

跳恰恰 和忧愁烦恼说拜拜

近日,第十八届北京体育大会体育舞蹈比赛间隙,80余位国家级裁判西装革履即兴表演拉丁舞的视频走红网络,57岁的许文斌因优雅恰恰舞姿获称“法拉利大叔”,恰恰舞也随之走进大众视野,成为全民健身新宠。这背后,恰恰舞蕴含着诸多促进身心健康的奥秘。



健康宝藏

从身体层面看,恰恰舞堪称“健康宝藏”。恰恰舞属于中高强度有氧运动,燃脂塑形效果远超散步、慢跑。其独特动作能精准锻炼多部位肌肉,收紧腰腹线条,规律练习还可强化心肺功能,增强心肌收缩力,降低静息心率与血压,提升肺活量。同时,大量转体、踢腿动作能充分活动全身关节,预防退行性疾病,提高肌肉爆发力和耐力,改善身体柔韧性与协调性。

提高认知

不仅如此,恰恰舞对认知功能也有积极影响。学习恰恰舞需要记忆舞步、节奏和动作组合,还要与舞伴配合,这能充分调动大脑的多个功能区域,包括记忆力、注意力、逻辑思维能力和反应速度。《医学补充疗法》期刊发表的文章证实,结构化恰恰舞训练可改善轻中度帕金森病患者的跌倒相关身体功能与认知功能,延缓认知衰退。

治愈心灵

在心理健康方面,恰恰舞更是有着独特的治愈力量。欢

快的节奏和富有感染力的动作,能促进大脑分泌多巴胺、内啡肽等“快乐激素”,有效缓解工作与生活中的压力,改善焦虑、抑郁等负面情绪。

情绪调节 情绪需要合理出口,压抑负面情绪易引发心理内耗。恰恰舞节奏明快、肢体动作舒展,伴随动感音乐,身体跟随节拍摆动时,大脑分泌的快乐激素能有效抵消压力激素皮质醇。许文斌随性自然的肢体表达,本质就是通过身体释放情绪,人们跟随舞蹈律动,烦恼、焦虑会随肢体动作消解,内心获得轻松愉悦。

自我认同 舞蹈需要肢体协调、节奏把控,练习和舞动过程中,人能清晰感知自身力量与灵活,产生自我效能感,认可自己状态。许文斌跳出松弛自在的恰恰,展现出从容自信的气质,正是长期舞蹈塑造的心理状态。日常跳舞时,人们摆脱身份束缚,专注于当下身体感受,接纳不完美,慢慢变得自信开朗。

专注当下 现代人常被过去遗憾、未来焦虑裹挟,陷入精神内耗。跳舞时,人必须专注节奏、音乐与肢体动作,注意力被当下体验占据,杂念被暂时隔绝,进入“心流状态”。恰恰舞节奏明快,更易让人沉浸其中,脱离现实压

力,获得内心安宁。

社交联结 舞蹈自带社交属性,无论是单人舞动释放自我,还是群体舞蹈互动,都能减少孤独感。许文斌的舞蹈引发全网模仿,大家跟随起舞,形成情绪共鸣,在集体律动中获得归属感,消解孤独与疏离。

本报综合

编辑提示

因人而异 量力而行

上海体育大学艺术学院教授马古兰丹姆:跳舞时要注意运动安全,规避潜在风险。核心原则是“因人而异、量力而行”。

四类人群跳舞要谨慎:有严重心血管疾病者,盲目跳舞可能加重心脏负担;患严重关节疾病或处于腰椎间盘突出急性期者,跳跃扭转动作会加重关节磨损疼痛;严重骨质疏松者,尤其是绝经后女性和老年人,舞蹈时易骨折;运动中出现头晕等不适者,应立即停止并就医。

余淑君

大哭未必能宣泄情绪

悲伤等负面情绪不断积累时,很多人以为大哭一场能宣泄情绪,缓解心理压力。美国《合作·心理学》杂志刊登的一项研究结果却颠覆了这一认知:哭泣不一定带来情绪释放,有时反而会让人陷入更糟的心境,其效果取决于哭泣的原因。

奥地利卡尔斯·兰德斯坦纳健康科学大学招募了106名志愿者,通过智能手机应用程序记录其哭泣后的具体感受,并在哭泣后15分钟、30分钟和60分钟时再次评估情绪状态。一天结束后,进行第五次评估。同时,参试者要报告哭泣的具体原因、时长和强度。经过详细的数据分析,研究人员发现,哭泣极少能立刻缓解情绪。很多人在止住眼泪后,反而感到更加难受。事实上,大哭一场对情绪的影响,取决于触发哭泣的原因,若因压力、孤独或不知所措而流泪,往往会加剧负面情绪;情绪若因影视作品或感人故事等情境引发哭泣,通常能让人舒缓心情。

新研究还发现,与男性相比,女性哭泣更为频繁,时间更久、情绪更强烈。总体而言,没有证据表明哭泣本身与情绪改善有关,且哭泣的所有影响主要发生在60分钟内,当天结束时就会消退。

陈宗伦

严重弱视易焦虑

因先天或后天因素导致的视觉障碍,临床上分为眼盲和低视力两种,未经有效治疗,矫正视力持续低下的弱视属视觉障碍范畴。

近期,韩国延世大学和明知大学联合在美国《预防医学》杂志发表的一项研究表明,视觉障碍会增加青少年抑郁和焦虑风险。

研究小组利用韩国国民健康保险服务数据,纳入1444名年龄6岁~17岁的视觉障碍青少年以及与之相匹配的对照组,分析视觉障碍与情绪障碍的关系。结果显示,视觉障碍青少年的抑郁发病率16.62%,对照组为12.12%;视觉障碍青少年的焦虑症发病率为20.64%,对照组为16.2%。调整混杂因素后的数据显示,视觉障碍可使青少年抑郁症风险增加35%,焦虑症风险增加29%。视觉障碍持续时间较短(0~3年)会增加抑郁风险,而持续时间较长(≥6年)则与焦虑症风险增加相关。研究人员强调,应主动筛查,提供量身定制的心理支持。

宁蔚夏

食物越焦香可能越有害

焦脆锅巴、喷香烤串、金黄薯条,这些焦香食物散发着诱人魅力,可“致癌”的说法又让人心生顾虑。实际上,食物加热得当能杀菌增味,但温度一旦失控,有害物质便会悄然滋生。

120℃是重要分界线。富含碳水化合物与氨基酸的食物达到此温度,会发生美拉德反应,产生丙烯酰胺。它被列为2A类致癌物,烤焦的馒头、炸脆的薯条等都是其“重灾区”。而且,食物颜色越深、香味越浓,丙烯酰胺含量往往越高。

当温度升至200℃以上,肉类等高蛋白食物开始产生杂环胺。它是烧烤致癌的主要“元凶”之一,具有致癌性与致突变性,长期大量摄入可能增加多种癌症的发病风险。像鸡肉、牛肉、鱼肉在明火烧烤或高温油炸时,因水分流失快、加热时间长,杂环胺生成量增多,焦黑部位含量更惊人。

温度300℃,脂肪裂解会产生多环芳烃类物质,其中苯并芘毒性最强,是1类致癌物。肥羊肉串、带皮烤鱼等在明火高温下,油脂滴落燃烧会使苯并芘大量附着在食物表面,焦黑部位含量急剧升高,烤肉油烟中也含有大量苯并芘。

不过,吃了焦香食物不一定会患癌,关键在于摄入量。偶尔吃一点,摄入量极低,无需过度恐慌。但长期频繁食用,有害物质在体内累积,风险会显著上升,所以最好去掉焦黑部位。

宋新

看人说话拉近距离

每个人的个性、身份、学识、年龄不一样,所以在社交中,“见人说人话”是必要的。针对一些常见群体,怎样的话术能拉近关系?以下一些技巧可参考。

他能言善辩,你要简明扼要。善辩者口才出众,擅长在言语交锋中占据上风。简单说明核心观点,避免冗长表述,能让交流更加高效,也防止被善辩者带偏节奏。

他地位较高,你要高屋建瓴。有地位的人通常具有广阔的视野和较高的格局,他们关注的是宏观层面的问题和战略性的思考。我们的谈话若能站在一定高度,展现出对行业、社会等大方向的见解,会更容易引起他们的兴趣和共鸣。

他聪明过人,你要做足准备。聪明人思维敏捷、洞察力强,对事物有深刻见解。提前做好充分准备,梳理好自己的思路和观

点,才能在交流中与他们同频共振,碰撞出智慧的火花。

他年纪较大,你要尊重体贴。年长者往往认为自己有丰富的人生阅历和宝贵的经验,应该得到晚辈的肯定和尊重。我们可投其所好认真听取他们的意见,体贴他们的需求和感受,不要急于表达反对、不满,才能让对话更顺利地进行下去。