



被网友们低估的“情绪解药” 能让大脑更强大

无论是厨房里的即兴扭动，还是健身房里的热血澎湃，抑或是夜店里的尽情摇摆，跳舞似乎无处不在，但又常被我们忽视。很多网友们没有意识到，跳舞不仅仅是一种娱乐活动，更是一种被低估的疗愈方式。



跳舞，一种被低估的疗愈方式



跳舞是一种独特的运动形式，但它绝不是普通的“肢体活动”。

人类学家J.L.汉娜(JudithLynneHanna)将舞蹈形容为一种“压力疫苗”，并称其为“锻炼加审美交流”。她

指出，舞蹈融合了身体动作、情感表达和社交互动，既是一种艺术形式，也是一种疗愈方式。

虽然任何形式的运动都会让人感到更好，无论是慢跑还是俯卧撑，都能通过

刺激大脑释放内啡肽、血清素和去甲肾上腺素等化学物质，给人带来愉悦感和放松感，但研究表明，舞蹈的影响远远超越了普通的身体锻炼。



舞蹈与音乐结合，引发“心流”

音乐是舞蹈的灵魂。音乐本身就具有强大的情绪调节作用，能够通过刺激大脑的奖励系统，释放“天然止痛剂”内啡肽和“亲密激素”催产素，同时降低“压力激素”皮质醇，从而有效缓解焦虑、提

高幸福感。

当舞蹈与音乐的完美结合时，会引发一种特殊的心理状态——“心流”。这种状态是一种高度专注且愉悦的体验，时间感消失，全身心沉浸于

当下。有研究表明，仅仅模仿舞蹈动作而不听音乐，或只是听音乐而不跳舞，都无法完全达到心流状态。真正触发这种深度愉悦感的关键在于音乐与舞蹈的结合。



身体与情感连接，提升“正念”

舞蹈不仅是一种艺术表达形式，更是一座连接身体与情感的桥梁。通过这种深度连接，舞蹈能够有效提升正念(Mindfulness)状态。正念是一种专注于当下、不带评判的觉察能力，众多研究

已证实其对心理健康和情绪调节具有显著的积极作用。而舞蹈为正念练习提供了一条独特且充满创意的路径。

在舞动中，身体的每一个动作都成为与内心对话的媒介。舞者通过感受音

乐的节奏、身体的流动以及情绪的自然波动，逐渐进入更深层次的自我觉察。这一过程不仅能够缓解压力，还能增强对自我的接纳与关怀，帮助人们与内在力量建立和谐关系。



同步与合作互动，创造“连接”

节奏是音乐和舞蹈中不可或缺的元素，也是构成社会互动的基础。无论是古代沙场上激励战士勇往直前的隆隆战鼓，还是庆典仪式上带动群体情感共振的鼓乐齐鸣，都是在创造一种共同的体验感，帮助人们同步动作、增强联

结、促进合作。

无论是商场空地的广场舞，还是公园广场的健身操，抑或是健身房里的K-PopDance，舞蹈往往是一个社交活动。研究表明，舞蹈中的社交接触，例如伙伴舞蹈中的触碰或

团体舞蹈中的同步动作，都能刺激催产素和内啡肽的释放，从而增强社会联系与情感支持。因此，爱跳舞的人们不仅锻炼了身体，还构建了稳固的社交圈。



随时随地跳舞， 让大脑更强大

作为一种非语言的交流形式，音乐和舞蹈还能够超越语言和文化的障碍，通过节奏和动作传递情感和信息，从而增强个体的认知能力和社交技巧。

2003年发表在《新英格兰医学杂志》(TheNewEnglandJournalofMedicine)的一项观察性研究，对469名年龄在75至85岁之间、入组时无痴呆迹象的居民进行了追踪，以探索多种休闲活动对延缓认知能力下降的影响。

研究结果令人惊讶：尽管阅读、玩棋盘游戏、每周至少4次填字游戏以及演奏乐器等认知活动均与降低痴呆风险相关，但唯一显著降低痴呆风险的身体活动是跳舞。研究发现，经常跳舞的人患痴呆的风险降低了76%，这一效果远超任何其他认知或身体活动。相比之下，步行、骑自行车和游泳等常见运动并未展现出类似的延缓痴呆作用。

当身体摆动时，思想也会随之摇摆。舞蹈不仅仅是娱乐，更是一种独特的疗愈方式，让你的大脑变得更强大。当然，如果你觉得放不开手脚、不好意思在人前起舞，也完全没关系。

正如舞蹈心理学家安妮·格林·吉尔伯特(AnneGreenGilbert)所强调的，舞蹈不应该局限于特定的时间或场合。你无需等待周六晚上的舞会才开始舞动，而是可以将舞蹈融入日常生活，随时随地动起来：

在厨房跳舞：一边做饭一边随着音乐轻轻摇摆，不仅增添了乐趣，还能帮助你放松身心，让烹饪过程更愉快。

在散步时尝试小跳步：许多舞蹈动作都是步行的自然延伸。所以，为什么不尝试边走边跳呢？研究表明，步行可以调节情绪、激发创意。而2012年的一项研究更发现，那些动作流畅、经常挥舞手臂进行即兴舞蹈的步行者，比普通步行者更富有创造力。

在工作间隙跳舞：起身活动几分钟，伸展身体，跟随内心的节拍随意摇摆，不仅能缓解疲劳，还能为工作注入新的能量。

和孩子一起跳舞：孩子们天生热爱舞蹈，和他们一起尽情舞动，不仅充满乐趣，也是增进亲密关系的绝佳方式。

在这个数字世界里，我们越来越多地生活在头脑中，而不是身体里。舞蹈提醒我们，我们不仅仅是思考的存在，也是感受和表达的存在。所以，下次当你听到一首让你脚趾不自觉跟着打节拍的歌曲时，别抗拒那股冲动，让你的身体随着音乐摆动吧！你不仅会感觉更好，还是在为明天的认知健康储蓄。

据科普中国