

如果说,跑步是对灵魂的拷问,健身是对肌肉的摧残,那跳舞就是对身心的解放。跳舞似乎无处不在,但又常被我们忽视。很多人没有意识到,跳舞不仅仅是一种娱乐活动,更是一种被低估的疗愈方式。通过旋转与节奏,跳舞能够为我们找到内心的平衡,甚至让生活的“高低起伏”成为一种动感节拍。

## 解放身心,舞蹈的影响远超普通锻炼

跳舞是一种独特的运动形式,但它绝不是普通的“肢体活动”。人类学家J.L.汉娜将舞蹈形容为一种“压力疫苗”,并称其为“锻炼加审美交流”。她指出,舞蹈融合了身体动作、情感表达和社交互动,既是一种艺术形式,也是一种疗愈方式。

虽然任何形式的运动都会让人感到更好,无论是慢跑还是俯卧撑,都能通过刺激大脑释放内啡肽、血清素和去甲肾上腺素等化学物质,给人带来愉悦感和放松感,但研究表明,舞蹈的影响远远超越了普通的身体锻炼。

舞蹈与音乐结合,引发“心流”。音乐是舞蹈的灵魂。音乐本身就具有强大的情绪调节作用,能够通过刺激大脑的奖励系统,释放“天然止痛剂”内啡肽和“亲密激素”催产素,同时降低“压力激素”皮质醇,从而有效缓解焦虑、提高幸福感。当舞蹈与音乐完美结合时,会引发一种特殊的心理状态——“心流”。这种状态是一种高度专注且愉悦的体验,时间感消失,全身心沉浸于当下。

身体与情感连接,提升“正念”。舞蹈不仅是一种艺术表达形式,更是一座连接身体与

情感的桥梁。通过这种深度连接,舞蹈能够有效提升正念状态。正念是一种专注于当下、不带评判的觉察能力,众多研究已证实其对心理健康和情绪调节具有显著的积极作用。而舞蹈为正念练习提供了一条独特且充满创意的路径。在舞动中,舞者通过感受音乐的节奏、身体的流动以及情绪的自然波动,逐渐进入更深层次的自我觉察。这一过程不仅能够缓解压力,还能增强对自我的接纳与关怀,帮助人们与内在力量建立和谐关系。

同步与合作互动,创造“连接”。节奏是音乐和舞蹈中不可或缺的元素,也是构成社会互动的基础。无论是古代沙场上激励战士勇往直前的隆隆战鼓,还是庆典仪式上带动群体情感共振的鼓乐齐鸣,都是在创造一种共同的体验感,帮助人们同步动作、增强联结、促进合作。无论是商场空地的广场舞,还是公园广场的健身操,舞蹈往往是一个社交活动。研究表明,舞蹈中的社交接触能刺激催产素和内啡肽的释放,从而增强社会联系与情感支持。因此,爱跳舞的人不仅锻炼了身体,还构建了稳固的社交圈。

## 随时随地跳起来,让大脑变得更强大

一项观察性研究对469名年龄在75岁至85岁之间、入组时无痴呆迹象的居民进行了追踪,以探索多种休闲活动对延缓认知能力下降的影响。研究结果令人惊讶:尽管阅读、玩棋盘游戏、每周至少四次填字游戏以及演奏乐器等认知活动均与降低痴呆风险相关,但唯一显著降低痴呆风险的身体活动是跳舞。研究发现,经常跳舞的人患痴呆的风险降低了76%,这一效果远超任何其他认知或身体活动。

当身体摆动时,思想也会随之摇摆。舞蹈不仅仅是娱乐,更是一种独特的疗愈方式,让你的大脑变得更强大。当然,如果你觉得放不开手脚、不好意思在人前起舞,也完全没关系,舞蹈不应该局限于特定的时间或场合,你可以将舞蹈融入日常生活,随时随地动起来。

**在厨房跳舞:**一边做饭一边随着音乐轻轻摇摆,不仅增添了乐趣,还能帮助你放松身心,让烹饪过程更愉快。

**在散步时尝试小跳步:**许多舞蹈动作都是步行的自然延伸。所以,为什么不尝试边走边跳呢?研究表明,步行可以调节情绪、激发创意。而2012年的一项研究更发现,那些动作流畅、经常挥动手臂进行即兴舞蹈的步行者,比普通步行者更富有创造力。

**在工作间隙跳舞:**起身活动几分钟,伸展身体,跟随内心的节拍随意摇摆,不仅能缓解疲劳,还能为工作注入新的能量。

**和孩子一起跳舞:**孩子们天生热爱舞蹈,和他们一起尽情舞动,不仅充满乐趣,也是增进亲密关系的绝佳方式。

在这个数字世界里,我们越来越多地生活在头脑中,而不是身体里。舞蹈提醒我们,我们不仅仅是思考的存在,也是感受和表达的存在。所以,当你听到一首让你脚趾不自觉跟着打节拍的歌曲时,别抗拒那股冲动,让你的身体随着音乐摆动,你不仅会感觉更好,还是在为明天的认知健康储蓄。

据《科普中国》



# 跳舞一种被低估的「情绪解药」

## 来问医生

诚邀医务工作者与市民朋友扫码入群,畅聊健康话题、分享养生妙招,更期待医务同仁分享专业科普,用可靠知识守护大众健康。



## 陈皮泡茶养生 七款茶饮速收藏

陈皮是药食同源珍品,理气健脾、燥湿化痰,适配春季养肝疏滞,更是开春复工调理身心的好搭档。很多人误将橘皮当陈皮,泡制时也常因细节不当浪费营养。下面就讲清陈皮选用、泡制技巧,再奉上七款春日茶饮,助你喝出好气色!

### 一、别把橘皮当陈皮! 选对+自制技巧

新鲜橘皮含农药残留,挥发油还会刺激肠胃,不可直接泡水;正宗陈皮经陈化后,黄酮类物质含量提升,才具养生价值。

选陈皮关键:优先3年陈化款,气味纯正、果皮干燥紧致,选用芸香料橘类果皮;自制需清洗去农残(碱水浸泡)、沸水杀菌、密封陈化60天-150天以上,短期陈化可饮用但效果稍弱。

### 二、陈皮茶泡制黄金技巧

核心是最大化溶出橙皮苷:用矿泉水+紫砂壶最佳,沸水或80℃以上热水冲泡,浸泡不少于2小时(煎煮15分钟可替代);每次0.5克陈皮配25毫升水,加冰糖中和苦味,不建议加白糖,可与茶叶同泡。

### 三、七款陈皮茶饮清单(做法简单,对症养生)

经典冰糖陈皮茶:0.5克陈皮+冰糖,沸水冲泡2小时或煎煮15分钟,解腻健脾,老少皆宜。

陈皮龙井茶:0.5克陈皮+0.1克龙井,80℃热水冲泡1小时,提神解困,适合茶饮爱好者。

陈皮山楂茶:0.5克陈皮+3克山楂干,煎煮15分钟加冰糖,消食化积,缓解腹胀。

陈皮红枣茶:0.5克陈皮+2颗去核红枣,沸水冲泡2小时,温补健脾,适合脾胃虚弱者。

陈皮菊花茶:0.5克陈皮+3朵至5朵菊花,80℃热水冲泡1小时,清肝明目、降火,缓解眼干烦躁。

陈皮大麦茶:0.5克陈皮+5克大麦茶,煎煮10分钟放温喝,养胃解腻,适合餐后饮用。

陈皮枸杞茶:0.5克陈皮+6粒至8粒枸杞,沸水冲泡1.5小时,润养肝肾,调理肠胃。

**小贴士:**陈皮性质温和,脾胃虚寒者不宜过量,煎煮后的陈皮可反复冲泡1次至2次,避免浪费。选对泡对,让陈皮茶解锁春日养生密码,助力开工焕新状态。

潍坊市人民医院制剂科 陈晓萍

## 突然头晕手麻 可别不当回事

突然出现头晕、头痛、视力障碍、肢体麻木无力,持续几分钟到几小时,无法缓解……遇到这些情况别大意,可能是“沉默的杀手”脑梗死在作祟。近日,中国人民解放军空军特色医学中心神经内科主任医师张光运表示,冬春交替,受寒冷刺激和气温骤变影响,脑梗死高发,三类高危人群应引起重视。

脑梗死,医学上称为缺血性脑卒中,是一种常见的脑血管疾病。其发病原因多种多样,主要包括大动脉粥样硬化、心源性栓塞和小动脉闭塞等。这些原因就像一个“定时炸弹”,随时可能引发脑梗死。张光运介绍,脑梗死的常见症状包括偏瘫、感觉障碍、失语、共济失调等,而头痛、头晕、视物模糊、肢体麻木等是一些前兆表现,及时觉察能帮助抓住脑梗死治疗的“黄金时间”。根据目前的医学条件,脑梗死的黄金救治时间是发病后4.5小时内,关键抢救时间是发病后6小时内。

张光运提醒,脑梗死的高危人群主要有三类:一是中老年人群,随着年龄增长,血管逐渐老化、弹性下降,易发生动脉粥样硬化;二是有基础疾病的人群,高血压、糖尿病、高血脂、心脏病等基础疾病会导致血管病变;三是不良生活习惯者,长期吸烟、酗酒、缺乏运动、饮食不健康(偏爱高盐、高脂、高糖饮食)者。

预防脑梗死,需要从生活的点滴做起。张光运建议,饮食要低盐低脂,多吃新鲜绿叶蔬菜、水果、全谷物等富含维生素和膳食纤维的食物,少吃腌制、油腻食物和甜食;已经患有高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病的人群,一定要在医生的指导下按时服药,控制病情;规律生活,早睡早起,避免熬夜、戒烟限酒,加强户外运动,同时要学会释放压力、保持心情舒畅。

据《工人日报》

