

緬懷親人，療愈自我



踏青、掃墓、憶先人，這是中華民族幾千年來留下的優良傳統，內含弘揚孝道親情、促進家族凝聚力和認同感的意義。對個人而言，清明祭祀也有着讓追憶者透過哀傷洞見生命的自我療愈功能。

宣泄情緒，撫平哀傷。山東省心理衛生協會心理諮詢治療中心心理醫生、山東幸福家庭服務中心主任王俊升說，經歷至親的離世，人們不可避免地體驗到哀傷。也許一開始是“否認”“震驚”，隨之“痛心”“自責”甚至“抑鬱”，一段時間後，也不能從喪親的悲傷中恢復過來。中國人的感情常常隱而不發，儘管表面冷靜，內心淡淡的悲傷在、哀思在。而清明節，就提供了一個公開的、有儀式感的表達哀傷的機會。喪親者獲得了正視情緒、發泄情緒的契機。在這段時間，我們不用避諱、偽裝，“允許”自己思念、哭泣，發泄一直隱忍的傷心、憤怒、自責，這些情緒表達本身就具有心理治療的作用。而且，清明節充滿了儀式感，祇在這個特定的時間，去特定的地點（墓地），聚集特定的人（親朋好友），做特定的事（掃墓、祭拜），能增加喪親者的控制感、穩定感，也有着長期的心理康復作用，不讓哀傷變成創傷。

寄托哀思，打開心結。也許，很多想說的話還沒說，想做的事還沒做，至親就遠去天國。未了的心結、人生的遺憾，可能鬱結于心數十年。清明節，就是彌補遺憾的最好時機。

王俊升講述了一個故事：醫務人員小楊（化名）因為援助外地抗擊疫情，母親去世也無法回家。當時，她向着家鄉的方向跪下，表達對母親

的愧疚和哀思。由於她沒能見母親最後一面，也未能參加母親的葬禮，這件事就在心裏“凝固”了。王俊升告訴小楊，如果還在工作當中，可以用書信的方式告訴逝者自己心中的遺憾，表達歉意，是什麼原因不能回去，要完完全全，毫無保留地說出來。等到清明節，一定要去墓地道別，補上未盡的儀式，可以留下親人的一些遺物作為紀念，放在一個安靜的地方，讓親人離世這件事能真正在內心完結。也許，這就是為什麼說“祭祖是給活人看的”，祭奠、悼念，是在幫助生者完成自我療愈。

家族聯結，找到歸屬。清明祭祀，也是一個認祖歸宗的過程。通過祭掃儀式，我們思念、回憶家庭成員，與故人建立新的聯結，明確父母是誰、祖輩是誰。我們有了家庭、家族甚至是民族的認同感，就會感到安定，知道自己的根在哪裏。而且，每到清明，家庭內的成員，幾乎都會放下手中的事情，從各地奔馳到先人的墓前，齊心獻花、鞠躬、跪拜、在親人墳上添幾畝新土。祭掃完畢，大家還會一起聚餐，訴說家事，問候各自的狀況，了解晚輩的學習、工作、生活情況……這些，都會喚起家庭共同記憶、凝聚家庭溫暖力量，讓我們感覺到家人始終在一起，自己有根可循、有人可依。

感受春意，珍惜生命。冬去春來，草木萌生。清明節也叫踏青節，祭祀之餘，我們也感受春的氣息，感受萬物生長。這似乎在暗示我們，要以擁抱春天的姿態去擁抱生命、擁抱生活。離離原上草，一歲一枯榮。不論我們在何種生活階段、何種生命境界，每每悼念、掃墓都會引發我們對生命的重新認識，從而提醒自己要更加珍惜眼前人、更要善待自己、更要去把握機會，擁有對未來的希望感。

這兩年由於疫情影响，很多人也許無法回到家鄉和親人一起拜祭，王俊升建議嘗試以下方式祭奠先人：一是雲祭掃。一些地方啓動網上祭掃平臺建設，民衆注册登錄後，可建立網上祭奠室，進行獻“花”“鞠躬”、撰寫留言表達思念等操作，也可邀請親友加入一同祭奠，關聯祭奠室等。二是在微博、微信朋友圈、抖音、快手等平臺進行緬懷，通過網絡抒發情感，寄托哀思。三是可以給親人寫一封信或寫一首詩，如果思念親人，就寫思念之情，如果和故去親人在情緒上有未盡的事情，就去解開心結，寫完後，可將書信朝着親人所在的方向，跪下并燒掉，以寄托哀思。

吃土豆，幫助長肌肉

近期，荷蘭馬斯特赫特大學醫學中心研究小組在《體育與鍛煉中的醫學與科學》雜誌發表的學術論文報告，攝取土豆蛋白質可顯著提高肌肉蛋白質合成速率，促進肌肉增長，其效果與攝取牛奶蛋白質相當。

研究小組以24名20~28歲年輕健康男性為對象，進行隨機雙盲平行組間試驗。受試者首先利用運動器材完成阻力運動，休息10分鐘後，采集血樣並進行腿部肌肉活檢。隨後12名受試者攝取30克土豆蛋白質濃縮物，另12名受試者攝取等量牛奶蛋白質，並

於5小時後采集血樣，測量血中氨基酸、葡萄糖和胰島素水平。最後，再進行第二次和第三次肌肉活檢，以確定在休息時和運動恢復期間肌肉蛋白質合成速率。結果表明，土豆和牛奶蛋白質攝取後，混合肌肉蛋白質合成速率均明顯增加，且二者之間未見顯著差異，對肌肉增長有相同的促進作用。土豆含有18種氨基酸，包括人體不能合成的各種必需氨基酸，其品質相當於雞蛋蛋白質，容易消化和吸收，優於其他作物蛋白質。研究人員表示，上述研究足以證明土豆蛋白質對人體肌肉的良好效果。

健康家庭有很多共性 11個好習慣值得借鑒



家是人們培養品質，養成習慣的“始發站”。美國多領域專家總結發現，健康的家庭有一些共同特質，能讓家庭成員更健康、關係更緊密。

吃飯細嚼慢咽。美國營養專家康妮·羅杰斯表示，吃飯是一件享受的事，不能着急和情緒緊張。“作為兩個孩子的母親，我從不在餐桌上說教，也不會打開電視或看手機，大家祇專注於吃飯這件事，細嚼慢咽，享受吃飯的過程。”

選擇更健康的零食。認證營養師羅德說：“父母可以影響孩子的飲食偏好，我們家很少買薯片、甜飲料、餅乾、蛋糕等零食，而是購買了大量水果、奶類、堅果。即便買了不健康零食，也會放在不透明、位置較高的櫃子裏，這樣不容易看到和拿到，也就會降低吃的量和頻率。”

樂於照顧長輩。社會工作者詹妮弗認為，雖然年邁的親人可以獲得養老機構、社區的照顧，但他們更需要的是來自家人的愛。那些樂於經常看望和照顧老人的人，不僅會讓長輩感受到愛，更會潛移默化地將這種品質傳承給下一代，讓他們變得更有責任心和同理心。

把配偶放在首位。“婚姻是組成家庭的前提，而配偶就是與你終身為伴最重要的人。所以，無論何時都應把婚姻關係擺在首位，重視對方的感受，才能促進家庭的和諧與穩固。不管年齡多大，都應保持生活中的儀式感，比如一起慶祝結婚紀念日，定期過二人世界。”婚姻專家菲茨·帕

特裏克表示。

一起吃飯。公共衛生專家梅雷迪斯·薩根表示，研究發現，全家人一起吃飯不僅有助孩子取得更好的成績，而且人們更傾向於選擇果蔬等更健康的飲食，而不是高鹽高糖高脂的食品。

不會總盯着手機。“健康的家庭中，成員們往往會花更多時間在彼此身上，而不是總盯着手機。”心理學家本·以斯拉表示。

慶祝勝利時刻。“孩子的每一點進步，丈夫或妻子的每一次成功都可以成為家庭歡慶日，這能給人以更大的鼓舞，成為前行的動力。”高級家庭教育指導師洛裏·本表示。

一起做遊戲。認證正面管教家長講師梅麗莎表示：“當孩子們玩耍、踢足球、在公園裏跑來跑去時，家長也可以參與其中，還可以向孩子們展示自己的運動技能，這樣會讓孩子覺得運動和遊戲充滿樂趣，也會拉近彼此的關係。”

互相監督喝水。育兒專家喬·羅林森分享道：“等到感覺口渴時，其實身體已經非常缺水了。我們家每人都有一個帶刻度的水杯，我和妻子會經常叮囑孩子勤喝水，通過杯子上的刻度就能確認飲水量。”

共同管理壓力。“無論大人還是孩子，都有壓力很大的時候。此時，要學會彼此分享，而不是一個人默默承受。不妨在每天睡前留出一段時間，或是分享一天的心情，或是一起冥想、讀一個故事。”心理專家凱爾西·托格森表示。

定期外出旅行。高級家庭教育指導師莉莉婭認為，雖然帶孩子外出要做很多事前準備，也要花很多精力去照顧他們，但孩子們會給旅途帶來更多歡聲笑語，這是提升家庭凝聚力的好機會。全家人定期出去旅行，對兒童的成長也有很多益處。比如，可以讓他們在潛移默化中學會觀察不同人，體會思想的多樣性，感悟世界之大，遇事不易走極端，還能適應不同的生活方式，學會照顧自己和他人的。



不亂花錢， 人生更幸福

都說“花錢買開心”，消費確實是獲得愉悅感的一種方式。但是，花錢和快樂間的聯系不是那麼簡單，並不是花得越多就越快樂，相反，很多衝動消費、過度購買會讓人陷入巨大內疚和壓力中。研究發現，比起無節制地買買買，不愛亂花錢、有理財計劃的人擁有更多幸福感，而且，不管當下有多少錢，他們對自己的財務狀況、未來都更加樂觀。有人說，人與金錢的關係，反映着人與自己的關係，管錢的過程，也是管理人生的過程。節制地花錢，量入為出，學會儲蓄，全身心都收益。

控制衝動，延遲滿足帶來快樂。我們常常覺得“豁出去”很盡興，但其實，自律、自控後獲得的成就感更耐人尋味。衝動消費常常帶來後悔、自責等負面情緒，還面臨負債的現實後果，都要為當時揮霍的爽快買單。而量入為出的花錢方式，促使你在購買前多考慮一下，物件是否真正符合實際需求、于自身和生活是否有益。如果在思考過後，最終放棄了不需要的選擇，一來省下了錢，為更大的目標儲蓄；二來也會非常肯定自己的控制力，感到自豪。所以，不要讓一瞬間的軟弱毀了之前的努力。

東西少了，壓力也會變小。近年來，人們都提倡“斷捨離”，就是因為意識到買太多東西堆在家裏、辦公區域，占用了生活空間，滿眼亂七八糟，一看到就讓人焦慮，還有巨大的處置壓力。可見，東西太多，會直接降低生活質量。不要亂花錢，能從源頭上解決這個問題。如果一個人每個月都做預算，且在額度內花銷，那麼買任何東西都會深思熟慮，理智地做選擇，購買的物品就不會過多，也就不會造成生活空間的混亂和壓力增加。

合理花錢，經濟上有安全感。人“底氣”的來源有很多，金錢是其中之一。所謂“家有餘糧，心中不慌”，揮霍無度、超前花費都會將自己置于“沒得選”的危險境地。就像很多“月光族”，沒有儲蓄習慣會讓他們常常超支甚至負債，完全沒有辦法應對突然發生的疾病和其他變故。如果能給自己留一手，每個月有節制地花錢，剩餘的錢存起來，用作“應急基金”，面對生活就會相對淡定，不會因為經濟上的突然打擊而崩潰。

量入為出、合理儲蓄的生活方式會給我們帶來很多益處和幸福。如果覺得馬上從隨心所欲的花錢狀態變成有計劃地花錢有點難，可以從以下方面做起：

1. 控制小物件的購買頻率。有些看似不起眼的小錢，其實算起來也是一筆可觀的數目，而且小物件更有可能買了却不用，造成雜物堆積。因此，買東西前讓自己“等一等”，至少等1天，最好等一周，看看自己想法會不會變。其次，要“算一算”，看看買這個東西的錢需要你工作多少個小時，可以在一定程度上避免一時衝動。最後，在能力範圍內，盡量把賬單一次性結清，不要分期，避免經濟壓力被分散導致大手大腳。

2. 用一張卡支付。這樣會更方便我們統計自己的收支情況，總額的數字比不同賬戶相加的數字衝擊力大得多。還建議專門設立一個賬戶存應急基金或者將來用的錢，慢慢養成儲蓄習慣；設立定期儲蓄目標，指導量入為出的行為；一開始就做好分配，比如交通費、餐飲費、房租等，做到心中有數、花費有度。

3. 警惕快速消費。網購、外賣、分期付款等快速消費方式一方面改善了我們的購物效率，但另一方面，這些一鍵下單、超前消費的做法會讓我們“胃口大開”。所以，有意識地少用網購軟件，規定一周或者一個月打開一次，不做過多的瀏覽；盡量不使用分期付款；除非是必要的日用品，否則不要“一鍵購買”，先放到購物車裏再等等看。

下象棋防老痴

象棋益智是普遍觀點。一項最新研究表明，象棋對智力的提升程度可能比人們認為的還要強大，平均提高比例約為20%。

西班牙資深神經外科醫生克萊斯托瓦爾·布蘭科主導了這項研究。研究團隊對20名高水平國際象棋棋手的大腦，和平時沒有下棋習慣的同智商水平的普通人大腦，進行長達3年的觀測對比，通過不同的成像測試與相關神經心理學量表，深入評估大腦所有區域，包括灰質和白質，以及它們與大腦功能的關係。

研究顯示，與一般人群相比，經過長期象棋訓練的選手大腦更為發達，不僅表現在智力方面。下象棋會影響基底神經節的調節，因此，棋手的杏仁核也往往更為完善，這能幫助他們面臨壓力時也能做出最好決策。

此外，他們大腦中與認知儲備相關的結構也更為發達，這能夠有效減少β-澱粉樣蛋白斑塊形成。從解剖學角度看，長期的象棋訓練可有效鍛煉大腦活力、增加認知儲備，充分預防或延緩老年性痴呆。之前也有研究稱，老人多進行各種娛樂活動，如下象棋、打牌、猜謎語、寫書法等，刺激大腦腎上腺素分泌，進而延緩老年痴呆癱瘓發病時間。