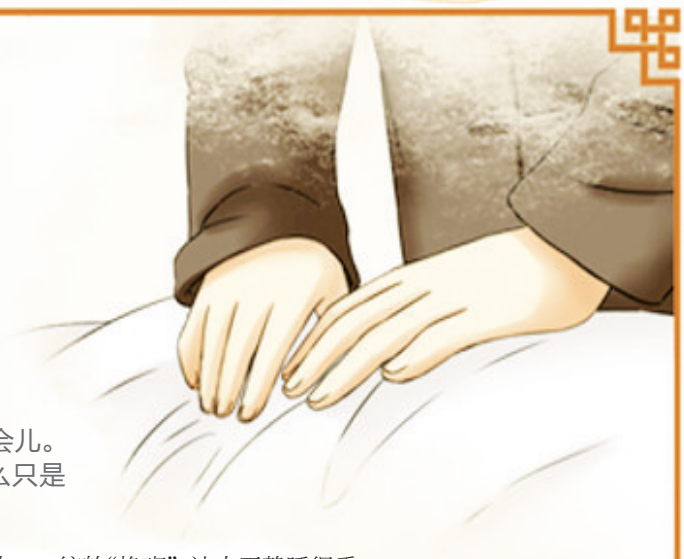
2023年2月13日 星期一
主编 梁小洪 责编 陈志刚
初审 胡茜 张超 制图 朱正非 校审 王志强

按摩的本质是什么？
除了爽，就是花钱睡觉



即使你从未走进过按摩店，也一定在理发店体验过被按摩的感觉。

闭上眼睛，感受来自头皮的抓挠，麻酥酥，像电流噼啪通过灵魂，说不清究竟是疼，还是痒。

不知不觉间疲惫卸去，眉头舒展，到了冲掉泡沫的时候，恨不得让手法专业的Tony小哥再多按一会儿。

为了追求这种奇异的感觉，不少人在按摩店流连忘返。可是他们都没想过这样一个问题：为什么只是触碰搓揉身体，就会带来这么舒服的感觉呢？

1 人类的爽感从哪里来？

按摩带来的舒服体验与激素有关。

当按摩师用手指按压身体，皮肤上的感受器就会将接收的信号传给大脑，然后大脑便会增加体内的“幸福激素”，减少会带来压力和痛苦的应激激素。

人类有四种“幸福激素”，而按摩与其中三种有关，它们是多巴胺、血清素与催产素。

多巴胺让人感觉“爽到了”；内啡肽带来了运动后的释放感，抗压镇痛；血清素带来平和的好情绪；催产素让人体验到联结与爱。

定期按摩可以增加血清素和多巴胺的含量，降低皮质醇的含量，起到对抗压力、调节情绪的作用。

有研究人员召集了一群有不同情绪问题的人，给他们安排了每周2次、每次15分钟的按摩。

五周后，研究人员发现，这些人唾液中的多巴胺或血清素含量的增加超过了25%，唾液和尿液中的皮质醇含量有不同程度的降低（10%~50%）。

问卷调查也表明，参与实验的人情绪确实更平和了，感受到的压力和焦虑也少了。

另外，人工按摩更能促进催产素的分泌。

2 人工按摩带来的体验更好

人工按摩和机器按摩的对比实验表明，相较于机器，人工按摩带来的体验更好，尤其是增加了“爱与社交”的体验感。

有研究者让受试人员按顺序接受十分钟的手工及机器足底按摩，并记录按摩前后血浆催产素的含量，对按摩的主观评价，以及按摩过程中大脑和皮肤的神经反应。

结果发现，尽管仪器显示这两种按摩方式对皮肤的刺激差不多，对感官的激活也类似，都能够促进催产素的分泌。但人工按摩组分泌的催产素更多，并且受试人员更喜欢人工按摩。

人工按摩还可以额外唤醒社交和奖赏有关的大脑区域。

人类天生喜欢拥抱和触摸，从婴儿出生被母亲抱在怀中，到恋人之间手拉着手，都能使人分泌催产素，让人感到安全、亲切与幸福。

从这个角度来看，人工按摩时真实的肢体接触，能够让大脑沉浸式体验儿时被母亲轻拍脊背时的甜蜜。

3 除了爽，还放松到想睡觉

如果你去过按摩店，你会发现一个很神奇的现象：

虽然按摩会让人在一开始疼得龇牙咧嘴，但一旦适应了刺激，人就很容易在“疼痛”中呼呼大睡。

按摩确实能助眠，这与激素对自主神经系统的影响有关。

按摩促进大脑分泌的催产素，可以作用于自主神经系统，让身体的工作模式从“动”切换到“静”，从紧张切换到了放松。

如果说我们的身体是一栋大厦，那么自主神经系统就是这间大厦里的“管家”，它管理着我们的呼吸、心率、体温、肌肉收缩乃至消化排便等琐事。

自主神经系统中又包含一静一动两套体系，即交感和副交感神经系统，它们各自发挥着不同的作用。

交感神经系统在受到惊吓、剧烈运动或需要搏斗时工作，副交感神经则负责休息时的活动。

自主神经系统对身体的管理，不由人的意志转移。试想一下，我们并不能主动控制自己的瞳孔收缩，也不能靠意志力让自己的心跳停止。

但激素就能够调控自主神经系统的活动。

按摩时的肢体接触促进了脑内催产素的分泌，催产素又能够抑制交感神经的活动性。同时唤醒副交感神经，从而使心跳变慢，呼吸变得绵长，绷紧的精神渐渐变得松弛。

另外，按摩促进大脑分泌的血清素，也是提高睡眠质量的好帮手。

血清素是合成褪黑素的原料，而褪黑素负责睡眠–觉醒周期，会在晚上帮助人入睡，早晨时助人清醒。

因此按摩不仅可以安抚精神，还能让身体平静。所以，按摩时舒服到开始打呼噜，并不是你自控力不足的错。

4 缓解疼痛、帮助答题、修复肌肉

按摩效果还真不少。

激素的分泌让人体验到按摩的“爽”，自主神经系统的“换班”，让人平静睡得香。

按摩还对身体健康有一定好处，尤其是在缓解身体疼痛方面。

例如，针对非运动员的研究表明，运动后15分钟的治疗性按摩疗法，能够有效缓解运动后的肌肉酸痛。

类似的，在分娩过程中的按摩，也能有效缓解产妇的分娩疼痛。

除此之外，按摩缓解脚痛、关节疼痛、颈痛与背痛等疼痛的有效证据也不少。

还有研究表明，皮肤病、高血压和自身免疫性疾病的症状，也能通过按摩得到缓解。

但需要注意的是，这些研究数量少，被试人数不多，作为医疗证据的参考价值不大，因此，不必将按摩作为这些疾病的治疗手段。

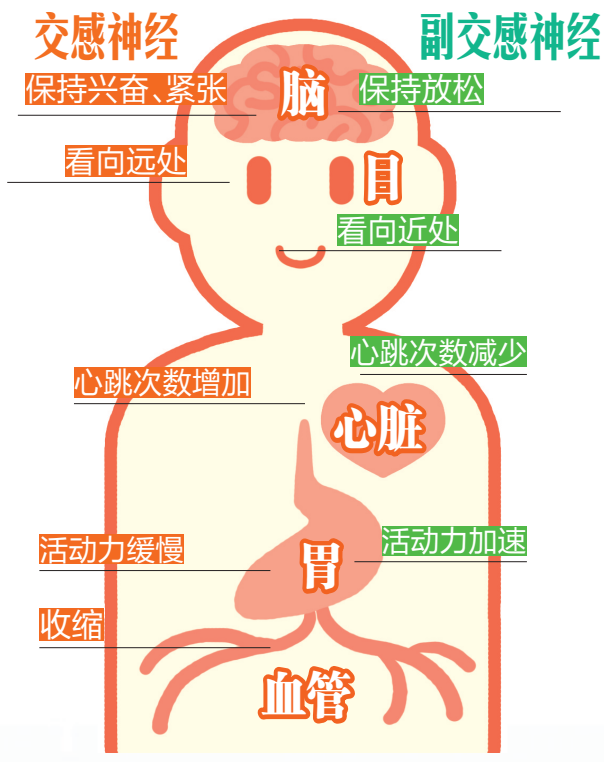
按摩为什么会起到这些效果呢？

从小鼠实验中我们可以发现一些端倪：按摩可以清除小鼠肌肉组织中引起炎症的免疫细胞和炎症因子，帮助修复受损的肌肉。

研究人员给小鼠量身定制了一套腿部按摩仪，并按照按摩的力度轻重分为三重档位，按照每天两次，每次5分钟，连着给小鼠肌肉受损的部位做了两周的按摩。

结果发现，接受过按摩的小鼠受损的纤维得到了修复，肌肉纤维变得更粗，肌肉也更有弹性。不仅如此，按摩的时候力度越大，小鼠的肌肉状态越好。

按摩时的挤压促进排出受损肌肉中的中性粒细胞。中性粒细胞会分泌免疫因子，不利于肌肉纤维的分化。因此，通过按摩，及时“挤出”中性粒细胞，有利于受损肌肉的恢复。



5 能提高数学计算正确率

除了生理健康，按摩还有益心理健康。

按摩虽然不属于心理治疗的范畴，但可以被用于心理治疗的辅助，如缓解创伤后应激障碍（PTSD）、产后抑郁的部分症状等。

甚至对于饱受数学之苦的学生，按摩都能起到帮助。

一项1996年的研究就发现，按摩能提高数学计算的正确率和答题速度。

这可能与前面提到的皮质醇与副交感神经有关。通过按摩，让人放松后，有利于在压力环境下思考，答题也就更游刃有余。

按摩好处多多，但专业按摩确实费时费钱，不是一项大众爱好。

作为替代，可以伴侣家人之间互相捏捏肩、按按手、梳梳头发、捏捏耳朵等等，这也能起到类似的效果。

漂泊在外的单身狗怎么办？也有办法。

把自己的手放在心脏、面部或腹部，也能降低体内皮质醇的含量，起到类似拥抱及按摩的减压效果。

总之，渴望接触与抚摸，是人类的天性。希望大家都能找到那个人，一起揉揉摸摸抱抱举高高。

据科普中国

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦遗失曹一鹏出生医学证明，编号V500076663作废
♦遗失潼南区天天烘焙食品店食品经营许可证副本JY15001520010277作废
♦重庆市大足区珠溪镇文昌社区居民委员会遗失重庆农村商业银行大足支行珠溪分理处开户许可证，核准号：J6530102041602，遗失声明作废。
♦遗失任从之女梁光彤，于2008年9月10日出生的出生医学证明编号I500181268声明作废
♦遗失重庆鑫达企业管理有限公司冷凝、财务专用章各一枚作废
♦遗失重庆思齐居网络科技有限公司公章壹枚，编号5001070013222，声明作废
♦遗失巴南区坎上旅馆公章500103821 9233、财务专用章5001038219234作废
♦遗失城口县巴山物语农业发展有限公司食品经营许可证副本编号JY15002290057544声明作废
♦邹良峰遗失工程技术人才-助理工程师-初级职称证，证号：011101203164，声明作废。
♦遗失铜梁区鑫洋门窗加工经营部公章（印章编码：5002247118465）声明作废
♦重庆嘉川三捷运输有限公司遗失1台一汽大众商品车合格证，合格证车架号：LFV3B2CXONS59851，现声明作废。
♦万州区亿辰生鲜经营超市遗失食品经营许可证正本，编号JY15001010222816，声明作废
♦铜梁区塔山东街沁园食品经营部遗失食品经营许可证正本，编号：JY15001510052627，声明作废。

重庆北部公共交通有限公司职工专项体检（肺部CT）竞争性比选采购公告

我司将于近期进行职工专项体检（肺部CT）竞争性比选采购，凡在重庆市北碚区辖区范围内有固定经营场所，具备三级甲等或以上资质，注册资本金5000万元以上的医疗单位，有意参加询价者，请于2023年2月20日至2月24日，工作日上午9:30至11:00，下午14:00至16:00，到重庆北部公共交通有限公司（重庆市北碚区蔡家岗街同熙路北部公交公司工会办公室）持单位营业执照，卫生主管部门颁发的《医疗机构执业许可证》，医院等级证书的复印件加盖公章获取竞争性比选文件。
联系电话：023-68357813，联系人：郭女士。

劳动合同解除通知书：丁达勇（500112198310177****）：因你严重违反我厂规章制度，根据劳动合同法第三十九条第二项规定，我厂于2023年1月17日与你解除劳动关系。请你于本通知书送达之日起5日内到我厂办理离职等相关手续。逾期不来我厂办理相关手续者，后果自负。重庆强力模具厂 2023年2月13日

重庆坤恩置业有限公司（统一社会信用代码：91500102MAABQ2686R）遗失法人章一枚，法人姓名：胡新（法人章编号：5001023111934），特此声明作废。2023年2月10日

公 告

郭平：重庆奥维计算机系统集成有限公司股东会拟定于2023年3月1日15:30召开2023年第二次临时股东会议。因无法与您取得联系，特公告通知：会议地点为国网重庆市电力公司垫江供电分公司会议室，议题为审议清算方案。请及时联系左律师（13527478082）参会。
垫江县电力公司水泥制品厂 2023年2月13日

公告：西南计算机有限责任公司（以下简称：西计公司办）根据企业发展需要，现就零星维修改造工程咨询业务对外进行招标，有意者请到西计公司办领取招标文件。该公告有效时间截止：2023年2月15日。联系人：谭女士，联系电话：023-62938239。

招标公告

家利物业管理（重庆）有限公司逸翠庄园分公司管理的逸翠庄园项目位于重庆市渝北区潮云街八号，为大型住宅项目，现有以下事项公开招标：招标事项：逸翠庄园碧园32栋、29栋旁主干道路面沉降维修工程。投标资格要求：1.投标人必须具有法人资格的企业单位的独立法人，能出具增值税专用发票；2.公司成立不少于2年、注册资金RMB20万及以上专业服务资质之企业；3.公司经营范围必须包含建筑施工相关资质，并具备道路施工工程经验，能提供最近5年内不少于2个道路施工工程参考合同。有意投标公司须于2023年2月17日前携公司资料及相关证明档到指定位址，经核司审核通过后领取标书，同时欢迎贵司加入我司认可承判商，具体询连络人。
截标日期：2023年2月24日中午十二时正。
连 络 人：周小姐 联系电话：（023）63419819
索取标书地址：重庆市渝北区潮云街8号
逸翠庄园物业服务中心负一楼
回标地址：重庆市南岸区御泰路30号2楼
（即现御峰销售中心2楼）

清算公示

重庆欧文外国语学校因分类改革需要，将按规定对本单位资产进行清算，现对外公示，接受社会监督。请我单位债权人于本公告发布之日起45日内申报债权，如各债权人逾期未申报，产生不利法律后果，由债权人自行承担。特此公告！
联 系 人：刘会琼
联系电话：023-67308412，63312144
联系地址：重庆市渝中区八一路108号27楼
重庆欧文外国语学校清算组 2023年2月13日

遗失声明

重庆支点典当有限公司遗失6份当票，编号：5500055112，5500055115，5500055118，5500055119，5500055120，5500060119声明作废。

遗失声明

中共潼南区疾病预防控制中心总支部委员会遗失公章一枚，编号5002370553 92，声明作废。

康养堂《每日健康科普》栏目征稿启事

2023年，重庆晨报全新改版，为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容，当好您的家庭医生。阅读重庆晨报，不但增加知识，还可以延年益寿。

予人玫瑰，手有余香。

如果您是医生，擅长健康科普，愿意对重庆晨报读者提供健康帮助，请将文字内容发给我们。（单篇文章500字以内，文章最后请注明真实姓名、单位、联系电话、微信等）

投稿合作邮箱：kangyangtang@qgzjk.com
电话：17783599645

今起三天阴雨 上班记得带伞

昨日，重庆大部地区阴天为主，梁平、万州、城口等区县还出现了降雨。截至15时，全市最高气温17℃，沙坪坝最高气温15.3℃。

市气象台预计，今起三天，重庆大部地区以阴雨天气为主，高海拔地区有雨夹雪或小雪，全市最高气温也将逐日下跌至12℃。

中心城区天气预报

今天：间断小雨，气温11～13℃。
明天：间断小雨转阴天，气温9～12℃。
后天：多云间阴天，气温8～13℃。