



## 适度争论有益健康

<http://www.firstlight.cn> 2010-08-18

美国研究人员最新发表报告说，适度、合理地争论可对身体产生有利影响。

美国密歇根大学社会研究所研究人员选择1842名33岁~84岁的志愿者进行了为期8天的跟踪调查。志愿者每天要向研究人员说明自己在遇见不平或意见分歧时，是通过争论解决问题，还是“忍气吞声”。与此同时，研究人员对他们的唾液进行化验、分析。

结果发现，争论有助降低志愿者体内的皮质醇水平，而“忍气吞声”则会提高他们的皮质醇水平。研究人员解释说，通常，人在刚睡醒时皮质醇水平达到高峰，然后逐渐下降。“忍气吞声”者体内皮质醇水平不但在早晨睡醒后迅速上升，而且下降缓慢；而喜欢争论者体内皮质醇水平在早晨睡醒后上升幅度不大，下降速度却较快。

皮质醇是基本的应激激素，在压力状态下，人体需要皮质醇来维持正常的生理机能，但持续承受过大压力可使皮质醇水平长期过高，从而导致血糖升高、容易疲劳等症状。

[存档文本](#)