



太过争强好胜 容易缩短寿命

专家提醒：学会控制自己是解决问题的根本

□ 通讯员 张芳

俗话说，人往高处走，水往低处流。但在追求“向上”的过程中，如果过于急躁、逞强，难免会造成伤害。美国犹他大学心理学家蒂莫西·W·史密斯在不久前举办的美国心理协会年会上，公布了一项新研究结果：太过争强好胜的人很容易患上心血管疾病，从而缩短寿命。

肖震宇 本期嘉宾

中国科学院心理研究所心理健康促进中心测评部主任



比房子、比车子、比职位 你会这样吗？

比房子、比车子、比存款、比职位……生活中的比较无处不在。为了一争高下，耗心、劳力者也不在少数。竞争与不服输的观念，正在日渐渗进越来越多人的意识中。

杨女士就是个喜欢把“别人家孩子”挂在嘴边的妈妈。儿子学说话不算早，当隔壁同龄小姑娘已经可以背《咏鹅》时，他才刚刚能够比较流畅地表达自我要求。这让一向好强的杨女士产生了一种“己不如人”的心理压力。随着儿子慢慢长大，这种压力非但没有淡化，反倒越来越大，母子关系因此被逼到僵局，两人都为此焦躁不安，却又感到无力。

争强好胜源于 过度追求自我价值

无论是家长比教育、老人比体质，还是工作中的争强好胜，其实都源于一种维护自尊，强化自我优越感和价值感的原生动力，由此产生的外在表现就是爱面子、攀比、较劲等。

“通过与他人对比确认自己的价值，是一种普遍且正常的心理状态，这能给人带来一定的安全感。攀比、逞强的产生，源于对自我价值的过高估计。”张学新说，每个人对自己都有一个预估价值，这个预估价值通常比真实情况略高一点，如果高出太多，就会引发自己的逞强好胜行为，由此对他人产生贬低效应，也易激起对方的心理反射，进而以争强好胜的态度捍卫自我价值。

肖震宇认为，争强好胜者分先天和后天两类。先天型多指A型性格的人。他们“有闯劲”，喜欢竞争，在工作生活中要求较高。他们容易成功，也易产生悲观、焦虑、烦躁等情绪。后天形成的争强好胜人格与家庭状况有关，他们小时缺乏安全感，成年后更倾向于凡事争第一，或是格外看重对物质、身份的追求。

从某种角度说，争强是一种防御心理。它会的大脑调动全身进入紧张的备战状态，从而引发血液对血管及心脑血管的冲击，甚至导致血管破裂、心脑血管病发。

另外，因争强好胜而引发的一些不理智行为，同样会对健康，甚至生命形成威胁。比如，开斗气车的人容易让自己陷入较大的交通风险中，造成伤亡；逞强的老人，因为行事超过自身承受力，很可能伤到自己。

学会不逞能 先从自我控制做起

克服争强好胜的心理并不容易，学会控制自己才是解决问题的根本。同时，针对不同的情形，要有不同的调整方式。

攀比的家长：首先改变心态，承认孩子有独立的成长目标和轨迹。在面对可能出现的对比前，不妨先做个预案：假如自家孩子不如别人，孩子会有什么表现，自己又该怎么做？

逞强的老人：老人应调整一下对比目标，别跟年轻人比，可以适当跟同龄人比。还要强化一种心态：老是必然，强弱总会存在。

斗气的司机：开车时被激起烦躁、愤怒情绪，首先要告诉自己，跟安全相比，吃点亏不算什么。可以选择情绪转嫁方式，发泄不满：如按一下喇叭，低声唠叨两句；或者可以在车上放个一捏就会叫的玩偶，情绪不稳时就捏一下，让玩偶承担发泄的怒气。

争强的职场人：这类人应养成规律健身的习惯，如打太极等，有助于放松身心。要学着调整作息，从平衡生活和工作做起。建议利用一些手机提醒软件帮助管理生活，比如什么时候该休息，什么时候该下班，什么时候太激动紧张、心率过速等，然后有针对性地调整。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com



健康红绿灯

红灯



3种你意想不到的 口臭食物

很多人或许想不到，自己口臭可能和这几种食物有关：酒。饮酒过多容易导致身体缺水，同时也会阻碍唾液正常分泌。而唾液中有许多可以分解并冲走“有味细菌”的物质，所以，一旦过量饮酒，必然加重口臭。

很多薄荷糖宣称可清新口气消除口臭，其实弊多利少。一旦薄荷醇从口中消失，口中怪味会迅速反弹并加重。

吃肉过多，会导致蛋白质摄入量超过身体需求，身体就会将其分解为碳水化合物用作能量。分解过程中会产生氨（尿味），它们会通过口腔排出体外。



过量食用南瓜 会导致皮肤发黄

因为南瓜营养丰富，所以很多人都爱吃南瓜，但时间长了却发现皮肤也变黄了。这主要是因为南瓜中富含胡萝卜素，如果吃得过多，肝脏无法完全分解，就会导致血液中胡萝卜素浓度过高，沉积在皮肤角质层和黏膜部位，出现黄皮肤。其他含有大量胡萝卜素的果蔬，如橘子、木瓜等，吃多了也会导致皮肤发黄。不过，只要停止摄入含有大量胡萝卜素的食物，过一两周就会复原了。



秃顶的人 更容易患心脏病

研究发现，头顶容易掉落的人，心脏病风险会增加40%；额前脱发、发际线后退的人，心脏病风险会增加28%。研究认为，男性脱发与睾丸激素分泌的多少有关，而睾丸激素的分泌会影响心脏细胞。

绿灯



早晨一杯葡萄汁 效果堪比高级红酒

如果你认为每天早餐的时候喝上一杯橙汁是一天健康的开端，那么就要重新考虑一下了。最新研究显示，葡萄汁给你的身体带来的益处比橙汁更大。研究发现，紫葡萄汁里含有的抗氧化多酚类物质与畅销世界的法国勃艮第薄酒莱红酒相当。

葡萄中含有丰富的葡萄糖及多种维生素，对保护肝脏、减轻腹水和下肢浮肿的效果非常明显，还能提高血浆白蛋白，降低转氨酶。葡萄中的果酸还能帮助消化、增加食欲，防止肝炎后脂肪肝的发生。



吃个桃子 有助缓解便秘

桃子的主要成分是蔗糖，而维生素和矿物质的含量较少，但是属于纤维成分的果胶颇多，其有整肠的功用。将桃子作为汉方药使用是由于蒂蕾中含有的配糖体，对于利尿、便秘颇具效果。



夏天喝茶 不妨加些盐

夏天出汗特别多，体内的盐或多或少流失，建议大家不妨试着泡一杯盐茶（茶叶10克，盐5克泡成），盐茶可补充水分、盐分，有助于缓解代谢紊乱。另外，需要在室外高温下工作的人，出汗多、易中暑，建议白天用藿香泡茶喝，此方可有效解暑。