驳回原告的起诉。

法官提醒,养老保险制度是保障老有所养的一项重要制度,不允许任何人“钻空子”。非法补缴养老保险一旦被查实,行为人将要承担相应的法律后果;构成犯罪的,还会被依法追究刑事责任。因此,补缴养老保险时一定要走正规渠道,不符合补缴条件的请勿心存侥幸非法补缴,否则,损失的财物难以追回,非法补缴的年限会被清除,已骗取的社会保险待遇也会被责令退回。

据《人民法院报》

医生提醒

定期筛查 防先于治

早诊早治是抗击胰腺癌的良方。面对“癌王”我们无需焦虑,专业的医生会为我们的健康保驾护航。让我们共同在生活中关注这些“预警信号”,改善生活习惯,远离烟酒、油腻食物、苯类化合物等致癌危险因素。