

# 觀察花紋光綫 體會皮膚觸覺 品味每口食物 用冥想訓練感知力

面對越來越大的生活和工作壓力，人們的減壓與放鬆方式也越來越多，正念冥想便是其中備受關注的一種。2013年，谷歌公司邀請冥想師為員工培訓，期望員工借此學會寧靜和專注，並激發創造力。此後，推特、臉書、思科等科技公司紛紛效仿。如今，正念冥想訓練已走進更多人的生活。不過，對絕大部分“祇聞其名”的人來說，正念冥想仍是個“神秘”的存在。《生命時報》記者為此專訪了北京大學心理與認知科學學院副院長劉興華，請他解答關於冥想的八個疑問。

## 1. 冥想到底是什麼？

單就冥想而言，學術上認為是一系列訓練情感和專注力的方法，目的是促進身心健康和情緒平衡，包括正念冥想、太極、瑜伽和氣功等。身心醫學領域中的正念冥想源於佛教，但如今已基本脫離宗教，發展成一門有科學支撐的學科分支。

## 2. 冥想包括哪些類型？

冥想主要被分為兩大類，一是專注冥想，二是開放監控冥想。前者著重讓人進行專注力訓練，比如練習將關注點集中到身體的某個點，或某個部位。後者指對當下開放的覺察，正念冥想屬於此類，希望通過訓練，讓人對當下有更多的意識，首先接納當下，無論痛苦或快樂，然後再採取適宜的行動。心理學研究證明，接納本身就是緩解痛苦、化解壓力的重要方式。

## 3. 堅持練習正念冥想，有哪些好處？

越來越多的研究證實，正念冥想可以調節情緒、促進睡眠質量、減輕疼痛、降低血壓、提高免疫力，甚至有助於延緩衰老。2011年發表在《腦研究通報》的研究發現，經過8周的正念冥想訓練，參試者的慢性疼痛減輕；2015年，英國杜倫大學和紐卡斯爾大學的一項研究顯示，正念冥想訓練不僅能減壓，還可以緩解壓力造成的多種

不適，如腸易激綜合徵等；另一項研究則發現，越是壓力程度高的人，冥想的減壓效果越好。劉興華強調，目前絕大部分相關成果都基於正念冥想得出。

## 4. 正念冥想是怎樣起作用的？

研究者在設計研究方法時，不僅會考慮主觀的問卷調查，還會監測其生理學變化依據。比如，正念冥想能夠改變大腦內一些炎性物質的水平，或也可改變某種特別的腦波。在練習正念冥想的過程中，研究人員還發現了大腦神經活動頻次的改變，會影響人們對情緒的控制力。不過劉興華認為，正念冥想歸根到底還是一個基於心理的訓練，因此所有與軀體有關的獲益，都是借助情緒控制及壓力緩解等間接實現的。

## 5. 正念冥想跟打坐是一回事嗎？

很多人認為，冥想就是靜坐放空，什麼都不想。這其實是誤解。正念冥想的形式很多，可以是坐姿或平躺，也可以在行走或跑步過程中練習。因為正念冥想的關鍵不是身體如何動作，而是不斷訓練注意力和態度。在美國麻省大學醫學院正念中心官方網站發布的指導音頻中，正念冥想就包括身體掃描（包括坐姿、臥姿）、坐姿冥想、正念瑜伽等多種不同類型。健康心理研究者、美國斯坦福大學講師凱莉·麥格尼格爾在她的博客中也提供了行走冥想的簡單方法：先花一分鐘感受身體行走的動作，再花一分鐘感受呼吸變化，然後用一分鐘把注意力集中在吹過皮膚的微風或空氣上，之後花一分鐘感受你聽到的各種聲音，一分鐘用於感受周圍所見。這樣堅持行走至少10分鐘，有助於提高感知力，減少分心，增強專注力。

## 6. 正念冥想能不能自己練？

雖然冥想訓練看起來門檻不高，但畢竟是一

個特定的方法，且有不同分類，如果希望達到較好的效果，劉興華建議跟著專業的老師練習。比如，美國麻省大學醫學院正念中心就將正念冥想細分為減輕焦慮、緩解壓力、增強運動表現等目標訓練。不同的決定了冥想方式的不同，因此最好接受專業的指導。不過，正念冥想也有一些通用原則，即關注五感的感知力。在一個名為治療師援助（TherapistAid）的網站上，專家推薦了5種日常練習感知的方法：1.觀察周圍以前沒注意到的東西，比如牆上的一種花紋、光綫反射出的影子等；2.感受站着時雙腳的壓力、皮膚的溫度、襯衫接觸肩膀的感覺等；3.傾聽過去忽視的背景音，比如鳥叫、空調聲等；4.感受花香、咖啡香、青草香等；5.仔細品味每一口喝下去的飲品、吃的食物，或者祇是感受什麼都沒吃時嘴裏的滋味。

## 7. 練正念冥想需要堅持多久才有效果？

目前業內對冥想訓練的時長沒有統一界定，通常的研究均為每天練習、堅持8周，也有些培訓將課程設置為21天，每天15~20分鐘，這是一個人習慣養成的時長。除此之外，日常10~15分鐘的簡單訓練，有時也能實現短時放鬆效果，但持續時間非常有限。劉興華說，練習正念冥想與鍛煉身體類似，若要獲得更好的效果，還需長久堅持。

## 8. 社會上各種正念冥想班靠譜嗎？

正念冥想班市場現在還不成熟，不排除有不靠譜的培訓課程。劉興華說，培訓班是否靠譜取決於培訓老師的資質。因此，在報班之前，一定要盡可能查證師資背景，比如是否在專業機構或院校接受過相關教育。目前，美國麻省理工大學（MIT）和英國牛津大學都有在國內開展正念冥想老師培訓。如果怕正念冥想班不靠譜，或客觀條件不允許報班學習，也可購買專家撰寫的冥想類書籍，其中很多都配有指導音頻，能夠幫助進行簡單的正念冥想練習。

## 綁着帶子練肌肉，效果好

運動容易產生疲勞感，讓很多人無法堅持下去。近日，瑞士維多利亞大學的研究者發現，血流受限訓練可減輕肌肉疲勞度，能有效提高鍛煉效果。

血流受限訓練，即像捆扎止血帶一樣在四肢各綁一條帶子，鍛煉時可減少血液流動。為了確定其鍛煉效果，研究者讓參試者進行動感單車運動，並在每人一條大腿上綁上尼龍帶子，另一條大腿則不綁。結果發現，與不綁帶子的腿相比，綁帶子的腿的肌肉力量提高了11%。這是由於限制血流量後，肌肉從血液中吸收更多糖分（碳水化合物），增加肌肉在運動過程中所需能量。研究者強調，該訓練是使肌肉中保持更多糖分，而不是讓糖分進入血液中造成血糖升高，這

可能對2型糖尿病患者有益。另外，該訓練還可改善肌肉對鉀的調節，減輕肌肉疼痛和疲勞感。

北京市健康科普專家、中國醫科大學航空總醫院普外科主任醫師任師顏提醒，進行血流受限鍛煉時，須注意不能阻斷動脈血流，把壓力控制在合理範圍內。如果壓力過大會損傷肌肉，阻斷時間久了，可導致橫紋肌溶解並損傷腎臟，甚至引起心律不齊或深靜脈血栓並發肺栓塞。因此，血流受限訓練有一定危險性，建議在專業教練的指導下進行；綁帶應選擇有彈性的窄訓練帶、配有準確調控壓力儀器，並選擇有產品質量保證的品牌。若在訓練時發生嚴重不適或麻木感，應馬上停止。

## 心腎處得好 身體才健康

水和火都是自然界中十分常見和重要的物質，如《尚書》所言：“水火者，百姓之所飲食也。”水與火各具特點，水主靜，性寒涼，趨下滋潤而閉藏；火主動，性溫熱，升騰炎上而溫煦。中醫水學說中所說的“水”和“火”，就是用自然界中水和火的特點來打比方，以說明人體的生命活動和病理現象，並指導臨床辨證施治。

自然界中，水火是生命之源，所謂“天一生水，地二生火”；但有時也可以帶來水災、火災等災害。人體之中，水與火也有生理與病理之分。

生理之水是組成人體的重要物質基礎，表現為人體的津液、陰精、血液等；生理之火是維持人體正常生命活動的陽氣，它溫煦、推動人體的臟腑功能，維持人體正常的生命活動，成為生命活動的原動力。

在生理狀態下，水與火維持着相互的統一與平衡，“不露聲色”地維持着人體的生命活動，這就是中醫常說的“水火既濟”“水火平衡”的狀態。人們俗話所說的“水火不相容”則是強調了水火之間相互對立的一面，也就是“水火平衡”關係遭到了破壞，出現了“水火不調”的情況，此時人體會表現為口舌生瘡、咽喉腫痛、癰腫瘡癤等“心火旺盛”之證，也可能會出現陽虛水腫等“水濕泛濫”之證。

五臟各具水火，最常見的“水火平衡”或“水火不調”往往是指心與腎的水火關係。中醫認為，心主一身之陽，位居于上，其性屬火；腎主一身之陰，位居于下，其性屬水。這種火上水下、水火相交的關係在中醫理論中叫“水火既濟”“心腎相交”，是人體健康的一種表現。如果心陽不振，則水寒不化，就會導致“水氣凌心”之證；若腎水不足，則會出現“心陽獨亢”之證，均屬於“水火失調”“心腎不交”。

心陽獨亢者常見口幹口渴、心煩失眠、口舌生瘡、小便短赤、大便秘結、舌紅苔黃少津、脈滑細數等癥狀，我們常常把這些癥狀統稱為“上火”。中醫調治應當以“清心火、滋腎水”為原則。為避免“上火”，要養成良好的生活起居習慣，早睡早起，調暢情志，飲食清淡，多吃一些富含維生素的蔬菜水果，少吃荔枝、榴蓮、芒果、桂圓、羊肉等熱性食物以及辛辣油炸食品等。

這裏給大家推薦一個食療方蓮子湯：蓮子30克（保留蓮子心），梔子15克（裝在紗布包裹），冰糖適量。加水煎煮後吃蓮子喝湯，具有清心瀉火的功效。

水氣凌心者可見心悸氣短、眩暈、嘔吐痰涎、形寒肢冷、胸膈痞滿、渴不欲飲、小便不利、胸悶而痛、神倦無力、面浮肢腫、舌淡胖苔白潤或白膩、脈沉弦或細滑、或細結代、或遲細等癥。中醫治療常以“溫陽、化痰、利水”為主，臨床常用苓桂術甘湯或真武湯加減，但需要由執業資格的中醫師開具處方進行治療。

我們平時如果有上述癥狀，且屬於水氣凌心證，可以將白茯苓磨成細粉，每次取茯苓粉15克左右，與粳米100克共同煮粥，能夠起到利水消腫的作用，可以作為水氣凌心有水腫癥狀病人的輔助治療。或者用花生米（不去皮）、生薏仁、赤小豆、紅棗各適量，一起熬煮，每天早晚各服一碗，對於痰濕水腫也有一定的治療作用。

中醫的水火學說是比較復雜的一個概念，除了心腎水火關係，還有陰陽水火、五行水火、腎中水火、氣血水火、三焦水火等多種水火關係，維持水火平衡是機體健康的基礎。一個總的原則是保持健康的生活方式和良好的精神狀態，還要及時找醫生通過用藥來糾正和調理失衡的水火關係，以達到健康長壽的目的。

## 被譽“黑色黃金” 各國爭相搶奪

# 一顆胡椒，引發多場戰爭

胡椒素有“香料之王”的美譽，具有令人愉快的芳香、麻辣氣味，食用可使人胃口大開。中國熱帶農業科學院研究員鄒華鬆告訴記者，在古代，胡椒是香料中的奢侈品，被稱為“黑色黃金”，人們對胡椒的痴迷和追尋，甚至成為了一種力量，推動了歷史的進程。

論起最愛吃胡椒的人群，歐洲人當之無愧。穿越到古羅馬時代，翻一翻著名烹飪家食譜，半數以上菜肴都得放胡椒。歐洲人為啥愛胡椒？這要從古代的飲食情況談起，當時歐洲人喜食肉類，但烹調方法落後，沒有冷鮮技術，肉類容易發臭，食物味道差勁難以下咽。來自異域的神秘香料胡椒的出現，把歐洲人從糟糕的味道中拯救了出來，經胡椒腌制烹飪後的肉類，不僅易于保存，味道還鮮美，更有獨特的辛辣風味。但當時歐洲無法種植胡椒，又離胡椒原產地印度非常遙遠，胡椒運到歐洲，不僅成本高昂，而且幾經轉手層層加價，價值堪比等重的黃金，食用珍稀的胡椒，成為權貴地位的一種象徵。在歐洲的歷史上，羅馬消亡、十字軍東徵、美洲大陸的發現等重大事件中，都瀰漫着胡椒辛辣的味道。公元5世紀，哥特人包圍攻打羅馬城，祇為索要大量黃金和胡椒；公元11世紀歐洲人“十字軍東徵”，部分原因是為了尋找胡椒；15世紀末，亞歐大陸上胡椒貿易中斷，吃不到胡椒的歐洲各國，開辟海上新航路，歪打正着“發現”了美洲；16~17世紀，葡萄牙、西班牙、英國、荷蘭等多國，為了搶占胡椒貿易份額，紛紛組建船隊卷土重來，邁入了殖民歷史。

胡椒非常符合國人“吃香的，喝辣的”的美味要求。由於臨近原產地，我國很早就開始進口食用胡椒。晉代的《博物志》載有胡椒酒及其制法，北魏的《齊民要術》中載有用胡椒制作炮肉的方法。不過很長一段時間，胡椒都屬於奢侈品。在唐代，一小包胡椒價值高達1兩金子。直到元宋時期，食用胡椒才變得非常普遍，人們認為它能“殺一切魚肉鱉蠶[xūn]毒食用”，上至宮廷，下至百姓，無不喜愛。到了現代社會，胡椒被廣



泛種植，產量大增，運輸貿易便捷，從奢侈品變成親民的香料。由於加工方式不同，市面上的胡椒主要分為四類：黑胡椒、白胡椒、青胡椒以及胡椒粉。它們在用法上也有一定差別。

**紅肉燒烤配黑胡椒。**黑胡椒是將胡椒果穗直接曬乾或烘乾而成的，由於留存了果皮、果肉，味道更重、香氣更濃鬱、營養成分保留得更多，常用於炖肉、火鍋和燒烤等味道比較重的食物烹飪中，常見的有黑椒牛排、黑胡椒洋葱牛肉炒飯等。但要注意黑胡椒不可烹飪太久，不可高溫油炸，以免破壞其中的胡椒辣碱、揮發油等物質，導致辣味和香味大減。

**白肉燉湯配白胡椒。**白胡椒是去掉胡椒果實肉乾燥而成的，味道辛辣，多用於菜品的去腥、提味。適用於肉腥味比較淡的白肉和海鮮，也可用於湯品提味，像胡椒湯、豬肚湯、豬腳湯等加入白胡椒味道會更鮮。白胡椒過度加熱後會出現苦味，因此也應在最後再添加。

**青胡椒、粉末調味更佳。**青胡椒是新鮮胡椒經過殺青制成的，味道比黑、白胡椒更正，燒烤、煲湯都可以。胡椒粉是用以上三種胡椒磨成的粉，最大的特點就是使用便利。烹調中用胡椒粉，調味作用更好，不過胡椒磨成粉太久，可能會丟失一些風味，一般現磨風味更佳。