



生活瞭望台

孤枕让人一夜难眠

不要以为“反反复复孤枕难眠”只会伤心,它还伤害了你的睡眠。研究发现,感到孤独感的人会比较容易在半夜醒来,并且睡眠会有断断续续的情形。科学家发现“孤单”似乎不会改变一个人的睡眠时长,但会增加半夜醒过来的频率。科学家通过记录 95 位成年人的睡眠品质和睡眠量发现,孤单程度最高的人半夜醒过来的频率最高,随着孤单程度的增加,睡眠中断的频率也会跟着增加。

牙科美梦两年后实现

还有比钻牙器更让人闻风丧胆的吗?有人宁愿忍受牙痛也不愿意走进牙科治疗室。为了减轻口腔科患者的痛苦,美国密苏里大学科学家宣称,两年后即将上市一种新型“无痛牙钻”,这是“牙钻恐惧者”的一大福音。新型“无痛牙钻”相当于一种高科技“等离子体牙刷”,其原理是利用化学反应为补牙手术前的龋齿消毒,清空龋齿仅需 30 秒,患者不会感觉疼痛,只会感到一点凉爽。补牙之后,填充材料与牙齿的黏合比目前的补牙效果更好,牢固程度增强 60%,补牙后持续的时间会更长。

4种饮料提高记忆力

既要满足味蕾,又想健康?近日,美国科学家指出,喝四种饮料有助于提高记忆力,防止老年痴呆症。研究证明,比起滴酒不沾者,葡萄酒饮用者记忆丧失危险降低了 53%;咖啡中的咖啡因和黄铜类化合物也可以有效提升你的记忆力;每天喝两杯茶的人,可以通过茶中的抗氧化剂防止体内自由基伤害大脑神经系统;而美味的苹果汁有助于保持大脑胰腺胆碱水平,有助于提高记忆力和工作效率,记住,不加糖的苹果汁更健康!

适度饮酒可预防糖尿病

啤酒和葡萄酒竟是抗糖尿病的妙法?每周享用 5-30 克酒精(约 0.75 升啤酒或 0.375 升葡萄酒)的女性,较少患上糖尿病。这是荷兰研究人员通过六年的时间对 16000 名年龄为 49-70 岁的妇女进行研究所得的。此外,研究还表明,饮酒太多的女性则与滴酒不沾的女性患病风险是一样的。至于为何适度酒精消费能有助于预防糖尿病 II 型,其原因则尚未弄清楚。

计算游戏

为你的“好”胆固醇加分

你是否重视你的胆固醇?医学专家建议,应该在血液增加“好”胆固醇高密度脂蛋白 HDL 的含量,它能把低密度脂蛋白(LDL)输送入肝脏之中,使之变为无害。约翰·霍普金斯大学(John-Hopkins-University)罗杰·布卢门撒尔(Roger Blumenthal)教授首次推出一种增加“好”胆固醇高密度脂蛋白的计算及其行之有效的应用方法:每得 1 分就能将每份升(1/10 升)血液的高密度脂蛋白(HDL)提高 1 毫克,其回报是患心肌梗塞症的风险性下降 3%! 州州

“5·25”

“5·25”,我爱我,明天是属于“我”的节日,我们该如何爱自己?把国字脸磨尖变瓜子脸,抽掉肚子上多余的肉肉……你总是觉得瘦身的过程太辛苦,因为你要不断地和自己做斗争——不能随心所欲吃喜爱的食物,喝喜欢的饮料,连米饭仿佛都成为了奢侈品,似乎只有人类对自己下得去如此狠手。爱自己,从爱上自己的肉肉开始——

爱自己 有多难

把单眼皮割成双眼皮,把国字脸磨尖变瓜子,嫌弃乳房小就把它隆大些,肚子上肉肉多了就抽脂——似乎只有人类对自己下得去如此狠手,刀子针管一齐往身上招呼。好吧,这些仍嫌不够,我们还热衷于给性格整形:内向的人必须整成交际高手,胆小的人必须练到勇敢无畏,人人都要有成功理想,像“平凡度日”这种想法压根儿就不好意思说出口……

有时候不禁想问:我们究竟有多讨厌自己?爱自己真的就有那么难吗?

这已经是一个极度宣扬自我的时代,但我们还是不会爱自己。因为很少有人意识到:自我的本质是爱自己。不要模仿,无须超越,更不必去寻找另一

个谁。就像赫尔曼·黑塞在《米安·埃米尔·辛克莱德彷徨少年时》里说的那样:“对每个人而言,真正的职责只有一个:找到自我。无论他的归宿是诗人还是疯子,是先知还是罪犯——这些其实和他无关,毫不重要。他的职责只使找到自己的命运,而不是他人的命运。”

爱你的小乳房,爱你的国字脸。爱你胆小懦弱呆板木讷的性格吧!给自己设一个节日,拿出热恋时的盲目与疯狂,爱自己!

爱幽默 和烦恼说Bye

如果有些事总是不顺心,那么一些心理上的安慰是人们增加忍耐力的前提:《烦——我们为什么容易被小事惹恼》一书中有个名为伊法卢克的小岛上的趣事:这里的人不会被任何事惹恼,并非事事顺心,只是他们不会出现愤怒、气愤的情绪。研究者认为,是文化影响了人们的情感。

很多时候,我们就是过于认真严肃,把别人的无心之举当成针对自己的恶意行为,于是爱生气、要报复。电影《春风化雨》的编剧汤姆·舒尔曼说:如果发挥幽默感,把他们当成电影里的事件或角色,你就不会再苦闷,反而有可能哈哈大笑出来。

假如在飞机上有人挑剔餐食而跟空姐争吵,把他想象成憨豆先生如何?假如在拥挤的地铁里,有孩子哭闹到你心烦,把他想象成蜡笔小新如何?如果跳出事件,用幽默的眼光看待它,也许就不再可恶,反倒会变得好玩起来。

爱生活 远离“忍够了”

“忍够”体能风行是有心理基础的。堵车、排队、挤公交,还有随时轰炸的垃圾短信和广告电话,这个世界似乎哪儿哪儿都让人心烦到不行。一直为上厕所排长队所苦的女人们,甚至彪悍地一边喊着“忍够了”,一边便占领男厕所。

是我们的忍耐力变差了,还是这个世界变得令人搓火?我们对此作出的反应,于局面是改善还是恶化?有没有什么好方法,可以减少难忍的情形,或者让自己忍得开心些呢?

荷兰奈梅亨拉德伯德大学的心理学家艾普·迪克特赫斯做过一项研究:提供出租公寓的大小、地段、房东友好度、价格等 8 项特征,让被试选择租住哪套公寓。结果发现,那些下意识作出决策的人,租赁的房子比多方权衡的人要好。其他心理学家的研究也指向同样的结果:潜意识做出的决定,比你收集很多信息后再决策,效果要好很多。

这对那些凡事都要依赖微博、黄页的人来说,不能不是一种警醒——与其被泛滥的信息压到无法忍受,不如多给你的潜意识一些信任,听凭知觉作出选择。

宁恣

让我们更爱自己

