

## 『擁抱的 21 個奇妙好處』

1. 擁抱有助於抵擋壓力。
2. 擁抱增強我們的免疫系統，減少疾病。
3. 擁抱可以滿足「肌膚渴望」，提高體內血清素含量，提升愉悅感。
4. 擁抱可以平衡我們的神經系統，讓我們感到輕鬆自在。
5. 擁抱可以抗衰老，擁抱可以讓我們保持年輕、維持肌肉力量。
6. 擁抱可以抵禦心臟疾病。擁抱可以降低血壓、舒緩心跳。
7. 擁抱擁抱是一種重要的無言交流，並可以提供很多健康方面的好處。讓不善於表達的人都感到對方的關懷及愛，促進身心發展。
8. 擁抱可以減輕疼痛，讓在承受病痛中的人有著緩解的作用。
9. 擁抱可以緩解抑鬱症狀。擁抱提升我們身體內的多巴胺水平、減輕抑鬱症狀。
10. 擁抱可以幫助個體接受死亡、減少我們對死亡的恐懼。
11. 擁抱可輔助失眠與焦慮治療，同時提高睡眠質量。
12. 擁抱可以降低對食物的渴求擁抱引起催產素的釋放，進而降低食物的過度獲取，以防個體情緒性暴飲暴食。
13. 擁抱可以增強社會聯結、增進社會關係。接觸和擁抱是維持強烈情感聯結的一種很好的方法。
14. 擁抱提升自尊。擁抱促進我們嬰兒成長時期的自尊和自愛，這些將影響我們未來一生的生活。

15. 擁抱促進肌肉放鬆，有利於肌肉快速修復。
16. 擁抱增加彼此間的信任。
17. 擁抱增進共情和彼此的理解。擁抱增加我們對他人的共情、助力社會聯結。
18. 擁抱增加愉悅感。高水平的催產素能夠促進樂觀性，進而來影響我們社交的方式。
19. 擁抱能夠增加我們的控制感以及積累幸福的能力。
20. 擁抱增強親密感、提升性生活質量。
21. 擁抱教會我們給予和接納。擁抱是一個相互的動作，它讓我們能夠給予和接受安慰。

節錄於：「你不知道的 21 個關於「擁抱」好處」，

作者：原作：Jacky Miller；翻譯：胡孟潔

原文網址：<https://kknews.cc/psychology/ao4vna6.html>