心里不安 抱一抱自己

自从微信推出了“拍一拍”功能，群里一下子就热闹了起来。大家都互相拍一拍逗趣，似乎人与人之间的距离缩短了，仿佛那只友善又温暖的手真的跨越千里轻拍了自己一下，唤起了我们对于身体接触的美好感觉。

身体接触，是一种公认的能够带来治愈力量的方式。皮肤是人类面积最大，同时也是最先发展起来的器官。我们还是婴儿的时候，皮肤的接触感觉就在促进母婴关系，对让婴儿感到安全和抚慰起到重要作用。

与他人接触带来的温暖、美好、舒服的感觉，源于一些神经生理因素。近期发表在《自然》子刊的一项以大鼠为研究对象的实验发现，肢体接触可以在几秒内迅速引起催产素能神经元的兴奋，让催产素分泌量迅速升高。催产素是一类促进社交、带来抚慰的激素，当它分泌增加时，我们会有更高的信任感、依恋感，更低的疼痛、压力和焦虑。也有研究表明，在面对压力事件时，触摸能激发当事人一系列生化和生理反应，让人更快地平静下来，而言语安慰的作用远低于身体触摸。

所以，每天让自己拥有三个拥抱也许会带来意想不到的轻松与疗愈作用。当然，并不是所有时候都能找到一个能够拥抱我们或者我们愿意去拥抱的人。当没有条件的时候，可以怎么做呢？

建议尝试“蝴蝶拥抱”。这是心理治疗中常用的抚慰心灵方法，自己对自己做就可以。首先，想象一下过去生活中让你感到愉快、有安全感或是被关爱的情境，如果找不到这些经历，也可以自己虚构一个能带来美好感觉的景象，让自己慢慢进入安全或平静的状态；然后，双臂在胸前交叉，右手放在左上臂，左手放在右上臂，双手交替在两个上臂轻轻拍打，左右各拍一下为一组，连续做4~6组，同时把注意力放在身体的感觉和呼吸上。

除了蝴蝶拥抱，“挤压器”方式也可以让我们体验到与他人身体接触的美好感觉，来自著作《我们为什么不说话》。其作者是一个自闭症患者，和很多患者一样，她喜欢拥抱带来的愉悦和温馨，但抱上没多久，恐慌感会迅速袭来，让她无法忍受。直到后来她发现，把自己包裹在有重量的床垫里，只把头露出来，那种四面八方传来的柔软的挤压感，可以带来和拥抱一样的美好感觉。如果你没办法突破心房和他人拥抱，可以寻找一些柔软而有重量的东西，比如重力毯、床垫制作“挤压器”，也是很好的方法。

（生命时报）

五脏最喜欢的养生动作

俗话说：“五脏调和，疾病不来找。”五脏功能衰弱与多种疾病密切相关，养护好脏腑，方可“正气存内，邪不可干”。中华中医药学会推拿分会副主任委员、湖北省中医院推拿科/康复医学科主任赵焰表示，根据五脏的经络和穴位不同，每个脏腑的养生动作各有差异。

心最喜欢拍打手臂内侧 心与手少阴心经和手厥阴心包经两个经络相连，且都位于上肢内侧。拍打手臂内侧，刺激经络，相当于给心脏一个良性刺激，有助于增加心脏供血功能。拍打从胸口位置开始，拍至手指即可。

肝最喜欢伸懒腰 肝主情志，以畅达为主。长时间工作或保持一个动作，容易导致肝气郁结。伸个懒腰，人会感到心情舒畅，也能舒展身体，放松身心，达到调节情志、宽胸理气的作用。

脾最喜欢揉肚子 腹部居于人体中间，肾经、胃经、脾经、肝经均在腹部有循行，肝胆脾胃大小肠等脏器也都位于腹部。腹部就好比交通枢纽，畅通不拥堵，才能保证人体经络四通八达。揉腹部可以摩擦刺激脘穴等穴位、增强所属经络功能，调节脏腑功能。

肺最喜欢叩击背部 背部肩胛骨区域是肺脏的投影面，有肺腧穴、大椎穴等很多穴位。叩击背部区域，能很好地刺激经络穴位，起到按摩肺脏的效果，有助排痰，使气道更通畅。

肾最喜欢踮脚 脚与人体的肾经关系密切，踮起脚尖可刺激足少阴肾经（起于足小趾下，斜行于足心涌泉穴，沿足跟部上行）、疏通足三阴经，使体内的气向上运行，从而温补肾脏、激发中气。

此外，直接按摩心、肝、脾、肺、肾对应的身体部位，也能起到一定的养护的作用。每个部位每天可以搓摩1~2次，每次5分钟以内，感到发热即可。 （人民网）

甜食和坏习惯，哪个才是孩子乳牙的大敌？

很多家长认为蛀牙一定是甜食惹的祸。有的家长甚至是糖果、巧可力、饮料通通不让孩子碰。

其实，蛀牙的产生不一定是甜食惹的祸。因为每次吃东西后，牙菌斑中的致病细菌会分解食物中的糖份，从而产生腐蚀牙齿的酸性物质，酸性物质长时间作用于牙齿，久而久之就形成了蛀牙。如果你能做到及时把它清理干净，就不会给牙齿造成威胁了。所以说，糖本身不会导致蛀牙，不注意刷牙才是引起蛀牙的元凶。

说到这里，可能很多宝妈会说：我明明也在孩子很小的时候就开始有意识的培养刷牙习惯了啊，为什么还是会蛀牙？要知道，刷牙和刷好牙完全是两种概念。宝宝一定要学会正确刷牙的方法，不然会导致刷牙没效果，甚至还会在刷牙过程中导致牙龈受损。那么，儿童正确的刷牙方式是怎样的呢？

1、使用牙刷前先浸泡 小孩子的牙齿不是那么坚硬，而且牙龈也是比较嫩的，所以，为了保护好孩子的牙齿和牙龈，我们可以在使用牙刷前用温水浸泡1分钟，这样，牙刷的毛就会变软。

2、牙膏的量 儿童刷牙的时候，牙膏使用的如果很多的话，孩子大多数会反感的；如果牙膏少，又失去刷牙的效果，一般来说，豆粒大小的牙膏用量适合三岁之后的宝宝。

3、先刷外侧再刷内侧 刷牙的时候，先刷牙齿的外侧，再刷牙齿的内侧，这样刷牙才干净。

4、别忘记门牙内侧 一定要教会孩子刷牙齿内侧，尤其是门牙内侧，这是最容易忽略的地方。

5、同时采取两种手法刷牙 刷牙的时候，不要只是单纯的左右刷牙，要左右刷加上下刷；要让牙刷在牙齿上转圈的方式刷牙。

6、保证刷牙的时间 对于小孩子刷牙，一定要让孩子保证刷牙的时间，一天至少刷两次，最好能刷三次，而且，每次都应该刷三分钟以上，每个部位要刷100下以上，这样才能更好的保证牙齿健康。（齐啦科技）