



吃西瓜能控壓降脂

西瓜不僅美味多汁，而且有助健康。美國伊利諾伊理工大學研究團隊的綜合性研究得出結論，將西瓜作為日常飲食的一部分，有助促進身體健康。

研究團隊分析了2000年至2020年期間發表的關於西瓜的臨床前和臨床試驗證據，考察吃西瓜與心血管和代謝健康之間的關係。分析結果顯示，西瓜提供了營養物質和植物化學物質的組合，通過多種機制來誘導生物效應。研究表明，西瓜含有氨基酸、抗氧化劑、礦物質和必需的維生素。具體說，西瓜提供兩種不同的氨基酸，即瓜氨酸和精氨酸。這兩種氨基酸都是一氧化氮的“前體”，在控血壓、降血脂和控血糖方面不可或缺。西瓜還含有大量多酚和類胡蘿蔔素，特別是番茄紅素，是心臟代謝健康的有效組成部分。

發表在《當代動脈粥樣硬化報告》雜誌上的這項研究成果表明，適量吃西瓜可以提升身體的各種功能。



能長胖，其實是種生存優勢

以瘦為美的當今，減肥廣告泛濫成災。加上疫情讓大家看到肥胖的人更易“中招”，且感染後進重癥病房和死亡的概率相對較高，讓許多胖人逼迫自己加入減肥大軍。不少胖人很努力減肥，但大多數以失敗告終。為什麼？

肥胖，即身體含有過多的脂肪。國際上以體重指數，BMI=體重(公斤)/身高(米)的平方的高低評定肥胖，而中國肥胖標準與國際標準略有不同，如表所示。

一提肥胖，大多數人都認為它是健康大敵，注重外表的女士更是談“胖”色變。的確，肥胖和許多疾病相關，但從人類進化角度說，肥胖，更準確地說是脂肪，並非總是健康大敵，恰恰相反，肥胖對於人類生存以及進化起着非常重要的作用。在這試問大家：中國年畫上的兒童形象是胖的，還是瘦的？大家可能都會回答是胖的。再進一步問，為什麼？相信很多人會回答“有福氣”！這個答案顯然是不準確的。其實，中國老百姓從千百年來的觀察中認識到，胖孩子往往更容易生存，而這個有趣的觀察已被大量西方科學研究所證實。這是因為，從人類進化而言，人的大腦容量有了明顯增加，身高、體重也有不小的增加，這些都使能量需求明顯提高。而與五谷和蛋白質中所能得到的能量相比，從脂肪中得到的能量要有效得多。因為大腦本身是一個高脂器官，好幾種脂肪酸已被證明是大腦增長與進化的必須營養。也有研究證明，脂肪在生育、激素調節、維生素間的相互作用中扮演非常重要的角色。女性脂肪含量一般要比男性高，這是因為女性體內一定的脂肪百分比是其懷孕和生育的必需品。

由于脂肪具有這些重要作用，人類在進化中積極攝入脂肪的能力才有很大提高。人之所以喜歡吃糖和酥脆油炸的食物，是祖先遺留下來的本性，因為糖可以較快轉化為能量，多餘的糖也能很快轉化為脂肪，而油的相對能量高，兩者的攝入都有益於人類的生存與發展。

在人類進化過程中相當長的一段時期內，由于受生產力的制約，早期人類大多生活在饑一頓飽一頓中。由于沒有長期儲存食物的條件，一旦找到食物或打到獵物，人們會毫無節制大吃特吃，希望最大程度把食物吃進肚子，並轉化為脂肪，以備在沒有食物的時候生存之用，因此在惡劣的生存環境下，人能迅速變胖是件好事，變胖的基因優勢也在一代代人的自然選擇中不斷保留下來。簡單說，在食物不充足的環境中，越多儲存脂肪的人，生存能力越大。

為了生存，人類一直在為創造一個減少能量支出（機械化和自動化）和增加能量攝入的環境奮鬥。在這樣的“促肥”環境中，人們吃着“垃圾食品”，花大量時間看電視或上網，出門開車或乘車，上班久坐少動，帶來的惡果自然是一個肥胖失控的世界，以致人類生存的優勢突然變為劣勢，糖尿病大規模暴發（中美兩國成年人的發病率均已高達11%）就是一個典型例子。

當一個物種的生存環境發生突變，該物種祇有兩種選擇：遷移和死亡。但人類與其他物種相比，會創造和改造環境。今天隨處可見的體育館、健身房等就是人類為生存得更健康而創造的新環境，但對大規模人群的作用畢竟有限，因此全球性發生“肥胖流行病”也就不足為奇了。

運氣，是可以播種的

雖然我們經常祝福別人“好運連連”，但“運氣”這種東西似乎很玄，看不見摸不着。至于“好運”，也不知從何開始討論。

如果從科學範疇探討，“好運”或許可以理解為，現實中發生了小概率的驚喜事件。比如有人買彩票中大獎，有人踏準了風口，有人在最好的時間段買了房。那麼，幸運是完全的偶然，還是有迹可循？有社會科學家認為，“好命”的人不是天生，而是個人行為的結果。英國心理學學者查爾斯·懷斯曼致力於研究運氣心理學，他認為，所謂幸運的人其實不過是善于用意外的機會來幫助自己，與其說是運氣使然，倒不如說是自己的行為和性格所致。他發現，幸運的人，比較開朗、熱情，樂於接觸新的機會與經驗；相反，不幸的人比較孤僻、刻板，不善于抓住突然降臨的機會。英國院士斯蒂芬馬克也發現，幸運的人有一些共同點：他們願意嘗試各種事物，願意改變環境，並廣泛與人交往。總的來說，經驗開放性越高，遇到的機會就越多，獲得好結果的幾率就大。基于這樣的認識，我們似乎可以通過行動，讓自己變得更幸運。

首先，勇敢嘗試。雖然不知道好運氣會不會降臨到自己頭上，但有一點可以肯定，如果連必要的條件都不具備，好運即使來了我們也抓不住。有研究發現，在籃球賽場上進球多的人，並不是投球最準的人，而是投球次數最多的人；還有研究發現，最有可能寫出得獎作品的，不是一直追求質量而是在數量上下了功夫的人。所以俗話說的“機會總是垂青於有準備的人”是真理。生活中，不去嘗試沒接觸過的事，祇會躲在家裏什麼都不做的人，不太可能有好運；職場中，多做一些工作、多學習不同領域的知識，就更有可能抓住發展的機會，才有可能交好運。“想要中彩票，至少得去買一張彩票吧。”

其次，培養堅韌、樂觀的性格。多嘗試，可以擴大成功的幾率。遺憾的是，大多數人會在嘗試失敗後就放棄。所以，多嘗試的前提是“即使失敗了很多次以後，仍然能夠堅持”，這就需要非常堅韌和樂觀的性格。在參加中共一大的會議時，毛澤東並不是重要人物，祇擔任會議記錄員，可是最後走上天安門宣布中華人民共和國成立的，是他而不是其他人。看似幸運，實際上，却是毛澤東在漫長艱辛的革命道路上，從來沒放棄和懷疑過自己的選擇，而是對未來始終充滿希望，百折不撓，最終帶領中國走向了勝利。牛津



大學心理學系教授福克斯在她的書中《為什麼幸運的人一再走運，不幸的人繼續倒霉》中指出：真正的樂觀主義並不是帶着粉紅色的眼鏡看世界，而是相信自己有能力克服各種困難和阻力，甚至為了長遠的、更大的回報，忍受眼前短暫的痛苦。

再次，善待他人。好人有好報，“報”的時機可能是隨機的，會以“好運”的形式出現。始于善意就是種下幸運的種子，總有發芽、開花的那天。一個簡單的例子，如果你願意幫助鄰居，處處關照照顧別人，有了很多朋友，那麼哪天你遇到困難，被幫助的可能性就越高。這就是“得道多助”的道理。

去年7月鴻星爾克鞋業緊急捐贈5000萬元物資支援河南災區，針對其大額捐款行為，網民紛紛表示心疼：“感覺你都要倒閉了還捐款這麼多。”於是掀起了一輪鴻星爾克產品搶購狂潮，是其善行打動人性。“愛出者愛返，福往者福來”，是一個永恒的真理。

最後，多說“是”。有本書叫《對生命說“是”》，告訴我們：假如我們接受生命是不安全的、總在改變的，那麼唯一能讓我們感覺充滿能量的路，便是勇于活在不安全裏。這是一種生命態度。勇于對改變說“是”，甚至對混亂說“是”。無論生命帶給我們什麼，我們順流而行便是。對於生活、工作、人際中發生的變化，多說“好的”“可以”“是”。不要對生活充滿抱怨，不要在一些惡性循環裏苦苦掙扎，也不要對厄運持否定態度，接納生命的種種。然後努力生活、認真工作，不懼前路艱險，不畏未來坎坷，永遠樂觀向前衝。心態改變了，願意動起來、走出去，幸運的果實就有可能砸到你的頭上。

教會另一半尊重你



一段穩定的感情需要建立在彼此相愛、信任和尊重的基礎上。但有時候，在不經意間，雙方可能做出不尊重伴侶的行為而不自知，比如：貶低、不理睬、操縱、粗魯、欺負、大喊大叫、自私、撒謊、不耐心傾聽等。如果你發現另一半有不尊重你的言行，感到非常不舒服，就必須採取一些行動來制止，不能一味忍讓，可以試試“積極的力量”網站總結的幾個辦法。

1.鼓勵他們說出內心想法。另一半的不尊重行為可能並非針對你，而是他從小祇學會了這樣的相處模式。比如他生了一個“問題家庭”，或許根本不知道健康的家庭關係是什麼樣的，就很難建立尊重的行為。所以，當他說出一些無禮的話時，你需要用溫和且堅定的語氣問他到底發生什麼事，鼓勵他說出自己的想法，不要通過逼迫和威脅讓他改過、道歉等。這樣溝通一段時間後，你的耐心讓他慢慢學會溫和、真誠表達自己的感情，而不是說出一些不尊重的話來逃避。

2.表達自身感受到的痛苦。當伴侶說出一些粗魯的話，沒必要立馬以牙還牙。他可能是沒有意識到說出這些話的後果，也並不是有意去傷害你。建議首先冷靜下來，讓自己不那麼生氣以後，去和對方好好說話。比如告訴他：“我不太喜歡你和我說話的方式，你的話很傷人，請不要再這樣了。”你的冷靜也會影響他的情緒，如果他真的關心你，就會和你道歉。當雙方都冷靜下時，可以再進行深層對話，談談這次他為什麼會動怒，未來要如何改變。

3.及時指出他們不尊重人的態度。糾正態度最好不要“秋後算賬”，而是當場、當面指出。不要覺得對方偶爾的吐槽、指責是小事，時間長了會變成一種對待你的習慣，所以不能忍氣吞聲，要明確指出他的不尊重行為。你可以說：“夫妻之間是不可以這樣說話的（或是這樣做的），這是不尊重我的行為，我不應該受到這種待遇。”成熟、愛你的伴侶會立馬會意並道歉。但如果他不聽你說的話，反而變本加厲，那你就需要重新審視一下這

段感情了。

4.從外界獲得幫助。如果你的伴侶的不尊重行為和態度已經習以為常，就可能需要外界的幫助。比如，你可以向值得信賴的家人、同事和朋友求助，邀請他們來到家中進行“三方談話”，你可以強調自己因為對方的不尊重而受到傷害，並解釋自己很渴望一段彼此包容、愛護的感情，希望這種“外力”能給伴侶一些警醒，同時也給他一些道德壓力。

5.不要過於依賴伴侶。有時，對方不尊重你，可能是因為你們的感情處於一種不平衡的狀態下。你的過於依賴、唯命是從，可能是他表現出不尊重言行的罪魁禍首。而且，如果你過分依賴另一半，朋友和家人也很難去提醒你或者插手，因為他們會擔心這樣是否會破壞你們的感情。所以，你需要反思自己是否太把對方當回事，尤其是不能把他排在自己生命的第一位，多想想自己需要什麼、想要成為怎樣的人。也可以多傾聽家人和朋友的建議，畢竟當局者迷旁觀者清。

6.傾聽伴侶的批評。要說明的是，以上做法是針對你受到不合理、不公平的不尊重待遇時可以做的事，但伴侶誠懇、客觀、合理的批評是需要認真審視的。有時他不小心“說錯話”，可能是指出你生活中存在的問題。當然，你的錯誤和缺點並不是他不尊重你的借口，你還是需要提醒他用更成熟的方式來提出你的缺點，而不是用一些刺耳的話來警告你。

7.如果伴侶沒有改變，你就需要做出決定。如果你已經指出了伴侶的不尊重態度，表達了他的言行對這段感情有多麼大的傷害，並傾聽了他的建議進行自我改變，但他依舊是老樣子。你也嘗試通過家人和朋友的幫助來維持這段艱難的感情，結果他還是死性不改。那麼，可以預見他未來改變的可能性是很小的，這時，你確實需要做出決定，是否還要和他生活在一起。

