

你有没有发现，当你忙得焦头烂额，感觉又焦虑又心累的时候，身体似乎也会出现一系列的反应，例如身体肌肉变得紧绷，肩颈僵硬，眉头也时常紧锁，或者感到头疼、坐立不安等。

更有意思的是，有没有那么一瞬间，你发现自己牙关紧闭，牙齿紧紧相咬，连同下巴和咬肌都开始酸痛了，但是在当时却丝毫没有意识到自己正在这样做？

为什么我们在感到焦虑和压力的时候就会无意识地咬紧牙关？这个习惯对我们有什么影响呢？



# 如果你经常无意识出现这个小动作 请立刻马上休息！

## 你会无意识咬牙吗？

无意识咬牙，在心理学中有一个专业的名称：磨牙症（Bruxism），通常表现为人在无意识中反复咬紧或摩擦牙齿的行为。它分为两种主要类型：一种发生在睡眠时，称为睡眠磨牙症（Sleep Bruxism）；另一种发生在清醒时，称为清醒磨牙症（Awake Bruxism）。

在我们大部分人的常识中，睡眠磨牙症可能会显得更加熟悉一些，可能有不少人都曾被室友或伴侣的磨牙声吵醒过，烦恼程度仅次于睡觉打鼾。而清醒磨牙症指的是在清醒时的一种咀嚼肌活动，其主要特征是重复或持续的牙齿接触，以及下颌的推挤或施力。

你可以感受一下，当你处于放松状态时，上下两排牙齿一般是不会咬合的，而是留有一定的空隙。但是，当你紧张或陷入沉思时，你可能会不自觉地让你的牙齿相互轻轻触碰或摩擦，甚至可能感觉到你的下颌在尝试“用力”，就像你在努力咬碎什么东西一样，尽管实际上并没有咬任何东西。

可能很多人会想到“咬紧牙关”这个词，感觉好像和清醒磨牙症差不多，但这两者之间其实还是会有些比较微妙的区别。在日常生活中，“咬紧牙关”通常被用来表达一种坚持不懈或保持克制的态度，或者是使出全身力气的一种表现，它更像吃饭那样，是一种更加有目的性或者更为明显的动作。而清醒磨牙症是焦虑和压力在无声无息中给身体带来的另一种习惯性的、无意识的反应，你可能不会特别注意到自己在磨牙，除非有人提醒或者你开始感到下颌有些酸痛。

磨牙这一习惯其实很普遍。一项于2024年7月发表在《临床医学杂志》的最新荟萃分析研究表明，在全球范围内，睡眠磨牙症的患病率为21%，清醒磨牙症的患病率高达23%，也就是说，有超过四分之一的人有无意识咬牙的习惯。而在一项发表于2016年的研究则发现，磨牙症在大学生群体中更为普遍，睡眠和清醒磨牙症的患病率分别达到了31.8%和37.9%。

长期的磨牙症，尤其是清醒磨牙症，可能会导致牙齿松动和磨损、牙周问题、面部肌肉肥大以及早晨醒来后张口能力下降等症状。所以，无意识咬牙，并不是一个好习惯哦！

## 无意识咬牙说明“我好累”

尽管磨牙症的病因尚不完全清楚，但是越来越多的研究者认为，磨牙症尤其是清醒磨牙症，可能是人们处于负面心理健康状态的躯体化症状之一。

一篇发表在学术期刊《神经病学前沿》的论文对此进行了研究，研究者招募了68名志愿者，其中29名符合清醒磨牙症的临床诊断标准，被分到了病例组，而其余39名则是没有任何磨牙习惯的对照组志愿者。

研究者对两组志愿者分别进行了一系列的心理评估，包括状态-特质焦虑问卷（State-Trait Anxiety Inventory，简称STAI）和简明症状量表-18（Brief Symptom Inventory-18，简称BIS-18）。

结果发现，比起对照组，病例组表现出了明显更高水平的焦虑、抑郁和躯体化症状（即一些没有明确病因的身体不适症状，如头痛、肌肉酸痛和头晕等，一般认为是心理困扰的外化表现）。同时，STAI评估的结果还显示病例组不仅表现出了较高的焦虑状态，而且有着更强的焦虑特质，这指的是个体长期的焦虑倾向，被认为是一种相对稳定的人格特质。

另一项发表在《国际生物医学研究》的论文则发现，清醒磨牙症患者中大约有81%的患者处于高水平的压力状态，剩余19%的患者则处于平均水平的压力状态，也就是说没有任何清醒磨牙症患者处于低压力水平状态。同时，有大约38%的患者表现出了一定程度的述情障碍，这是一种人格特质，表现为个体在情感表达和识别上的障碍，使得人们难以准确识别和描述自己或他人的情感。

从这些心理学研究中可以发现，无意识咬牙的习惯可能说明我们近期可能处于比较焦虑、抑郁和高压的状态之下，是一种心理过度疲劳的警示信号。同时，这也反映出我们可能具备一定程度的焦虑型和抒情障碍的人格特点，一直以来都比较容易变得焦虑，并且不太能够敏锐地觉察到自己的消极情绪，更多地把自己的感受憋在心里，而不是向别人倾诉，所以才会常常独自“咬牙坚持”。

## 如何改变无意识咬牙的习惯？

正如生物学家达尔文在《人类和动物的情

感表达》一书中提到：“磨牙和发出尖锐的尖叫声，在极度痛苦中都能带来缓解。”咬紧牙关其实是我们宣泄情绪和压力的一种方式，这是因为咀嚼的动作能够减少体内皮质醇的释放和唾液嗜铬粒蛋白的产生，这两种物质都是反映压力和紧张状态的标志物，从而能够缓解消极情绪和压力。

但是，咬牙只能短暂宣泄情绪，长期来说并不会对心理健康有多少帮助，还会产生牙齿松动和磨损等一系列口腔问题。对于比较严重的磨牙症患者，医生会建议带牙套来减少对牙齿的磨损，但更重要的是需要意识到自己的这个不良习惯，并采取一系列减轻压力和管理情绪的方法。

首先，我们可以通过一些磨牙症的自我评价问题来客观评估自己是否有无意识咬牙的习惯，例如：

问题1：“您是否知道自己在清醒时会咬紧牙关？”

问题2：“您目前如何评价您的下颌肌肉僵硬或紧张？”

问题3：“在过去6个月中，最大的下巴肌肉紧绷或僵硬感觉是多少？”

问题4：“在过去6个月中，平均感觉的下巴肌肉紧绷或僵硬是多少？”

对于后3个问题，可以用0~10分来打分，其中0表示“毫不紧绷或僵硬”，10表示“非常紧绷或僵硬”，如果评分≥4分，说明你可能有无意识咬牙的习惯，建议平时可以多注意自己在紧张和高压状态下下颌的感觉。

其次，当我们发现自己有这样的习惯时，可以用这八个字来提醒自己：“嘴唇合拢，牙齿分开”，将其写在贴纸上，贴在自己常常会感到压力的地方，例如工位或电脑屏幕上。

除此以外，最重要的是学会更加良性的减压放松的方法，每当自己感到紧张焦虑的时候，用这些方法来代替咬牙的习惯，例如渐进式肌肉放松技术，这个技术通过从脚部到头部，对每一组肌肉进行先紧张然后慢慢放松的方法，能够很好地缓解紧张和压力。

你也可以尝试一些自己比较喜欢的、容易获得积极反馈的活动，例如做一组瑜伽伸展动作、散步或慢跑等温和的运动、涂色或手工艺等创造性活动、洗一个热水澡等等。无论是当下还是长期来说，这些方法都能更好地舒缓压力，提升心理韧性，并且对身体健康也有一定的好处。

（来源：《科普中国》）

面空空如也，胆汁没有合适的地方释放，胆囊内的胆汁浓度会增加，久而久之，可能导致胆结石的形成。

另外，没有规律的饮食习惯，也是造成骨质疏松的一个重要原因。因为这种习惯会破坏人体的骨代谢，从而导致代谢性骨病变发生，降低骨密度。

有些人害怕肥胖，为了控制每天摄入的总热量，上一顿吃多了，下一顿就少吃点，或是两顿、三顿合成一顿吃，误认为这样可以减少热量摄入。其实，饥一顿饱一顿的饮食方式会使胰岛素和肾上腺皮质激素的分泌增加，甲状腺促进脂肪分解的功能相对下降，导致脂肪“储备能力”上升，更容易引发肥胖。

（据《甘肃日报》）

# 夏季是心脏“高危期”！ 护心指南请收好

入夏以来，随着气温升高、天气闷热，不少人感觉心神不宁、烦躁。这不是你的错觉，炎热天气里，心脏确实在承受更大压力。

2022年《柳叶刀》子刊发表的一项研究就指出，气温每升高1℃，心血管疾病相关死亡率升高2.1%。

## 夏季心脏面临“三重压力”

对心内科医生而言，夏季可不只是热那么简单。据以往接诊数据显示，每年入夏尤其是进入三伏天以后，心梗接诊量都会飙升！

这是因为：  
1.高温与空调“冷热夹击”

夏季室外高温，室内空调低温，频繁进出冷热环境，会让血管反复收缩和扩张，就像橡皮筋频繁拉伸容易断裂一样，血管也会因此受损，增加心梗风险。

2.冰镇饮食刺激血管收缩

冰淇淋、冰镇饮料、生冷食物成了夏日标配，但这些过冷的食物会刺激肠胃，引起血管收缩，导致血压波动，同时高糖、高脂肪的冷饮和食物还会升高血脂，

## 夏季护心，5件事要少做

1.运动后不直接喝冰水

夏季气温高时，人体血管处于扩张状态，如果在剧烈运动后，马上喝大量温度极低的冷饮，或是即刻吹空调、洗冷水澡，在这些刺激下就可能导导致全身血管立即收缩痉挛，血压突然升高，血液黏稠度增高，出现凝血，引起血管堵塞，诱发心绞痛和心肌梗死。

2.出汗后不直接吹空调

若在室外大量出汗，回到家里应先擦干，再吹空调，且空调别直接对着人吹。或者从炎热的室外进入凉爽的空调房或从空调房外出时，可以先敞开房门，在门口站一会，给身体一个缓冲的时间，让心脏有个适应的过程。避免血管受过



加重心脏负担。

3.情绪烦躁使得血压上升

高温容易让人变得烦躁、焦虑，情绪波动大时体内会分泌大量激素，使血压升高、心跳加快心脏承受的压力也会增大。

## 夏季护心，5件事要常做

1.睡前晨起喝杯水

晚上睡觉前以及清晨醒后，分别饮用适量的温开水，能稀释血液，降低血液黏稠度，防止血栓发生。

2.小口多次饮水

夏季别等口渴再喝水，建议小口多次饮水。过猛的大量喝水会导致大量的水分快速地进入血液，让血液变得稀薄，也会导致身体血液循环加快，心脏像是身体里面的水泵，血流量变大，自然就会增加心脏的负担。

3.多吃果蔬

夏季建议多吃些新鲜蔬菜、瓜果及豆类制品，保证钾的摄入。蔬菜含有大量的膳食纤维、维生素、矿物质、钾、钙、镁等多种元素，有利于预防“三高”、保护血管、保护心脏。适当多吃水果也有助于降低心血管疾病风险。

4.中午睡一会儿

夏天白天时间比较长，容易犯困，天气炎热也容易让人感到疲劳。中午适当小睡一会，不必长睡，20~30分钟就够了，以缓解身心疲劳。

5.每天快走半小时

夏季很多人懒得运动，其实可以在不炎热的时候出去走一走。《英国医学杂志》刊发的一项研究发现，每天快步走和慢跑可以降低心脏病和中风风险。能够让身体发热或呼吸加快的运动才更有益身体健康。

度冷热刺激引发痉挛，防止急性冠脉综合征的发生。

3.出汗后不去冲冷水澡

夏季从户外回到室内若大汗淋漓，建议休息10~15分钟后再用温水洗澡。一般以水温与体温接近为宜，即35~37℃。

在高温时人体的毛孔是处于开放状态，便于汗水的排出，有效降低人体的体表温度。但当开放的毛孔突然遇到冷刺激，就会突然关闭，不仅仅会造成外周血管收缩，导致血压升高，甚至会导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂，形成血栓，危及生命。

4.尽量不熬夜

夏季最好保证7个小时左右的睡眠时间，少熬夜。不少人有过这样的经历，在某个熬夜的时刻，突然感觉自己心脏“咯噔”了一下，就可能是熬夜带来的影响。2021年《美国生理学杂志》上刊发的一项研究就发现，长期睡眠不足的健康成年人心率模式异常。

5.不要用含糖饮料代替水

很多人喝白开水总觉得没有味道，喜欢用饮料代替水。然而，2024年《美国临床营养学杂志》刊发的一项研究发现，与不喝含糖饮料的人相比，每天喝超过2份含糖饮料，与心血管疾病风险增加21%相关。

建议在白水中加1~2片新鲜柠檬片或3~4片薄荷叶，来增加水的色彩和味道。

（来源：《健康时报》）

# 饮食不规律影响免疫力

□ 韩继武

每日进行合理的饮食对人的健康非常重要，饥一顿饱一顿都是不好的生活习惯，会对人体免疫力造成伤害。

人们每天所吃进去的食物，并不是无菌状态。为了对付可能存在的有害细菌，人体要通过分泌胃酸来杀灭微生物，同时肠道中大量的免疫细胞会预防和处理微生物的影响，保护肠黏膜的完整性，避免肠道发生炎症。有规律地进食和休息，才能激发人体免疫力。如果每天

按时进食，形成一个很好的规律，身体就知道什么时候激活肠道的免疫系统，什么时候进行休息。如果饥一顿饱一顿，进食时间无法预测，那么肠道免疫系统就会无所适从，该活跃的时候不活跃，该休息的时候又过度紧张，容易造成肠道慢性炎症。

不规律的饮食不仅对肠胃有害，而且容易造成胆结石。因为胆汁每天已经准备好分泌我们吃进去的食物，如果到点了还不进食，胃里



第四十七期

◎图片来自网络