

# 成熟的前提是喜歡自己

當我們說一個人“很成熟”時，可能首先會聯想到他的人際表現，比如能很好地控制情緒、能够替別人着想、待人處世很周到、會變通、平時的形象很自信等。其實，這些“社會性成熟”很大程度上都基于個人的內心成熟。美國社會心理學家奧爾波特在著作《人格中的範式與生長》中認為，“成熟的人”的首要標準是能够“積極但客觀、現實地看待自己”，知道自己幾斤幾兩，然後在愛自己的基礎上，推己及人，進而懂得如何愛別人，體現出成熟的模樣。他還具體描述了成熟者悅納自己的表現：

1.大體上喜歡自己，覺得自己是“可愛”的。有研究發現，在親密關係中，積極與消極的溝通比例要達到5:1，關係才是健康和緊密的。同樣的，在與自己的關係中，我們對自己的認可和接納也要占到絕大部分，至少給自己打80分，總體認為自己是“好的”“可愛的”，對自己是“滿意的”；相應的，成熟的人也不輕易用“壞的、糟糕的”這類詞評判自己，至少不會長期覺得自己可



憐、可悲。這樣的人與自己的關係才會和諧，不和自己較勁，也不會總認為自己不堪。然後才會把這個相處模式復制到與他人的相處上，能够認為他人也是好的、可愛的，而不是充滿惡意、一身壞毛病的。

2.允許自己有缺點，並了解這些缺點。心理不成熟的人存在着一種“全或無”的思維，他們追求完美，覺得祇有面面俱到、樣樣頂尖才是真正的優秀；而祇要發現自己一點不够好，就開始全面否定自己。這種思維方式也會泛化到人際關係，比如他們會希望別人是完美的，什麼都照顧周到，否則就對他人失望，因此難以形成成熟有愛的關係。成熟的人允許自己有缺點，能理性地分析出來、接受它，但這並不影響對自我其他方面的肯定，他們對自己的定位很準確。就像周恩來



同志在經歷過南昌起義等諸多挫折，再看到毛澤東的軍事才能後，坦率地承認“我不是帥才”，隨後全力支持輔佐毛主席，這正是心理成熟的表現。

3.對自己的認知穩定，不太受外界影響。情緒成熟來源於自我認知的穩定。因為了解自己的價值、優勢、個性，所以不會因為他人隨便一句評價就發生情緒震盪。比如不會因為做好一件事或得到別人的表揚就自信飆升，也不會因為做砸了一件事或受到批評就覺得自己一文不值。他們內心堅定、強大，即使環境讓他們的自信心和情緒有暫時的波動，也不會有太大的起伏，就如我們常說的“不以物喜，不以己悲”。

4.了解並尊重自己真實的感受和情緒。有些人把表面上的八面玲瓏、逆來順受、處處忍讓當作成熟。但從心理健康的角度看，這也許能在一時維系人際的和諧，却是以犧牲自我感受為代價



的。被壓抑的委屈不會自動消失，也許某天就會強烈地爆發或者轉化成自我攻擊。成熟的人，首先能發現自己的種種情緒，不論是好的還是壞的，而且在負面情緒出現時，不會要求自己假裝大度或虛偽敷衍，能誠實、認真地對待自己的心情，在合適的情況下還會勇敢表達出來，讓對方意識到自己被冒犯、羞辱、誤會。這樣基于真實情感的交流，才是健康、成熟的關係。

讓內心走向成熟是一個長期的過程，需要不斷反思、付出努力，去修改一些習以為常的言行方式。首先，要時時反問：“我是不是太過關注自己身上的負面部分，忽略了自己正面、優秀的信息？”如果自我否定比較多，第一建議每天找到自己3個優點並寫下來；第二，可以借助一些外在客觀的評價，比如詢問和自己比較要好的朋友、長輩，請他們描述自己有哪些優缺點；第三，記住一句話“我和所有人都一樣，祇是一個平凡的人”，那種不允許自己有缺點、犯錯誤的想法是傲慢的，對自己是不公平的；第四，遠離那些打擊你自信，習慣於否定、嘲笑你的人，更多地靠近那些能創造陽光、積極、溫暖的人。

最後分享一個故事：在《你，遠比你想象中更美麗》這個視頻中，講述了美國畫家薩摩拉為數百名女性繪制肖像畫。在繪畫前，所有女性都與一位陌生朋友見面，繪畫期間薩摩拉和被畫者隔着簾子，祇憑借被畫者對自己的描述開始創作；隨後，薩摩拉還邀請與她們短暫相處的陌生朋友來描述她們的容貌，再次為她們畫像。結果發現驚人對比：根據陌生人描述的畫像，比根據自我描述畫的美麗得多。很多女性看到後感動落淚：原來，我們總是認為“我不够好”，可是事實是：我遠比自己想象中更美麗。



## 拉伸分動態和靜態

“沒有熱身的運動是危險的。”現在，無論去健身房、運動場還是在家跟着視頻自己活動，越來越多的人都想要以科學、持續、有效的方式進行鍛煉，這其中的關鍵一步就是運動前後進行拉伸。

拉伸是通過增加骨骼肌起止點或不同骨骼之間的距離，調整肌肉的張力及提高關節的活動度。有效拉伸能降低肌肉粘滯性，增加身體的柔韌性和靈活性，有助於更加合理完成動作，預防運動損傷。不過，拉伸有動靜態之分。目前的主流運動科學界提倡，運動前最好進行動態拉伸，運動後應進行靜態拉伸。

動態拉伸，即拉伸時身體不斷地在緩慢動作，例如轉動關節、開合跳、小跑等。北京體育大學運動人體科學學院教授汪軍說：“進行動態拉伸的主要目的是能使身體由安靜狀態過渡到興奮狀態。”適度的動態拉伸可以讓身體在運動前活動開，通過不斷動作的方式激活肌肉和神經，從而使身體的溫度增加，減少肌肉的僵硬，方便盡快投入運動。

相對於動態拉伸的熱身作用，靜態拉伸是一個“冷身”的過程，即通過緩慢的動作將肌肉、韌帶等軟組織拉長到一定程度，保持靜止不動狀態的練習方法，比如體前屈等肌肉伸展動作。汪軍介紹說：“在運動訓練結束後，身體需要從興奮狀態恢復到安靜狀態，靜態拉伸動作可以幫助我們梳理肌肉神經、加快機體血液和淋巴循環，促進代謝產物的清除，並減緩運動後短期內肌肉延遲性酸痛。”對於靜態拉伸的幅度，汪軍表示，其方法雖然是要將韌帶拉到最末端，但也應在能承受的情況下進行。此外，進行靜態伸展時要按照兩側對等的原則進行，即做了左小腿拉伸，右小腿也要隨後拉伸。

在拉伸的時間上，汪軍建議大家依照運動強度靈活制定計劃。如祇是日常鍛煉身體，動態、靜態拉伸進行5-10分鐘即可；若是進行比賽等競技活動，拉伸時間應根據項目特點進行延長。另外，動態拉伸盡可能和訓練專項動作接近，拉伸部位應當與訓練中要用到的部位一致。例如，跑步前活動膝關節和踝關節、激活下肢肌肉；跳繩前加上一些激活肩背部肌肉的動作，如擴胸運動。

## 老人渾身痛，留神抑鬱了

老年人羣，是抑鬱患病的“重災區”。據世界衛生組織數據，老年期抑鬱癥患病率為12.45%~14.7%，十分常見。但現實生活中，家屬往往祇是認為老人“心情不好”“身體不舒服”“受了點打擊”等，忽略了抑鬱的診斷。診斷不明確，治療效果就不好。因此，有必要科普一下老年抑鬱的幾個特點：

1.疑病性。大約1/3老年抑鬱患者以疑病為首發癥狀。60歲以上的老年抑鬱癥中，具有疑病癥狀者，男性占65.7%，女性占62%。疑病內容可表現為：疼痛綜合徵，包括頭痛、背痛、胸痛或全身疼痛；胸部癥狀，如胸悶、心慌、胸部不適等；消化道癥狀，如納差、腹脹、便秘、腹部不適等；神經系統癥狀，如頭痛、頭暈、肢體麻木、睡眠障礙。

2.激越性。表現為焦慮恐懼，終日擔心自己或家人遭遇不幸，坐臥不安、惶惶不可終日，嚴重者會自殺。研究發現，激越性抑鬱癥最常見于老年人，40歲

以下激越性抑鬱癥為5%，40歲~60歲為47%，60歲以上為49%。

3.遲滯性。多數老年抑鬱患者表現為悶悶不樂、愁眉不展、思維遲鈍、言語減少、情感淡漠，對外界變化無動于衷。

4.妄想性。老年抑鬱以疑病妄想和虛無妄想最為典型，其次為被害妄想、貧窮妄想、罪惡妄想等。

5.假性痴呆。是由抑鬱引起的可逆性認知障礙。這種痴呆經過抗抑鬱治療，可明顯改善。

多數老年抑鬱患者到醫院去都是因為“身體不舒服”“找不出問題”，而非心情不佳或精神癥狀，所以要主動對高危人群進行篩查，如慢性疼痛者、難解釋的軀體癥狀者、慢性內科疾病患者、反復求醫者、近期遭受過打擊者。

老年抑鬱的治療包括藥物、心理和物理治療，急性期一般治療2-8周，維持期需要治療6個月至1年或更長時間。建議及早就醫，有利于療效和預後。

## 每天吃點燕麥降壞膽固醇

燕麥是公認的健康食品。來自中國疾病預防控制中心營養與健康所的楊月欣研究員與東南大學公共衛生學院孫桂菊教授領導的研究團隊近期通過一項隨機對照試驗證實，食用燕麥可有效降低輕度高膽固醇血症受試者的總膽固醇（TC）和壞膽固醇（LDL-C）。在這項研究中，國內210名輕度高膽固醇血症受試者被隨機分為兩組，每天分別食用80克燕麥或大米，持續干預45天。試驗結束後，研究人員發現，相比大米組，燕麥組總膽固醇和壞膽固醇均顯著下降：食用燕麥30天後，總膽固醇下降5.7%，壞膽固醇水平下降7.6%；食用燕麥45天後，總膽固醇下降7.8%，壞膽固醇水平下降9.1%。

孫桂菊告訴《生命時報》記者，燕麥能够降低膽固醇主要是因為其富含一種叫做β葡聚糖的可溶性膳食纖維，每80克燕麥可提供3克。這種可溶性膳食纖維進入人體後能在胃腸道中吸水膨脹，增加腸道的黏稠度，能夠通過阻止機體對外源食物中膽固醇的吸收，減少膽固醇的攝入。同時，β葡聚糖還能夠作為某些有益菌群的益生元（食物），參與發酵過程，產生的短鏈脂肪酸可作為腸壁細胞的能量來源，通過一系列生理作用來降低膽固醇的內源性合成。燕麥中富含的膳食纖維還能刺激腸道中乳酸杆菌、雙歧杆菌等有益菌的增殖，這些細菌會分泌一種膽汁酸水解酶，促進膽汁酸從糞便中排出，而人體在缺少膽汁酸後會以肝臟中的膽固醇為原料合成新的膽汁酸，從而降低體內的膽固醇水平。此外，研究還發現，攝入燕麥顯著增加了嗜黏蛋白-阿克曼菌和羅氏菌屬等有益菌屬的相對豐度。大量研究表明，嗜黏蛋白-阿克曼菌與肥胖、糖尿病、心血管疾病和低度炎癥呈負相關，羅氏菌屬能够降低動脈粥

樣硬化患病率和炎癥水平。

如今，市面上的燕麥產品很多，大家選擇時要注意以下幾點。第一，看配料表。純燕麥配料表中祇有“燕麥”一種成分，一些加入紅棗、桂圓、黑米等混合型燕麥片，祇要成分全部為純天然，沒有糖、糊精等配料，也推薦選購。第二，選擇生燕麥。生燕麥最大程度保留了原有的營養成分，選購時盡量挑選燕麥粒完整、顏色略帶黃色或褐色的。第三，看清商標。燕麥產品分為很多種，有燕麥米、燕麥麩、燕麥片等，這三種分別適合蒸飯煮粥、快煮、開水衝泡。但許多商家為了吸引消費者會在商標上“下功夫”，購買時要看清，避免誤購了小麥片或麥片，雖然祇有一字之差，它們却和燕麥有天壤之別，麥片中燕麥片祇占一小部分甚至完全没有，也可能添加更多糖、添加劑等，健康功效大大降低。

“要讓燕麥發揮最大功效，純燕麥片就很好。”孫桂菊說，天然的燕麥片中蛋白質、膳食纖維、B族維生素、鎂、鉀等營養物質含量都很高：“試驗中我們給大家吃的就是純燕麥片。先用開水衝泡，3-5分鐘後會變得黏稠潤滑，這時候就可以食用了。”如果吃的時候想要加入牛奶、水果等讓燕麥味道更豐富，一定要在衝泡開後再加入，能够最大程度保留營養成分。需注意，燕麥泡發或煮出來較為黏稠，是因為β葡聚糖含量較高，但有些也可能是因為添加了增稠劑，購買時一定要看配料表是否含其他成分。

