坦誠友好感知自我 自律高效抗壓力强

健康人格有十個標準

健康人格是良好的道德水平和心理素質的基礎，但健康人格這一説法有些抽象，學術界也對“什麼是健康人格”進行了長期的討論。最近，美國加州大學心理學家韋伯克·布萊多恩和同事結合科學家幾十年的研究，總結出了健康人格的十個衡量標準。要注意的是，如果你有少數幾條不符合，這是正常情況，并不説明人格不健康。

1.强烈的感受力。自我感受力强意味着，一個人能認識到自己内心的感覺、情緒，也知道對情緒的評估是生活的重要部分。感受力强的人能够體會到更深層的情緒狀態、更微妙的情緒變化，而感受力弱的人不相信情緒狀態有多重要，也就不能很好地洞察世事。

2.坦誠。坦誠的人爲人直率、真誠、正直。反之，不够坦誠的人更喜歡通過奉承、圓滑或欺騙的手段來操縱别人。他們將這些手段看作是必須的交際技巧，也許還會認爲待人坦誠的人是“缺心眼兒”。

3.有能力感。能力感是指一個人相信自己有做事能力、感覺敏銳、做事嚴謹而且高效率。能力感强的人時刻擁有應對生活各種情况的信心；能力感差的人會自我貶低做事能力，甚至認定自己遇事無法應付，難堪重任。

4.友好。友好是指人際交往中的親切感。友善的人待人熱情、和藹，他們真誠地喜歡别人，容易和别人建立友誼。不够友好的人并不是對人有敵意或者無情，而是言談舉止比别人更刻板、更保守、更冷淡。

5.心態積極。積極的人能够更多地體會到愉快、幸福、興奮和愛。他們通常笑點很低且笑口常開，所以開朗樂觀。心態消極的人不一定真有什麼不愉快的事，衹是缺少好奇心、缺少興趣。

6.不怨天尤人。怨天尤人是指一個人有過憤怒以及失望和痛苦等消極情緒，從而對他人積怨于心。喜歡怨天尤人的人容易産生憤怒情緒，于人于己都有害無益。

7.低焦慮。容易焦慮的人遇事畏縮、恐懼、緊張、煩躁、坐立不安、憂心忡忡，成爲“無事忙”。反之，不易焦慮的人在每天生活中都能做到從容不迫、舉重若輕。

8.低抑鬱。一個人如果鬱鬱寡歡，會對日常生活造成消極影響。特别是，他們很多時候會有一種負罪、憂愁、無望和孤獨感。他們稍有挫折就會萎靡不振，稍遇不順就會垂頭喪氣。心胸寬廣的人不會整天愁眉苦臉，也不會有那麼多抑鬱情緒。

9.較好的抗壓力。抗壓力弱的人面臨生活中的種種負擔時，會感覺難以承受。而抗壓力强的人相信自己有能力應付各種困難，且對自己的適應力充滿信心。

10.自制力强。衝動的人難以控制欲望。在容易衝動的人看來，美食、香烟、美器或美色的誘惑力是無法抗拒的。他們放縱之後也可能會後悔，但下次仍會重蹈覆轍。反觀自制力强的人，他們更容易克制衝動，能够忍受拒絶誘惑帶來的短暫痛苦，延遲享受對他們來説不是一件難事，從而能在將來收到更大的回報。

五禽微運動 從頭練到脚

在我國，10個成人中有超過8人運動不足，較快的生活節奏讓很多人無暇鍛煉。爲此，國家衛健委疾控局發布了《中國成人身體活動指南》，積極推廣微運動。微運動不僅是一套“微小動作”，更是傳播一種“不拘形式，動就有用”的全新運動理念。清華大學微運動推廣大使胥江爲讀者們推薦了一套五禽微運動，可隨時練習。

熱身：瘋狂搓手。快速全力搓手60秒，可提神醒腦，促進血液循環，增强心肺功能。不過，有嚴重心血管疾病患者要量力而行。

第一禽：坐井觀天。挺胸抬頭，兩腿分開，與肩同寬。肩部放鬆，頭盡量向上伸，兩手在背後十指相合，用力向後伸。雙手向上抬高，肩部夾緊。頭慢慢向左轉動，用眼睛的餘光盡量去看背後的雙手，不要憋氣。然後頭慢慢向右轉，同樣用餘光看手。以上左右旋轉動作重復60秒。

第二禽：天鵝戲水。挺胸抬頭，兩手側平舉，盡量向兩側伸展。翻轉手腕，大拇指朝下，掌心向後。兩臂盡量向後打開，再由前向後擺動畫圈，盡量在身體後面進行。隨着雙臂擺動的節奏上下踮脚，踮的時候脚跟不能着地，重復30秒。然後雙臂由後向前擺動畫圈，同樣盡量在身後進行，踮脚重復30秒。

第三禽：連環轉熊腰。左脚向左邁出一步，彎腰。雙手按順時針擺動畫圓。注意彎腰幅度不可太猛，避免拉傷肌肉。起身時腰部盡量前挺，挺腰幅度不要太猛，避免“閃腰”。重復上面動作30秒。然後雙手從右向左按逆時針擺動畫圓，方向相反，動作一致，同樣做30秒。

第四禽：瘋狂招財猫。雙手前伸，用全力張開手指。然後，雙臂用力下擺握拳。速度逐漸加快，重復動作維持60秒。

第五禽：金鷄擺腿。站立，挺胸抬頭。左腿前擺10秒，幅度逐漸加大，注意别跌倒。然後，左腿側擺10秒，幅度也逐漸加大。接着，左腿後擺10秒，幅度也是遞增。站立，換右腿分别向前、側、後擺腿30秒。平衡力提高後，可閉眼擺腿。

笑點一樣的夫妻更長久

步入婚姻殿堂的人都希望白頭偕老、幸福長久，如何才能做到？有一個訣竅簡便易行。美國科研人員最新研究發現，常常互相取笑、一起歡笑的夫妻往往婚姻更長久、美滿。換句話説，如果夫妻能分享衹屬于兩個人之間的笑話，也就是笑點一樣，那麼更有可能讓關系穩健長久。

該研究由美國堪薩斯大學研究人員組織開展，報告發表于《人際關系》雜志上。研究團隊匯總分析了39項既往研究，共涉及到超過15萬名參與者，以確定幽默在一段浪漫關系中的重要程度。研究結果表明，如果一個人被認爲很有趣，是他人的“開心果”，并不意味着在愛情方面會更加幸運。但那些有“内部笑話”“一起創造幽默”的夫妻，能更好地讓感情保鮮、維持良好關系，婚姻也會更持久。

該研究領導者、堪薩斯大學傳播學系副教授杰弗裏·霍爾説：“伴侣之間的嬉鬧是維系和確立兩人穩固關系的一個關鍵組成部分。尤其是分享歡笑，是可能成爲終身伴侣的兩個人之間浪漫吸引力的一個重要指標。”人們常説希望自己的另一半有幽默感，但這其實衹是一個寬泛的概念。實際上，夫妻共同創造的幽默與婚姻滿意度密切相關。霍爾指出，衹有你我才懂的“内部笑話”尤其重要。如果你們對什麼是“有趣的”有共同的判斷和認知，有相似的幽默感，那麼這種幽默感會通過共同的笑聲增進雙方關系。”

當然，玩笑也要注意把握分寸。那些相互講“刻薄笑話”的夫妻不太可能長久，因爲諷刺挖苦表明兩人關系出了問題。

每天一杯茶一把堅果 可預防心臟疾病

據英國《每日郵報》報道，日前，在一項對近5.3萬人進行的長達23年的調查研究中發現，茶和漿果含有抗氧化劑類黄酮，可以降低炎癥、中風、冠心病和外周動脉疾病的風險。

該研究表明，每天喝茶或吃一把漿果可以預防心臟病。在日常飲食中加入茶和藍莓的人，患中風等疾病的可能性較小。科學家們認爲，這是因爲它們含抗炎的抗氧化劑。

西澳大利亞大學(University of Western Australia)的研究人員對丹麥飲食、癌癥和健康研究的參與者進行了分析。這項研究在20世紀90年代開始，參與者完成了一份關于他們飲食的問卷調查。

他們的健康狀况隨後被跟踪了20多年，在此期間，大約有1.2萬人患上了心臟病。研究人員發現，每天攝入500毫克抗氧化劑類黄酮的人患冠心病的可能性較小。當動脉變窄時，血液和氧氣進入心臟的機會減少。大量攝入黄酮類化合物可以降低患外周動脉疾病和中風的風險。外周動脉疾病是指動脉中脂肪沉積，限制了腿部肌肉的血液供應。

該研究報告的研究助理尼古拉邦多諾(Nicola Bondonno)稱，500毫克的類黄酮“一天很容易攝取”，可能來自“一杯茶，一把藍莓，可能是一顆西蘭花”。

研究結果進一步發現，吸烟者和酗酒者需要更多的類黄酮來達到同樣的效果。男性還需要比女性攝入更多富含類黄酮的食物。研究人員稱，這三組人從飲食中攝入類黄酮中獲益最大。

這項研究發表在芝加哥美國心臟協會(American Heart Association´s Scientific Sessions in Chicago)的科學會議上。科學家强調，一個人的整體飲食可能比衹吃大量富含類黄酮的食物更重要。他們還指出，這項研究衹在丹麥人身上進行，但“在其他人群中也有這種聯系”。

在英國，有超過160萬男性和100萬女性患有冠心病。在美國，這種疾病造成了四分之一的人死亡。動脉斑塊的形成會引發炎癥，從而刺激血管。長此以往，這種炎癥還會導致斑塊疏鬆，形成血塊。

爲啥晚上總是睡不着？

失眠原因最常見有四種

俗話説，“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。”在冬季，氣温低，躲在温暖的被窩裏，正是睡覺的大好時光。然而，在朋友圈裏，竟然有不少女性吐槽失眠，“躺在床上聽了四個多小時的風聲，我是不是該吃點兒安眠藥之類的。”失眠有何妙招來解决？且聽聽名中醫的説法。

每晚睡1小時，精疲力竭

近日，在廣東省第二中醫院心血管科門診，67歲的周女士找到廣東省名中醫王清海主任中醫師就診。周女士對王清海主任訴説，自己嚴重失眠多年。早些年失眠，每天還能睡4–5個小時，近兩年越來越差，最近一周每晚衹能睡1個小時，有時徹夜難眠，完全没有睡意，夜尿多達每晚4–5次，白天也睡不着，十分痛苦。吃過不少中藥和西藥，長期服用安定片，效果都不理想。王清海主任中醫師仔細詢問周女士的病情，發覺其精神比較緊張，同時濕熱内盛，上擾心神，導致失眠。

經過中藥調理，兩周後，周女士每晚能睡眠4–5個小時，感覺精神好多了，要求繼續治療，争取完全恢復正常睡眠。

失眠原因最常見的有四種

人的正常生活中，每晚睡7–8個小時是正常現象。偶爾因爲一些興奮的事情或者遇到需要處理的問題而睡不着覺，不算失眠。若連續數日或者長期睡不着覺，就是失眠，是一種病態。中醫稱之爲“不寐”。

王清海説，睡眠正常與否，與心、肝關系密切。若心血充足，肝血旺盛，陰陽平衡，人睡覺就香。若各種原因引起肝血不足，血不藏魂，或者心血不足，血不藏神，或者心肝火旺，就會引起睡眠不實，難以入睡或者徹夜不能入睡。

王清海指出，不寐的原因有很多，最常見的有以下四種：

一是煩心事不能得到及時解决，導致情志失調，肝氣鬱結，鬱久化火，心肝火旺，擾動心神所致失眠；

二是勞心過度，心脾兩虚，心血不足，心神不藏所致失眠；

三是長期處于緊張狀態或者縱欲過度，精血暗耗，陰精不足，陰虚火旺，虚火上炎，擾動心神所致失眠；

四是濕熱内盛，上擾心神，導致失眠。

中醫治療失眠，需根據病程長短、伴隨癥狀、舌象脉象的表現，進行辨證治療，標本兼治，而不是一味地用鎮静安神的方法。

王清海認爲，在藥物治療的同時，也可以應用食療法，如陰虚火旺者，可用大米適量、百合10克、麥冬10克、蓮子10克，煮粥，晚上吃，可養心安神。屬于心肝火旺，伴有食欲不振，食後腹脹者，可用百合10克、麥冬10克、蓮子10克，煮粥。若伴胃腸飽脹，口幹口苦者，也可用白蘿卜半斤、蓮藕半斤、緑豆適量，煮水喝，每晚一次。

確實長期很難入睡的頑固性失眠，也可以用一些較强的鎮静藥，如氯硝西泮以打斷嚴重失眠的惡性循環，重新建立睡眠規律。如果焦慮癥狀明顯，適當配合抗焦慮藥物，也是不錯的輔助治療方法。