

爱“炫耀”并非是虚荣攀比

家庭聚餐时,老人反复提起孩子买的羊绒衫有多暖和;小区遛弯时,他们时常念叨子女又带自己去哪儿旅游了。不少子女觉得父母老了变得爱炫耀,但同济大学附属精神卫生中心心理治疗师刘薇表示,炫耀式分享这种现象在老年群体中普遍存在,本质上是他们适应人生新阶段的正向尝试,而不仅是常规理解中的虚荣攀比。

美国发展心理学家埃里克森提出,老年期的核心任务是“自我整合”——回顾一生,确认人生是否有意义。如果能得出“这辈子有价值”的结论,就能获得平静与归属。子女的孝顺、孙辈的优秀,都是他们人生价值的延伸。这种分享背后,是对自我价值的确认、对情感连接的渴望以及对积极情绪的追求。

刘薇提醒,面对长辈的“炫耀式分享”,晚辈要关注到他们的情绪和需求。

肯定价值 老人反复分享家人的成就,本质上是在证明“我把孩子培养得很好”,最有效的回应是直接肯定他们的养



育价值,而非只夸孩子或礼物本身。表达老人的哪些行为、付出对自己的帮助或启发很大,或者一句简单诙谐的“虎父无犬子”,有时比物质回报更能让老人满足。

保持边界 刘薇强调,子女要学会与父母建立相对清晰的心理边界。很多年轻人会把父母的“炫耀”解读为“我必须更成功才能让父母有面子”,从而产生不必要的压力和内耗。其实,不用强迫自己为了“让父母有面子”而过度付出,也不用因为无法满足所有期待而自责。

主动调整 除了被动回应,子女可以主动向老人分享自己的生

活琐事,形成双向的情感互动。与他们分享工作中的小成就、生活中的小开心,甚至是遇到的小烦恼,让老人感受到自己仍然被需要、被参与。这种双向的分享,能让家庭关系更亲密。

父母的“炫耀”是他们表达幸福、寻求连接的一种方式。他们用这种最朴素的方式,告诉身边的人自己过得很好,也渴望得到他人的认可和回应。作为家人,能对他们的心理需求多一点理解,对他们的情绪多一点回应,就能让老人感到更多的肯定与支持。

韩金序

财务状况恶化加速大脑衰老

美国哥伦比亚大学的一项新研究报告称,中年和老年时期财务状况恶化,与记忆力下降和认知能力加速衰退有关。经历显著经济恶化的群体,其记忆衰退速度相当于每年额外增加5个月。研究结果日前发表在《美国流行病学杂志》上。

哥伦比亚大学梅尔曼公共卫生学院研究人员分析了美国健康与退休研究(HRS)队列中7676名50岁以上成年人的数据,评估其平均财务状况和4年内财务状况变化以及随后4年的记忆力表现。

结果发现,中年和老年经济状况的恶化,可能导致认知衰老加速;较低的财务水平、不断恶化的财务状况,均与较差的记忆力密切相关。这种关联在65岁及以上的老年人中尤为明显。不过,财务健康的改善与更好的认知结果之间并未发现关联。研究人员认为,老年人选择有限,经济压力会通过慢性压力、医疗保健、营养获取途径减少、社交活动受限等途径损害认知健康。 幸斌

慢性炎症招来坏情绪

炎症是免疫系统的“保护性反应”,有急性和慢性之分。急性炎症是身体的“应急保护”,短期炎症通常不超过7天可自愈;而慢性炎症却像个“隐形杀手”,持续数月甚至数年,侵蚀器官,还可能影响大脑功能,干扰情绪调节系统,让人更易烦躁、低落,情绪失衡,还经常感到疲惫。

研究发现,情绪问题与体内炎症因子水平偏高有关,身体炎症可能是抑郁的病因之一,抗炎治疗或许对某些抑郁患者是潜在疗法。而抗炎饮食能为好情绪筑牢根基,主要体现在三个方面。

其一,改善脑内环境 坚持吃抗炎食物,降低体内慢性炎症水平,减少干扰脑功能的“坏因子”,让脑内环境更稳定,减轻莫名的烦躁和疲惫感。

其二,守护肠道健康 抗炎饮食富含膳食纤维、多酚等营养物质,能增加肠道有益菌,促进短链脂肪酸生成,强化肠道屏障。肠道和大脑通过“肠-脑轴”相连,有益菌会向大脑发送正向信号,助力改善情绪。

其三,降低血糖波动幅度 血糖波动会影响情绪,吃太多精制

碳水化合物会使血糖大起大落,导致疲劳、烦躁等。抗炎饮食强调吃对血糖影响小、膳食纤维丰富的食物,保持血糖平稳,让情绪不易波动。

合理搭配才能吃出“抗炎力”。抗炎饮食要多吃抗炎食物,少吃促炎食物。常见的抗炎食物有新鲜蔬菜水果,富含多种抗炎物质;全谷杂粮,富含膳食纤维和抗氧化剂;深海鱼,富含欧米伽3脂肪酸;香料、植物化学物有抗炎效果;坚果、橄榄油、豆制品等也是优质选择。而高糖食品、油炸食品、过度加工零食以及反复加热的剩菜,会刺激炎症因子生成,加重身体炎症,应尽量少吃。

抗炎饮食并非寻找某一种“神奇食物”,而是长期、稳定的饮食模式。把一日三餐调整到更天然均衡的状态,更容易长期坚持,持续改善身体炎症水平,让情绪更平稳。不过要明确,抗炎饮食不是药,不能替代专业治疗,若出现明显、持续的情绪障碍,务必寻求专业医生的帮助。

赵安达

心理新知

午睡太久影响脑力

近日,一项发布在美国《衰老科学》杂志上的新研究表明,老人减少午睡有助减缓记忆力下降。

该研究纳入87名59岁-82岁的健康老人,其中58人长期有午睡习惯。比利时列日大学研究团队将有午睡习惯的人随机分成两组,一组保持原有午睡习惯,另一组在指导下逐步减少午睡的频率和时长。参与者通过佩戴设备记录午睡情况,并在研究前后进行认知测试,随访时间12个月。

结果发现,所有参与者的认知能力在一年后都有一定下降,这是正常的衰老现象,但相比之下,持续频繁午睡的人下降幅度更大,尤其是“回忆词语或经历”的能力;减少午睡组的表现更接近不午睡组,下降幅度较小。研究提示,时间过长或过于频繁的午睡可能影响生物钟,进而影响大脑功能。专家建议,老人不需要完全戒掉午睡,但可以适当减少时长和频次,以保护认知健康。

张今歌

冥想7分钟效果达峰值

冥想具有广泛的身心健康益处,但需要多长时间才能产生效果?一项发表于荷兰《正念》杂志的研究发现,进入冥想状态后,两分钟时脑波开始变化,7分钟时会达到峰值。

印度国家精神卫生与神经科学研究所团队牵头,招募了三组志愿者:完全没有冥想经验的初学者、接受过简单瑜伽训练的新手以及经验丰富的长期练习者。每人要佩戴一顶装有128个传感器的帽子,在冥想过程中实时记录大脑电活动。

结果发现,无论是否有经验,大脑在开始冥想的2分钟-3分钟内就会发生明显的电模式转变,从日常的思绪散漫状态向放松专注状态。此时,与平静相关的脑电波开始上升,与专注投入相关的脑电波同步增强,与困倦走神相关的脑电波则开始下降。最强烈的脑电波变化统一出现在持续冥想的7分钟-10分钟,第7分钟是明确的峰值点。

对忙碌的现代人而言,无论你身处办公室,还是家中,也无论是否有冥想经验,只需抽出7分钟就能启动大脑的积极改变。

冯国川

早餐吃燕麦降“坏胆固醇”

研究发现,燕麦可能对降低低密度脂蛋白胆固醇(LDL,也就是“坏胆固醇”)有一定帮助。

一项发表于《自然通讯》上的研究,对66名代谢综合征人群进行了观察。这类人群通常伴随高血压、高血糖、肥胖或血脂异常,属于心血管疾病的高风险人群。研究分别设计了短期和长期两种饮食方式:短期组在两天内三餐以燕麦为主,随后恢复原有饮食;长期组则是在6周内每天用一餐燕麦替代部分主食。

结果显示,仅两天的“高强度燕麦饮食”,低密度脂蛋白胆固醇平均下降约10%。而在之后恢复正常饮食的阶段,一部分人的指标仍维持在较低水平,提示这种改变可能具有一定持续效应。

燕麦之所以有这样的作用,关键在于其中富含β-葡聚糖。这是一种可溶性膳食纤维,可以在肠道中帮助减少胆固醇吸收,并促进其代谢。同时,它还能延缓胃排空,让血糖更平稳,增强饱腹感,有助于控制食欲和体重,从多个方面支持心血管健康。

不过,这并不意味着要“顿顿吃燕麦”。研究中的高强度饮食方式并不适合长期坚持,更现实的做法是把燕麦作为日常主食的一部分,比如早餐规律食用。相比短期冲击,长期稳定更重要。

需要提醒的是,增加膳食纤维要循序渐进,否则可能引起腹胀不适。对麸质敏感的人群,应选择无麸质燕麦。如果不习惯吃燕麦,也可以通过豆类、水果等补充可溶性膳食纤维。

国家公共营养师 乔欣悦