

T

easing

自嘲, 这剂药

细细数来,这几年我们对于自己的称呼似乎正在变得越来越“轻贱”,从“普通民众”到“草根”,再从“草根”到“屌丝”。但是,当“屌丝”两个字说出口的时候,有多少人是愁眉苦脸的?这些名词,表面上看是使用者对自己评价的降低,但实际上则是自嘲这剂心灵良药正在发挥作用。

■文 | 程立勋 ■图 | 资料

1 先抑后扬

自嘲,从字面解释是嘲笑自己。如果嘲笑自己就能心理健康的话,那么我们每个人在出门前都应该对着镜子告诉自己“我就是个白痴”,然后欢天喜地地出门。真的这么做,还是去医院检查一下吧,因为你并没有理解自嘲的真实含义,确实有病了。在别人面前自嘲才是对心理健康有帮助的。回想学生时代,班上总有一两个学霸在每次考完后高呼“哎呀,这次考砸了”。成绩公布之后你会很惊奇地发现,班级前三名原来也属于“考砸了”的范畴。告诉别人“其实我能力一般,其实我也不怎么样”,这样一来自己身上就没有了压力,因为表现不好,那是理所当然;表现好,却值得被刮目相看。你看,稳赚不赔的买卖,多划算。赚钱的买卖做多了,心理想不健康也很难。这就是“欲扬先抑”式的自嘲。

2 亡羊补牢

曾经读着乔布斯的传记轻哼一句“彼可取而代之”,曾经欣赏着《向日葵》坚信自己以后也能画一幅喇叭花。时过境迁之后,说一句自己当初不知天高地厚,说一句自己那时还不懂事,说一句自己很傻。这种于自嘲中调整了自己和社会的关系,于自嘲中接受了自己在社会中的适当位置,于自嘲中平衡了现实与理想,何尝不是获取心理健康的途径。这样的“亡羊补牢”也使得我们更好地融入人际交往中。在窘迫时以更加现实的态度面对生活,在发达时不至于承受“风必摧之”的考验,在平淡时能够坦然与他人一致。

Star
星经

林志玲: 女人就要用“水”做

林志玲是比较信奉“多喝水”的美丽哲学的。她自己每天早晨都要喝一杯蜂蜜柠檬水,白天工作的时候也会把薏仁煮的水带在身边,而每天晚上则要喝一碗用红枣和枸杞熬的汤,这样来保持身体的气血平衡。志玲贴心提醒:情绪对皮肤的影响特别大,如果感觉不开心就去大吃一顿吧,不要让心里积攒压力和怒气。

点评:

从林志玲的饮食来看,她是比较注重补水的。充分的水分补充,可以促进体内废物和毒素通过尿液排出,或者让充足的水分参与到脂肪的氧化代谢中去,对于保持健康和曼妙的身材非常有帮助。早上一杯蜂蜜柠檬水,可以快速补充血糖,让身体恢复活力。作为艺人,工作劳累,休息不好时,水肿是比较常见的,薏米水则正好是消除水肿的,有助于保持姣好身材。不过缓解坏情绪的方法,我更建议通过快走或者慢跑来实现,较长时间的快走和慢跑,可以让我们分泌更多内啡肽——一种让我们感觉愉快的物质。

■文 | 国家中级营养师 陈伟

蛀牙无需误会汽水, 三招助你享牙齿健康

无论是吃货还是瘦身达人,一口好牙齿不仅可以让自己尽情享受美味,也可以让自己绽放灿烂的笑容。然而,有传言说如果要拥有好牙齿,就需要戒掉汽水,因为汽水会损害我们的牙齿。那么事实到底怎么样呢?我们该如何拥有一口健康的好牙齿呢?



汽水直接导致蛀牙? 误区!

蛀牙的形成过程要受到几个不同因素的影响,包括唾液的作用、口腔细菌、可发酵碳水化合物以及牙齿接触可发酵碳水化合物的时间长短。口腔细菌与可发酵碳水化合物接触的时间越短,细菌产生酸的可能性就越小。而饮料在口腔中停留时间很短,产生酸的可能性也相对较小。一般情况,在保持良好口腔卫生和饮食习惯的前提下,适量饮用汽水不会直接导致蛀牙危险。

三招助你健康牙齿

第一招: 保持口腔清洁,控制细菌生长。不清洁的口腔,是细菌生长的肥沃土壤,所以,做好口腔卫生是预防蛀牙的主要措施之一。坚持每日三餐后刷牙,可有效地减少和控制细菌的生长。青少年不要在睡前吃零食,尤其是甜食,以免粘在牙齿上的糖类发酵,使牙齿受蚀损坏。

第二招: 加强牙齿锻炼,提高抗龋能力。氟素是人体进行正常代谢和促进健康所必需的一种元素,它对牙齿的坚固起着主要作用,还可以抑制细菌的生长。牙齿补充氟素的方式很多,其中使用氟化物牙膏是一种简便而有效的途径。

第三招: 改变饮食结构,控制糖类摄入。食物越来越精细,含糖量不断增加,如巧克力、奶糖、精制蛋糕等,这些软而黏的食物粘在牙齿表面,为致龋细菌提供了充足的“粮草”。因此,尽量限制此类食物的摄入量,多吃瓜果、蔬菜、蛋、肉类等食物,以促进牙齿的健康。

(资料来源于:《家庭医生》2000年 第10期 《“三招两式”防龋齿》)

