

上接C03版

# 爱情和婚姻都需要“养生”

晚报记者 苏瑜

## “身心健康”是一家

“心理作用”是我们经常听到的一个词。很多人误认为,所谓“心理作用”或“心理效应”,意思就是说,那是你想象的,唯物地说,它不是“真”的。从某种意义上说,这种定义的“心理作用”是不存在的。“心理”也许是起因,但从根本上,所有的“心理作用”最终都是“生化作用”。

人的身体就好像是一个小化工厂。每当你产生了某种情绪,有了某种想法,或做出了某种反应,你的体内都会进行相应的生化反应。比如,当你紧张、感受压力时,你的体内会分泌出大量的肾上腺素。它会令你瞳孔张大,呼吸急促,心跳加快,血压升高,手心和脑门儿出汗,等等。同时,还有很多“化工产品”,或者作为压力的产物,或者作为身体应付压力的“武器”,在你身体里循环。而当你感觉高兴、喜悦、舒畅、和谐时,你的体内会分泌出大量的内啡肽,让你的心情、呼吸、心跳和血压都平稳、安逸。正是因为如此,你脑子里想什么,你怎么想,你的注意力在哪里,你的情绪是否正常,你的心态是否平稳,你的心理是否平衡,不是间接地,而是直接地影响到你的身体健康。所以,当我们说“身心健康”时,我们讲的不是两种不同的健康,“身”与“心”是分不开的。

## 经营好自己的“小化工厂”

我们一起来认识一下你身体里的这个神奇的“小化工厂”,看看它究竟生产了哪些好东西。

内啡肽是由人体内神经系统分泌出来,含有吗啡性能的化学品。它的功能是你精神上感觉喜悦、高兴、舒畅、安详、放松与和谐,很多人称它为“快乐荷尔蒙”。同时,它还是天然的止痛剂,能减少我们身体上的痛苦。除此之外,内啡肽还能增强免疫系统的运作,提高免疫功能。一个心态乐观、心情舒畅的人的大脑里,储存了很多的内啡肽。这不仅使他感染疾病的概率比其他人少,就算他不感染上疾病,他感受到的病痛也会比其他人少,恢复健康的速度也比一般人快。有意思的是,人体内的内啡肽和肾上腺素成反比,当你感觉紧张、焦虑、内心压力增大时,肾上腺素上升,内啡肽下降;当你感觉喜悦、高兴、舒畅、安详与和谐时,内啡肽上升,肾上腺素下降。

另外一个有趣又有用的“产品”是信息素。它是体内产生的微量化学物质,是一种以空气为媒介进行传播的,

存在于动物(包括人)间的天然化学信息介质。昆虫主要就是靠信息素来进行交流的。

对于人类而言,你的情绪可以影响他人,他人的情绪也能影响你。就拿病人来说,一个欢乐、和谐、温馨、乐观的,充满了爱,能够给予每一个成员精神支持的家庭和朋友圈,是身体健康和恢复健康的最好保障。

如今,越来越多的人知道了“安慰剂效应”。安慰剂是在医学、药理学和心理学实验中必不可少东西。已经有科学研究证明,安慰剂能起到药物三分之一的效用。“安慰剂效应”通常被称为“心理暗示效应”。无非是在心理提示下,自己的体内进行了相应的生化反应,也足以证明,积极、乐观、健康的心态,对身体健康是有直接效应的。

在日常生活中,经营好自己的“小化工厂”,利用信息素、内啡肽、安慰剂效应等,帮助自己保持和恢复健康。它能帮助你该病的时候不病,病了的时候痛苦少,而且康复快。



中原好车 【购车必看 实用实惠】 订版热线:63396000

**福特汽车** 艰苦创业实用福特汽车  
福特小超人特惠价 **49800元**

郑州福特汽车销售分公司 销售热线: 15729393109 15093103630

购福特汽车探III柴油 享受厂家**3000元**补贴  
上牌后凭行驶证领取 8月1日止

泓顺:0371-66667798 洛阳:13949232020 商丘:13603700378 开封:15037816007

**吉奥汽车 GONOW** 广汽·吉奥大联袂 **豪礼送福千万家**

即日起,购买任一款星旺车型(创业版除外),即可获赠全额车辆购置税。  
活动时间:2010年7月31日止

诚征代理商 13838365678  
销售地址:郑州北环路中原汽车交易中心西区11号  
销售热线:0371-66667798

**华泰汽车** “低碳”新主张!  
**圣达菲 12.68万起**

河南泰胜-专业能力最强的服务4S店  
**河南泰胜汽贸**  
电话:0371-67635111(销售)  
0371-67665799(售后)  
4S店地址:中原路与西环路交叉口东300米  
中博汽车广场:13663850541

**喜讯:**  
购黑豹汽油单排享受  
厂家和政府双重补贴20%

**黑豹汽车 HEIBAO AUTO**  
全国客户呼叫热线  
400-6588-999

郑州伯仕: 0371-65988217  
15981998090  
登封: 15515745899  
新密: 15836402367  
购1027柴油系列送1850元交强险

**可靠黑豹 激情创富**

诚招黑豹配件销售连锁店 电话:18606303222  
销售热线:0631-8351198 Http://www.heibao.com

**美国强生·汽车贴膜 Johnson Window Films** 八年至终身质保

多品牌美国名厂太阳膜低至**3.9折**  
**999元贴全车,假一赔百**  
贴膜后再加**99元**送德国舒耐新车封釉  
**德国舒耐汽车美容养护系列产品标准施工店**  
夏季汽车美容套餐活动接二连三

服务电话: 66758778 手机:13598866165  
地址:郑州市金水路英协路口南第二个路口桥南50米