

解讀寬恕能帶給你的十一個好處

第一,降低血壓。年歲大的人都知道有一出京劇叫《紅燈記》,有一句台詞是“血壓增高,手冰涼”,說的就是人生氣時身體常有的一種反應。如果你愛生氣,如果對別人的傷害耿耿於懷,你就需要檢查一下自己的血壓是否升高。專家告訴我們,一旦你寬恕了他人對你的傷害或者過錯,你就不會那麼生氣,血壓也就會降下去了。

第二,減輕壓力。心眼小的人,壓力也大,這是因為很多事情裝在他心里,講不出來,也放不下,壓力自然不少。一個人總是扛著壓力,那會是一種什麼狀態?身體能好嗎?一個人若是寬宏大量,什麼都想得開,包括別人對自己的傷害,那麼這個人就一定是無事一身輕。心里沒包袱,生活、工作都會很快樂,幸福也會隨時來到你身邊。

第三,消除敵意。“敵意”這個詞我們不常用,用我們的話就是看誰都彆扭,動輒出言不遜,重則拳腳相加。不論人家說什麼做什麼,他都會往壞處想,好像別人總是跟他過不去。學會寬容,你對別人就不那麼有敵意,話也不會橫著說出口。

第四,控制憤怒。幾年前,我跟幾個老同學聚會。多年不見的人見了不是噓寒問暖,相反卻把幾年前求學階段的恩怨重新拾起。看那架勢,儘管過了幾十年了,憤怒還是沒有消退。對那些善於寬恕他人的來講,莫說幾十年前的事情,就是幾天前的是非曲直都能忘得一干二淨。記住那些不快之事對自己毫無益處,聰明人一定會盡最大努力找出理由寬恕對方。

第五,穩定心律。一般人的心律

在每分鐘七十左右。生氣的時候,特別是面對面爭吵的時候,心律一定會加快,從而增大心臟的負擔。如果一個人總是不肯原諒他人的過錯,氣憤不止,心律就很難恢復到正常範圍內。為了不給心臟更大負擔,弄一個寬宏大量的胸懷,比什麼都強。

第六,遠離煙酒。我們經常看到這樣的情景,一個人讓人氣得不得了。怎麼辦?猛烈吸煙是一個辦法。不過,這樣做的男人居多。



還有的人跑一個小酒館借酒澆愁。要是這兩種做法沒有效果呢?身體豈不要兩面受敵嗎?有那工夫還是從根本上解決問題好一些。

第七,拒絕抑鬱。想不開,心眼小的人最容易心情抑鬱。學會寬恕至少會減少很多令你抑鬱的機會。不信的話,可以問問已經抑鬱了的那些人,他們一天到晚大腦忙得很。他們想的並

不是如何過好生活、如何做好工作,相反別人如何對不起自己的地方隔三差五就要拿出來“曬”,唯恐忘得一干二淨。這樣的人不抑鬱誰抑鬱?

第九,少些不適。我有個朋友遇到事情,如果是自己的原因造成的,就在別人身上找毛病;如果有別人的問題,即便一點點,吵吵起來沒完沒了。我經常聽她說,不是這個地方不舒服,就是頭疼、胸疼、腿疼。時間一久,經她一說,渾身上下沒有一個地方不疼的。這樣的人很容易患病,很容易患上跟“心”有關的病。

第十,擴大交往。心胸曠達之人交往往往很廣泛,朋友也是不少。要知道,人這種社會動物除了家人還必須有社會交往;交往不夠勢必會影響一個人的工作,也會影響一個人的生活。美國已故前總統羅斯福說過:“成功公式中,最重要的一項因素是與人相處”。從某種意義上講,寬恕是獲得友誼、積累人氣的一個重要途徑,一個不可缺少的手段。

第十一,家庭和睦。一個家庭的最基本關係就是夫妻關係。夫妻來自於兩個不同背景的家庭,諸多不同往往影響著他們的共同生活。夫妻之間針尖對麥芒,恐怕一天也過不下去。健康的家庭關係就是成員之間,包括夫妻之間,相互包容,相互理解,相互寬恕對方的缺點或者錯誤。只有這樣,這個家庭才能和睦。只有這樣,這個家的每一個人才有可能幸福。世界上恐怕沒有一個家庭一輩子沒有矛盾的。有了矛盾不怕,寬恕則是用以解決矛盾的萬能鑰匙。(劉婧婷)

科學顯示少吃飯多吃菜不利健康



在餐桌上經常聽到許多人這樣說:“少吃飯,多吃菜,飯沒有營養,營養都在菜里。”更有一些過分關注自己身材的女性,把這一條奉為減肥的“至理名言”。

從表面上看這似乎很有道理,然而,從科學營養的角度來看,如果長期這樣下去,對身體健康極其不利。

米飯以及麵食的主要成分是碳水化合物,它是既經濟又能直接轉化的熱量營養。我們華夏民族從古至今一直把米飯以及麵食作為必需的食物,一個民族的飲食生理習慣和營養吸收規律,不是一兩代人就能輕易地將它改變過來的。

我們知道,碳水化合物是我們身體所需的主要“基礎原料”。從消化學的角度說,在合理的飲食中,每天人所需要的總熱能的50%至60%來自碳水化合物。米飯同菜中的大魚大肉相比,要容易消化得多,飯有著其他營養成分不可代替的作用。主食一般都有味淡的特徵,除此之外就是米飯本身清淡的香氣。

為什麼我們一輩子吃米飯都吃不厭,然而大魚大肉連續吃上三天就要倒胃口呢?這是因為大魚大肉味重、色重,並且油重,吃多了,腸胃會產生極大的反感和刺激。人過多或過量地攝取豐富的菜肴,就會給腸胃造成極大的負擔。

長期吃含有高蛋白、高脂肪、低纖維的菜,對身體健康極其不利。有些人認為,多吃蔬菜不是壞事,但是蔬菜是“吃”油的,許多蔬菜是用過多的烹調油炒成的,有的菜就像泡在油里。這樣吃下去,就容易得高血壓、心血管病和肥胖病。

營養學家也不贊成絕對的“多吃飯,少吃菜”的觀點,提倡主食與副食科學合理搭配,米飯、蔬菜、肉類和水果,當然主食要佔絕對的比重。此外,還要看每個人所處的生長階段。青少年正處在長身體和骨骼階段,活動量大,主、副食搭配比例是有其年齡特點的;但是,老年人主、副食搭配的比例就不同于青少年。

千萬別把慢性疲勞癥狀當成感冒

你是不是也有這種時候:忽然感到渾身特別沒力氣、肌肉酸痛,什麼也不想干。即使有意識地休息一段時間,仍然沒有多大改善?現在,這些症狀正引起醫生的特別關注。因為有類似表現的慢性疲勞綜合徵已成爲45歲以下女性的常見病,而且它的症狀有時很像感冒,所以需要加以仔細區分。

實際上,感冒症狀經過一段時間的吃藥治療就可以痊癒,但慢性疲勞則會持續長久。即便注意休息了,仍得不到多大的改善。下面三種方法有助於治療慢性疲勞。

適度運動

要治療此病,就得先找出病源,而長時間休養可取得最佳療效,適度運動也對病情有幫助,運動可舒緩壓力和減輕疲勞,因為運動可活動筋骨,使平時較少活動的肌肉得以鬆弛,對於消除局部疲勞有效用。

預防積勞成疾

要預防積勞成疾,必須在發現不妥時,給予適當的治療。疲勞症如果跟心理和精神因素有關,就應接受心理輔導,配合醫生的安定劑和抗憂鬱藥物等治療。

學會自我減壓

上班族在平時的生活和工作中,首先要有規律地生活,包括學習、工作、飲食、睡眠、運動等。同時,對負面情緒要正確進行自我調節,特別是面對生活中的應激事件,要學會自我減壓,保持身心健康。易致慢性疲勞的病症

據瞭解,目前職業女性像男性一樣承受著工作壓

力,並且大多數承擔著較多的家務勞動,加上女性生理結構的原因,導致女性較男性更容易有身心疲憊的感覺。抑鬱症、纖維肌肉疼痛、甲狀腺功能衰退、缺鐵性貧血等症狀容易導致慢性疲勞。

纖維肌肉疼痛

纖維肌肉疼痛多發於20歲到50歲間的女性。典型症狀包括早晨起床時身體有僵硬感,有時還有瘙癢。游泳、步行等運動可以提高肌肉的力量和柔韌性,減少肌肉疼痛。熱療和按摩也能起到短時間放鬆的作用。

甲狀腺功能衰退

甲狀腺功能衰退來得平緩,所以超過一半的患者並無意識,大多被歸為工作過度、壓力過大或者僅僅因為是年齡增大的原因。疾病一旦出現,甲狀腺就產生了不足夠的甲狀腺荷爾蒙,會制約代謝功能,如不治療,甲狀腺功能衰退會損害心臟和腦。

如果你出現下列症狀:

異常的皮膚乾燥和粗糙,變得腫脹肥胖、易患感冒、經血過多、指甲變脆、掉頭髮,建議到醫院接受甲狀腺增生荷爾蒙驗血以檢測體內甲狀腺激素水平。

缺鐵性貧血

皮膚蒼白、頭暈、氣短、暈眩發作、情感冷漠、煩躁易怒和注意力降低是缺鐵性貧血的表現。過去認為妊娠期女性更易患缺鐵性貧血,但現在沒有懷孕的職業女性患此病的人數開始增加。體內缺鐵使得組織供氧的血紅蛋白不足,遇到運動量過大、節食、月經期長等情況。



愛逛街—女人緩解壓力的獨特方式

女性喜歡逛商場,還出於一種“群體認同心理”。在商場里,所見到的大部分爲女性。雖然彼此不發生言語交往,但卻可以通過共同的行爲來達到間接的交往,從而獲得一種快樂而輕鬆的心理。

女性逛街,一般都喜歡結伴而行,通過購物模式,和好友進行人際交往。比如買東西時朋友之間互相提供參考意見。這種人際交往方式更輕鬆,相互之間更容易獲得人際交往的滿足感。

其實,不止女性需要逛街,男性也需要逛街。以上所羅列的逛街的種種好處,對男性也同樣適用。無論對男女來說,逛街都是一種很好的心理宣泄方式。

如果您感到工作壓力很大,心情煩悶,不妨去逛逛街吧!



逛街對與女人來說是見無可厚非的事情,可要是讓你的男友陪你去,他們準是一百個理由來推脫你。下面就是個例子:李帆是個急性子,但是偏偏女朋友喜歡逛街,而且一逛就是好幾個小時,最讓小李吃不消的是,女朋友只逛不買東西,經常是流連在化妝品櫃檯前看看這個,試試那個。

雖說導購小姐嘴上沒說什麼,但是那眼神就讓小李背後直冒冷汗,最後實在頂不住,掏錢買了一個,回來還被女朋友說了半天,說本來不想買的,責怪小李不會買東西之類的。從此以後小李陪女朋友逛街一般就在商場門口等。不過小李倒也不孤單。每當他等女朋友時,看到門口一圈男也和他一樣時,心中不禁涌出一句白居易的名句“同是天涯淪落人”……

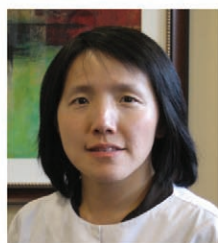
從心理學的角度講,女性購物是爲了享受過程,而男性購物則是爲了享受結果。很多男性陪女士購物最痛苦的並非逛街,而是逛了不買。按照一般男性購物的習慣,買東西都是直奔主題,看中合適的,直接掏錢買東西。而女士逛街則恰恰相反,經常是東瞧瞧西瞧瞧,問了價卻不掏錢。這對於買東西直來直去的男性來說是一種最大的心理折磨。

這種購買模式,對於女性的心理健康是很有好處的。這種逛而不買的心理,在心理學上叫“知曉心理”,也就是說,女性獲得滿足感並非要通過購物這個結果來實現,瞭解商品的價格、品質也同樣能給女性帶來滿足感。商場里的商品比如珠寶、服飾,通過燈光的烘托,合理的搭配,都顯得很美。這對天性愛美的女人來說,是一種美好的心理體驗和滿足感。

微笑 牙科診所



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD



張惠朱 醫師
Kimberly Chang, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor
專業親切的醫療服務, 彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備, 合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文, 中文, 及廣東話

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉
鄰飛騰商場
網站: www.TheSmileDental.com