

打個盹能解乏 小目標好實現 帶微笑人緣好

微小中蘊含大能量

人們常說，細微之處方顯大智慧。平凡生活中的小事情、小行動、小方法，都會潛移默化地影響身心。因此，很多事情看起來小，但往往蘊藏着巨大力量，幫助我們振作精神，煥發活力。

“微休息”養精神

現代人時常感嘆“生活太累”，休息不足。據統計，國人失眠率高達38%，人們普遍睡不着、睡得少，即便是補覺也緩不過來。尤其是壓力巨大的城市年輕人，一年中至少會得1~2次慢性疲勞綜合徵，成都中醫藥大學研究發現，國人慢性疲勞綜合徵患病率為12.54%。

生活緊張忙碌，人們很難抽出大塊時間去休息。但無妨，來自美國北卡羅來納州立大學的新研究證實，如果你休息正確，5分鐘就可能有效。沈陽市安寧醫院精神康復中心主任、心理治療師王會秋說，“微休息”是在工作任務之間，自發出現的一種短暫、非正式的緩解行為，是有效的



心理資源管理策略。每個人的心理能量可以看作一個“銀行賬戶”，每天從事的各種任務都會消耗心理能量，“餘額不足”的時候就“充值”。《應用心理學雜誌》的一項研究表明，如果員工可以自由、短暫、即興地“微休息”，他們會更投入，減少疲勞，提高整體工作效率。可見，所謂上班“摸魚”，其實並非是有意為之，可能是“心靈宕機了”，需要一場自我修復，等到“重啓”那一刻才能滿血復活。

王會秋說，微休息的形式是多種多樣的。工作時留個茶歇時間，伸個懶腰、眺望窗外；就地運動，如八段錦、廣播操、手指操；聽一些輕鬆的音樂，閉目養神；正念冥想、放鬆肌肉等；補



充足水，吃些小零食，喝杯咖啡；或換換腦子，與同事交談、給家人或朋友打電話，等等。祇要這幾分鐘你可以暫時忘却工作任務，都有對抗疲勞的作用。但時間不宜過長，以免影響工作效率和質量。

“微行動”促改變

很多人都會給自己定目標，希望做出一些改變或進步。但大多數時候我們會發現，自己不知不覺就放棄了。其根本原因，可能是最初的目標立得太大，執行時讓自己望而生畏，堅持不下去。

暢銷書《微習慣》作者斯蒂芬·蓋斯曾提到自己的親身經歷。他最開始計劃每天做30分鐘俯臥撐，發現根本做不到。直到有一次，蓋斯心想：“管它呢，隨便做一個也好啊。”一整年，他都祇要求自己每天做一個。在閱讀和寫作領域，蓋斯也用這個方法，對自己“要求”不高，但堅持去做，最後成了暢銷書作家。王會秋認為，從行動理論來看，培養一個習慣需要立即開啓行動，祇要你去嘗試，哪怕祇是一點點微小的改變，都能創造和獲得新的體驗，而新的體驗會自然而然地推動你去繼續嘗試和改變。

要想真正地提升自己，不妨定個“小目標”，即最小化的、可執行的微行動，祇要稍微努力一下就可以做到的改變。比如，每天早上醒來喝杯水，每天記住一個單詞，每天記錄一段心情文字，早上都要疊被子等，貴在堅持。

“微表情”讀人心

人的面部有44塊肌肉，可以組合成一萬多種表情，但很多短暫得我們都難以發現，這就是“微表情”。很多情緒如絕望、尷尬、竊喜、無語等，都藏在這些面部的細微變化上。

人們可以通過“閱讀”每一張臉，來獲取自



己想要的信息。但由于大部分微表情都一閃而過，祇有0.2秒，未經訓練、沒有探測工具的普通人很難捕捉到。不過我們仍然可以利用眼睛，這個“心靈的窗口”去讀心。比如喜歡一個人時，很容易不停地瞟視對方，想看不敢看；討厭一個人或不感興趣時，會眼神呆滯，時不時看別處；開心或受到表揚時，眉頭會舒展，下眼瞼和嘴角會微微上揚，臉頰微微鼓起等。

生活中，我們也要善用微表情。例如某些場合不適合說出來的話，可以眨眼、點頭來暗示提醒對方；微笑時，不要祇咧開嘴，最好配上一副“笑眼”，避免皮笑肉不笑，否則對方會覺得不真誠。

“微笑”是良藥

微笑是人類面孔中最動人的表情，是社會交往中無聲但語言。微笑面對生活，會使人更積極樂觀，對生理和心理健康也非常有利。美國加州大學研究發現，面帶笑容的患者，心率先復得更快，壓力也減輕得更快，身體免疫力改善，更加長壽。

微笑時，體內會分泌“多巴胺”，幫助我們緩解壓力，舒展身心。有研究發現，人在不開心的時候，可以試着微笑，即使假裝也沒有關係，都能讓我們心情變好。微笑也會感染身邊的人，帶給他人好心情。藏族小伙兒丁真以微笑出圈兒，很多人從他的微笑中，感受到了溫暖與治愈。

王會秋說，微笑動作雖簡單，但力量強大。微笑着打招呼，是人際中最基本的禮儀；笑一笑，可以消除誤會、化解矛盾，讓雙方心情愉快，留下好印象，結交新朋友；快樂、真誠的微笑，可有效緩解病痛；微笑還可以帶給自己鼓勵。所以，每天出門前給自己一個微笑，告訴自己——我可以！

骨髓大多吃的是口感



大骨頭、羊蝎子是很多人鐘愛的美食，其中的“骨髓”滑膩醇香、味道獨特，讓人欲罷不能，在有些人眼中能夠“補精填髓”，但也有人表示，那跟肥肉沒什麼區別，都是脂肪。骨髓裏到底有多少營養？

骨髓本是一種好東西。與人的發育類似，幼年的豬牛羊等動物的骨髓腔中，是能夠製造血細胞和淋巴細胞的紅骨髓，其中富含鐵元素和蛋白質。煮熟後，紅骨髓會變成褐色。但隨着動物的不斷長大，紅骨髓會不斷轉變成黃骨髓，失去造血功能。黃骨髓煮熟之後，就是我們所看到的白色骨髓，吃起來有一種油膩感。

一般來說，食物越美味，脂肪含量越高，因為香味物質多數“蘊藏”在脂肪中，並且足夠量的脂肪才能給食物滑膩醇香的口感。骨髓也不例外，其主要成分就是飽和脂肪、少量氨基酸，加上少量磷脂，包括卵磷脂、腦磷脂和神經鞘磷脂等（沒有蛋黃多）。如果說它補磷脂，勉強說得過去。怎麼知道黃骨髓裏飽和脂肪多？很簡單。骨頭湯熬好之後，祇要稍微放涼點，上面就有一層厚厚的白色脂肪——和豬油一樣，長鏈的飽和脂肪酸都有這個特點：熔點高，室溫下容易凝固，加熱後就會化開。

有觀點認為，那些顏色白白的湯，看上去很有營養，肯定特別“補”。其實，一些久熬的濃湯之所以呈現乳白色，祇是脂肪的乳化現象：脂類物質的微球均勻分散於水中，引起光線散射而變成乳白色。這祇是乳化效果帶來的光學現象。比如，煮棒骨、鷄皮、鯽魚等食物時，會溶出一些膠原蛋白或其他可溶性蛋白質，還有各種磷脂，它們具有天然乳化劑的效果。在水滾動沸騰的條件下，蛋白質和磷脂可以幫助脂肪微球穩定分散於水中，湯就能煮成乳白色。脂肪越多，白色越濃鬱，湯越黏稠。

還有人堅信，骨頭湯能補鈣。的確，動物體內的鈣主要存在於骨組織中，但主要以氫磷灰石結晶的形式存在，不溶于水，很難煮出來。早在1999年就有研究論文探討了骨頭湯能溶出多少鈣這件事，結果發現，正常熬煮時，湯中鈣含量低到可忽略不計，即使用壓力鍋煮上兩小時，也未能明顯增加湯中的鈣含量。所以，骨頭湯和骨髓都不能補鈣。

總之，骨髓以飽和脂肪為主，如果人不胖，可以少量吃。如果已經肥胖、高血脂，不可隨便多吃。

老夫老妻怎麼躲過“黃昏離”

有不滿別冷處理 感到愛要說出來 盡量生活在一起



都說“少年夫妻老來伴”，人們通常覺得，老夫老妻風風雨雨幾十年，感情甚篤，沒什麼過不去的坎兒，感情上也沒啥別扭，鬧離婚的可能性很小。其實不然，近年來，結婚十幾年甚至半輩子的老夫老妻離婚率逐年攀升，面對積攢了一輩子的矛盾，老年夫妻可能更加忍無可忍。

隨着全球老齡化程度加深，各國都步入了老年人離婚潮。在美國，每4對離婚者中就有一對超過50歲，10對中有一對超過64歲；韓國的統計顯示，結婚20年以上的“黃昏離”，20年來猛增14倍；日本離婚率高達50%，其中不乏老年夫妻，尤其是男性一方退休後，家庭矛盾更多，離婚也多。我國民政部2018年數據顯示，國內老年人的離婚率跟30年前相比翻了一番，也迎來老年離婚潮。

都携手走了半輩子，兒女也大了，還有什麼不能湊合的？還有必要鬧離婚嗎？北京師範大學心理學部教授王大華表示，老夫老妻的矛盾多是從婚姻生活開始時就埋下的，在相處的幾十年間並沒有得到化解，一直淤積下來，在某些時刻表現得更為強烈，成為婚姻危機的引爆點。王大華解釋說，人在一生中都有強烈的情感需求，即使結婚多年，我們仍然希望和伴侶有溫暖、親密的依戀。然而，通過對200對老年夫妻在依戀問卷調查後發現，超過半數的夫妻至少一方缺乏安全依戀。可見，在老一輩夫妻中，很多並不是純粹的感情在維系婚姻，而是“得過且過”。

中老年人婚姻出現矛盾乃至離婚的原因主要有：1.雙方性格差異較大，思想觀念不同，無共同語言，夫妻生活平淡無味；2.夫妻性生活不和諧；3.一方對家庭無責任感；4.家庭暴力；5.一方或雙方“出軌”；6.一方沾染賭博等惡習；7.婆媳矛盾、家庭矛盾；8.一方或雙方無業，為生活所迫；9.說不清原因，祇是厭煩了、過膩了，想彼此分開過一段時間。

老年夫妻關係的穩定和諧，對晚年生活質量至關重要。隨着年齡增長，老年人抵禦外界風險

的能力下降，一旦離婚，涉及到子女、財產等更多問題，帶來的麻煩更大，有的老人甚至因此出現嚴重的心理及身體疾病。清楚了解這些原因後，並不是為了“勸和不勸離”，而是可以做預防，避免矛盾激化，用智慧維護來之不易的親密關係。王大華認為，老年夫妻在處理婚姻危機和家庭矛盾時，要多些理解，雙方共同努力：

通過行動來溝通。很多老年夫妻已經不太談論自己對關係的感受了，很多想法都憋在心裏，難以啓齒；平時的吵架、不滿也傾向於冷處理。這些做法都非常被動，似乎等着哪天問題就會自己解決，或者感情在哪天會突然升溫。夫妻間不論相處多久，仍需要通過溝通解決問題、增進感情，如果口頭表達比較難，就用行動表示。比如惹對方生氣了，拉不下臉來道歉，不妨給對方買束花兒或者下厨做頓飯，想着給對方帶些小禮物、小驚喜等。

感到愛要贊賞。都說老夫老妻牽手就跟自己左手摸右手一樣，沒感覺了。其實是不懂給感情保鮮。不能因為跟老伴在一起時間久了就感受不到對方的好。仔細地去留意和觀察老伴兒，他是如何在日常生活點滴中關心着自己的，意識到被照顧的時候，給對方一個擁抱或其他親密動作，表達出自己的感謝，不要理所應當地接受。

多些陪伴少分居。老夫老妻要避免長期分居，盡量生活在一起，多一些陪伴，可以感受到對方的情感回應，減少冷淡和生疏感。另外還要加強陪伴的深度，可以培養一些相似的興趣愛好，讓社交活動趨同，或者一起周末看看結婚時的老照片、回到彼此讀書的校園，重走曾經共同旅遊的地方。

親戚子女可幫忙。作為子女，如果感覺到父母之間最近關係有點僵了、冷了，要做愛的信使，幫助調和，主動了解雙方的想法，撮合父母一同旅遊、逛街、交流等。有時有外力推一把，老夫老妻的感情也能進一步。

但不可否認的是，家家有本難念的經，如果夫妻確實因為各種原因無法維持關係，也不必勉強生活在一起，在理性思考後，可以對自己的人生重新選擇，家人子女也不應阻止老人尋找新的感情依托。