



## 社交活动和健康

参与社交活动有什么好处? <sup>1,2</sup>

社交与健康的联系<sup>1</sup>

参与或维持社交关系的5种方法<sup>3</sup>

参考

### 参与社交活动有什么好处? <sup>1,2</sup>

社会关系会影响心理健康、健康行为、身体健康和死亡风险。维持社交关系对健康有益。社交有很多形式，例如，与家人聚集度假，社区活动，和朋友共度时光。研究显示，具有良好社交关系的人更快乐与长寿。他们拥有延长将近 50% 的寿命，更稳定的情绪，更高的自尊心，及较少的健康问题。



### 社交与健康的联系<sup>1</sup>

社交与健康之间有很多可能的联系。

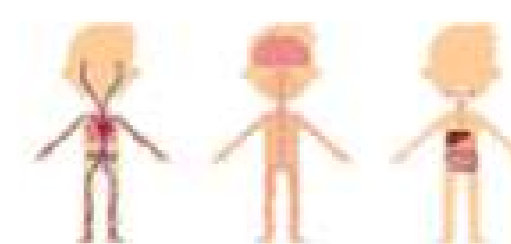
**行为** - 健康行为包括可影响健康、患病率和死亡率的广泛个人行为。例如，配偶可通过监测、抑制、调节、或促进健康行为以改善伴侣的健康。他/她可以准备健康的食物，或鼓励对方锻炼。社会联系可灌输对他人的关注，促使保护他人健康及自身健康的行为。



**心理** - 心理社会学涉及心理学（精神）和社会学。在这个方面，社交活跃与不活跃的人相比，生活的目的感可能更强，进而改善身心健康。



**生理学** - 参与社交活动对身体有深层的影响，可影响身体的机能。与他人的支持性互动有利于免疫功能、内分泌功能及心血管功能充满支持的社会环境可缓解压力的危害程度，而压力对冠状动脉、胰岛素水平及免疫系统都有不良影响。



### 参与或维持社交关系的5种方法<sup>3</sup>

和他人保持联系是改善自身及周围人健康的低成本方法。这里呈现 5 种开始社交的方式：



#### 自我介绍

向周围的人——邻居、杂货店的人等等，介绍自己。这是认识新朋友的好方法。



#### 做志愿者

与年轻人或经验较少的人分享您的知识。增强自己存在的价值，可降低忧郁症发病率，改善功能健康。



#### 致电朋友或家人

每周致电给一个人，保持联系



#### 参加小组

很多城市或小镇都有小组活动，例如运动、艺术或爱好。和有共同爱好的人一起聚会是一个好方法。



#### 上网

社交媒体网站让我们可以很轻易地与老友重新联系，以及结交新朋友。也很容易结识新朋友。您的社交网络可为您提供支持，进而减轻压力。

### 参考

1. Umberson D, Karas Montez J. Social relationships and health: A flashpoint for health policy. Journal of health and social behavior. 2010 Mar;51(1\_suppl):S54-66.
2. Seppala D. Connectedness & Health: The science of social connection - The center for compassion and Altruism research and education [Internet]. The center for compassion and Altruism research and education. 2019 [Cited 14 May 2019]. Available from <http://ccare.stanford.edu/uncategorized/connectedness-health-the-science-of-social-connection-infographic/>
3. Keating L. Social isolation can be hazardous to your health [Internet]. Oasis senior advisors. 2019 [Cited 14 may 2019]. Available from <https://www.oasisenioradvisors.com/rochester/blog/2018/august/social-isolation-can-be-hazardous-to-your-health/>

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021