

近日，“表面親戚”一詞突然在網上躡紅

五類親戚如何處

表達真實感受 保持一定距離 不抱過高期望

北京大學精神衛生博士汪冰告訴記者，其實，“表面親戚”這一現象並不是近兩年才出現的，主要是因為親戚不是一個有選擇的人際關係，而是由親緣、血緣關係決定的。所以，即使是親戚仍可能三觀不合，以至於出現礙于親戚關係祇能維持表面和諧的現象。

此外，社會的發展改變了親戚之間的親疏。在過去，親戚可能是我們的“社會保障體系”，農忙季節或是生活困難時，人們往往會尋求親戚的幫助與接濟。而今天，人們的經濟獨立性加強，開始有了真正的社會保障系統如醫保、社保等，即使沒有親戚，生活也不會受到太多影響。也因此，人們逐漸從“親友圈”轉向“朋友圈”或“人脈圈”。從功利的層面講，現在對你最重要的人已經不是親戚，而是生活中認識的朋友，或職場中結交的人脈。且朋友圈和人脈圈還有一個特點，就是你可以選擇和你價值觀相同、有共同利益的人來做朋友。正因為實現了這種利益轉移，才會使親戚之間形成表面上的客氣，而非實質上的彼此需要與依賴。

不僅如此，由於現在人口的流動性增強，有很多人並沒有生活在自己從小出生的地方，當失去了共同的地域和語境，共同語言變少，聊天時

的話題就會變得浮皮潦草。

親戚見面往往一團和氣，但面對一些較為極端的“表面親戚”時，還是會給人帶來困擾，對此汪冰给出了一些建議：

1.言語刻薄型。在一群親戚當中總會有那麼一兩個“不太會聊天的”，比如，你說漲工資了，他會說“這麼大了都沒結婚，掙再多有什麼用”；當你結婚家庭幸福了，他又會說“你那點工資連孩子都養不起，結了婚也是負擔”。

面對這類哪壺不開提哪壺的人，你可以直截了當地表達自己的感受，告訴對方自己其實也挺發愁的，就不要再提了。如果對方還是滔滔不絕，你可以找個借口中斷談話，比如“我去幫您倒杯水”，或是變成發問方，不給對方提問的機會，詢問對方生活中的事情，有的時候你的詢問表現出對他的關注，反而讓他感覺受尊重，忘了有關你的話題。

2.貪小便宜型。有些親戚總是喜歡在你遇到好事或有所成就時出現在你面前，蹭一些好處、撈一點油水，面對這樣的親戚可能有人會苦惱不已，但又礙于親戚情面不好意思拒絕。

遇到這樣的親戚首先你要弄清楚，這個親戚在你心中的定位，你是想與之保持親近、維持親

情關係，還是想要保持一定的距離。如果這是一段你不能割捨的親緣關係，那對於一些小事情你應該學會看開，不要過於斤斤計較。畢竟，當你對別人來說是有利可圖的時候，反而說明生活給予你的更多。但如果，對方的行為比較極端，讓你忍無可忍，不想再維持這種表面關係時，你可以勇敢說“不”。

3.冷漠無視型。還有一種親戚，平時自己過自己的，與你幾乎沒什麼交集，甚至當你想與對方走動、維系一下感情時，對方却表現得不太熱情。對於這種人，尊重對方設定的人際距離就好。表面親戚之所以讓我們感到很累，一個重要原因就是不尊重彼此的人際距離。中國人很容易有這樣一個心理設定：既然是親戚，就應該多走動，加強聯繫。但是實際上並沒有這樣的要求，尊重彼此反而讓大家都輕鬆。

4.炫耀比較型。在親戚當中，不乏這樣一種人，總喜歡在大家面前炫富、曬幸福。遇到這類親戚，不必急著反感，其實這類人的心理需要無非就是求關注、刷存在感，想要聽到大家對他的讚美和認可。所以你祇要順着他的話去誇贊幾句就好了，然後靜靜地坐在旁邊看他“獨自表演”。

5.虛情假意型。有一些親戚在平時會很熱情，跟你不分彼此，談笑風生，還總是愛說“有事說話，別客氣”。但實際上，當你真的需要他的幫助時，他却擺出諸多托詞和借口。面對這樣的親戚，你心裏明白即可。當對方跟你熱情時，你也禮貌回應，但對於他說的話不用太當真，也不要報什麼期望。

與此同時，汪冰認為，雖然好像“表面親戚”讓人們之間的關係變得生疏，但實際上也是社會進步的一個表現。當你與親戚之間的關係變得不那麼緊密時，你所要承受的負累也會相應減少，大家都會變得更輕鬆，所以沒有必要為了傳統的觀念去維系“表面”，真實地去做自己就好。

晚餐後立刻睡覺容易中風

希臘約阿尼納大學醫學院一項最新研究顯示，晚餐後至少1小時再睡可使患中風的風險降低約2/3；每多等20分鐘睡覺，中風風險可再降10%。

研究人員對500位健康者、250位曾經中風、250位曾罹患急性冠狀動脈癱瘓候群的患者進行了關於睡眠

習慣、吃飯時間等信息的問卷式調查。結果顯示，與晚餐後1小時內就睡覺的人相比，那些飯後60~70分鐘才睡的人發生中風的概率降低了66%。飯後70~120分鐘才睡的人，其中風概率減少76%。超過2小時後才睡的人，風險減少程度逐漸縮小。

這些營養素能減少妊娠紋

妊娠紋是皮膚上生出的鮮紅色、粉紅色或紫色長條型斑紋，一般出現在腹部、大腿、胯部、臀部和乳房處，40%~90%的女性都有過長妊娠紋的經歷，很影響美觀。澳大利亞《幸福》雜誌最近刊發文章，列出了6種可以減少妊娠紋的營養素。

蛋白質。膠原蛋白和彈性蛋白是人體內的重要蛋白質，能給予皮膚應有的強度、膚色和柔韌性。如果飲食中沒有攝入足夠的蛋白質，皮膚會更容易受到拉傷並且出現妊娠紋。因此要注意補充優質蛋白質（動物肉、蛋類、魚類、堅果、豆類和奶類）來幫助改善膚質。

維生素C。維生素C在促進皮膚膠原蛋白的生成中扮演著重要角色，能輔助皮膚組織復原和細胞再生，多吃一些富含維生素C的食物能減少妊娠紋的發生幾率。維生素C含量高的食物包括橙子、木瓜、石榴、鮮棗、辣椒、獼猴桃、柑橘、芒果和一些深綠葉蔬菜。維生素C對熱很敏感，所以生吃或輕烹飪這些食物，有助於最大程度獲取其中的維生素C。

取其中的維生素C。

鋅。微量元素鋅可促進結締組織中的彈性蛋白形成，輔助預防妊娠紋。很多種食物中都含鋅，其中含量最高的食物有牡蠣、貽貝、食草類動物肉、蛋類、魚、奶酪、豆類、全谷食物。

硅。硅是一種對皮膚健康起著重要作用的微量元素，能促進膠原蛋白形成，使皮膚更好保持水分。如果飲食裏缺少硅，皮膚就會失去彈性，增加生出妊娠紋的風險。孕期婦女補充足夠的硅，可預防妊娠紋。燕麥是硅的最佳來源之一，香蕉、綠葉蔬菜、海藻、綠豆、草莓、蕎麥片、芒果、芹菜、韭菜、蘆筍、紅蘿卜等也是不錯的食物選擇。

健康脂肪。歐米伽3脂肪酸可預防和減少妊娠紋，保持皮膚潤澤、柔軟。歐米伽脂肪酸的最佳食物來源是油性魚類（鱒魚、鮭魚、鱈魚和沙丁魚等），以及一些堅果。

茶多酚。茶多酚有很好的抗氧化作用，能減緩膠原蛋白分解，幫助老化皮膚細胞再生。茶多酚在綠茶中含量較高，平時不妨多喝些綠茶。

吃藥，喝多少水有講究

生活中，我們都知道生病了得吃藥，但多數人是簡單地喝幾口溫開水把藥丸衝下去，有的人為了圖方便直接幹咽，甚至把藥嚼碎了吞下去。其實，吃藥的時候要不要喝水、喝多少水，都是有講究的。如果用錯了方法，不僅影響藥效，嚴重的還可能對身體有害。

這些藥需要大量喝水送服。

1.刺激食管的藥物。最典型的就是治療骨質疏鬆的阿倫磷酸鈉，如果藥物黏附在食管上會造成食管黏膜損傷，該藥需要在早晨未進食任何東西前用一大杯溫開水送服，服藥後30分鐘內避免躺臥，避免進食任何東西，包括食物、飲料和藥物。其他可能刺激食管的藥物還包括四環素、克拉霉索、克林霉索等抗菌藥物。

2.增加排汗或排尿的藥物。常見藥物包括含有解熱鎮痛成分的復方感冒藥，以及茶碱、氨茶碱等平喘藥。這類藥物會使體內水分丟失增加，為了保證身體水分的平衡，必須要多喝些水。

3.增加泌尿系統結石形成的藥物。主要包括抗菌藥物磺胺甲噁唑、促進尿酸排泄的抗痛風藥物非布司他和別嘌醇等，這些藥物可能增加尿路結石形成，多喝水可以減少結石形成的幾率。

4.膠囊和軟膠囊類藥物。該類藥物的外殼是用食用明膠做成的，遇熱、遇水容易變軟變粘，同時顆粒比較大不好吞服，需要飲用大量涼開水送服保證藥品順利達到胃部。注意：這裏所說的“大量”通常是150毫升左右，大約是一次性紙杯容量的2/3。

吃這些藥應該少喝水。

1.胃黏膜保護劑。如硫糖鋁、氫氧化鋁凝膠、鋁碳酸鎂片，這類藥物服用後在胃內形成膠狀物覆蓋于胃黏膜表面起保護作用，進食和大量飲水均會影響藥效，因此服用這類藥物要和吃飯間隔1



小時以上，同時這個期間需要盡量少飲水。

2.中藥糖漿劑。這類藥物中加有蜂蜜，大多具有潤喉止咳的作用，糖漿劑覆蓋于口腔、咽部黏膜，有助於直接發揮療效，所以服藥時不要喝水或者盡量少喝水，避免稀釋或者衝刷覆蓋在黏膜表面上的藥品。

還有一些藥物是不能飲水的，比如硝酸甘油需要舌下含服，要等到藥物全部融化吸收後才能飲水。

除了喝水的量，喝藥的姿勢也影響藥效發揮。

1.大多數藥物最好採用直立或者坐立的姿勢服用，之前提到的阿倫磷酸鈉以及治療胃腸道功能紊亂的藥物匹維溴鉍片必須保持直立或坐立的姿勢，否則增加食管損傷的風險。

2.保護胃黏膜的藥物服用後，採取躺臥的姿勢，可使藥物更好地覆蓋潰瘍面，治療作用更好。

3.開始服用降壓藥物時最好也採取坐姿或躺臥，避免直立性低血壓造成意外。

吃藥看似是一件小事，但怎麼吃藥却大有門道，要想發揮最大藥效，最好諮詢專業藥師或醫生，按照正確方法服用。



護膚先要護好肝

俗話說，“肝衰先上臉”。肝臟是人體的排毒器官，作為人體的“化工廠”，我們平時飲食中的有害成分或藥物在體內都需依靠肝臟解毒。如果肝臟內的毒素無法正常排出，滯留體內，臉上就會發出“信號”。

黃褐斑。中醫認為，黃褐斑是因為腎氣不足、肝鬱氣滯等問題引發的，當肝功能受損，會導致膽紅素的代謝轉化出現異常，從而使得血液中的膽紅素增多，身體的皮膚、鞏膜等部位會被“染”為黃色。

毛孔變粗。人體的毒素、油脂及細胞代謝物等需要肝臟排出，如肝臟受損，導致肝功能下降，各種毒素就會堵塞毛孔，毛孔自然越來越粗。

粉刺。人體的黃體荷爾蒙起着促進分泌皮脂的作用，黃體荷爾蒙數量越多，皮脂分泌量就會越旺盛。肝臟能破壞黃體荷爾蒙，從而降低油脂分泌，所以肝臟功能降低時，可能會導致粉刺叢生。

痤瘡。痤瘡是因肝臟毒素堆積，造成激素失調和內分泌失調所引發的皮膚問題。肝臟內部毒素堆積而形成的痤瘡無法通過外在清潔去掉，祇有養好了肝，痤瘡才會自然消失。

臉色暗沉。肝藏血，肝血不足，臉部得不到足夠滋養，會暗淡無光。

如果皮膚出現以上5種變化，建議去醫院做肝功能檢查。此外，給大家推薦日常護肝養皮膚的小方法。

1.每天衝杯養肝茶。菊花3朵、葛根3片、枸杞30粒、甘草3片，代茶飲，每天一杯，可降肝火、促排毒。

2.睡眠要充足。“卧則血歸于肝”，補肝養血最重要的就是睡好覺，不要熬夜，特別是凌晨1點~5點時。

3.保持好心情。肝喜條達而惡抑鬱，抑鬱、暴怒最易傷肝。每天保持一份好心情，做到心胸開闊、樂觀向上，氣色自然從內而外的好。

巧用枕頭解疲勞

成天看電腦、上班時一直站立的人，回家後往往覺得渾身酸痛。近期，臺灣《康健》雜誌刊文，介紹了用枕頭緩解身體疲勞的方法，讀者朋友不妨一試。

平躺時覺得肩頸或上背疼痛的人，可以將兩個枕頭交疊擺放成“V”字型，形成一個能夠支撐頭頸、肩部、上背部的完整形狀，能夠有效地釋放上半身的壓力，消除肩頸的緊繃感。應注意的是，要盡量挑選比較扁平的枕頭，否則會把上半身撐得過高，就不舒服了。

腰部肌肉太緊繃的人，會在平躺的時候覺得腰部懸空，沒有一個支撐，所以越躺腰越累。這時候我們可以拿一個枕頭，在平躺的狀態下，放在大腿和膝蓋窩下方，作為下半身的支撐，讓膝蓋跟臀部微彎放鬆，使腰椎能平貼床面。

對於一直站立、走路的人，每次躺在床上都會覺得腿酸脹，可以將枕頭墊放在膝蓋後到小腿下的地方，讓整個下肢稍高於心臟，讓多餘的水分往心臟方向回流，消除雙腿腫脹酸痛的現象。