

收拾屋子能給心理“排毒”

做事分主次、花錢有計劃、笑容掛臉上等也能減壓

人們常用“排毒”來表示將身體有害物質清除出去，其實除了軀體，我們精神、心理上也有許多有毒有害的情緒、想法，不及時“排毒”就會影響工作生活和人際關係，甚至增加疾病風險。給精神排毒，可以采取以下這些簡單的方法。

1. 整理東西。雜亂無章的家庭或工作場所會影響身心健康，在某些情況下甚至會對人際關係產生負面影響。把屋子、工作環境的東西整理得井然有序能減輕壓力，讓你把時間和精力集中在更重要的事情上。

2. 遠離“放毒”的人。生活中有很多重要的關係需要培養，但並不是所有的關係都有好處。無論是伴侶、朋友、親人還是同事，如果你和他在一起時會感到痛苦或被輕視，這些都是他們“放毒”的跡象，建議保持距離。

3. 停止自我批評。偶爾的反省和自我批評能幫助你找到缺點和不足，但經常這樣做會越來越自卑。對自己友好一點，你不是一無是處，培養自我關懷的能力。

4. 學會拒絕。對大多數人來說，對沒有惡意的請求加以拒絕是困難的，也許是為了維護關係或維護對方面子。但總是應諾他人並不是好事，這會導致你的壓力增大和承擔過于繁重的義務。建議在同意某件事之前，留給自己思考的時間，不要害怕拒絕。

5. 誠懇地談心。與伴侶、朋友或家庭成員開誠布公地談論問題有助於減輕思想負擔。為了獲得最佳的談心效果，要以積極的方式表達你的想法；如果當時太生氣或壓力太大，就休息會再談心，不要往身邊人身上撒氣。



6. 暫時不用手機。過度使用智能手機可能導致睡眠不足、焦慮和抑鬱。美國心理協會建議人們有意識地減少瀏覽手機的次數，把手機設置靜音，晚上睡覺時把手機放在遠處。

7. 心懷感恩。用心花時間去欣賞生活中的美好是清理大腦的好方法。研究表明，心懷感恩不僅能帶來更多的快樂和幸福感，還能幫助你與孩子、朋友和同事建立更融洽的人際關係。每天表達感激之情的方法包括寫感恩日記、給別人寫感謝信等。

8. 出去走走。有時候鎮靜大腦最簡單的方法就是出去散步，能讓你在精神層面得到休息，遠離壓力源。此外，它還能增加快樂感和提高自尊心。

9. 做份財務規劃。沒有什麼比感覺自己的財務狀況良好更讓人快樂了，缺錢是大多數人的壓力源。如果你擔心入不敷出，就制訂一份詳盡的財

務規劃，記錄每筆收入和支出，減少不必要的支出，把錢花在刀刃上。

10. 做頓美食。簡單而美味的烹飪不僅能改善心情，還以許多積極的方式刺激大腦，例如制訂飲食方案能培養組織條理性，把它分解為多個細節有利于問題解決和多任務處理能力，且做飯能提高執行功能。

11. 多做好事。幫助他人能提升整體幸福感，哪怕是給朋友帶份飲料，幫同事取份快遞，都能改善心情、減輕壓力和增加幸福感。

12. 設置優先級列表。要做的事情太多，就容易茫然不知所措。為了控制這種無序感，可以列出每日要做的事項，首先要確保有足够的睡眠，再把要完成的任務分門別類，把最重要的事寫在前面，把無足輕重的小事往後放一放，再一條一條執行。

13. 學會放手。每個人都或多或少背負着各種情感包袱，包括未實現的夢想、失敗的滋味、怨恨、離愁別緒等。然而，陷入思來想去的漩渦只會讓你一遍又一遍地受到傷害。適時學會放手，過去的已經過去，你還有現在和未來。放下包袱不僅讓人輕鬆，還能增強免疫系統功能、降低血壓，培養更健康的人際關係和增強自尊心。

14. 開懷大笑。笑是良藥，美國克利夫蘭診所的心理學家發現，有幽默感和經常大笑有助於保持健康，這是因為歡笑能增加血液流動，減少應激激素生成，即便是對自己假笑也有效果。

15. 鍛煉身體。生命在於運動，為改善心理健康所做的最好的事情之一就是照顧好身體。經常鍛煉能改善情緒、緩解壓力、增加能量和警覺性，以此來減少心靈毒素。

吸煙補點維E

近期，芬蘭赫爾辛基大學的研究人員發現，吸煙期間適當補充維生素E可在一定程度上降低出現肺炎的風險。

研究者對早年一項有7469名參與者的研究進行分析發現，每日補充維生素E的量在50毫克時，可降低肺炎風險35%左右。但如果吸煙年齡較小，即小於21歲時，無法降低肺炎風險。在2216名輕度吸煙者中，若補充維生素E時還能堅持鍛煉，可將肺炎風險降低69%左右。雖然現有研究表明，適量補充維生素E可降低吸煙誘發肺炎的風險，但還需進一步驗證。專家提醒，最好的方法還是盡早戒煙，補充維生素前最好諮詢醫生和藥師。

早晚性愛，各有各的好

傳統觀點一直認為，性愛應該選在晚上。不過，越來越多的研究認為，人們可以嘗試改變這一習慣。例如，日本著名夫妻關係專家三鬆真由美建議大家多嘗試早晨性愛，感覺可能會更好。性愛到底是選早上還是晚上，和不少因素有關。

一般情況下，在經過一天的忙碌後，人體在晚上會開始分泌一些幫助機體進入睡眠狀態的激素，所以，白天工作量大大的男性，晚上會處於疲憊狀態，很難全身心投入到性生活中。而早晨，全身機能等待喚起，如果用性愛開啓新的一天，可達到最佳狀態。此外，男性在早晨的自然生理反應就是晨勃，這時陰莖充血狀態最佳，硬度令人滿意。晚上男性需要在性刺激下逐漸實現勃起，在疲勞狀態下還容易出現舉而不堅、堅而時短的情況。此前有研究發現，早晨6~7點，男性身體最為敏感，性欲最強。

如果夫妻都能適應晨起後性愛，便會喜歡晚上早睡。有研究顯示，如果能堅持8周晨起性愛，67%的夫妻會養成早睡早起的好習慣。但有些情況下不適合早上性愛，比如早上有重要活動或睡眠質量差時，應該在晨起時保存精力。

當然，夜間性愛也有着得天獨厚的好處，此時人們心態放鬆，不必擔心性愛時被打擾。晚上也是很多女性偏愛的性愛時間。美國哈佛大學的研究發現，晚上10點時，女性大腦的創意細胞最活躍，此時更擅于想象，而且這些幻想多數與性有關，因此，晚上性愛女性更容易達到性高潮。性愛也是一個消耗體力的運動，晚上性愛還有助睡眠。

由此可見，早晨和晚上進行性生活各有優勢，夫妻可根據雙方喜好及時調整性愛策略，增進幸福感。

真正的好友什麼樣

表達關心不戳痛處
需要他時可以依靠

雖說人際交往中不應向對方要求過多，但每個人心中都有一個理想好友的樣子，他可能是溫暖的，也可能是睿智的。大多數人會希望好友有什麼品質呢？全球教育組織“校園生活”在其官方網站上就整理出了一些條目。

第一，好朋友應該懂得示弱。他們不會力圖證明自己有多麼強大和成功，相反，他們會坦率說起自己的尷尬事，還有那些自己不擅長的東西。他們所暴露的失敗、悲傷、脆弱，其實是在表明他們有多信任你。中國科學院心理研究所研究員張侃補充說，這點在東西方文化上會有一些差別，比如，我國傳統文化中認為，“示弱”並不應當是生活中的首選項，所以會有“報喜不報憂”的說法，而西方國家則認為，示弱並傾訴沒什麼大不了的。但不能否認的是，朋友間示弱是一種表達信任的方式，這也能檢驗一個人是否為真的朋友。

第二，好朋友能做到真正的關心。無論你遇到的是悲傷、苦惱或困境，他們不會因為你奇怪或愚蠢的舉動而大驚小怪，也不會隨意作出評價，更不會嚴厲甚至苛刻地戳你的痛處。因為他們能夠换位思考，知道你和他們一樣，都有很多不完美之處。

第三，真正的朋友都很靠譜。面對你的一點成績，他們不會阿諛奉承；面對你的懦弱，他們也能理解，知道人有時會輕易放棄自己的觀點，還可能低估自己處理問題的能力；面對你的敏感領域，他們懂得溫柔以對；面對你的窘迫，他們還會讓你學會自嘲。對國人來說，能否在你身處困難時伸出援手，是檢驗友誼的重要標準之一。

第四，好朋友能幫你建立良好的自我認知。在自我探索的道路上，你會遇到很多難以理解的問題，可能會莫名其妙地感覺焦慮迷茫，找不到自己的目標。甚至有時，你腦子裏會冒出一些強烈的想法，却怎麼也弄不明白為什麼這些想法如此重要。此時，好朋友會坐下來，耐心傾聽，幫你分析情況，找出其中的原因。

第五，好朋友能夠幫助你思考。不得不承認，有些情況下你不知道自己想的到底是什麼，而好朋友能幫助你拓寬思路，發現為什麼某些問題很重要，從而得到針對這些問題的合理解決方法。他們能在你不相信自己的時候，看到你的潛力。

第六，真正的朋友會幫你愛上自己。好朋友能夠從你無法看到的角度來欣賞一個人，多數情況下，你總是看到自己的劣勢和短板，却看不到討人喜歡和吸引人的一面，因此，你需要一個朋友。

要提醒的是，一個真正的朋友不一定是相處了很久的人。張侃說，就像古語“話不投機半句多”所描述的，交友與相處時間并無太大關係。不僅如此，真正的友誼還會讓你不自覺將朋友說話的方式、微笑的方式、熱情的樣子留在心裏，即使未來遠隔千裏，很久都不聯繫，也絲毫不會減損這份友情。

生熟不分開 種類太單調 一次做很多

在家做飯多，避免五個錯

在抗擊新冠疫情的非常時期，在家做飯成了多數人的生活常態。“某做菜APP崩了”時不時上熱搜，朋友圈裏秀廚藝的人越來越多。大洋彼岸的美國也是相同景象。近期，紐約一項調查顯示，相比疫情前，54%的受訪者做飯次數增多，51%的人表示在疫情結束後還會繼續做飯。人們對在綫烹飪教程、食譜網站和美食博主的興趣激增。

該項調查指出，在家做飯的最大障礙之一是需要多次練習和一定時間才能熟練掌握。但隨着生活節奏加快，人們根本沒有充足的練習時間。新冠疫情讓一切都按下暫停鍵，人們重新操起“在家做飯”的技能。做飯已被證明可以幫助人們活得更好、更長久：經常在家做飯的人比那些少做飯的人吃得 healthier；長期在家烹飪，可以減少患糖尿病、心臟病和中風等慢病風險。但同時，在家做飯不可避免也有一些錯誤需要規避。食品安全博士、科信食品與營養信息交流中心主任鐘凱總結了以下幾點。

錯誤1：生熟不分。生的蔬菜、生肉等生食可能帶有沙門氏菌、副溶血弧菌、致病性大腸桿菌、寄生蟲等致病微生物，需要經過加熱處理後才能食用。如果加工、貯存過程中不注意將它們與熟制食品分開，比如，用切過生食品的刀和砧板切熟食、盛過生食的容器沒有清洗就用來盛放熟食、處理生食後不洗手直接處理熟食等，就會將生食上的細菌、病毒、寄生蟲卵等致病微生物污染到熟食上，隨食品進入人體內，進而引發食源性疾病，危害人體健康。生熟分開，可預防生食中的致病微生物污染熟食。儲存、加工食物時，應使用兩套刀具、器皿、砧板等分別處理生、熟食品，不能混用。

錯誤2：祇圖鮮嫩，不燒熟煮透。食物中可能攜帶致病微生物或毒素。未將食物燒熟、煮透就吃，有可能引起食物中毒，輕者會引起惡心、嘔吐、腹瀉，重者出現脫水等癥狀。而一些可能帶有寄生蟲的食物，如淡水魚蝦、貝類，不經高溫加熱煮熟就吃，可導致寄生蟲感染。食物燒熟、煮透，就能預防上述情況發生。

錯誤3：食材種類單一。在家烹飪，選擇何種食材往往取決於個人喜好和自己的廚藝水平。因此，在家吃飯更容易出現食材品種單調，導致飲食結構不合理，營養攝取不夠均衡。遵循《中國居民膳食指南（2016）》的要求，既能提供身體所需要的能量和營養素，又能滿足身體功能的需



要，降低患病的風險。具體要求：食物多樣，谷類為主；多吃蔬果、奶類、大豆；適量吃魚、禽、蛋、瘦肉。

錯誤4：一次做很多。有些人為了省事，一次做出大量飯菜，這頓吃不完下頓再吃。反復加熱不僅破壞營養，還會導致食物口味變差。存儲不當長時間冷藏或者食用時沒有熱透，可能會引起食物中毒等問題。所以，短時間內吃的食物要冷藏，長時間儲存的食物要冷凍，吃之前熱透，盡快吃完。

錯誤5：口味過重。煎炸、紅燒……根據喜好烹飪，常常讓人忽略了控制鹽的攝入量。廚房中，不僅食鹽，生抽、老抽、醬油、蚝油、雞精等調味品也都含有大量“鈉”，一不留神就可能攝入過量的鹽分。以目前我國居民的現狀看，大多數人都要減少食鹽的攝入量。因此，在家烹飪時，要充分估量調味品中的鹽分；多用蒸煮等烹飪方式、炒菜出鍋前再放鹽，都能適當減少食鹽的攝入量。