

十件大事影響幸福

人人都追求快樂。然而，“全球幸福報告(2019)”指出，42%的人認為自己活得並不開心，因為生活中擔憂、焦慮的事情越來越多。人生路上影響我們幸福體驗的事情有很多，總結來說，以下十個“分量”最重。

1.缺錢。電影《我不是藥神》裏有一句經典臺詞，“這世上祇有一種病，窮病”。金錢和幸福之間確實有緊密的聯系，許多研究證實，缺少金錢的時候，人們的幸福是偏低的，甚至出現“缺錢抑鬱癥”；從身無分文到小康之家，幸福感能飛快上升。但金錢和幸福又不是簡單的正相關，比如到了小康階段後，持續增長的財富並不會必然帶來幸福感的上升。就像此時的你，可能比以往任何時候都有錢，但你不一定比以前快樂。

客觀上危及生存的缺錢需要大環境的改善和個人努力來獲得經濟上的安全感。但如果你沒有柴米之憂，就需要重新審視對金錢的需求，不要把它當作提升幸福感的唯一方式，而要看到其他



人、事、物的價值。

2.疾病。大量研究表明，身心健康狀況是幸福感最重要的影響因素之一，其影響甚至比收入還大。表現為：一是疾病伴隨的生理痛苦直接削減個體幸福；二是疾病造成的內心焦慮、壓力抑制了幸福體驗。研究發現，40%以上的癌癥患者伴隨中等程度以上的焦慮、抑鬱。

因此，無論你在哪個年齡段，都要把“養生”提上日程，維護好身心健康，減少因個人不良生活習慣帶來的病痛，不要等患病了才後悔。正在與病魔作鬥爭的人，要相信科學診治，及時尋求專業人士的幫助。

3.工作壓力。在巨大的生活重壓下，上班族有各自的繁忙和無奈。慢性壓力會導致更低的積極情感和生活滿意度及更高的消極情感，從而導致幸福感下降。工作壓力幾乎是不可避免的，要學幾招適合自己的減壓法，也要學會給自己找樂子，工作之餘有身心可以歇息的地方。盡量不要讓工作占據全部的時間，給生活留些空間。

4.人情。社會人需要面對各種各樣的人際關係。如果人情來往處理不得當，就會帶來許多煩惱，比如在單位遭遇冷落、家庭中的爭吵、婚姻中的冷戰等，都對幸福感有巨大打擊。

當人際出現問題，最好不要逃避，否則拖着拖着就成了永遠的心結。他人侵犯你，要及時制止；夫妻有了爭吵，冷靜下來後就溝通；同事間有了誤解，當面說清楚。多一些真誠、體諒，少一些揣測、敏感，人際煩惱會少很多。

5.疲勞。主要是由生活作息不規律、缺乏睡眠引起。《中國睡眠研究報告(2022)》稱，我國民眾睡眠時長不足，每天平均睡眠時長為7.06小時，相比十年前時間縮短近1.5小時。未能獲得足夠的休息，疲勞會導致幸福感的普遍降低。

報告指出，看手機或上網、過度工作和學習是影響睡眠時間或導致失眠的最主要原因。想要睡個好覺，須控制好手機的使用度，合理安排工作學習時間，多參與運動，讓生活方式健康起來。

6.衰老。大多數人逃不開“年齡焦慮”。在不少人看來，變老就意味着慢病、記憶力減弱、行動遲緩、孤苦無依，生活越來越單調沉悶，無法幸福。但其實，變老本身對幸福感的影響並不大，有研究發現，人越老幸福感反而越高。是對變老的恐懼和抵觸，讓人快樂不起來。

所以，有年齡焦慮的人應該看到年歲帶來的積極面。比如，美國布蘭迪斯大學的一項研究發現，老年人更傾向於關注積極事物，更易發現生活中美好的小細節，能比年輕人更快地對其做出反應。而且，老年人對於無力改變的情況，能更坦然地接受，不糾結，同時還能不放弃追求可以達到的目標。無論年紀多大，我們始終可以保持樂觀向上的生活狀態。

7.育兒問題。一項歷經18年的追蹤調查發現：初為人母或人父時，幸福感會增加；而第二個孩子出生前後，父母的這種感覺僅有頭胎的一半，養育子女的壓力倍增。

育兒是一項艱巨的任務，帶來幸福感的同時也帶來經濟、生活、教育上的壓力。因此，如果有生育需求，夫妻都要充分做好心理、財物、精



神上的準備。加入一些“媽媽群”“育兒交流群”，從同輩中獲得支持也有幫助。

8.別人的看法。有句話說“他人即地獄”，雖然比較誇張，但確實能說明活在別人的眼光和影響下，幸福感會被大大削弱。在意他人的看法，本質上是渴望被認同和尊重，但過度了就會導致嚴重的心理負擔。

獲得他人喜愛的前提是你能夠愛自己。多照顧自己，關注自己的需求和心情，能夠堅強、獨立地面對自己的得與失、好與壞。全然接納自我，不拘泥于他人的目光和竊竊私語，也不要輕易為了取悅他人而改變自己。自愛帶來自信，隨後才會獲得他人讚賞的目光。

9.不幸的童年。一個孩子的童年快樂與否，極大地影響着他一生的幸福感。因為一個人的生活風格、思維構建和價值觀都是在兒童時期和當時的家庭環境中形成的。如果兒時受到了心理創傷，就很難消除，會影響一個人對他人和世界的信任，影響親密關係的建立，影響獨立和自信，影響自我表達和自我維護的能力，成為阻礙幸福的內心魔咒。

所以，年輕夫妻要做好充分準備再生育，要持續學習育兒知識，讓孩子在愛意中成長，減少原生家庭悲劇。而如果你有一個不算幸福的童年，不斷問責父母、糾結于過去的不幸似乎也無濟于事，逃離這個惡性漩渦，取決于你的態度。多面向未來，多看到自己能去改變的事，多主動去愛人，心中的陰暗處也許會有光照進來。

10.天災人禍。不言而喻，災難會給我們的幸福感帶來很大的摧殘。戰爭、疫情、自然災害，都是我們無法控制的，但天地無情人有情。天災人禍發生時，來自各方的關懷、幫助、救援，這些人間大愛、人類之善，能溫暖人心，讓人有勇氣面對并携手渡過危機。

儘管我們祈求一生無災無難，但“天有不測風雲，人有旦夕禍福”，許多的人生不幸，我們無法避免也難以克服。此時，不妨用奧地利心理學家維克多·弗蘭克爾的這句話去面對——“當遭遇到一種無可避免的、不能逃脫的情境，當必須面對一個無法改變的命運時，我們就等於得到一個最後的機會，去實現最高的價值與最深的意義，即苦難的意義。”

老人每天走8000步足矣



俗話說，人老腿先老。由于人體2/3的肌肉都集中在下肢，因此，60多歲的人雖然可以有年輕人七成的握力和臂力，但下肢力量却祇剩下四成。大量研究發現，任何形式的運動都比久坐好太多，尤其走路，不僅能強身健體，還能延長壽命。

近期，發表在《柳葉刀-公共健康》期刊上的一項大型國際研究，對涉及四大洲、近5萬人的數據進行薈萃分析，確定了不同年齡人群的每日最佳行走步數範圍。研究共納入了15項研究的證據，其中歐洲4項、日本1項、澳大利亞1項、美國8項以及1項來自40個國家的數據，調查了成年人每日行走步數對全因死亡率的影響。參與者平均年齡65歲，其中68%為女性。在隨訪的7年中，研究人員發現，60歲及以上人群每天行走步數穩定在6000~8000步，60歲以下人群每天行走步數穩定在8000~10000步，就可降低40%~53%的全因死亡風險，而更多的步數對延長壽命沒有額外益處；步行速度與死亡風險之間並未發現有明確關聯。此外，很多研究已經證明，步行鍛煉可控制血壓，降低膽固醇、血糖和體重，預防甚至改善血管硬化，還可鍛煉大腦的平衡功能，減少跌倒風險，預防老年痴呆，使人感覺輕鬆愉快。

走路是最簡單的運動，也是最容易堅持的運動。尤其自從手機有了計步功能，每天走1萬步已成許多老人的目標，有些老人甚至為了“走”而走。其實，“日行一萬步”的說法源于幾十年前日本的一個計步器營銷活動，但這種行為是否有益健康，當時並沒有科學依據。如

今看來，走路并非多多益善，因為行走過程中關節不斷活動，膝關節的壓力增大，若行走距離過長、沒控制好行走時間和強度，反而會讓關節磨損和退化性病變的速度加快。因此，採用科學的姿勢、適度的頻率和速度去走路，才能真正達到鍛煉身體的效果。

老人可按照以下6個要訣勤加練習，改變走路姿勢，養成正確的走路習慣，降低膝蓋受傷的風險。

改正“外八”。走路時，保持雙側腳尖朝向正前方，兩腳分開的距離與髖部同寬。

亮出鞋底。前腳落地時，腳跟應輕盈着地，并向前亮出鞋底。

邁開大步。走路時需邁開大步，雙臂甩開。蹬地有力。後腳離地時，腳掌要做到蹬地有力。

換雙“好鞋”。穿雙合適的鞋子如慢跑鞋，能緩衝走路時地面的反衝力，從而保護膝關節。老人應每半年檢查一次自己的鞋，如果出現後跟磨損、足跟窩向某一側塌陷、鞋底或鞋跟彈性明顯降低等情況，就要更換新鞋。

強健肌肉。大腿前面的肌肉，也就是股四頭肌，是最能保護膝關節的肌肉。經常進行勾腳抬腿練習，有助於保持甚至增強股四頭肌的肌肉力量，從而避免膝蓋受傷。

值得提醒的是，走路雖然益處多，但并非人人適用。患有老年性骨質疏鬆、老年性痴呆、高血壓、糖尿病、脈管炎、勞損性關節炎、心絞痛、冠心病等心臟病的老人，以及易肌肉拉傷、經常膝蓋痛的老人，均不適合一次性長時間步行。



常吃5類食物可預防青光眼

青光眼是常見的眼部疾病之一，一般多發于中老年人，嚴重時可導致失明。但它是可防可治的。預防青光眼，可以從日常飲食入手。近日，美國青光眼研究基金會發表在《健康生活》網站的最新研究推薦了多種可以預防青光眼的食物。

有顏色的蔬菜。胡蘿卜、南瓜、玉米等黃色蔬菜含有維生素A、維生素C以及抗氧化劑葉黃素和玉米黃質，可以防止氧化應激對青光視神經和其他組織造成損害。多吃綠葉蔬菜還可以降低炎癥、癌癥、心臟病乃至黃斑變性的發病率。

新鮮水果。該基金會對584名女性的飲食情況進行了分析，結果發現，每天食用600克或以上水果的女性患青光眼的幾率比每日食用200克以下的女性低79%。

堅果。堅果類食物含有豐富的維生素E，維生素E對保持細胞健康和保護細胞免受自由基破壞（自由基會破壞視網膜保護組織）有重要意義。

魚類。尤其是鮭魚、金槍魚、沙丁魚和大比目魚，這些魚類富含歐米伽-3不飽和脂肪酸，已被證明可以降低眼壓、預防青光眼的發生。

茶。《英國眼科雜誌》的一項研究還發現，每天至少喝一杯熱茶的人與不喝熱茶的人相比，患青光眼的風險降低了74%。

此外，該基金會還指出要適度攝入卡路裏，限制碳水化合物和高糖食物的攝入，也會對眼睛有好處。對於已經有青光眼的患者，研究人員建議日常飲食中注意維持正常的血壓和血糖，有助於改善青光眼病情。