

及时表达情绪不是“懦夫”表现

◎心理驿站

一直以来,我们接受到的社会与家庭教育总在告诉我们“哭是懦弱的”“不要哭鼻子”,长期压抑在内心的负性情绪很难消解。大多数人选择“忍耐”,但这样长期发展,会对心理健康造成不好的影响。

经常出现所谓负性情绪的人,体内的交感神经处于亢奋状态,释放出大量活性物质,如人焦虑时能释放大量肾上腺素;精神过度紧张会放出大量去甲肾上腺素。如果负性情绪超过人体

生理活动所能调节的范围,就有引起疾病的可能。

不必否定自己,请先接受自己的“坏脾气”

生活不可能总是一帆风顺,人们总会遇到一些超出预料无法改变的事情,在解决由此产生的负性情绪时需要采用健康积极的方式。首先要让自己接受已经发生的既定事实,了解自己因此产生的生气、难过、无奈等情绪都是正常的,允许自己的这些情绪出现并表达出来,接受当下自己的状态,

原谅自己的“不完美”。

解决负性情绪最忌讳闷在心里,自我否定,这样很容易陷入怀疑自己、否定自己的恶性循环。也不要因为情绪会产生负面影响而逃避问题,把问题搁置,把情绪掩藏,因为压抑的情绪不会因为隐藏和逃避而消失,短暂地逃避痛苦很可能会产生更多影响,当太多的情绪藏在心底,等到“压死骆驼的最后一根稻草”到来时,会面对更加强烈的生理和心理反应。

同一个事件,不同的人会产生不同的反应与情绪状态,这是因为引发人们情绪

反应的并不是事件本身,而是个人对事件的看法与分析,这一点很重要,也是最容易让人们忽视的。我们不能改变已经发生的事件和环境,但是我们可以改变自身看待问题的角度,因为人体的免疫功能和内分泌功能会随着人们认知方向改变而改变。因此要正视自己和正视问题,学会调节自身状态、管理情绪。

哭,真的不是罪,情绪需要管理与宣泄

首先,需要明确情绪管

理不是去除或压抑情绪,而是在感知到自己的情绪时,调节自己表达情绪的方式。我们认为情绪没有好坏,不管是开心激动还是生气难过,都有存在的必要,只是要控制情绪表现的强度,不要大起大落。因此不要一味回避,而是在感知到情绪变化的时候学会合理地表达、抒发。哭就是宣泄情绪的一种本能,有研究表明,人在哭泣时,情绪强度会降低40%,这也解释了为什么哭后比哭前感受好了许多。由情绪、情感变化引起的哭泣

是机体的正常反应,我们不必克制,尤其是心情低落时,强忍泪水会加重心理负担。

除了哭,还可以尝试深呼吸、实物宣泄等方法,但要注意在不伤害他人和自己的前提下进行,还可以找到空旷的地方通过大喊把心中的不满、烦闷说出,因为适当向他人倾诉自己的一些感受,是心理调节的必要手段。在感受到身体疲惫时还可以通过洗个热水澡、听一首舒缓的音乐,让自己处于舒适的环境中。

(据《生命时报》)

初学者如何选择花卉?

初学养花者,在选购和养护上没有经验,选购时容易感性,选择一些观赏价值较高、花色艳丽花卉,比如兰花、杜鹃、米兰、瑞香、倒挂金钟、火鹤等。这类花卉往往养护难度较大,对温光水土肥各要素要求较高。万一养死了,既会造成经济损失,又会打击自信心。初学者养花,可以选择以下几类花卉。

一,喜湿或耐湿花卉,比如水竹、龟背竹、万年青、凤仙花、蕨类植物等。初学者最常见的问题是浇水掌握不好,容易过勤过量,而喜湿或耐湿花卉只要不是长期积水或经常积水,一般不容易被浇死。

二,耐旱植物,比如金琥、芦荟、虎尾兰、龙舌兰、仙人掌等。这类花卉生命力强,易于成活,长时间干旱也不容易死亡。

三,便宜又好养的“初学者练手植物”。这类植物同样容易成活,养护要点简单,并且价格低廉,能够在实践中让初学者逐步了解花卉习性,对温光水土肥五要素形成初步的认识,积累养花经验。比如吊兰、绿萝、石竹、熊童子、玻璃翠(何氏凤仙)、玉树、牵牛花、双色茉莉、豆瓣绿、鹿角海棠、金枝玉叶(马齿苋树)、豹皮花、紫玄月、长寿花、仙人球、落地生根、富贵竹、半枝莲(太阳花)等。文/文远



4个走路减肥小技巧

要想边走边瘦,建议你掌握以下4个小技巧。

一.走路姿势挺一点

挺胸抬头、下巴向下微收、双肩向外自然展开,千万不要弓腰驼背,更不要低头玩手机。驼背还会破坏身体的平衡感,低头会增加颈椎压力,从而大大降低走路的运动减肥效果。要是在室外,还容易出现碰人、撞车、跌倒入坑等意外。

收紧你的腹部和臀部,让你肌肉处于紧张状态,才能有效地刺激你的腹部、臀部、腿部肌肉。不然,小肚腩就会一直松松垮垮的,臀部的微笑曲线也出不来,会一直是下垂的。

用胯部带动大腿向上抬起,而不是小腿蹬地,或者小腿不离地拖沓着走路。

二.加快走路速度

快速步行,才能达到更显著的效果。运动医学会建议,每天都能有30~60分钟的中等强度的运动,差不多是中速5千米/小时的步行速度。快走的同时还可以尝试取路程中的一小段,用4~6分钟的时间,加快到最大速度。你会感觉到心跳加快、呼吸加深、气息略喘,身体微微出汗、体温上升。多做几次循环,减肥效果会更好。

三.步子迈得大一点

把走路作为一项减肥健身运动,就不能像平常散步一样慵懒随便,要适当加大步幅,大步流星地向前走。这样才能有效刺激到你的大腿肌肉,提高走路时的运动心率,达到有浑身发热的就更好啦!

四.走得久一点

增加走路距离和时长,最好能达到15~20分钟。只要能走路的路,就尽量走路。没有条件走,创造条件也要走。比如提前几站公交或地铁下车。目的地在5公里以内的朋友,不赶时间(早上可以提前起床),或者不用上班的朋友们,直接跳过公交站和地铁,全部用走路代替。

最后,再教大家一个新词:BMW族。

这里的BMW不是宝马车的缩写,而是另外一个意思:

坐公交车(Bus),到达最近的地铁站(Metro),出了地铁再走一段路(Walk),最后到达目的地。

用这3种方式组合出行的人,就是BMW族。不用花太多时间和精力,又能锻炼减肥,一举两得。

文/杨一卓

◎小科普

不粘锅真的有毒吗?

爱做菜,称手的厨具必不可少,尤其是对厨艺不精的人来说,耗油少、燃烟少、糊锅少的不粘锅,更像是“下厨神器”。然而近年来,“不粘锅致癌”的说法铺天盖地,也有不少人看到不粘锅的锅底被刮花,露出斑驳的纹路时,总会担心涂层有毒,吃下去会危害健康。那么,不粘锅真的有毒、会致癌吗?

不粘锅涂层,到底是什么? 不粘锅引发争议,主要在于其涂层。但之所以能“不粘”,是因为使用“特氟龙”对锅表面凹凸不平的缝隙进行了填充,形成一道真正光滑的“薄膜”。特氟龙是一种以四氟乙烯作为单体聚合制得的聚合物,具有良好的耐热、耐寒、抗酸、抗碱性,稳定性强,几乎不受任何物质的侵蚀,因此也被称为“塑料王”。

会不会致癌,关键看是否符合标准。 由于特氟龙带有“聚合物”“塑料”等标签,很容易让人联想到有毒、致癌,这也是不粘锅致癌说法流传的一个重要原因。实际上,特氟龙本身没有毒性。但在特氟龙的生产过程中,一些不良厂商会使用一种叫做PFOA(全氟辛酸铵)的加工助剂,它和甲状腺疾病、高胆固醇、溃疡性结肠炎等疾病都可能存在联系,具有一定的致癌风险。但目前,PFOA已经被绝大部分国家禁止使用,包括中国。因此,我们在正规商城里购买的、符合国家标准特氟龙涂层不粘锅,其实还是很安全的。

不粘锅掉了涂层,还能不能用? 目前大多数的不粘锅,用久了难免会出现涂层脱落或是被刮花的现象,这时候还能不能用呢?

专家表示,正常使用情况下特氟龙性质非常稳定,即便误食了少量脱落的涂层微粒,一般也会被人体排泄,所以并不会严重影响身体健康。但不粘锅涂层掉落之后,的确存在一定的健康风险:食物容易黏附,变得焦糊,不仅难以清洗,还容易产生更多有害物质,如多环芳烃类物质等,增加肺癌、鼻咽癌的风险。所以为了健康着想,当发现家里的不粘锅涂层已经脱落,导致食物易焦易糊时,还是换了吧。

用不粘锅,最忌讳“干烧”。 也有人担心,不粘锅的特氟龙涂层会在高温下分解为有害物质,被人体吸入后致癌。其实没有必要过于焦虑。特氟龙具有显著的热稳定性,在高温下不融化,短时间内可耐300℃的高温,在260℃以下能长时间使用。日常炒菜时,锅具能达到的温度基本都在200℃左右,即使是油炸爆炒的烹饪方式,温度一般也在250℃以下,因此可以放心使用。

不过,特氟龙虽然耐高温,但炒菜时千万注意别把锅烧干。空锅干烧5分钟,温度可以达到800℃,此时可能分解出全氟异丁烯的有毒气体,危害身体健康。(据《科普中国》)

