

深夜刷视频真能解压吗？

生命时报记者 高阳

最近，“洗地毯”“切肥皂”等短视频在各平台突然爆火，成为深夜时段的内容“顶流”。大多数观众是一群睡不着的年轻人，他们或围观，或惊奇，在反复观看中释放着一天的压力。

大量年轻人深夜看视频解压

深夜，结束了一天繁忙的工作，小林疲惫地瘫坐在沙发上，随手点开抖音，平台推送的第一条视频便是“洗地毯”。只见博主展开一张布满油污黑垢的地毯，冲洗、按压、揉擦，反复几十次后，污垢被慢慢剥离，一张干净、色彩鲜亮的地毯呈现在眼前……小林不知不觉连刷了十几条类似视频，待回过神来，已到了00:20。“简直太爽了，让人欲罢不能。”

不仅小林有这样的感受，在评论区，“看着真解压”“哇，好催眠”类似的评论超过1.1万条，点赞量超过12万，播放量高达5亿次。

在各大平台，搜索关键词“解压”，视频内容千奇百怪，“洗地毯”仅仅是其中一种。

很多人无法想象，为何这些“奇怪”的视频会被归类为“解压”，也无法想象网友如何通过这些视频“放松神经”。这些“解压”视频可划分成三类：1.专业解压类。拍摄切、捏、撕、刮、挤、烫、推、压等动作。例如，切肥皂、掏耳朵、挤痘、咀嚼食物等。2.玩乐解压类。包括清洁与收纳、手工制作美食、农业生产收割等。这类视频通常能提供更流畅、完整、满足的观看体验。3.小众解压类。例如，帮海龟清理藤壶，拯救被渔网勒住的海豹等。

据统计，“解压”视频搜索行为集中在22:00~5:00，且明显高于其他时段，特别是23:00~1:00；从搜索用户来看，女性占比更高，接近六成；从年龄上看，44.9%的搜索用户为“00后”，“80后”“90后”各占约15%。由此可见，“解压”视频正成为当下年轻人纾解苦闷、放松身心的娱乐方式。在“解压”视频的标题中，很多与心情相关的词语高频出现，例如“缓解”“压力”“治愈”“放松”。

效果有限 容易成瘾

“解压”视频为何一下子火了？天津大学应用心理研究所所长特聘副教授于斌认为，这类视频之所以深受年轻人欢迎，与当下年轻人的生活方式、精神心理状态密不可分。通过视频，年轻人某些情感得到了部分释放和替代。

工作生活压力大。工作上的无助感、被催婚的疲惫感、被车贷房贷压得喘不过气、衰老带来的恐惧感……年轻人被各种压力推着前进，焦头烂额，到了“独属于自己”的深夜时间，内心更加渴求放松和休息。点开“解压”视频，看看另一种生活，仿佛体验别样人生。于斌表示，无节制观看短视频是缺乏自我控制能力的表现，而人在夜间的自我控制能力比白天差一些，因此夜间更容易出现短视频流量高峰。

休闲时间被挤压。国家统计局2018年调查显示，北京年轻人平均每天工作10小时，通勤时间为1小时52分钟，个人自由支配时间为4小时34分钟。对年轻人来说，白天几乎都用在工作学习，只有睡前才有真正属于自己的

时间。很多休闲娱乐方式在深夜受限，因此利用这个时段来上网放松的年轻人占比就非常高。

焦虑抑郁睡不着。中国睡眠研究会报告显示，3亿人存在睡眠障碍。若失眠问题严重，得不到及时缓解，容易引发焦虑、抑郁等精神疾病。很多年轻人失眠时可能会默默拿起手机，搜索“解压”视频，期盼能帮助入睡。

于斌表示，无论“解压”视频长短还是短，内容如何，观看者对发布者产生情感共鸣，在一定程度上能缓解部分焦虑情绪，从而更容易入睡。但他认为，这种缓解是“短期”的。有些人喜欢看以挤压、揉捏、撕拉、冲压等动作为主的视频，可能反映了自身某种强迫心理，他们喜欢重复且有规律的事物，因此会被这类视频吸引。然而，这类短视频具有“成瘾机制”。视频平台通过捕捉用户观看的内容、频次、停留时间，利用算法分析出用户喜好后，会继续推送类似内容。这种反复的心理强化，会不断激活用户大脑中的奖赏中枢，刺激多巴胺分泌，直到欲罢不能。从心理学来看，沉迷短视频属于成瘾行为，和吸烟、酗酒、赌博一样，是一种特别容易在压力状态下出现的自我放纵行为。

“依赖短视频不但无助于解压，反而可能增加压力、更易失眠。”于斌说，夜间看短视频，蓝光会刺激眼睛，抑制褪黑素分泌，干扰昼夜节律，导致更易失眠。睡眠变差后，压力激素水平会更高，从而形成恶性循环。青少年好奇心强、自控力差，更易着迷成瘾，干扰睡眠，进而影响生长发育。研究还发现，持续观看短视频后，人容易陷入更大的空虚感。大脑在一

次又一次被动信息接收中变得迟钝，记忆力减退，主动性和创造力变弱，最终使个体对生活的感知力下降。

在真实世界积极调整

新奇的视频画面，会让人暂时忘记琐事，沉浸式的体验有助释放被压抑的快感。但于斌提醒，虚拟世界不能从根本上减轻压力，改善睡眠，要想真正地收获精神饱满的状态、安稳香甜的梦乡，需要回归真实的世界。

定期运动。“减压最好的方式是运动。”于斌说，运动可以促进五色胺和內啡肽的分泌，其抗压、抗抑郁作用非常明确。睡前运动会对睡眠有负面影响，建议在傍晚运动。对于长期失眠者，运动强度和持续性是关键，偶尔一次的运动不能改善睡眠，建议每周至少运动3~4次，每次至少30分钟。

拓展社会关系。年轻人压力大时，要调整好心态，正视压力，允许压力存在，判断自身承受能力；注意及时排解，转移对压力的关注，比如跟家人倾诉苦闷，找朋友陪伴玩耍；也可以走进大自然，去等待一朵花开，去感受清风拂面，去酣畅淋漓地释放坏情绪。

养成良好作息。充足的睡眠对缓解压力的作用很大，若睡得不好，第二天情绪状态就会变差。于斌分享了一些助眠的好办法：睡前1小时不要玩手机、打游戏，可以看几页书，早睡早起，保证每天7~8小时睡眠；拉上窗帘，调暗灯光，听一会儿轻音乐，营造入睡氛围；睡前洗个热水澡或用热水泡脚，促进血液循环，也对睡眠有好处。

体内有“瘀”的人通常会呈现以下表现：1.疼痛。这种疼痛可能局限于某一个部位，也可能出现在全身各处。2.肿块。肿块可在体表，亦可在体内，可单一，也可能是多发。3.出血。常见于皮肤斑斑、瘀点，女性可见月经量增多、可见血块。4.情绪异常。常见于抑郁、愤怒、癫狂等情绪。5.紫绀。口唇、爪甲呈现出青紫、暗淡等瘀血或者缺血的表现。6.肌肤甲错（肌肤如鱼鳞），毛发不荣。皮肤干燥燥痒，头发干枯失去光泽等。

中医是如何祛瘀的

体内有“瘀”如何解决？根据“瘀”产生的特征和表现不同，通常采用“祛瘀”和“化瘀”两种办法：“祛瘀”主要是用活血祛瘀药将瘀邪逐出体外、通畅血脉的方法；“化瘀”主要是将瘀邪消散化解，如理气化瘀、健脾化瘀、通络化瘀等。中药汤剂往往是医家首选，医生会根据患者证型不同提供相应的中药处方加减。除了中药口服，针灸、拔罐、按摩、刮痧等中医外治手法亦为常用，主要选择的穴位有足三里、三阴交、血海、膈俞、合谷等。日常生活中，通过进食一些针对性的食物，也可以起到“助化”的作用，比如黑木耳、洋葱、冬瓜、山楂、菠萝、葡萄、橘子等。中医认为，少量适度饮酒，有利于排出体内“瘀”邪。当然，运动也是必不可少的，平时可以慢跑、打太极、骑自行车、游泳、跳舞等。

“瘀”给我们的身体带来哪些危害？首先，它会影响到体内血液运行，导致血液瘀积，产生病痛，如瘀血滞于心，可致胸膈心痛；瘀血滞于肺，可致气促咯血；至于瘀血长期阻塞血管，可能血管破裂，血流脉外，造成新的瘀阻等。其次，“瘀”会影响体内水液输布，使得体内该排出的废物无法排出，该输送的营养物质无法输送，最终导致体内废物蓄积、新陈代谢无法维系，从而产生一系列疾病。再次，“瘀”还会影响体内气机运行，气机运行不畅，引起体内经络脏腑之气阻滞，如阻滞于脾致食欲下降，腹胀腹痛；阻滞于肝致肋肋胀痛，暴躁易怒；阻滞于肺致咳嗽痰多、喘咳不宁；阻滞于经络致所过部位疼痛或活动障碍。最后，“瘀”的多样性会引起疾病的发生、发展变化不好把握，病症繁多，病程缠绵，病情变复杂，难以治疗。

如何辨别体内有“瘀”？中医认为，“祛瘀”是一条漫漫长途，除了治疗，更重要的是预防，日常生活中养成良好生活习惯，维持合理饮食结构，保持心情愉悦舒畅，让身体祛“瘀”存新。

网传“甩胳膊能缓解肩周炎” 医生提醒可能越甩越伤

据浙江老年报讯 最近，网络上关于“甩胳膊能缓解肩周炎”的消息被不少人点赞转发。对此，康复科专家表示，这一做法没有科学依据，而且还有可能造成二次伤害。

在中老年人中，肩关节疼痛是常见症状，一旦出现肩膀疼痛、无力，抬不起来，许多人都会以为自己得了肩周炎。

浙大四院康复医学科副主任汪芳军表示，在肩关节疼痛中，肩周炎只占到2%到5%，而真正的罪魁祸首其实是肩袖损伤，约占60%。另外，还有25%的肩关节疼痛来自肩峰下撞击综合征，10%则是由于肩关节不稳定引起。

肩袖损伤是指控制肩关节活动的一组肌肉肌腱受伤，这种十分常见的肩关节退行性疾病，其发生与年龄成正比。汪芳军说，肩袖损伤发生的原因有很多，最常见的一是外伤，二是劳损。

为什么肩膀痛不能用力甩胳膊？汪芳军解释，肩袖损伤患者存在的肌腱

撕裂等物理性损伤，不会自行痊愈，运动越多，损伤越大。

另外，如果存在肩峰下撞击综合征，也不建议甩胳膊，因为这个动作容易造成骨头之间摩擦撞击，进而导致肌腱进一步损伤，粘连关节也可能因为过于粗暴的拉伸而进一步加重疼痛和炎症反应。

很多人认为，肩关节疼痛可以自愈，休息一段时间就会消失。实际上，肩关节疼痛原因复杂，想要明确诊断，需要到运动医学专科门诊检查。

肩袖损伤恢复往往需要专业康复训练指导，辅以适当药物，严重时需手术干预才能缓解。越早治疗效果越好，经久不治的肩袖损伤，会造成肩袖断裂范围扩大，最终结果可能是完全丧失肩关节活动能力，医学上称为假性瘫痪。

汪芳军表示，建议50岁以上人群，不管肩关节痛不痛，都不要经常甩胳膊。

常和亲友说笑 老人自理能力强

据生命时报 俗话说，“笑一笑十年少；愁一愁白了头”。你可知道，如果和他人一起笑，还会延年益寿。近日，日本东北大学研究生院国际牙科保健学专业的研究小组在《预防医学》杂志发表新研究表明，与一个人独处时笑相比，和亲朋好友一起说笑，可提高老人生活自理能力，降低功能性障碍和残疾以及需要护理的风险，从而延长健康预期寿命。

研究小组利用日本老年医学评估研究的数据，采取问卷调查方式，以12571名65岁以上老人（男性占46.1%）为对象，进行约6年追踪，分析研究和他

人一起笑与功能性残疾和需要护理之间的关联。结果显示，与一个人独处时笑（如看电视等）相比，与他人交流时笑的机会越多，需要护理风险越低。其中，仅和朋友们一起笑，需要护理风险降低29%；和朋友、儿孙辈一起笑，需要护理风险降低38%；和配偶一起笑，需要护理风险降低39%。

研究人员认为，老人生活自理能力与生活质量和健康寿命密切相关，功能性障碍和残疾可导致老人生活自理能力下降，需要护理风险升高。和亲朋好友一起说笑，能大大降低这一风险，可作为防范措施之一。



生食还是煮熟 秋吃萝卜有讲究

据浙江老年报讯 俗话说，秋后萝卜赛人参。明代医学家李时珍就很推崇萝卜，《本草纲目》中记载，萝卜能“大下气，消谷和中，祛邪热气”，李时珍主张每餐都吃。中医认为，白萝卜性凉味甘辛，具有清热生津、下气宽中、开胃健脾的作用。而要让萝卜更好地发挥其食疗作用，吃法相当重要。

生吃：生津润肺 清热排毒
入秋后嗓子疼痛，甚至是患扁桃腺炎的，喝生萝卜榨汁能缓解不适。有口腔溃疡的，也可以用萝卜汁漱口。

切记，生吃一定要选择合适部位。萝卜中段含糖量较多，甜度较大，质地脆嫩，是整个萝卜口感最好的部位，所以适合生吃。

萝卜中段以下到尾部，含有较多淀粉酶和芥子油，味道辛辣，可以起到健胃消食的作用。如果喜欢萝卜的辛辣味，可以选择生吃此段，或者腌制成萝卜干食用。平时不爱吃凉性食物或者脾胃功能弱者以熟食为宜。

熟吃：下气消食 化痰导滞
萝卜熟吃可用于缓解脾胃虚弱导致的虚性腹胀、吃多了引起的食积腹胀、胃肠动力不足引起的便秘腹胀、受寒引起的寒性腹胀以及痰多咳嗽等不适。

萝卜顶部到3~5厘米处水分较少，质地很硬，适宜切丝爆炒、做汤，也可以配羊肉调馅，味道极佳。接受了萝卜尾部辛辣味的人，可以选择炒、炖汤或做馅等烹调方法。

需要提醒的是，对于脾胃虚弱的人、老慢支和哮喘患者来说，最好不要经常吃白萝卜。另外，白萝卜也不要跟补品同食，常见的有党参、黄芪等。

养生食谱



糖醋萝卜片
材料：陈醋、白糖、盐适量，白萝卜500克

做法：白萝卜洗净，带皮切薄片。然后撒一些盐，腌制20分钟左右，腌出水分。碗中倒入醋、糖，搅匀，调成糖醋汁。将萝卜片中水分挤出，倒入糖醋汁（汁要没过萝卜片），盖上保鲜膜腌制24小时即可。

适合口干舌燥、眼睛发涩的人。

萝卜红烧肉
材料：带皮五花肉200~300克，香料（花椒、八角、小茴香、桂皮）少量，洋葱两根，生姜少许，生抽、白砂糖、白酒、芝麻油、花生油、食盐适量。

做法：将猪五花肉洗净切块状，焯水后用冷水冲洗，加生抽、白砂糖、芝麻油腌30分钟。向锅内加花生油与生姜烧热，将五花肉连同腌汁一起倒入翻炒，加入洋葱、香料、白酒，翻炒片刻。

加入清水，大火煮开后转小火炖煮20分钟，加入白萝卜，煮至白萝卜及猪肉烂熟，转大火收汁，加入少许食盐调味。

能滋阴润燥，适合皮肤干燥、咽干口渴的人食用。

萝卜羊肉汤
材料：准备青萝卜或白萝卜1000克，羊肉500克，葱、姜、黄酒、精盐、味精各适量。

做法：将羊肉洗净去筋膜，切成小方块，用冷水烧沸，焯去血水，出锅洗净。萝卜洗净去皮，切成滚刀块焯水后待用。先将羊肉入锅，加水适量和葱、姜、黄酒，煨至五成熟时，再将萝卜放入，用小火炖至酥烂，加调味料后，即可食用。

吃羊肉可温暖胃，还能补气益血、滋养肝脏，改善血液循环。与萝卜结合，可用于肺结核、支气管扩张症患者的辅助食疗。

应对高血压：限盐减重多运动

据浙江老年报讯 高血压患者是生活方式医学重点关注对象。专家表示，健康生活方式干预，可有效降低血压或降低心脑血管病发生风险，减少盐摄入、控制体重、戒烟戒酒就是好办法。

每天吃盐一瓶盖
高血压是典型的“生活方式病”，它是可以预防和控制的。

大量研究表明，长期高盐饮食，钠摄入量过多，会降低人体对钙的吸收能力，增加患高血压、冠心病、脑出血、肾脏病等疾病的几率。

人体每日摄入多少食盐合适呢？世界卫生组织推荐每人食盐摄入量不

超过5克/日。5克盐到底有多少？一般情况下，把一个普通啤酒瓶盖去掉胶垫，盛满一瓶盖食盐大约是6克，如果不去掉胶垫，盛得不那么满，大约就是5克。浙江医院营养科主任郑培春说，限盐是一个态度，而非非精确到5克盐，是告诉大家需要低盐饮食。

戒烟戒酒心态平
除了控制盐的摄入量，以下生活方式的调整对控制血压也大有益处。

减轻体重 超重和肥胖可促使血压上升，增加患高血压风险。因此，医生都会建议超重和肥胖者减轻体重。世界卫生组织将体重指数（BMI=体重

（千克）/身高（平方米））超过25界定为超重，超过30界定为肥胖。

适量运动 运动可降低交感活性，缓解紧张情绪，减轻体重，降低高血压发生风险。建议根据自身条件适量有氧运动，进行肌肉力量练习和柔韧性练习。

戒烟戒酒 吸烟可增加心脑血管病风险，建议戒烟（包括传统烟和电子烟）。大量饮酒使血压升高，不饮酒对健康最有益。推荐高血压患者不饮酒。

常跷二郎腿 存在健康隐患

据人民网 对于很多人来说，都有跷二郎腿的习惯，这看似轻松惬意的动作背后，却隐藏着韧带损伤、下肢血栓等不少健康隐患。

专家提醒，长期跷二郎腿会造成以下四种危害。导致关节周围韧带、半月板、软骨损伤，造成局部疼痛；导致颈、肩、腰背疼痛；导致腓总神经损伤，造成大拇指趾头翘不起来；长期跷二郎腿也会导致下肢水肿、下肢血栓形成，甚至造成栓塞，带来生命危险。

专家建议，最好不要跷二郎腿，实在要跷，注意把握时间，如5分钟跷左侧，5分钟跷右侧，不要长时间一侧跷。

正确坐姿是抬头挺胸，让腰部和臀部之间形成90度夹角，膝关节和椅背稍微低一点，膝关节轻度打开，与大腿之间的角度大概在110度左右，不要成为90度，这样可以促使髂窝部血管适度放松。

吃碳水又添新好处：预防抑郁

据生命时报 越来越多证据显示，碳水化合物的摄入量会对心理健康产生影响。近日，中国西安交通大学研究团队发表研究显示，吃碳水能降低患抑郁的风险。

研究人员对40余万人的基因样本进行孟德尔随机化分析，结果显示，饮食结构中增加碳水化合物的摄入量（碳水化合物占总能量摄入的比例），能够降低重度抑郁的发病风险。在总摄入量一定的情况下，碳水化合物摄入量占比增加16%（约335卡路里），患抑郁症风险降低58%。相比较，脂肪摄入量和蛋白质摄入量对重度抑郁症产生的影响，并不显著。

由于日常饮食对肥胖有影响，研究人员进一步分析肥胖是否会影响到碳水化合物摄入对抑郁的抑制作用。分析发现，增加碳水化合物的摄入能够降低体重指数，而降低体重指数，可以进一步地减少抑郁的发病风险。

这些新发现，证明饮食中增加碳水化合物的摄入量，会降低抑郁的患病风险，为利用饮食干预、预防抑郁症提供了参考。

