

健康人生

上周末在港島某著名女校的家長工作坊，有位媽媽舉手時連珠炮發問：「博士，我個女每次測驗前都肚痛，試過獎勵、懲罰、深呼吸法、食益生菌，連催眠師都見過三個，點解仲係咁？」我看着地手機裏排滿行程的親子日程表，想起行為科學中的「干預悖論」——當解決方案本身成為壓力源時，我們需要的不是更多方法，而是一把精準的「情緒手術刀」。



李啟剛
行為科學博士

當「方法」變成問題 管教小孩添壓力

——從家長工作坊看教育「速食化」現象

英國心理學會最新研究指出，74%亞洲家長存在「方案焦慮」(Solution Anxiety)，症狀包括：見到孩子皺眉就Google「五步建立抗逆力」；書架上有十多本「哈佛媽媽教養術」但翻不過第三章；用對付電腦當機的邏輯處理人類情緒（重啟／格式化／換零件）。

香港家庭福利會2022年研究發現，62%家長認為管教方法「一周無效即失效」，41%更在三天內放棄新嘗試。這種教育「速食化」現象，就像在茶餐廳催單：「三分鐘老火湯」——湯料還在瓦煲翻滾，食客已嫌師傅手腳慢。

情緒急救的認知謬誤

猶記得工作坊上播放的實驗影片，密歇根州立大學2020年的挑食干預實驗揭示觀察的重要性：兩組家

長面對兒童拒食蔬菜，接受8種餵養技巧培訓的A組使蔬菜攝入量提升19%，而進行「進食環境觀察訓練」的B組達成27%增幅。劍橋大學進一步發現，7至9歲兒童的飲食選擇受同伴影響概率是成人的2.3倍，這解釋為何觀察組家長更易發現如「綠色食物引發被嘲笑聯想」等隱藏因素。

這驗證了認知行為治療（CBT）的核心原理：情緒是信號燈，不是故障表現。

腦掃描研究顯示，家長焦慮時激活的杏仁核，會直接抑制孩子前額葉皮層的理性思考，形成「焦慮傳染迴路」。上月有位爸爸分享慘痛經歷：為糾正兒子數學粗心，他試遍所有記憶法，最後發現孩子視力原來已跌到0.3——那些「方法」就像在漏水天花板上不停換水桶，卻從不檢查屋頂破洞。

這正是腦科學家Dan Siegel強調的「暫停原則」(Pause Principle)：大腦需要5至8秒鐘的暫停期，才能切換應激模式到解決模式。可惜有些家長連這黃金5至8秒，都拿去刷育兒短視頻了。



焦慮家長的三個減速帶

基因說明書解讀

那個對獎勵無動於衷的孩子，可能攜帶DRD4-7R基因變異（多巴胺受體敏感度較低）；那個被老師批評後整周失眠的少女，或許擁有短型5-HTTLPR基因（血清素轉運效率較弱）。明尼蘇達雙生子研究發現，約40%的性格特質與遺傳相關，但關鍵在「基因與環境的共舞」——就像擁有近視基因的孩子，在充足戶外活動下仍可保持視力。與其「施教中因材施教」，不如從孩子的基因中了解，真正「先因材」後施教：觀察他們在原始狀態下的行為模式（如面對壓力時本能反應）；區分「硬件問題」（先天神經特質）與「軟件故障」（後天學習缺口）；參考差異化教養研究（Differential Susceptibility Theory）：高敏感基因孩子雖易受負面影響，但在支持性環境中成長速度反而超前23%。

顯微鏡練習

下回孩子哭鬧時，試着記錄：「當____發生時，孩子先是____（微表情），接着____（肢體動作）」，最後____（言語）」，而非立即摸出「情緒急救包」。加州大學實驗證明，單純觀察行為可降低家長37%的焦慮水平。

認知失衡健身操

當孩子說「我做不到」，與其馬上教方法，不妨反問：「你覺得是哪部分像在做極限運動？是裝備不足（能力），氧氣不夠（資源），還是根本不想（動機）？」這種「問題解剖術」能訓練大腦區分症狀與病因。在維港夜景下與參加者茶敘，那位焦慮媽媽突然驚呼：「原來我個女每次肚痛都發生在我出差前。」這讓我想起社會學家Arlie Hochschild的「情緒勞動」理論——當代家長像在同時打三份工：司機、補習老師、心理治療師，卻忘了最重要的責任本該是「孩子行為觀察家」。下次當你又聽到「辦法總比困難多」，或可幽默回應：「其實係困難正因辦法多。」畢竟真正的教養智慧，不在於擁有百寶箱，而在練就一副能看透箱中物的X光眼。

六個穴位助紓壓安眠

不少人工作壓力大及睡眠不足，肝火上揚，出現疲倦乏力、頭暈頭痛及頭腦不清等，影響日常生活。六個穴位按摩，有助紓壓放鬆和寧心安神，提升睡眠質素。

印堂穴

印堂是人體膻穴之一，出自《扁鵲神應針灸玉龍經》，屬於經外奇穴。此穴位於人體額部，在兩眉的中間，有明目通鼻、寧心安神等作用，臨床上主要用於配合治療失眠、頭痛、鼻淵等症狀。

按摩方法：平時可塗些薄荷膏在印堂穴，順時針打圈或上下點按，有鎮靜和紓壓的效果。臨睡前按摩效果更佳，按揉3至5分鐘。

湧泉穴

湧泉穴位於腳底板人字紋路的交叉點。若將腳趾向下捲起，腳底板的前1/3中間會出現一個凹陷處，便是湧泉穴所在的位置。長時間走路導致腳底累積疲勞時，也會影響全身的健康，產生不適症狀，這時可按摩腳底的湧泉穴，有助把衝上頭的血帶回腳底，改善睡眠。這是做完足底按摩後，人睡得特別好的原因。按摩湧泉穴可消除疲勞，改善運動後肌肉酸痛等症狀。

按摩方法：先用熱水洗腳後擦乾，再用大拇指以畫圈、按壓的方式揉捏湧泉穴。

風池穴

風池穴位於後枕部的枕骨之下，在後腦勺後枕部兩側入髮際一寸的凹陷，大致與耳垂平行。按摩風池穴可緩解頭痛、頭暈、眼睛疲勞、耳鳴等。

風池穴，出自《黃帝內經》。此穴為風邪入腦之要衝，故按摩或針灸風池穴能預防和治療風邪之患。肩膀、脖子上的肌肉多會經過風池穴，同時它也是某些肌肉的起始點，所以按壓此處也可紓緩平時肩頸酸痛的問題。

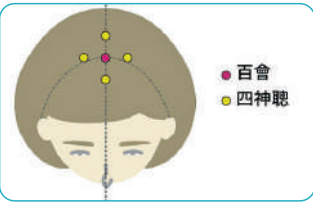


按摩方式：用兩側大拇指指往對側眼睛方向按摩。

四神聰穴

四神聰穴於頭頂正中央，前後左右各一寸處（大約拇指寬），共有四個位置，能讓人放鬆精神。配合按摩刺激頭頂正中的「百會穴」還可改善氣虛、精神不濟的症狀。

按摩方法：用手指腹重壓，左右兩穴按壓五秒、三次後換成上下兩穴按壓五秒，同樣也是三次；或用木梳或刮痧板，梳頭頂四神聰穴的位置。



神門穴

此穴位於手腕處，掌心朝向自己時，將手掌打開，找到小拇指與無名指的交界處，順勢向下延伸到手腕處可以摸到一條筋，這條筋靠大拇指一側的凹陷處即為「神門穴」。這個穴的功效包括紓緩頭痛、調節情緒、改善失眠、紓緩頸部疼痛、改善眼部問題和促進血液循環。按摩神門穴可放鬆精神，疏通心經經氣。



按摩方式：將拇指放在神門穴上，用指腹按揉1至2分鐘，以局部有酸脹感為度。每天堅持按摩，可緩解頭疼、情緒緊張、失眠、眼睛疲勞、頭部血液循環等。

太陽穴

太陽穴是養生長壽的重要穴位之一，位於頭部兩側，眼睛後部的凹陷處，主治頭痛、偏頭痛、眼睛疲勞、牙痛等。因為太陽穴十分敏感，當人們長時間連續用腦後，太陽穴或會出現重壓或脹痛的感覺，這便是大腦疲勞的信號。此時施以按摩會產生顯著效果，可以給大腦以良性刺激，能夠解除疲勞、振奮精神，且繼續保持注意力的集中。

按摩方法：先將手掌搓熱，貼於太陽穴，稍稍用力，順時針轉揉10至20次，逆時針再轉相同的次數。按摩的次數可根據大腦疲勞的程度調整。

「糴」要有「營」

知多啲

農曆五月初五端午節是中國傳統大節，除了欣賞龍舟賽事外，很多人亦會吃端午糴應節。然而，市面上傳統鹹肉糴的熱量和脂肪含量相當高，多吃可能會引致肥胖，影響健康。想應節之餘，又吃得健康？大家不妨參考以下的飲食建議：

一件中型的鹹肉糴（重253克）提供約455千卡熱量，相等於一頓正餐的熱量，但由於其膳食纖維含量較低，若以它取代正餐，建議進食時額外添加一碟灼菜，並以每人每餐約160克（1/4斤，未煮熟計）蔬菜為目標，以增加膳食纖維及飽肚感；若與他人同享一件鹹肉糴，宜於進餐時，酌量減少飯、麵等穀物類分量，以免因進食過量而攝取過多的熱量。一般來說，鹹肉糴多以高脂的五花腩和臘肉製成。一件中型的鹹肉糴含有17克脂肪（即3至4

茶匙油），已是成人每天總脂肪建議攝取量上限的三成，故建議進食時先去除脂肪層和臘肉，以減少脂肪的攝取。部分鹹肉糴加入了金華火腿、鹹蛋黃和臘肉等高鈉的加工食品，多吃會增加患上高血壓的風險，故建議只宜淺嘗。糯米較白飯黏身，一件中型的鹹肉糴所含的糯米飯量相等於一碗半白飯，因此宜控制進食分量。雖然一件鹹水糴（重244克）的脂肪含量較鹹肉糴（重253克）低，但其糯米的成分較多，因此鹹水糴與鹹肉糴的熱量大致相若，如當正餐食物進食，應以一件為上限。另建議額外添加一碟灼菜及適量的低脂肉類，以補充其膳食纖維和蛋白質的不足。吃糴時，不少人也愛蘸上豉油或砂糖，但這樣會增加鈉和糖的攝取，建議減少蘸調味料。



自製鹹肉糴的健康小貼士

可使用瘦肉或去皮雞肉取代臘肉和五花腩。選用鹽分較低的材料，如以瑤柱、蝦米及冬菇來代替金華火腿、鹹蛋黃和臘肉等加工食品，如此不但減低鈉含量，更有助提升食物的味道。減少糯米分量，以綠豆、腰豆、紅豆、三角豆、黃豆及眉豆等取代，以增加膳食纖維的含量。

來源：衛生署

孕期壓力可影響新生兒壓力反應系統

以色列研究人員參與的一個國際團隊最新研究發現，女性在懷孕期間承受的心理壓力會「重新編程」胎兒關鍵的分子通路，並通過不同方式影響新生兒的壓力反應系統。來自耶路撒冷希伯來大學和德國慕尼黑理工大學等機構的研究人員介紹，他們以2016年至2018年間在德國招募的120餘對母嬰為研究對象，通過孕婦填寫的壓力感知量表，篩選出「高壓」組，並把採集的新生兒臍帶血及孕婦的靜脈血冷凍保存至零下80攝氏度進行RNA測序分析。結果顯示，「高壓」組孕婦的孕期壓力會影響新生兒，但影響方式具有性別差異。女嬰表現出更顯著的分子變化，特別是膽鹼tRNA片段幾乎完全消失，這類小RNA分子調控着負責合成乙酰膽鹼（神經系統中的神經傳導物質）的基因。男嬰體

內乙酰膽鹼酯酶水平較高，這種酶能分解乙酰膽鹼，這意味着其壓力反應系統自出生起就已失衡。此外，研究團隊還借助機器學習算法，僅通過分析新生女嬰的膽鹼tRNA片段特徵，就能以高達95%的準確率判斷其是否曾暴露於孕期母體壓力環境中，為未來開發早期診斷和干預工具提供了方向。研究人員表示，本次研究的目標是專注於那些感知壓力較高、但尚未被診斷為抑鬱或焦慮的孕婦，因為她們往往不會受到額外的監測，而這些壓力仍可能對她們或新生兒造成影響。本次研究強調孕期心理健康的重要性，並為早期診斷與支持提供可能。相關研究成果已發表在英國《分子精神病学》雜誌上。

新華社