

對我這樣的普通人,溫飽問題是人生中的主要問題。小平同志搞改革開放,首先提出要解決老百姓的溫飽問題,說明關心溫飽問題的人很多,否則也犯不着“總設計師”來操心。

以前看到有哲人講,普通人活着是為了吃飯,而我吃飯是為了活着。當時還感到蠻有哲理,現在看來也是故弄玄虛。大家都要吃飯,沒有誰比誰高貴。

今年是毛先帝誕辰 120 周年,海內外都有擁毛派和反毛派。雖然兩派是公說公有理,婆說婆有理,但是在毛當政時,全國老百姓餓肚皮是大家不可否認的事實。當年有一流行語,肚大腰圓,不是幹部就是炊事員。當然,你也可以說,那時心血管方面發病率比較低,事物都是一分為二的嗎。你願意經常挨餓嗎?

當年批判劉少奇,其中有一條,就是劉少奇曾說,老百姓見面,第一句問候語總是:你吃過了嗎?說明老百姓缺吃少穿。當年太年輕,沒有想一想,少奇同志當年這句話其實更接近事實。老毛的畝產萬斤糧才是騙人的鬼話。真是人妖顛倒的時代。

當然,饑餓也可以變成動力。莫言得了諾貝爾文學獎,主要動力就是因為鄰居曾經告訴他,當作家可以經常吃肥肉餃子。成功真是充滿偶然性,當年要是有人告訴我寫作可以天天吃餃子,說不定我也成了“作家”呢?

早年讀張治中自傳,其中提到,張少年在外讀書時,看到別的同學有肉吃,也期望家里能給他帶點肉去吃。家里傳來爺爺的回話,家里沒錢買肉,要吃肉只能從家里人身上一割。張從此發憤讀書,後來張的事跡是有目共睹。

以前看到一故事,一個人說,我不聰明是因為沒有吃肉。有朋友給他買了肉吃。他吃完以後說,現在我明白為什麼人的鼻子是往下長,人的腳往前長了。如果鼻子往上長,下雨就會進水;如果腳往後長,就會被後面的人踩住。

笑話歸笑話,當年在中國時,感慨為什麼中央領導人八十多歲了,還能召集七十多歲的人,討論六十歲老人的退休問題,同事說,他們吃得好!不知道中央的特供,是否可以增強人的精力。

有時跟朋友聊天,感覺現在許多年輕人缺少刻苦精神。他們沒有生存壓力應該是其中原因之一。以前看到七七、七八級回憶高考的文章,他們當年的生存壓力應該是刻苦用功的動力之一。他們的子女現在都已成人,未必還像他們那樣努力。

對大部分中年人來說,溫飽問題的解決是分田到戶以後的事。當時農村有些幹部對分田到戶有抵觸情緒,就分田到戶的事,編了這樣的



閑論“吃”

劉以棟

思是說,老百姓雖然生活條件提高了,心里仍不滿足,對政府還牢騷滿腹。後來發生的事,大家都知道了。

當今的中年人,對吃有着太多的遺憾。小時候長身體的時候,吃要有糧票,穿要有布票。有了糧票和布票,還得有錢。當年吃頓肉,要想全世界還有三分之二的人生活在水深火熱之中。當年的生活,無異於今日的朝鮮。生活在水深火熱之中的人,是我們自己。

現在好不容易解決了溫飽問題,身體又接受不了享受了。我的醫生朋友說,好吃的食品,膽固醇一般都高。我的天,這是什么世道,難道我們

故事:去問胡耀邦,(回答是)一分一光;去問鄧小平,不分就不行;去問葉老帥(葉劍英),一代管一代;去問趙紫陽,只留牛舍場。當年分田到戶雖然有阻力,但高層領導的決心還是很大的。

對於改革開放以後的腐敗問題,傳說趙紫陽有一熟語:端起碗來吃肉,放下筷子罵娘。意

就不應該享受美食嗎!

我的一位年長的朋友勸告我,你們年輕人現在既吃得起,又吃得下,所以要控制自己的飲食,不要放縱自己。說起來容易,做起来難!

以前念列寧吃黑麵包的故事,真的以為列寧要跟貧苦民衆同甘共苦,現在想來,其實可能另有隱情。據說列寧心血管方面有問題。我自己現在常吃黑麵包,並不是要省下錢給美國政府納稅,而是醫生說那樣可以控制體重。其實現在粗糧比白米和白麵更貴。

吃文化也并非中國獨有,美國也不例外。美國的所謂感恩節,就是標標準準的吃飯節。跟中國的中秋節一樣,一年收成下來,全家都坐下來,好好吃一頓。美國和加拿大都有感恩節,但不在同一天,因為加拿大的冬天來得早,所以收穫也早,慶祝也早。

出國以後,吃是一大遺憾。美國的食品,是中看不中吃。美國的蔬菜,看着水靈,吃着無菜味;美國的魚肉,看着肥美,食之無肉味。

美國的中餐,絕大部分是為美國人準備的。幾乎所有的炒菜,就是放上油和醬油在鍋里攪拌一下,色香味俱無,唯果腹而已。

美國的食品,三明治簡直就是食品搭配,生冷無味;美國的漢堡包,標準的油炸垃圾食品。美國的色拉,就是寒食節食品。真的餓極了,美國的皮薩還透着點香味。

人是鐵,飯是鋼,一頓不吃俄得慌。不管什么食品,適當少吃一點,既滿足了口福,也取得了營養。無論哪種美食,多吃不僅浪費,也不利于健康。

節日來臨,祝大家吃好!

怕老婆的男人更易長壽?

怕老婆的男人,你怎么看?很久以前,怕老婆的男人可能會被扣上“沒出息”的帽子,但是時至今日,“怕老婆”的男人,已經是懂得尊重女性的杰出代表。他們在性格上都比較溫和細膩,善於體察人心。“怕老婆”也等同于會聽老婆的話,在飲食、作息方面都會更加有規律。而且在心理上會更健康。

怕老婆的男人更易長壽?

中日友好醫院心理諮詢科副主任心理師王彥玲大夫說,怕老婆的男人相對都比較溫和細膩,能夠尊重女性,善於體察人心。并且怕老婆的男人在心理、飲食、作息、運動方面都更健康。怕老婆還能夠怕出健康。

怕老婆 飲食作息更規律

“親愛的老公,下班回來吃飯哦”,已婚男士們應該經常聽到這樣的話。怕老婆的男人在老婆甜蜜的“淫威”下一般不敢說自己在外面有應酬這樣的話,而是乖乖回家吃“老婆大人”做的飯。家里的飯相較于外面餐館的飯會更干淨,也會少油、少鹽。

此外,怕老婆的男人也不敢對可愛老婆精心烹制的膳食挑三揀四,指手畫腳。“吃個水果吧,多吃點蔬菜”,怕老婆的男人更樂于接受老婆的健康飲食建議。這樣一來,男士們被迫接受了均衡膳食,保證了飲食健康。此外,對於抽煙、喝酒這類屢禁不止的不良飲食習慣。怕老婆的男人更易於在老婆甜言蜜語的管教下戒除。

另外,怕老婆的男人沒機會也不敢回家太晚或夜不歸宿,總是下了班早早回家。這樣一來,怕老婆的男人就在無意之中建立了早睡早起的健康作息時間。避免了整日外出交際、應酬以及長期熬夜,因此也避免了給身體帶來的諸如內分泌失調、神經衰弱、頭痛、腸胃問題等毛病。

怕老婆 男人運動更多

運動是保持生命活力和身體健康的重要因素。每天保持適量運動有增加心肺功能,改善心臟和血液循環系統,消耗熱量,加快新陳代謝等作用。但是,在現代社會快節奏、高強度的工作壓力下,并不是所有人都能每天抽出幾個小時的時間活絡筋骨,做做運動。

“老公,陪我去逛街吧”,“老公,去洗個碗吧”。老婆這樣撒嬌地“奴役”老公。有的男人覺得陪老婆逛街、幫忙做家務是有損男人氣概的事情。但是,怕老婆的男人出于對老婆的尊重和愛,會接受老婆的逛街邀約和分擔家務的請求。這樣其實也就抓住了交流感情和做運動的機會。此外,王彥玲認為,男性做家務也是一種心理壓力的緩解和放鬆。

怕老婆 男人心理更健康

有的男人覺得要擔起家庭所有的重擔才叫男人。但事實上,男性不要總是默默地承受壓力。怕老婆的男人事事跟老婆溝通,會妥協,會避讓,常常能夠營造出良好的家庭氛圍。

王彥玲認為,當今社會男性還是更多地承擔社會化的角色。經濟危機的時候,很多人不堪重負以自殺逃避。而當家庭作為一個整體在承擔危機時,男性知道自己不是一個人在戰鬥,心理壓力會大大減輕。

有的男性擔心自己一旦在家庭里退讓,就是示弱的表現。擔心老婆會越來越凌駕于自己之上。對此,王彥玲笑着說:“綜合我這幾十年的臨床經驗,在婚姻里男女雙方的付出和回報都是雙向的,相互的。家庭里,有的時候老公出頭,有的時候老婆上前,也利于維系良好的家庭關係,進一步維護男性健康。”



味蕾是不斷潤出來的

作者:崔文懂

的。早到餐廳安頓心緒,味蕾便會在有所準備的情緒里被潤養出來。當然,味蕾被潤養出來還需要很多其他條件:長期對食物的好奇、非常健康的腸胃、良好的性情和美好的生活態度。

味蕾絕非被訓練出來的。訓練的味蕾往往不穩定,因為感性的

的味蕾是隨著情緒走的,情緒一旦不穩定,就容易造成味蕾的遲鈍。所以,與其養味蕾不如先養情緒。一旦味蕾在一定的修養中成熟,就會不斷地去潤養以保持味蕾持續的敏感。所謂天生有敏感味覺和嗅覺的人,無非是日常優雅時光所滋潤的單純性情。

若想吃得比常人更美味,首先需要一顆安靜和易被感動的心。

沒有安靜,即使絕佳的食物和極致的用餐環境,也不能完全挑起味蕾的歡悅。在燥熱的天氣里,心緒跟着煩悶,吃幾顆冰鎮荔枝,心情就不一樣了!所謂冰鎮荔枝,不是把荔枝攪進冰箱凍一凍,而是細心剝皮,將滑脫脫的荔枝肉添進晶瑩剔透的冰塊盤里,讓觸覺、視覺、聽覺獲得全方位的體驗之後喚醒味蕾,才能感受到荔枝滑潤的肉質。

幸福生活是潤出來的。

潤,是肯花時間安靜、專注地去體會當下做的事情,似心靈的把玩,又貼近被包了漿的性情——因歲月的深沉而潤出的幽光沉靜,這便是享受到最佳的幸福了!老道的味蕾也是如此,歷經百味,醇厚深遠。

人的浮躁最能體現在吃飯上:外出享受美食,赴餐前遭遇塞車,抵達後遭遇覓不到車位,待緊趕慢趕食物終於呈現在面前時,緊張的情緒又不能馬上安頓下來,那安享美食的情緒已被偷走一大半,接下來便是遲鈍的咀嚼,食物無法在瞬間將味蕾激活,也就僅僅順着食道滑過,將胃囊撐飽而已。

用餐前不要奔波,味蕾是需要先養

年底焦慮感 九大方式有效對抗(上)

年末,工作繁忙,派對聚會增多,原本有限的時間和精力需要被瓜分使用,疲憊感、無力感也陡然增加。心理專家認為,在種種壓力之下,人很容易出現“廣泛性焦慮症”,不自覺地產生無法控制的憂慮和擔心,進而造成慢性神經緊張、睡眠問題和疲憊感。美國休斯敦大學焦慮性障礙診所的教授認為有 9 種方法,能有效對抗焦慮情緒。

時至年尾,內心莫名地會生出擔心和焦慮感,關鍵是找不到合乎邏輯的理由,甚至會不自覺地想象着有糟糕的事情會發生在自己身上。比如:害怕出門旅行,害怕去參加派對或擔心與某個人的會面等。美國休斯敦大學焦慮性障礙診所的主任 Peter Norton 博士表示:“如果是這樣,那么你可能患上了‘廣泛性焦慮症’。有這一症狀的人通常會體驗到一種‘無法控制的憂慮感’。”其症狀包括:長期的神經質、膽小、焦躁情緒,睡眠出現障礙以及容易感到身心疲乏等。

科學家通過一系列研究發現:這種情況與基因密切相關,父母容易焦慮的兒童,更有可能發展為廣泛性焦慮症。而我們要做的是,找到一些適當的療法來緩解這些症狀,以避免這些負面情緒影響或干預到我們日常的工作和生活。

以下這些能同時對心理、身體和情緒產生作用的方法最值得一試!

1. 按摩——減少壓力荷爾蒙

美國邁阿密大學醫學院觸摸研究所的主任 Tiffany Field 博士認為:“這種給人帶來極致放鬆和享受的療法,能減慢壓力荷爾蒙(如皮質醇,與焦慮感相關)的釋放速度。”她主導的研究發現:一個月里每周進行 20 分鐘的身體按摩,可以降低人體的皮質醇水平高達 31%,毫無疑問,這將在無形中大大緩解人的焦慮情緒。另外,研究顯示:按摩還能引起一種放鬆反應,可以緩解焦慮感。一項發表在《內科醫學》年刊上的研究表明:放鬆類的按摩和瑞典式按摩,是解決腰背部疼痛的一種十分有效的療法。如瑞典式按摩的手法會糅合具有安撫效果的揉捏動作,幫助舒緩緊張疲勞的肌肉,使血液循環系統和肌肉系統得到放鬆,并刺激血液循環,加速新陳代謝,促進組織間廢物的排出,以此激發及增加人體能量的產生。最重要的是,融合適當施壓和撫觸刺激的按摩方式,還能幫助平衡交感神經系統,使人體產生與運動過後類似的快樂激素——內啡肽,有助舒緩和排除因壓力造成的緊張和焦慮感。

2. 運動——從憂慮狀態中脫離

美國得克薩斯州大學的心理學教授 Jasper A. J. Smits 表示:“運動能讓人將注意力放在感受上,如呼吸的急促、心跳的加速以及周圍的環境和事物等,幫助情緒從憂慮的狀態中脫離出來。”在一項研究中,



Smits 發現:運動可使焦慮感減少 50%!有近 80% 的研究進一步證實,游泳可以緩解緊張感和抑鬱情緒。另外,來自瑞典《壓力管理》雜誌的研究發現,在水中漂浮可以激發人體的“鬆弛反應”按鈕,從而有效降低壓力荷爾蒙。綜合來看,游泳可以算是緩解憂慮感的極佳運動。(待續)