



## 18個改變讓生活換個樣

日歷翻開新的一頁，身心健康也期待有一個新的開始。美國MSN新聞網近日刊文推薦了18個生活小改變，北京師範大學心理學部教授王大華和中科博愛(北京)心理醫學研究院院長傅春勝表示，這些方法有助身心由內而外煥然一新。

**1.微笑開始每一天。**從生理學上看，笑能刺激大腦釋放內啡肽，減輕壓力、放鬆身心，有助面部血液循環，讓人看起來更精神、更年輕。王大華建議，每天早上醒來，抽時間對着鏡子微笑幾秒鐘，能幫你專注當下、驅散消極想法，與自己建立一種更積極的關係，進而提升個人自尊。

**2.午休時間散個步。**美國康涅狄格大學研究發現，一次悠閒的散步可以改善情緒，提高幸福感。對平時久坐不動的人效果更顯著。建議在午飯後散步10~30分鐘，以每秒走1~2步為佳，不可太急，能有效緩解壓力，提高下午的工作效率。

**3.給自己一個擁抱。**當你給予或得到一個20秒以上的擁抱時，大腦就會釋放催產素，它也被稱為「擁抱激素」，能夠抑制與他人交往過程中產生的焦慮情緒。王大華說，除了生理反應外，長時間的擁抱還能讓人產生滿足感、平靜感、幸福感和安全感。西班牙一項研究顯示，每天4次擁抱堪比吃了天然補藥。

**4.嘗試烹飪新食物。**烹飪過程中需要全神貫注，因此可以增強正念，提高注意力。建議盡量多抽出一些時間在家做飯，每個月嘗試制作一種新菜，將會給你的精神情緒帶來全新體驗。

**5.學着去享受跳舞。**跳舞能激發身心間的「親密對話」，提高注意力、記憶力和創造力，讓人重獲自信。最新研究表明，經常跳舞的老人，情緒狀態更好，對衰老的看法也更積極。王大華說，跳舞其實不需要大張旗鼓，祇需在客廳騰出一些空間，播放一首自己喜歡的音樂，並隨之活動身體即可。

**6.唱出你的心聲。**人在唱歌時多使用腹式呼吸，可帶動橫膈肌上下運動，相當於「體內按摩」，能有效強化心肺功能。傅春勝說，不管你是音色優美或五音不全，都應讓自己享受一下唱歌帶來的身心愉悅感，不僅可以釋放心理壓力，還能提高情緒表達和管理水平，可謂一項健康「運動」。

**7.留出時間靜心獨處。**即使生活工作再忙碌，也要留出一些時間給自己。美國羅切斯特大學新研究顯示，每天獨處15分鐘，就能減輕壓力、平煩靜心、增強自尊，並改善睡眠。王大華建議，應主動創造一些獨處的時間，遠離外界干擾，無



論是靜坐、冥想，還是閱讀、聽音樂，學着與內心對話，感受真實的自己。此外，你還可以做很多小事來達到內心的平靜，例如，脫下鞋，光腳感受地板的溫度；選擇一個舒適的姿勢，感受一呼一吸，通過控制自己的思想，訓練高度的專注力、覺察力，獲得「活在當下」的幸福。

**8.增強思維能力。**創造性活動有助於增強個人思維能力，進而提高管理情緒、解決問題和填補內心空虛的能力。王大華說，可以從感受生活入手培養創造力，比如，學習一項新的生活技能，撰寫個人回憶錄，或祇是記錄下讓自己深有感觸的生活瑣事。

**9.自信表達需求。**人類有兩種對立的需求，即自信和來自他人的肯定。王大華說，要同時獲得兩種心理滿足，必須克服溝通障礙，清晰表達自我真實感受，不能模稜兩可，更不能在討好他人和懷疑自我中搖擺。

**10.和寵物多相處。**調查顯示，養寵物的老人就醫頻率更低，住院時間平均比無寵物者少32%。王大華說，心理學上還常將「寵物療法」用於有社會適應障礙和創傷經歷的人群，因為與寵物互動可以降低皮質醇水平，讓人平靜下來。非過敏體質者可考慮養祇寵物，有助降低高血壓等心血管疾病風險。

**11.親吻你的伴侶。**從生物學角度看，親吻能促使人體釋放催產素，從而拉近彼此距離，提高滿足感。親吻還可以降低壓力激素皮質醇的水平，增強身心愉悅感和自信。一早出門或下班回家，都不妨給伴侶一個吻。

**12.感謝需要說出口。**傅春勝表示，感恩有助減輕焦慮抑鬱情緒、增強免疫力、提高睡眠質量，並為人際關係和順暢溝通帶來助益。向他人說謝謝，不需要等到什麼特殊時刻，油然而發感恩之心後，就要大聲說出來。

**13.學會說「不」。**有些人會因為害怕他人的敵意，選擇用「不拒絕」獲得認可。這種刻意取悅



最終會變成一種壓力，給人帶來痛苦。傅春勝強調，生活中，任何人都應學會對不該接受或不想接受的要求說「不」，為真正重要的事情留出空間，如此才能獲得內心的自由，也利于維持健康、長久的人際關係。為了避免被誤解，拒絕時應給出一個簡單解釋或替代方案。

**14.多伸援助之手。**在施以援手的過程中，人們可以感覺到被需要、被尊重、被認同和被喜歡。奧地利一項研究證實，在幫助和保護他人時，大腦的學習和決策能力也會變得更強。傅春勝說，多做好事可以從讚美他人開始，諸如為陌生人開門、向社區組織捐贈物品等也能讓身心獲益。

**15.樂觀看待未來。**美國密歇根大學研究者發現，當老人對未來感到樂觀時，他們的記憶力、判斷力，以及解決問題的能力都會相對更強。傅春勝建議，每天晚上睡覺前，不妨回想一下白天發生過哪些開心事，並把它們記錄下來，感受每天生活中的小快樂。

**16.做事分清主次。**傅春勝說，很多時候，人們會無意識進入「自動處理」模式，做事情「眉毛胡子一把抓」，這是因為我們壓低了自己真正的欲望。一旦我們偏離了自己的真實本性和需求，就會打開不滿、失望，甚至抑鬱的大門。人的精力有限，做事應分清主次，建議新年伊始，花點時間找出自己真正希望達成的願望，為待辦事情排出優先順序。

**17.降低手機使用頻率。**研究顯示，頻繁使用手機更容易做出衝動行為，每天使用手機超過2小時的年輕人大多自我評價較差，存在焦慮、抑鬱等心理問題。傅春勝強調，為了身心健康，應適當控制手機使用時間，可通過適當關掉推送和通知、設定使用時間提醒、盡量不在臥室玩手机等方式降低使用頻率。

**18.整理你的家。**尋找快樂的過程始於一個整潔的家。王大華說，整理家居也相當於在整理思緒，能激發新想法。研究證實，愛整潔者對環境的敏感度較高，大腦加工環境信息的能力也比較強。下班前整理好辦公桌，空閒時整理一下房間，日常生活中的這一點點改變或許就能帶來意想不到的好處。

## 挑挑揀揀吃好魚



魚類一直是營養專家力薦的健康食物，營養優勢突出：優質蛋白質含量高、飽和脂肪含量低、容易消化吸收、富含多種微量元素等。如何保證這些益處最大化，上海海洋大學食品學院教授陳舜勝建議大家吃魚最好「挑挑揀揀」。

**安全方面，挑污染物含量低的魚。**隨着地球水體污染的擴大，即使是海水中活動的魚類，也難免出現污染物超標的現象。水中的污染物品種繁多，比如六六六、多氯聯苯、鉛、砷、汞、鎘等。但這并不意味着所有的魚都不安全，美國食品藥品管理局以及環境保護署發布的魚類消費建議中，推薦食用的魚類包括以下幾種，鳳尾魚、沙丁魚、大西洋鮭魚/三文魚、大西洋黃魚、大西洋馬鮫魚、鱈魚、黑鱈、牙鱈、明太魚、比目魚、淡水鱒魚、石斑魚、大比目魚、安康魚、紅鱸、鯉魚等；不建議食用的高汞魚類包括劍魚、鯖魚、紅魚、方頭魚、金槍魚、鯊魚等。消費者買魚時可以通過以下兩點來選擇。第一，選小型魚。隨着食物鏈的傳送，水體中的有機質、浮游生物、小型草食性魚類、大型肉食性魚類所含的污染物濃度逐級增高，呈現出明顯的生物放大效應。而人類處於食物鏈頂端，容易通過食用魚類在體內富集污染物。小型魚生長期短、處於食物鏈底層，所以污染物含量更少更安全。第二，選流線型魚。洄游性魚類一般生活在水域中上層，由於產卵、季節等原因，它們不會長期生

活在固定水域，體內沉積的污染物較少。這類魚的體態多呈流線型，如鮭魚、沙丁魚、馬鮫魚等。多寶魚、偏口魚等多數呈扁平形態的魚類主要生活在水深200米以內的大陸架（被海水覆蓋的大陸），離海岸不太遠，較易受到水體污染的影響。不過，近年市售的多寶魚、牙鮭等基本都是人工養殖的，問題不大。

**新鮮度方面，注意觀察眼鰓鱗。**選魚時要做到以下幾點，第一，觀察魚眼。新鮮魚的眼球飽滿，角膜透明清亮；次鮮魚的眼球不飽滿，眼角膜起皺，稍變渾濁，有時眼內溢血發紅；腐敗魚的眼球塌陷或乾癟，角膜皺縮或有破裂。第二，觀察魚鰓。新鮮魚的魚鰓呈鮮紅色，鰓絲分明；不新鮮的魚鰓絲有破損或粘連，顏色呈灰紅或灰紫色，氣味不佳。第三，觀察魚鱗。新鮮的魚身有透明的黏液，鱗片完整有光澤，與魚體貼附緊密，沒有脫落；黏液多且不透明，鱗片光澤度差且脫落較多的魚，新鮮程度比較差。第四，按壓一下魚身。新鮮的魚肌肉結實有彈性，指壓後凹陷立即消失，而肌肉稍鬆散，指壓後凹陷消失較慢的，新鮮度次之。鮮活的魚也要精心挑選，體質差的魚游動不靈活，或魚嘴貼近水面，或尾巴呈下垂狀游動，或魚體側身漂浮在水面上（「翻肚皮」）的，最好別買。

**口感方面，挑刺少的魚。**淡水魚價格便宜，但有土腥味，體型扁的魚刺較多，如鯽魚；體型圓的刺少，如草魚、黑魚。除了鯽科魚類的鱒魚有點刺，大部分海水魚刺都很少，且肉質很嫩。小孩和老人可以選擇羅非魚、銀魚、鱈魚、青魚、鮭魚、黃花魚、比目魚、馬面魚等。

**營養方面，挑歐米伽3含量高的魚。**魚肉富含不飽和脂肪酸，歐米伽3脂肪酸含量尤其豐富。這種脂肪酸是人體必需脂肪酸，對於大腦和視力的早期發育很重要。從生活狀態來講，魚分為中上層魚類和底層魚類。底層魚類主要是指在海洋底層附近生活的魚類，不喜歡游動。中上層魚類生活在海面上，如沙丁魚、青占魚、鮫魚等。它們肌肉發達，富含歐米伽3脂肪酸。此外，三文魚、虹鱒魚、鮫魚、海鱸魚、金鯧魚和小黃魚等歐米伽3脂肪酸含量也較高。



## 換毛季，一天給貓狗梳兩遍

貓狗雖然可愛，但掉下來的毛却很惱人。近期又到了「毛孩子」們的換毛季，家裏沙發、床上、地毯等各處都沾滿了毛，不但收拾起來很麻煩，呼吸道不好的主人也遭了罪。該如何減少換毛季對主人生活的影響呢？

**1.用密針梳梳毛，每天至少2遍。**這樣做可以將脫掉的浮毛梳下來，不讓其滿屋亂飛，而且也可以減少貓狗自己舔舐皮毛而誤吞進去造成梗阻的風險。勤梳毛還能促進它們皮膚的血液循環，讓新生毛髮更順滑。

**2.洗澡時要使用專用浴液。**有些主人圖方便，用人的浴液、洗發液給寵物洗澡。人的護膚用品酸鹼度對動物的皮膚來說不合適，一定要用正規廠家生產的專用寵物浴液。

**3.在飲食上以貓糧、狗糧為主。**如果有過度掉毛的情況，可以額外補充些必需脂肪酸，來營養皮膚，增加皮膚抵抗力。

**4.每天讓貓狗曬曬太陽。**陽光照射不僅會让它们身上暖暖的，還會起到增強皮膚血液循環的作用。所以，換毛期每天做個陽光浴非常重要，但注意時間不要過長。

**5.定期進行皮膚檢查。**如果有皮膚病或皮膚寄生蟲的情況下，也會導致大量脫毛。這時的脫毛是不正常的，需要及時就醫，進行治療。