

气管专业解决方案

产品名称	气管专业解决方案
公司名称	安耐特流体输送科技有限公司
价格	100.00/件
规格参数	安耐特:DN20 安耐特:DN25 昆山:DN40
公司地址	千灯镇玉溪西路198号
联系电话	86-0512-36822100 15995636523

产品详情

我司主营铝合金型材快置管路，设计方案，组装，更新改造

安耐特流体输送科技有限公司，坐落于绝美的江南风情千灯古镇，致力于铝合金型材非常管道的产品研发、生产及销售及售后服务。Airtight非常管道具备组装便捷、耐腐蚀、环保节能、外观美观大方、可适配等优点。适用压缩气体、真空泵、稀有气体、水得流体运输。AIRTIGHT商品获得中国40多种专利认证，根据ISO9001质量管理体系，ISO1400环保产品认证，欧洲联盟CE认证及TS验证等。

*近热播剧《狂飙》，关注度真的是在狂飚。和电视连续剧关注度一起狂飚的，也有出演张颂文的名品店表演。他在剧中饰演的高启强，是一个很引人注意的恶势力首领，剧里根据生嚼现磨咖啡、吃棒棒糖来缓解焦虑情绪的桥段也让观众们记忆深刻，乃至从而从朋友处获一判词“现磨咖啡生嚼不加糖，我就是施工高启强”。

剧里，高启强生嚼现磨咖啡、吃棒棒糖就是为了自我减压，那样，从心理学的方面，生嚼咖啡等日常习惯性真的会调节心情吗？此外，都有哪些日常生活“动作”能够让我们快速找到情况，勇敢的面对危困呢？本文为你揭晓回答。

01

现磨咖啡生嚼能够缓解压力

是由于“松脆感”

研究发现，大约45%的顾客会因口味从而影响食材的喜爱度，68%的人往往觉得口味会引发更愉快的食品类感受。生嚼现磨咖啡尽管“强势”，但却能够带来人们青睐的硬脆与松脆感。

从社会心理学的视角，脆食材便是新鲜，例如：苹果公司、红萝卜、油麦菜，全是越脆越新鲜的。因此，一切有脆感感受的进餐个人行为均会让身体造成快乐，造就愉快的内心体验。与此同时，“生嚼现磨咖啡”等进餐个人行为能够缓解压力的另一个主要原因是响声。在我们咬脆东西的时候，牙咬合所产生的振动会传入耳朵里面，因此我们会听见并体会到食脆响声。剑桥大学一项研究表明，人们听见自身吃东西的回声越多，心里也会感觉口感更好。由于脆食材不仅刺激性味觉和嗅觉，还刺激性听觉系统。即便某一食材自身味儿不爽口，但是它的延性也可以给人带来满足感。

唇部的吞咽姿势不但可以传递快乐，甚至可以提高认知作用，研究发现，咬合姿势能让人的大脑反应时间缩短近10%，由于唇部咬合的时候会刺激性前额叶皮质及右边海马体，使执掌移动和专注力的地区处在活跃性情况，因而能一下子让专注力与记忆力提升。《狂飙》中高启强经常需要保持逻辑思维保持清醒，因此生嚼现磨咖啡这一习惯性也让自身大脑神经全天在线的一种自我调控个人行为。自然，日常生活能够带来脆感，推动唇部咬合的举动可远远不止生嚼现磨咖啡。在我们面对挫折和挑战时，品味水果，偶尔吃点薯条、嗑个葵瓜子，都可以具有与生嚼现磨咖啡相近的实际效果。

自然，《狂飙》中高启强做为具有手腕子的反派角色，性情中带着一些清冷与攻击性成份，他对于生嚼现磨咖啡产生苦感的向往也是有一定社会心理学根据的。奥地利维也纳大学心理学研究表明，喜爱苦味食物的人很非常容易具备暴力倾向趋向，“冷酷无情”“不愿备受摆弄”就是他们的显著特征，喜苦的人巨大可能通过有意吃苦耐劳，勾践卧薪尝胆警醒自己，也颇合乎剧里高启强的人物设定。

02

吃棒棒糖传递快乐

也易引起攻击性行为

除开生嚼现磨咖啡，老默在《狂飙》中嘴含棒棒糖的品牌形象也深得人心。从科学的视角，有时候吃甜确实能纾解压力，糖和能够释放出来大脑中的“类大烟活性多肽”。

照片提取自电视连续剧《狂飙》

人们喜欢吃甜是一种本能反应，依据社会心理学的描述，远古时期缺乏食物，而甜的东西通常包含大量发热量。吃发热量更多才可以活下来，通过自然选择学说，这些喜欢吃甜食的人的基因广为流传了下去，不喜欢甜食的人都会淘汰了。也就是说，我们是喜欢甜食老祖先的后裔。

值得一提的是，有时候吃甜虽然开心，经常摄入糖分却可以导致攻击性行为。国外国家卫生研究院的理查德·罗伯特（Richard Johnson）医生简述了一些直接证据，觉得葡萄糖可以通过减少细胞中能量，引起相近人们在挨饿时发生的“寻食反映”。“寻食反映”可以刺激探险和冲动的个人行为，推动人们寻找

新奇的东西、作出快速决策，以保证存活所需要的食材。而过多吃甜，会让该反映被过多激活，造成冲动行为。

不难看出，《狂飙》中年默喜爱吃棒棒糖，不单是调节心情，也是为了让你维持狂野，保持攻击能力。

03

都有哪些简单的

日常生活缓解压力小窍门

学些社会心理学，能够让你收获快乐更容易，除开松脆感与适度吃巧克力，还有很多小窍门能够帮助你调整情绪，得到愉快，例如：只是慢跑10分钟就可以使你心理状态更健康，科研人员应用斯特鲁普色字检测（StroopColor-WordTest，例如“鲜红色”这词的颜色是墨绿色的，参加者务必挑选出色调而非读取这词。因此人的大脑务必解决2组信息内容并抑止不相干信息内容），并测定了2组试验者两侧前额叶皮层不同部位的局部血流量。

结果显示，仅10min中等水平强度慢跑，就提高了他的情绪感情和认知力。与此同时，我们通常注意到很多人在面对挫折时喜爱“爆粗口”，研究发现，适度的破口大骂确实可以缓解压力感，一项发布于《实验心理学季刊》（QuarterlyJournalofExperimentalPsychology）的研究表明，爆粗口可以提升大众的韧性和身体素质。

来自英国基尔大学的学者各自**测量了许多人在反复“脏话”和中性词以后的臂力、手臂支撑能力及探险意向，却发现，与说中性词得人对比，爆粗口得人均值臂力提高了2.49kg，维持两道杠支撑点姿势时间长10%，探险意向有了明显的提升。因此，如果你顶不住时，何不“爆粗口”一两句，不过要注意，爆粗口仅可作为自我调整应用，切不可发展为对别人的恶意中伤。

在《狂飙》剧集中，不论是高启强，还是老默，他的“工作压力”都来自于轻视法律法规、挺而走险的挑选。从这一层面来说，实际上不论是生嚼现磨咖啡，或是吃棒棒糖，还是任何缓解压力姿势，都难以让你们真的获得“释放出来”。老老实实做人，勤勤恳恳做事，让这些“工作压力”从源头上消退，对于他们来说，这才是真正“缓解压力之法”。

点击查看专题讲座：

电视连续剧《狂飙》受欢迎各大网站