

## 挖鼻孔—— 能提高自身免疫力

斯科特·纳颇教授是这个加拿大研究小组的领头人,他找了两个班级的学生当做志愿者参加实验。在所有志愿者的鼻腔中放入某些分子,一半的人不挖鼻孔,另一半挖鼻孔,然后观察鼻子内放入分子后所发生的免疫反应。最终,他得出的理论是,挖鼻孔对过敏性和自身免疫性疾病具有一定抑制作用。

挖鼻孔为什么对人有益?难道是因为鼻屎对人体有害?要弄清这个,我们首先要知道鼻屎的来历。一个正常的鼻子每天要处理几百毫升的鼻涕,其中大部分被我们吞到了肚子里,一部分蒸发,一部分成了鼻屎。所以鼻屎的主要成分和鼻涕一样,有水、碳水化合物、蛋白质、盐、脱落的细胞以及灰尘和花粉。

既然鼻屎的成分对人体并无害处,那难道是挖鼻孔有按摩作用?记者采访了南京市中医院消化科主任医师谢英彪,他表示,鼻腔是呼吸系统的第一道防线,就算目的是想按摩,但只要力度掌握不好,就很容易损伤鼻粘膜,使粘附在指甲上的细菌侵入鼻粘膜,引起发炎出血,甚至化脓。“所以,我们并不建议经常挖鼻孔,鼻腔中的分泌物过多时最好等它自然脱落,或者用干净的棉签,轻轻塞入鼻孔清洁。”



## 骂人—— 转移注意力,缓解疼痛

日常生活中,如果听到周围有人爆粗口骂人,一定会觉得很反感。不管在公共场合还是自己家里,骂人都被认为是文明没素质的表现。而从医学上来看,骂人虽然难以入耳,上不了台面,却能够从一定程度上缓解疼痛。

“人们在骂人时,精神紧张,情绪激动,增加肾上腺素的分泌,就不会感到那么疼。”南京市中医院消化科主任医师谢英彪告诉现代快报记者,“对于一个伤口,如果你全身心关注它,会觉得疼得要命,而如果转移了注意力,反而没有那么疼了。爆粗口就是这样,在破口大骂的同时,分散了对伤口疼痛的注意力,也能够适当减轻疼痛感。”

这不由得让人联想到《三国演义》中关羽刮骨疗毒时,“请诸将饮食相对,臂血流离,盈于盘器,而羽割炙引酒,言笑自若”的场景。为了缓解疼痛,关羽和诸将士一起饮酒,谈笑风生,也有说他一边接受刮骨,一边和人下棋的。原理和骂人有相似之处,都是通过转移注意力,来缓解疼痛感。如此看来,在没有麻醉药的古代,不少英雄在开刀时紧咬牙关,或是咬着一块木条,痛死也不发一言,还不如张开口骂个痛快。

另外,在生孩子的时候,因为生理和心理上的双重压力,很多产妇也会忍不住骂人,这无关素质,实在是疼得受不了。

当然,如果大家都靠骂人来缓解疼痛,医生的耳朵可就遭殃了。所以,不到万不得已,这种原始粗暴的方法还是少用为好。

# 坏习惯有时也有好处 骂人一定程度上能 缓解疼痛

近日,加拿大一个研究小组提出了“挖鼻孔可以提高免疫力”理论,引起惊讶一片,吐槽无限。挖鼻孔真的有这样的益处?在现实生活中,类似于挖鼻孔这样的“坏习惯”并非少数。别的坏习惯是否也能给人带来好处呢?《发现》周刊记者对此进行了一番调查,发现这样有“好处”的“坏习惯”还真不少。

现代快报记者 吴怡



## 拖延症—— 有利于调节生活节奏

现在都市生活,节奏越来越快,年轻的上班族猝死现象屡见报端。其中不少就是因为上班过于拼命,频繁加班,生活不规律导致的。为此,东南大学附属中大医院心理精神科主治医师徐治认为,有时候适当的拖延反而能够调节生活节奏,缓解压力。

“所谓的坏习惯,实际上是人对一件事情的评价,究竟事情本身有没有错,还是得看不同的场合。”对于“坏习惯”,徐治这么理解。“就像拖延症,小时候布置的作业,大部分父母都会要求孩子第一时间做完,然后再出去玩。如果把作业拖到假期的最后才做,往往会被认为是一种坏习惯,并且得到父母老师的惩罚。然而一旦养成了事事早完成的习惯,这个孩子长大以后,往往在工作中会累得要死。”徐治告诉现代快报记者,习惯了“接到任务就赶紧完成”的人,工作节奏会很快,总想着先把手头的工作做完,再去生活,殊不知工作是做不完的,来自老板的压力会越来越大,最后压得人喘不过气来,活生生被自我施加的压力所累倒。

“工作越忙碌越要懂得合理安排生活,如果能够适当将工作‘拖延’,调节好生活节奏,干起活来就不会那么有压迫感,不管从生理还是心理上,都能够轻松很多。这么看来,人们认为的‘坏习惯’拖延症,也是有点好处的。”



## 聊八卦—— 有助于缓解忧郁情绪

“诶,男神居然和那个妹子恋爱了!”“听说了吗?A和B因为C而分手了,我同学说A哭得很厉害,可怜哦……”“我最喜欢的明星居然结婚了,他的老婆看上去也就那样啊。”……这样的对话想必大家都不陌生,每个人的生命里,基本都会遇上这样爱聊八卦的人,“长舌妇”“嚼舌根”等充满鄙视的字眼表达出人们对聊八卦行为的不以为然。

然而“聊八卦”这种坏习惯也并非一无是处。“聊八卦对抑郁症患者有一定的帮助。”徐治说。

原来,人们通过聊八卦,能够有效地隐藏自己的情绪。

“有时候自己的一些事情比较私密,难以启齿,困在心里难受得慌,常常会影响情绪,闷闷不乐。而如果事情的主角换成别人,说起来就自然得多。在八卦的同

时,也能够了解朋友对这件事情的看法,这样有效地减少了心中的压抑。

聊八卦的好处还不限于此。美国的一些心理学教授早就列出了八卦的种种好处。首先,八卦能够帮助培养感情,建立关系网。因为陌生人之间刚接触时,关系比较冷,而通过聊大家都感兴趣的八卦,能够迅速培养起感情,打破冰冻的关系。

此外,在八卦的同时,人们往往更能够倾吐真实的想法,因为这样的谈话不必讲究公司内部官衔等级。在这种不分工种不分地位等级的谈话中,能够不断培养新的想法和思路,来自美国密歇根大学的研究发现,社交能够让思维更敏捷,闲聊10分钟后,人脑的反应速度将会迅速得到提升。



本版漫画 俞晓翔

## 睡懒觉—— 能修复身体、改善智力

一说起睡懒觉,谁都能列举出它的种种不是:浪费早晨的宝贵时间、上班迟到、让人懒惰、影响正常的作息……然而这个大家公认的坏习惯,却也能给人带来一定的好处。

“现代人工作操劳,‘过劳死’经常发生,如果他们能够放弃一次早起,睡一场懒觉,也许悲剧就不会造成。”谢英彪表示,睡懒觉能够有效调节人体的健康机制,对人体各个器官功能进行修复。

“有很多人为了赚钱,牺牲一切时间在工作上,哪怕是周末,也很早就爬起来加班。实际上这种行为得不偿失。”谢英彪认为,适当的“偷懒”能够从生理和心理上对人体进行修复,对未来的工作起到帮助。

中国古代有一个成语叫做“闻鸡起舞”,讲的是两个有为青年每天鸡一叫就起床练剑,最后成功的故事,寓意有志报国的人及时奋起。这个故事中的人物也

经常被家长们作为榜样,教导孩子不要睡懒觉,要抓住早上的美好时光学习和锻炼。然而实际上,“闻鸡起舞”却并不靠谱。

“清晨五六点的时候,雾气浓厚,空气质量环境很差。而对于城市来说,这个时段正是清扫街道的时候,空气中的灰尘更大。与此同时,空气中的含氧量不多,二氧化碳的量倒是不少,种种原因都会对早起的人带来不良的影响。”

更让人想不到的是,睡懒觉还有可能会改善智力。根据国外研究人员的小组实验,睡眠缺乏一周后,只需要睡一次懒觉就可以改善智力。睡懒觉的时间越长,人就越聪明。

“当然,每天正常的睡眠时间和休息习惯才是保证人体健康的最基本要素,如果常年缺乏睡眠,指望着一两次的懒觉就恢复,只能说是痴人说梦。不过若是长期忙碌的你,有了睡懒觉的机会,一定要赶紧抓住,睡一次懒觉,亏不了多少。”