

友誼的力量超乎想象

美國心理學家安托露絲曾經提出過一個著名的“三重關係”理論，即婚姻、家庭、朋友是人生的三大護航艦。最近刊登于《人格與社會心理學期刊》上的一項研究結果則顯示，相比較與家人待在一起，與朋友共處時能夠獲得更多快樂。

友誼的快樂不比親情少

之所以友誼帶來的快樂超過親情，主持該研究的美國南衛理公會大學心理學教授內森·哈德森認為，這可能是因為兩種情況下，人們所做的活動不同。友誼是人與人之間自發形成的一種人際關係，其最大獲益之一就是分享彼此共同的興趣愛好，可以給人更多的空間做自己；而家人是由血緣決定的，這種關係無可避免地帶有一定責任感，很多時候還會包含家務瑣事、育兒矛盾等煩惱因素。

華南師範大學心理學副教授遲毓凱說，一個人在親友關係中收獲的積極情緒的差別，也與年齡和文化差異有關。比如，剛進大學的學生、剛入職場的年輕人渴望交友，這一時期友誼的力量會明顯大於親人；對老年人來說，家人帶來的快樂有可能更大，特別是在中國傳統“家文化”的主導下，這一特點會更為明顯。但總體而言，友誼對一個人的身心健康有重要意義，這是中外研究反復證明的事實。

從心理獲益上看，友誼能使人遠離孤獨抑鬱、舒緩壓力、增強幸福感。中國科學院心理研究所研究員、發展中國家科學院院士張侃說：“對少年兒童來說，友誼質量還關乎智力與人格的發展，有助於提高社會向心力。”西方經典著作《兒童心理學手冊》中明確指出，有朋友的兒童青少年比沒有朋友的人，具有更強的社會適應力，以及更高的合作精神、利他主義、自尊水平；有朋友的兒童青少年更容易體驗到主觀幸福感，而沒有朋友的兒童青少年更容易體驗到孤獨感。

同時，越來越多的研究證實，友誼帶來的健康益處可以影響到血壓、睡眠、認知等諸多方面，甚至降低一個人的早亡風險。比如，英國倫敦大學學院精神病學系的研究顯示，在退休人群中，社交頻繁的參試者罹患老痴的風險比疏於交流者低12%；澳大利亞弗林德斯大學的研究則發現，與5個以上親密朋友一直保持接觸的老人，死亡風險可降低22%，平均延壽7年。

至少要交三類朋友

與其他很多關係一樣，友誼的質量會影響其作用的發揮，因此交友需要謹慎選擇。美國《預防》雜誌曾刊文稱，人一生至少要有以下幾種好朋友，包括志同道合的、比自己年輕的、能一起運動的，以及兒時的發小、伴侶的朋友等。北京大學精神衛生學博士汪冰認為，無論有幾個朋友，人一生中最重要的朋友可以大體分為三類。

比自己年齡大的忘年交。他們更多的人生閱歷和



經驗智慧，能夠為你解答諸多生活困惑，並指引正確的人生方向。汪冰說，友誼對心理的積極影響之一就體現在提供意見建議方面。每個人都有不確信的時候，特別是涉及內心選擇或在意的事時，而尋求建議的對象，通常都是能夠無條件接納自己並能設身處地為我們着想的人，也就是那些值得信任的朋友。忘年交可以建立在相似的興趣愛好上，或只是談得來的“老”友。

比自己年輕的朋友。隨着年齡增長，人們會逐漸被“經驗”束縛，而年輕的朋友可以讓人擺脫束縛，跟上時代，重新獲得活力。這一點對老年人來說尤為重要，可試着學習一些新知識、了解社會新動態，然後走出家門，主動與年輕人攀談。與年輕人為友，可以讓人變得年輕。

處于相同人生階段的朋友。面對相同的困惑和挫折，同齡朋友間會有更多的共同語言，更易相互理解，通過共鳴，減緩壓力。友誼舒緩壓力的原因還在於朋友間的信任關係，它會讓朋友成為最安全的“樹洞”，可以盡情傾訴和發泄情緒，在取得朋友的認同後，壓力更易緩解。孤獨讓痛苦加倍，分享讓痛苦減半。選擇同齡好友時還應多考慮一下，看他是否能帶來健康的生活習慣、積極的生活態度等。

汪冰強調，朋友之間通常會存在一種互惠機制，能讓人感到舒服的友誼是兩個人都能從中獲益、有所滿足，這樣的友誼才能長久。

交友是個技術活

從某種程度說，交友是個技術活，如何結交新的朋友和經營好已有的友誼都不容易。今年5月，美國心理專家格蘭特·希拉裏·布倫納博士進行了一項有關交友的研究，結果發現，現代人交友的最常見障礙有6種：性格內向、害怕被拒絕、難以信任他人、缺少時間、太挑剔，以及疾病或文化差異等

採用正常飲食。

其實蛋白質本身是不會損傷腎的，相反在腎恢復過程還需要由蛋白質分解而來的一些氨基酸。長期低蛋白不利于孩子生長發育。輕型急性腎炎可以不用限制蛋白攝入，若病人有大量蛋白尿，就要減少蛋白攝入量。

急性腎炎別長期戒蛋白

急性腎炎起病之初多有腎功能減退，而吃下去的蛋白，其代謝廢物又必須由腎排出，故不宜吃過多的含蛋白質食物，包括肉類、蛋類、豆類等，否則會加重代謝廢物在血裏堆積，即氮質血癥。但不需要長期戒蛋白，祇要腎功能好轉，臨床上出現利尿消腫，化驗血尿素恢復正常，即可

九類藥幹擾檢查結果

針對疾病診斷、治療效果的隨訪觀察，臨床檢驗的結果有重要的參考價值，但很多因素都會直接影響最後的結果，其中，藥物影響不容忽視。

抗生素。大量使用青霉素、頭孢菌素等抗生素時，可幹擾凝血時間的測定，還可以造成血紅蛋白檢測結果偏低，出現“假性貧血”。注射240萬單位青霉素後，2小時內有大量青霉素從尿液排出，會使化學法尿蛋白檢測出現“假陰性”；注射360萬單位、480萬單位後，要在給藥3小時、5小時後取尿才能不受幹擾。靜滴此類抗生素後，最好8小時後再抽血檢測。用磺胺類藥物後，尿膽原檢查會出現混濁，影響判斷結果。

抗真菌藥。服用克霉唑、酮康唑、氟康唑、伊曲康唑等抗真菌藥物，可引起一過性尿素氮、谷丙轉氨酶、谷草轉氨酶水平升高，白細胞數量減少，影響肝功能檢測。

調血脂藥。他汀類藥物可使氨基轉移酶、膽紅素、肌酸激酶水平升高，可能被誤診為心肌炎等心臟疾病。

利尿降壓藥。雙氫克尿塞、呋塞米等利尿藥，可使血鉀降低、尿酸和血糖增高。安體舒通可使血鈉和血氯降低、血鉀增高，都有可能影響電解質檢查結果。

解熱鎮痛類藥。含有對乙酰氨基酚的藥物可引起肝功能檢查中的轉氨酶升高，被誤判肝臟有問題。阿司匹林會抑制膽紅素氧化為藍綠色物質，使尿中尿膽紅素水平升高。吡嗪美辛可使中性粒細胞、血小板數量減少，還可引起膽紅素、谷草轉氨酶、尿素、肌酐水平升高，尿酸水平降低，尿蛋白水平升高。這些藥往往在在藥後3~4小時影響最大，24小時後才能消失。

激素類藥。激素類藥物能誘導肝酶合成增加，使轉氨酶、轉肽酶及總膽固醇升高。雌激素類藥物會影響血脂指標，使葡萄糖耐量試驗降低，血小板、紅細胞數量減少，肝臟轉氨酶含量升高。腎上腺素可減少鈣、磷的吸收，增加排出量，導致血鈣、血磷偏低，同時使血糖值明顯升高，臨床上可被誤診為糖尿病。

抗糖尿病藥。使用胰島素後可出現低血糖。



其他抗糖尿病藥（如氯磺丙脲等），可損害肝功能，使谷丙轉氨酶、谷草轉氨酶升高，出現黃疸、血細胞減少等。

抗癌藥。它們主要對造血系統有抑制和毒害作用，可導致血液中紅細胞、白細胞、血小板和血紅蛋白數量減少，影響肝功能的檢查結果。

維生素類。過量使用維生素A時，可使血糖、尿素氮、血鈣、甘油三酯升高，紅細胞和白細胞降低，紅細胞沉降率增快，凝血酶原時間縮短。維生素C可使尿酸測定值偏高，檢驗結果呈“痛風陽性”，也可能使尿、糞隱血試驗呈假陰性或陽性減弱。維生素D可使膽固醇測定值上升。體檢尿常規前2~3天最好暫停服用維生素。

還有些藥物會使尿標本着色，即尿液顏色發生變化，比如B族維生素、黃連素使尿液呈黃色；利福平使尿液呈橙紅色；吡嗪美辛、亞甲藍使尿液呈藍綠色；甲硝唑、奎寧使尿液呈黑褐色。

通常大多數藥物停用後，快則幾小時，慢至48小時，影響就會逐漸消失。為了盡可能使檢驗結果反映身體的客觀狀態，減少藥物幹擾，受檢者一定要把病史、所服藥物提前告訴醫生，由醫生根據病情決定檢測時機和結果判讀。

現實因素。其實，要克服這些交友中的障礙，祇需要掌握一些技巧。

態度要主動。孤獨的人都是等着別人來敲門，祇有變被動為主動，積極加入其他人的談話，才有可能獲得朋友。這是與他人建立友誼的第一步，也是最重要的一步。與其等待友誼的到來，不如先去成為別人的朋友。

增強溝通技能。開啓一段陌生的友誼時，提問比說更重要。打破提綱式交流有個秘訣，就是順勢追問。比如，詢問對方喜歡什麼樣的音樂，然後表現出濃厚的興趣進行追問。對他人的好奇是打開對方心門的鑰匙。

多說贊美。贊美不僅是人際關係的潤滑劑，也是建立關係的重要因素。交朋友時，先關注他的興趣愛好，再關注他的優點和閃光點。現實中很多人羞于表達，不知怎麼誇對方，其實祇要說出自己的觀察就可以了。此外，用心的關注也是一種無聲的贊美。

建立自信心。不信任是一種自我保護，但這種不信任感需要控制在合理範圍內。不自信的人需要找到適合自己的社交模式，並經常提醒自己，交友不是去尋找一個不會傷害自己的人，因為朋友之間的傷害或許是無心的，不需要患得患失，過於敏感。

不以結果為導向。結交新朋友的過程是一次冒險，因為你不知道對方將以什麼態度對待自己。建議不要以結果為導向，別太在意一段人際關係的結果，否則會讓人緊張不安。友誼關係是動態的，需要緩步慢行，尤其那些特別羞澀、容易緊張的人，更需要多一些交友練習和嘗試。無論遇到什麼情況，要學習成為自己的拉拉隊而不是差評師，自己先成為自己的朋友。

專注投入。友誼是有成本的，切不可一面感嘆自己的孤獨寂寞，一面又嫌人際關係麻煩。交朋友需要時間，祇要你專注投入其中，得到的反饋也會讓生活變得更好。

接受不完美。友誼的一個重要特點是無條件接納對方。生活中不乏完美主義者，可如果在交友中過於強調完美，祇會讓人變得孤單，應當學習如何對他人溫柔以待。比如，多去找朋友優點，或者換位思考，自己在朋友眼裏是否是個無可挑剔的朋友？

便捷的網絡促生了大量網絡友誼。但專家提醒，網上朋友無法替代真實的友誼，即便結交了很多網友，祇要回到現實世界，仍然很容易感到空虛和孤單，因此一定不要忽略結交現實中的朋友。



一根香腸，吃下三克鹽

關注過香腸營養標籤的人可能會發現，其鹽含量很高。比如，某品牌105克的香腸，含鹽量高達3克。也就是說，吃掉一根香腸，就達到了每日鹽推薦量的一半。香腸之所以加很多鹽，除了產生咸味，還有更加重要的功能。

第一，防腐。肉制品很容易被致病細菌污染，一些細菌分泌的毒素毒性非常強，高鹽對抑制細菌生長有明顯作用。比如肉毒桿菌分泌的肉毒素，有過許多致死的案例，加鹽可起到一定的防腐作用。當然，肉制品不能祇靠鹽來防腐，否則就太咸了。現代食品加工中，是通過多種防腐手段的組合，在達到防腐目標的前提下，盡可能減少對食物安全、風味、口感的影響。比如亞硝酸鹽，就是對肉毒桿菌最有效的防腐劑。

第二，改善口感。加工肉制品需要結合盡可能多的水，才能有好的口感。要達到這個目的，一方面需要鹽使得肌肉纖維吸水膨脹，這樣得到的水才能被肌肉牢牢抓住，在後續的加熱中不流失。另一方面，需要肉中的蛋白質溶解出來，互相鏈接形成蛋白膠，把水固定在這些蛋白質形成的膠中。溶解出來的蛋白質越多，結合的水就越多。鹽可以促進更多的蛋白質溶解出來，從而結合更多的水。

第三，增鮮。跟肉相比，香腸有特別的香味。這種“香味”是各種風味物質的組合，其中最重要的是氨基酸與核苷酸帶來的鮮味。在腌制和乾燥的過程中，肉中的蛋白質會釋放出谷氨酸等鮮味氨基酸，以及肌苷酸等“呈味核苷酸”。這些物質共同作用，使得香腸比新鮮的肉更“鮮”。而鹽帶來的咸味，跟鮮味會產生協同作用，讓對方的味道更為濃鬱。

此外，其他的加工肉制品，比如火腿腸、午餐肉、肉餅、肉丸子等，也會做得很咸。除了導致鹽攝入超標，加工肉制品還有致癌風險：世衛組織總結的數據顯示，長期每天吃50克加工肉制品，大腸癌的風險增加18%。因此，香腸等加工肉制品應該少吃或者不吃，如果特別想吃，要控制吃的頻率和量，比如每月最多吃兩次，每次最多100克。並且，應該盡量選擇鈉含量比較低的產品。