

國人周末休息不好

周末，令人歡喜令人憂的日子，工作日裏人們數着手指頭期盼，但真到了又不知道該怎麼過。這種複雜的心情在國人當中十分普遍，折射出很多人不會休息、不懂放鬆的現象。專家認為，如果一個人長期不會科學合理地安排休息時間，可能會損害身心健康。

絕大多數人選擇宅在家裏

記者日前發起了一項主題為“你的周末和假期通常怎麼過”的網上調查，1067名讀者以多選的方式參與投票。調查結果顯示，所有票數中有17%選擇“自己或和家人一起出去玩”，8%選擇“逛街、購物、看電影”等休閒娛樂活動。其餘票數幾乎都投給了待在家裏的選項，其中“做家務”獲得17%的票數，其後分別是“花時間在自己的興趣愛好上”(11%)、“補覺”(10%)、“玩手機、看視頻、打遊戲”(8%)等。僅有9%的票數投給“運動”。此外，還有5%的票數投給了加班。調查反映出，國人放鬆方式較單調、周末休閒時間被擠占等問題。

近些年，國人生活質量穩步上升，休閒時間反被壓縮。2018年7月發布的《休閒綠皮書：2017—2018年中國休閒發展報告》顯示，國民收入提升的同時，工作時間的相應延長壓縮了休閒時間。

中央電視臺、國家統計局等聯合發起的“中國經濟生活大調查”結果顯示，除去工作和睡覺，2017年中國人每天平均休閒時間為2.27小時。相比而言，美國、德國、英國等國家國民每天平均休閒時間約為5小時，為中國人的兩倍。

記者線下隨機調查收集到的一些觀點也很有典型性。新媒體工作者劉女士十分渴望周末，“都忘了上次和朋友出游是什麼時候了，加班到晚上十點是常態，周末如果有突發新聞，隨時都要幹活，難得不需要工作，也祇想在家裏補覺。”

照顧老人和孩子也占據了不少人的休閒時間。56歲的李先生上有老下有小，80多歲的父親離不開人照顧。“我每周末都要去幫老父親做飯、洗澡、打掃衛生。照顧老人是應該的，但我自己年齡也大了，每周連軸轉，不能休息，身體也越來越吃不消了。”

32歲的宋女士有個6歲的女兒，她坦言，自從有了孩子就沒好好過過周末，“每天都圍着孩子轉，周末還要帶孩子去補習班、興趣班，抽空還得做家務，周末比上班還累！”

除了工作壓力以及照顧家人等原因，國人的休閒選擇也顯得比較單調。2018~2019年度“中國美好生活指數”調查中顯示，中國人休閒時間最願意幹的事是上網(71%)，看電視(55%)和購物消費(46%)。

相比之下，外國人的周末似乎更豐富多彩。比如在德國，商店周日不開門，大家一般會在周六購物，周日去戶外游玩或和朋友歡聚一堂。俄羅斯人酷愛郊遊，他們經常利用周末來次短途旅遊，放鬆身心。澳大利亞人過周末通常隨心所欲，在花園裏喝咖啡、到湖邊長跑、在森林徒步、去海邊釣魚等，他們很少安排計劃，却把周末過得有滋有味。

北京大學公共衛生學院社會醫學與健康教育系教授鈕文昇認為，健康是有限的資源，需要花費時間、精力和資金去呵護與管理，周末正是投資健康的好時機。“周末是兩個工作階段的銜接，如果不能充分休息，會讓一個人長期處於高壓狀態下，精神容易崩潰，不利于身心健康。”中國科學院心理研究所心理健康應用中心測評主管肖震宇表示，從心理學角度看，周末過不好，心理壓力得不到釋放，久而久之容易造成內心焦慮，甚至引發抑鬱癥。

國人為何過不好周末

什麼是休閒？休閒實際是中國從古代就有的一個觀念。“閑”是可自由支配的閑暇時間，“休”就是對“閑”的消費方式。“休閒”就是怎麼樣利用好閑暇時間。“休”和“閑”加在一起，反映出一種社會文明和進步。從1995年起，國家實行五天工作制，從此國人開始享受每周兩天的休閒時光。但其實，“中國人不太會休息，也不太懂休閒。這一現象存在已久，原因是多方面的，既有客觀因素，也有主觀原因。”鈕文昇說。

一是受歷史習慣影響。長期以來，國人都比較缺乏休假意識，主要是因為我國早些年經歷過貧苦時期，受此影響，人們認為把時間花在謀生上更有意義，不重視休閒生活。

二是看重家庭關係。國人過不好周末，有時也是“身不由己”。中國社會十分注重家庭關係，對不少人而言，周末不是自己的，而是家庭的。不少人在面對家庭時，常常淡化自我概念，將自己的需求擱置，以營造家庭的和諧為重。

三是壓力大。社會競爭激烈，工作強度大，再加上房價、孩子學費及各類生活花銷的壓力，很多人不得不把更多時間和精力用在掙錢上。

四是“宅文化”深入人心。手機、網絡普及，加上“宅文化”泛濫，很多年輕人寧願一整天待在家裏玩手機、打遊戲，也不願意出去走走，找朋友聊聊。

如何高質量過周末

肖震宇表示：“高質量的周末應遵循兩個原則——快樂放鬆、有意義。‘快樂放鬆’主要是

遵從自己內心，做自己喜歡的事，體會快樂和放鬆。‘有意義’則是從自身價值出發，比如參加公益活動提升自我價值，從而產生幸福感；或從有益他人的角度考慮，比如陪伴父母游玩，為愛人和孩子做美食等。”如何過周末才算高質量的休息，專家還給出了幾點建議。

1.做些與平時工作反差大的事。鈕文昇表示，大腦皮層的工作特點是鑲嵌式的，不同的大腦皮層區域負責處理不同事，當一部分大腦皮層處於活躍狀態時其他部分會被抑制。如果一個人總在做同樣的事，那麼同一部分的大腦皮層就會持久地、高強度地工作，肯定會疲勞。想讓這部分大腦皮層休息，最好的方法就是做與之前不一樣的，且差異越大，休息效果越好。所以，腦力工作者周末最好進行一些體力運動，體力工作者或運動員可以在周末聽聽音樂、看看書，選擇舒緩的放鬆方式。

2.走進大自然，增加戶外運動。上班族普遍都有久坐不動的情況，因此戶外運動顯得格外重要。肖震宇說，體育鍛煉能通過調節內分泌來緩解壓力、改善情緒，使身心輕鬆愉悅。

接觸大自然，多曬太陽能改善心情。《心理健康藍皮書：中國國民心理健康發展報告(2017—2018)》指出，光照會影響人的心理狀態。在北歐一些國家，冬天光照時間縮短，人們很容易患抑鬱癥，但在光照充足的地區這一現象就會減輕。

3.安排豐富，同時注意強度。高質量的周末不應太單一，既要給自己留些時間與空間，也要走出去和朋友家人相聚一堂。最好是能做到動靜結合，比如可用一天看書、聽音樂，再用另一天出去運動或參加社交活動。“但也需要注意，不能為追求豐富，將兩天安排得滿滿當當，休息比上班更累，那就適得其反了。”鈕文昇提醒。

4.睡眠要適量，作息有規律。睡眠很重要，但並不是睡得越多越好。成年人最佳的睡眠時間為7~8小時，祇要不熬夜，滿足所需的睡眠時間，就能得到良好休息。需要提醒大家，周末不要因為第二天不用早起上班而放縱自己，熬夜狂歡，早上補覺，打亂作息。

5.學會利用碎片時間放鬆。“對於工作忙碌、家庭事務繁瑣的人來說，想留出周末兩天進行休閒娛樂確實不太現實，但也不該把這當成‘借口’。”肖震宇說，沒有整塊時間放鬆，可利用一切碎片時間，比如夫妻倆在家看孩子，可以輪流看，抽出半小時到一小時，自己下樓散步；或是周末在公司加班時擠出半小時去跑跑步。“很多時候，人們并非真的沒有時間休息，祇是因為欠缺放鬆的意識，甚至習慣了把忙碌當成借口。”

有肥有瘦包餃子 瘦肉多的炸丸子 肉餡，肥瘦都能成美味

肉餡做法多樣，不管是包餃子、釀豆腐、汆丸子還是炸丸子，都很美味。然而，每種烹調方法有啥講究呢？

包餃子。包餃子適合用肥瘦肉，可以選用瘦肉加五花肉或者前後腿肉。肥瘦比例為3：7或者4：6比較合適，豬前腿肉比較嫩，但筋絡較多，除非買回來剔除筋絡後自己剁碎，否則不如買後腿肉加一點肥肉一起做成肉餡。因為後腿肉瘦肉多，口感有點柴，所以做成肉餡時需要加點肥肉或多打水。

釀豆腐。釀豆腐、炸茄盒、炸藕合時也要選擇肥瘦肉做成的肉餡，但如果血脂、血糖、血壓較高或需要控制體重，可以用瘦肉餡，但不適合

打水。否則在炸或炖的過程中，如果控制不好火候，肉餡中的水分會被“擠”出來，導致肉餡比較柴，倒不如用蛋清打肉餡，口感更滑嫩。

炸丸子。炸丸子盡量選擇瘦肉多一點的肉餡，可以適當多打一些蔥姜水、蛋清或濕澱粉。炸制過程中，肉丸表面瞬間高溫會導致蛋白質和澱粉形成一層薄薄的硬殼，從而鎖住裏面的汁水，但油炸時間別太長，以免產生致癌物。如果用肥肉較多的肉餡，丸子會在脂肪融化後形成凹凸不平的坑，比較難看。

汆丸子。汆丸子選擇瘦肉餡，而且建議打入蔥姜水和蛋清。適當加鹽之後瘦肉中的蛋白質開始發黏，蛋白質是鎖水的主要物質，盡量多攪打一段時間，讓肉餡中的蛋白質多吸收水分。汆豬肉丸子需要熱水下鍋，也就是水開後擲小火，快速汆完之後中火加熱到將近沸騰時，再擲小火，保持溫度10秒鐘後丸子浮起來就好了。出鍋前調味、撒香菜。



獲得安全感 保持樂觀性 不要打罵吼 孩子建立好情緒，要21天

輝輝聰明活潑，可每當遇到不順心的事就滿地打滾哭鬧不止。小玲是輝輝的好朋友，遇到不順心的事總能平靜地表達想法。輝輝媽媽向小玲媽媽取經，她說：“我並沒有做什麼特別的事情，祇是堅持一個原則，不因孩子哭鬧而滿足需求。”

孩子一出生，就具備了情緒感知和表達能力。喜怒哀懼是最基本的4種情緒，在長期演化中被保留下來，比如寶寶餓了，會感到難過并用哭聲表達，以喚起家長注意，這就是情緒的意義。每個孩子的情緒起點大致相同，但隨着成長，他們的情緒成分變得不一樣，有的孩子愛哭鬧，有的愛歡笑，是因為大腦的情緒回路具有可塑性。研究證明，受到外部環境刺激後，大腦突觸會發生改變，從而影響情緒神經回路。尤其是出生到4歲這段時間，孩子大腦發育尚未成熟，具有很强的可塑性。

大腦的塑造受獎賞影響，比如對行為的關注，對需要的回應。小玲媽媽說，從不會因哭鬧而滿足孩子，這是正確的引導方式。如果因為孩子哭鬧而隨意滿足，其大腦就會形成一種機制：我需要的東西可以通過哭鬧爭取，漸漸就會形成負面情緒常態。

如果孩子已經形成不良情緒回路，家長要保持耐心，給自己和孩子足夠的時間調整，陪伴并引導孩子重新建立情緒回路，這個過程大概需要21天。

引導孩子建立好情緒，可以從三個方面入手。第一，打造良好環境。一方面，家長要為孩子提供安全穩定的成長環境和合理的膳食，讓其獲得安全感和信任感，有充足的營養供給成長所需。另一方面，為孩子提供豐富的環境刺激，促進感官發育。比如，讓孩子觸摸感受不同材質的日常用品，或到戶外感受自然界。第二，減少壓力刺激。一些較強的壓力事件會對孩子的大腦造成無法逆轉的消極影響，如與父母分離、受到驚嚇、被虐待等。家長要注意使用得當的教育方式，避免打罵吼叫。第三，家長要保持積極的情緒狀態。父母要起到榜樣作用，在與孩子相處時保持樂觀，給孩子溫暖、被關愛的體驗，有助其建立好情緒。

露着腳踝，凍出一身病



今年的初春乍暖還寒，無論南方北方，氣候都明顯異常。可依然有很多年輕人，上裝是大衣羽絨服，下裝却搭配着九分褲、船襪和運動鞋，有些人即使穿着長褲，也要卷起褲腿露出腳踝。暫且不說這種所謂流行的裝扮是否美觀合體，可從養生保健角度講，百害而無一利。

中醫強調天人合一、天人相應的養生之道。春季是養陽的起始階段，尤其害怕損傷陽氣，氣溫忽冷忽熱的當下，保暖是此時養生第一要務，故民間一直有“春捂秋凍”的說法。中醫理論認為，“人老腿先衰，腿衰足先寒”，腳是人的“第二心臟”，腳踝部位分布着淋巴、血管、神經等重要組織，春天雖然氣溫相比冬天有所上升，但寒氣始退，氣溫變化無常，腳踝的皮下脂肪極其薄弱，很

容易受到冷空氣的侵襲，如果腳踝長期暴露于外，很容易造成腳踝部血管收縮，寒濕之邪循經而入，影響下半身乃至全身的血液循環，導致關節炎、風濕、下肢循環障礙等病變。過早過多地露出腳踝，機體難以適應，還會導致抗病能力下降，病邪趁虛而入，易引發各種疾病或使舊病復發。

對於女性，襪子越穿越短、長時間露腳踝這樣的行為傷害更大。女性主陰，更怕冷，也更易受寒氣侵襲。腳部是肝脾腎經絡的起始地，腳踝部有一個十分重要的穴位——三陰交穴，之所以被稱為“三陰交”穴，是因為它是足部的三條陰經，即足太陰脾經、足少陰腎經、足厥陰肝經相交的地方。三陰交穴位於小腿內側，符合陰的特性，所以對於女性具有特殊的保護作用，能夠維持年輕、延緩衰老、推遲更年期。穿短襪、露腳踝，也會使得三陰交穴受寒邪侵擾，甚至進一步侵入肝、脾、腎三條陰經，而引起脾胃虛寒、脾腎陽虛，出現如腹痛、腹瀉、消化不良等一系列癥狀。

因此，春季千萬不要過早地裸露腳踝，要保護好自己的腳部、腳部，以免寒濕入侵而傷身。通常情況下，春天溫度達到18℃以上且能夠持續兩周以上時間（期間不降溫，不能有明顯溫差），才可以逐漸脫掉冬天的厚襪、長襪，換上短襪，像北京以及北方的一些地區，春季持續時間短，建議穿衣還是要盡量上薄下厚，做好足部的保暖，同時建議大家可以堅持用熱水泡腳，以助陽氣升發。