

感恩的人生生活質量高

英國埃克塞特大學研究人員不久前在《人類學與衰老》雜誌上發表了一項針對日本大阪市老年人的調查。結果發現，接受調查的老人均對自己一生中得到的關懷和支持抱有感恩之心，這使得他們更加樂觀，也更能坦然接受晚年患病和各種不確定。研究作者伊扎·卡維迪妮教授表示，“感恩”可以增強人們對社會的認可和依賴度，獲得充滿希望的生活態度，從而提高生活質量。

感恩中走向老年的日本人

雖然上述調查主要在大阪進行，但就整個日本而言，感恩文化都較為流行。比如，日本政府將每年的11月23日設為“勤勞感恩節”，提醒人們對身邊人和事心懷感激。正是在這種環境的長期熏陶下，日本老年人普遍都有一種感恩之心，並將其體現在生活的各個方面。

記者一次去廣島採訪時，年逾70歲的日本友人請客吃飯。飯後，他突然很感慨地說：“現在我隨時可以吃到金槍魚等生魚片，還可以用它招待中國的媒體記者，但小時候，我根本吃不到這些東西，所以我對今天的社會一直充滿感激。”

前不久，在東京一家牙科診所，記者見到了年近70歲的院長。他和兒子兩人24小時輪流上班不休息，晝夜隨時接收患者。談及為何如此“拼命”，院長回答說：“年齡越大，就越覺得要感恩社會、感恩他人，而為更多患者提供及時的服務，就是我可以做出的一種回報。”

可以說，恭敬表達感謝已經內化為當地人的一種習慣。比如，日本人吃每頓飯前都會雙手合十，說一句“受領了”，這是對大自然的一種感謝。日本人在說“謝謝”時，也很有講究。日語的“謝謝”有簡單說法，也有敬語的表達方式，前者發音是3個音節，後者為11個音節。除了對非常熟悉的平輩朋友，大多數情況下，日本人都會使用敬語方式，以致初到日本的外國人，會感覺對方說話有些囉嗦，而這恰恰是日本社會“感恩教育”的一種體現。

我國感恩文化歷史悠久

中、日、韓等東亞國家有着一脈相承的文化淵源。比如，韓國的感恩文化與“孝道”密不可分，家家戶戶都有每年供奉祖先的茶禮儀式；重要節日中，晚輩要向長輩行叩拜大禮，感激長輩們的養育之恩。

我國的感恩文化由來更久。早在春秋時期，儒家倡導的忠、孝、節、義就浸透着感恩思想；道家主張的“天人合一”，倡導人們善待生命、感恩自然；墨子提倡“兼愛”，強調人和人之間的平等，如果希望得到別人更多的愛，那麼也要付出更多。如今，“滴水之恩，涌泉相報”“投之以桃，報之以李”“羊惠跪乳，烏鴉反哺”“誰言寸草心，報得三春暉”等已是盡人皆知的名言和典故。

事實上，清明也是一個表達感恩的節日。相傳，清明節前吃寒食的傳統，就是為了感念春秋時期介子推甘願自割腿肉，給晉文公“充饑”的義舉。而清明掃墓的習俗也源于對先祖、先賢、先烈的感恩心理，是表達孝心的一種方式。

“中國的感恩文化十分悠久，但時代變革逐漸凸顯出傳統感恩文化的一些內容局限，再加上傳承過程中的間斷，導致我

國社會如今對感恩精神強調不足。”中國科學院心理研究所研究員張侃說，中國傳統文化中受恩必報的觀念深入人心，否則就會被認為是忘恩負義。久而久之，感恩演化為一種“人際互惠”，容易走向兩個極端：一是不顧一切也要報恩的“愚孝”“愚忠”，二是回報不夠或方式不恰當引起的心理不平衡。其實，感恩的概念本就不該被狹義理解為“報恩”，而應強調友善、不求回報的平等關係，任何報恩行為都應當是自發自願的。

既治愈自己，又和諧社會

中國社會心理學會心理健康專業委員會委員、天津師範大學心理學教授賈曉波表示，從心理學層面來看，感恩是一種穩定的人格特質，它不祇是表淺的感謝，而是一個從情感到認知再落實到行為的過程，即個體接受恩惠時產生了愉悅等積極情緒，同時生出感激之情，意欲有所回報。這種正面、積極的心理可使人感受到快樂和被支持，進而達到人際相處比較理想的狀態。諸多實踐和研究也表明，感恩心理對個人、對社會皆具益處。

懂感恩，人格較完善。張侃表示，感恩是建立在人際互動基礎之上的，這會讓我們意識到沒有一個人是完全獨立、不需要他人幫助的，同時也促使我們换位思考，懂得個體應有的擔當和存在的局限。一項縱向研究還發現，心懷感恩的人更易應對人生轉折，在掌控環境、個體成長、人生目標和自我接受上都具有較高水平。換句話說，懂得感恩的人，心理彈性更大，他們能感受到更多的積極情感，比如自尊、自信、喜悅、熱情、愛戀、樂觀等，而少有妒忌、偏激、固執、斤斤計較、患得患失等負面情緒。正如德國哲學家尼采所說，感恩即是靈魂上的健康。

懂感恩，疾病少上門。雖然感恩無法治愈疾病，但能顯著增強我們的生理功能。英國曼徹斯特大學心理學家發表在《身心健康研究雜誌》上的研究成果顯示，在感恩測試中得分高的人，睡眠持續時間更長，睡眠質量更好；荷蘭萊頓大學的精神病學家則發現，懂感恩的人去醫院次數更少；美國芝加哥大學研究者稱，有冠心病的患者，如果進行了感恩訓練，生活質量有所提高，抑鬱焦慮減少，恢復得更快。



懂感恩，人際更和諧。感恩可以讓人敏覺察到他人的關心，有助於進一步提升人際關係質量。美國《情感》雜誌上的一項研究發現，表達感謝能幫我們結交更多朋友，讓雙方維持長久關係。因此，不管是對幫你開門的陌生人說聲“謝謝”，還是給助你一臂之力的同事發封感謝信，都能獲得意想不到的效果。

懂感恩，行為親社會。賈曉波表示，感恩可以增強人們的社會歸屬感，進而表現出幫助、合作、分享、同情、安慰、捐贈、自我犧牲等親社會行為。《人格與社會心理學雜誌》上刊載的一項研究發現，施惠者收到來自受惠者的回報之後，社會價值和自我效能感升高，再次幫助他人的可能性加大，促進社會善舉的傳遞。

從小、從一點一滴中習得

賈曉波說，感恩並非與生俱來的天性，需要在與身邊人及環境相互作用的過程中慢慢習得。因此，學習感恩應當從尚未形成穩定人格的幼年時期開始，可以讓人受益一生。具體來說，學習內容應當包括以下四個方面：

多說“謝謝”多微笑。從簡單的、能表達感激之意的形體語言做起，例如微笑、說“謝謝”“你好”等。即使是最親近的人，也該保留基本的儀式感，所以孩子應對父母的幫助表達感謝。在某些特殊關係中，比如，父母對子女、上級對下屬等，感恩表達也不可缺，這不僅是一種禮貌和尊重，更是潛移默化的積極心理影響。

經常記錄值得感恩的事。加拿大紐芬蘭紀念大學的心理學家發現，每天僅需寫5分鐘的感恩日記，就能將幸福感提高10%。因為對感恩心情的記錄，能讓人意識到在生活點滴中獲得的恩惠，忘掉痛苦和疲倦。

養成回饋社會的習慣。這種回饋不是簡單回報施恩者，而是效仿其精神和行動，回饋其他人。比如，多參與志願者活動、慈善活動，從實踐中體會付出與回報的快樂，養成感恩的習慣。在很多西方國家，學生會被要求做志願服務的小時數，目的就是為了從小培養感恩意識和社會責任感。

加強公開示範效應。當今社會需要以多種形式將感恩貫穿於文化傳播中，通過各種形式公開表達的感恩可使人們保持樂觀，並產生共同目標感。例如，在抗擊新冠疫情中，國家公開表彰“抗疫英雄”，不僅是對個人貢獻表達感恩，也是一種公開示範，能夠促進社會的團結和諧。

張侃說：“感恩不該被當作一種責任或義務來灌輸。事實上，感恩是建立在一點一滴的獲得感之上的，無論是獲得更加健康的身心，還是獲得融洽的社會關係支持，最大受益者都是自己。”



多喝綠茶防流感

眼下，流感已進入高發季節。有什麼好辦法預防嗎？近期，日本福岡女子大學國際人文學院飲食與健康研究學者發表在《歐洲臨床營養學雜誌》的一項勞動領域多部門隊列研究表明，綠茶對流感有很好的預防效果，喝茶越多，流感感染風險越低。

研究人員利用日本關東東海地方企業4個公司員工隊列研究的數據，以其中3327名18~73歲的員工為對象，并按1:2的比例隨機抽樣，將其中未發病的員工與被診斷為流感的員工進行對照，採用調查問卷方式，就綠茶飲用頻率等生活習慣與流感感染的關係開展調查研究。

綠茶的飲用量，根據一周飲用杯數，分為幾乎不喝（一周不到1杯）、有時喝（一周1~4杯）、幾乎每天喝（一周5杯以上）三組。分析結果表明，與幾乎不喝綠茶的組相比，幾乎每天喝綠茶的組，流感感染風險明顯降低39%；綠茶飲用越多，感染風險越低，二者之間存在非常顯著的關係。

此外，對使用試劑盒診斷出的流感感染病例進行分析，結果顯示，幾乎每天喝綠茶的人流感感染風險降低了32%。通過有無預防接種的分析發現，未接種疫苗組中，幾乎每天喝綠茶的人，流感感染風險降低52%，接近於流感疫苗一半的預防效果，作用極為顯著。

30歲後，五類食物多上餐桌

年輕時怎麼吃都不胖，一過30，感覺怎麼吃都容易長胖。生活中，很多人都有這個困擾，根本原因是，隨着年齡增長，你的基礎代謝變慢了。

基礎代謝是維持人體最基本生命活動所需要消耗的能量，是指人體在清醒、空腹（飯後12~14小時）、安靜而舒適的環境中（室溫20℃~25℃）、不做各種活動、全身肌肉放鬆時的能量消耗，僅用於維持體溫、血液循環、呼吸作用、內臟功能、組織更新等基本生理功能需要。對於健康成年人來說，基礎代謝占人體總能量消耗的60%~70%，這部分能量消耗不以人的意志為轉移。研究發現，過了30歲，基礎代謝每10年就降低5%~10%，年紀越大，減肥就越困難。除了運動，選對食物有助提升基礎代謝，尤其是以下幾種食物，應該常吃。

富含蛋白質的食物。研究發現，攝取足夠的蛋白質有助提高代謝。原因在於，蛋白質所含能量的30%會變成熱量從體表發散出來，而碳水化合物所含能量僅有5%~6%作為熱量散失，脂肪則是4%~5%。蛋白質還有助於維持肌肉量，肌肉量大，消耗的熱量就比較多。一般而言，來自於動物的蛋白質含有充足的必需氨基酸，被稱為優質蛋白質，植物性食物中，大豆蛋白質的質量較高，也屬於優質蛋白質。其餘植物蛋白質通常會有1~2種必需氨基酸含量不足，質量相對較差。建議首選富含優質蛋白質的食物，如肉魚蛋奶以及豆制品等。

綠茶。一篇發表在《美國臨床營養學期刊》的研究指出，運動前攝取兒茶素（綠茶中的活性成分）能增加17%的代謝率，有助於控制體重，降低體脂肪並改善體重指數。兒茶素可通過維持腎上腺素的活性，促進體內脂肪被分解，進而降低腹部的脂肪量和體脂肪，達到減重瘦身的效果。

水。水是人體中含量最多的成分，占我們體重的50%~80%。身體大部分的化學反應幾乎都需要在有水的環境下才能完成，包括脂肪分解利用。因此，多喝水能加速身體的化學反應，提升



基礎代謝，將廢物排出體外，對預防便秘也有一定幫助。喝足水還能抑制食慾。

香辛料。研究表明，胡椒、辣椒等香辛料有助促進血液循環，進而提高基礎代謝，幫助脂肪燃燒。需要特別提醒的是，腸胃功能不好的人要注意攝入量，以免造成不適。而且，香辛料有促進食慾的作用，一不小心反而會導致熱量攝入超標。

富含碘的食物。碘是世界上缺乏人群最多的營養素之一，其在體內主要參與甲狀腺素的合成。甲狀腺素有助於提高基礎代謝，並促進蛋白質、碳水化合物、脂肪的代謝。海苔、海帶、牡蠣、蝦、螃蟹等都是含碘豐富的食物。