

擁有一個不被同情的老年,現在就要努力

作者:六六

樂嘉問我:“明年你中歐畢業了做什么?”
我答:去美國學一年英語。
他詫異地問:“你英語這麼好了為什麼還要學?”

我答:我離英語好還有很大的距離,頂多是對話沒問題,涉及到靈魂與思想的溝通就顯得很沒有被教化。我對好幾本英語原版的著作很有興趣,可對它們的中譯文本很不滿意,我想學習後自己翻譯。

樂嘉又問我:“那學完英語你做什么?”
我答:“我想報一個心理學的博士專業。我覺得這門技藝對我寫作很有幫助,也更能理性分析現象背後的成因。”

樂嘉驚嘆:“你怎么有這麼大動力?我認識你的這幾年,你每天都在學習!你到底想干嘛?”

我答:我想在自己年老的時候,依舊能感受生命之美。

總在看中國的宣教片,常回家看看,多陪父母說話,甚至為不探望父母還立法。這不是我要的老年——充滿著弱勢的憐憫,無奈的孝道重壓。

我不想讓我兒子一想到出於理法道德不得不來看我就牙疼,我不想讓自己老了以後活在整天期盼兒女孫子電話的孤單里。說實話,我也不想晚上的娛樂不是看電視就是跳廣場舞。

我在國外,看過很多老年人精氣神極好,打高爾夫,辦 PARTY,老得很有風骨和氣質,狀態極佳。其實中國也有很多這樣的老人,退休以後上老年大學,琴棋書畫,寫回憶錄,還做點滴慈善。

人在老年的時候,也許體力不及年輕人,但經驗是財富和寶藏;也許記憶力不及年輕人,但智慧卻無可及——前提是你從未放棄過學習。

學習這種能力不是為孩童準備的,學習能力是伴隨終生的。

“活到老學到老”一語,出自古代雅典著名政治家梭倫之口,直譯為“我愈老愈學到了很多的東西”。

很多人在走出學校以後,覺得學習這事就



終止了,把時間花在打麻將,燒飯做菜,聊天美色上。

也許這一段你覺得很舒坦,但舒坦之後,就是老年的渴求陪伴,與世脫節,尋求幫助,以及無所事事。

你期望得到社會的關愛,你怕被忽略,你渴求更多的照顧,你老來寂寞。

從社會角度說,關愛老人是正確的。因為每個人都會老,每個人都怕老無所依,一個對社會奉獻了半輩子的人值得善待。

但從個體角度,你絕對可以打破這個恐懼的怪圈,前提是你永遠在進步。

我前幾天聽了海爾集團張瑞敏的演講,贊嘆這位共和國同齡人的思維敏捷和博學多才。他直到今天,都以每周閱讀兩本書,一年一

百多本的速度在學習着。在座的學生提問的所有跨時代、跨技術、跨領域的問題,他都有過思考並能提出獨到的見解。

我有時候想,能跟這樣一位智者在一起學習生活,每天聆聽他對世界的領悟,這是多么幸福的事啊!

而張瑞敏,他一定來不及哀嘆年紀大了,沒用了。他更不會去乞求年輕人的陪伴——因為年輕人在爭相向他學習,努力跟上他的步伐。

這樣的老人全社會還有很多。比方說巴非特的午餐。

比方說梅麗爾斯特里普去年再度捧得小金人。

比方說褚時健在暮年新創的“褚橙”品牌。我一方面同情憐憫那些老去和即將老去的人,一方面希望自己活得不一樣。

古羅馬哲學家西塞羅在《論老年》中說:老年人不僅要保重身體,還應注意理智與心靈的健康,因此老年也得不斷學習。

“一個總是在這些學習和工作中討生活的人,是不會察覺自己老之將至的。”這與孔子所云:“發憤忘食,樂以忘憂,不知老之將至”是一個道理。

想擁有一個豐富精神世界和果實纍纍的老年,我現在就要努力。

解讀社交恐懼癥 4 大原因

與人交往,是現代生活中人人不可缺少的活動,人際關係的良好是每個人都渴求的,但是,許多性格內向的人,會在人際關係中感到惶恐不安,其實他們是患上了社交恐懼症。

社交恐懼症的具體表現擔心會在別人面前出醜是這一症狀患者的通常表現,在參加任何社會聚會之前,他們都會感到極度的焦慮。他們會想象自己如何在別人面前出醜。當他們真的和別人在一起的時候,他們會感到更加不自在,甚至說不出一句話。當聚會結束後,他們會一遍一遍地在腦子里重溫剛纔的鏡頭,回顧自己是如何處理每一個細節的,自己應該怎么做才正確。這兩類社交恐怖症都有類似的軀體症狀:口干、出汗、心跳劇烈、想上廁所。周圍的人可能會看到的症狀有:紅臉、口吃結巴、輕微戰抖。有時候,患者發現自己呼吸急促症狀進一步惡化。許多患者改變他們的生活,來適應自己的症狀。他們(和他們的家人)不得不錯過許多有意義的活動。他們不能去逛商場買東西,不能建立正常的兩性關係,不能帶孩子去公園玩,甚至為了避免和人打交道,他們不得不放棄很好的工作機會。



要求過高,恨不能以自己超群的口才和舉止得到所有人的稱讚與喜歡,這就不可避免反復造成自我挫敗,終於導致見人就緊張害怕。

3、社交動機不純。有些患者社交的動機不純,希望自己在別人心目中造成某種特殊的印象,所以才可能會感到緊張不安甚至恐懼。假如不論別人對我有什麼看法,我一概毫不在意,就不會緊張害怕。

4、人格特性。如果一個人傾向于控制別人對他的印象,或者特別受面子,似乎所有的人都喜歡他這人才有面子,或者完美主義傾向強烈,恨不得在別人面前表現得完美無缺。那麼這種人便容易患社交恐懼症。

如何才能消除這一心理疾病呢?

1、多做運動,克服羞怯。例如:將兩腳平穩地站立,然後輕輕地把腳跟提起,堅持幾秒鐘後放下,每次反復做30下,每天這樣做二、三次,可以消除心神不定的感覺。害羞使人呼吸急促,因此,要強迫自己做數次深長而有節奏的呼吸,這可以使緊張心情得以緩解,為建立自信心打下基礎。

2、手上抓這東西有安全感,因此與別人在一起時,不論是正式與非正式的聚會,開始時不妨手里握住一樣東西,比如一本書,一塊手帕或其他小東西。握着這些東西,對於害羞的人來說,會感到舒服而且有一種安全感。

3、專心無畏的看着別人。當然,對於一位害羞的人,開始這樣做比較困難,但你非學不可。試想,你若老是迴避別人的視線,老盯着一件傢具或遠處的牆角,不是顯得很幼稚嗎?難道你和對方不是處在一個同等的地位嗎?為什麼不拿出點勇氣來,大膽而自信地看着別人呢?

社交恐懼症出現的原因

1、缺乏鍛煉。有人認為自己缺乏社交技巧和能力的培訓鍛煉,以致引起別人不好的反應,導致尷尬的處境。同時,本人覺察到了自己的社交笨拙,也容易造成緊張害怕。

2、自我貶低。有的患者他們在社交過程中的行為其實是恰當的,但患者卻認為自己的表現不對,所以是患者對自己的評價不恰當。在社交過程中,患者的自我貶低起着重要作用。不少患者對自己

寶寶出生3個月後,會經常把手指放進自己的嘴里吸吮。很多媽媽覺得這不衛生,總是不停的把寶寶的手抽出來,但是寶寶過一會兒又會自己放進去。為什麼寶寶這麼愛吸吮手指呢?

1、乳頭聯想,嬰兒的手指和乳頭的口感是差不多的,既然媽媽不讓長期吮着乳頭,或者媽媽喂養不當比如速度太快等,招致寶寶的吮吸慾望沒有得到滿足,他都會經過吃手來自我滿足。

2、寶寶感到無聊,嬰兒時期寶寶固然不懂太多,然而也是盼望替換的,假設媽媽僅限于把他喂飽,歷來不交流的話,那寶寶會通過吃或者捉弄手指來解悶。所以B超顯現,寶寶在媽媽肚子里就開始吃手指玩兒了。

3、人類進化本能,法國神經學專家的研究表明:新生兒會反射性地吸吮任何碰到嘴邊的東西,囊括本人的小手,這是一種求食的本能,是千百萬年人類進化過程中形成的自我愛護。

4、口腔探求世界,寶寶最初對世界的探求,是經過嘴來進行的。吮吸手指,看似是很簡單的行為,卻包含了手眼協調、手指分化等一系列威力發展。在吃手的過程中,寶貝會漸漸意識到“手”是“我”身材的一部分,逐步把自己的身材和外界辨別開來。

5、有些寶寶吃奶比較急,在吃飽之後,吸吮的慾望還沒有得到滿足,還有些寶寶吸吮慾望本身比較強,吮吸手指可以彌補寶寶這種慾望得不到滿足的失落感。

6、寶寶吸吮手指的過程,也是學習和玩耍的過程,通過吮吸手指,刺激舌頭和手指,他會得到雙重的體驗。

7、吸吮手指也有穩定情緒的作用,當寶寶感到孤單寂寞的時候,就會用這種方法安慰自己。



寶寶愛吃手是什麼原因?

育兒專家也表示,寶寶吸吮手指是智力發育的結果,這說明寶寶對自己身體控制能力的加強。而手指的動作反過來也會刺激寶貴神經,促進大腦發育,因此這是寶貴生理和心理的雙重需要,媽媽不要強行干預。

那麼,寶寶吃手指怎麼辦?

最好的方法是瞭解兒童的需求是否得到滿足。除了滿足孩子的生理需要(如飢渴、冷

熱、睡眠)外,要豐富孩子的生活,給孩子一些有趣味的玩具,讓他們有更多的機會玩樂。還應該提供有利條件,讓孩子多到戶外活動,和小夥伴們一起玩,使孩子生活充實、生氣勃勃。分散對固有習慣的注意,保持愉快活潑的生活情緒,使孩子得到心理上的滿足。

家長要耐心、冷靜地糾正兒童吮吸手指行為。對於這類患兒切忌採用簡單粗暴的教育方法,不要嘲笑、恐嚇、打罵、訓斥,更不要使用捆綁雙臂或戴指套強制性的方法。因為這樣做,不僅毫無效果,並且會使兒童感到痛苦、壓抑、情緒緊張不安,甚至產生自卑、孤獨等情況。而且一有機會,孩子就會更想吮吸手指,而使吮吸手指的不良行為頑固化。

從小養成良好的衛生習慣,不要讓孩子以吮吸手指來取樂,要耐心告誡孩子,吮吸手指是不衛生的,不僅會引起手指腫脹、疼痛,影響下發骨的發育及牙齒變形,而且容易把大量的臟東西帶入口內,引起消化系統疾病及其他傳染病。

對於已養成吮吸手指的不良衛生習慣的孩子,應弄清楚造成這一不良習慣的原因,如果屬於喂養方法不當,首先應糾正錯誤的喂養方法,克服不良的哺喂習慣。要培養孩子有規律的進食習慣,做到定時定量,飢飽有節。

糖有害身體健康嗎?(上)

作者:方舟子

人類在兩千多年前就已經掌握了從甘蔗提取食糖的技術,但在17世紀之前,食糖一直是一種昂貴的奢侈品,價格和胡椒、丁香、姜這些香辛料相當,只有富人才消費得起。十六世紀開始,歐洲殖民者在西印度群島、美洲熱帶地區大批地種植甘蔗,同時食糖提煉技術也得到改進,尤其是18世紀末開始機械化生產後,食糖的產量大程度上升,價格隨之下降,食糖逐漸變成窮人也消費得起的生活必需品。人們的生活方式因之改變,開始習慣在飲食中大量地添加糖,比如英國人先是在喝茶時加糖,之後糖果、巧克力、果醬等等甜點也變得非常流行。食糖的消費量也就成倍地增長。1700年,英國每人的食糖消費量平均是4磅,1800年增加到18磅,1850年達到36磅,而到了20世紀,超過了100磅。

目前全世界每年每人平均要消費掉大約25千克糖,排第一位的美國人的消費量幾乎是世界平均水平的兩倍。人們從食糖攝入的能量在食物類群中排第三位,僅次於穀物和食用油。但是穀物和食用油除了提供能量,還能提供人體必需的營養素:穀類能夠提供蛋白質、維生素、礦物質,膳食纖維,食用油能夠提供必需脂肪酸,它們是難以被其他食物取代的;而糖除了提供能量,並不能提供任何營養素,屬於所謂“空卡路里”,完全能被其他食物取代。醫學界普遍認為人們從食物攝入的糖太多了,應該限制。美

國農業部每五年頒佈一部《美國人膳食指南》,最新版《2015-2020年美國人膳食指南》建議每天來自添加糖的能量應少于食物總能量的10%,而當前美國人平均每天從添加糖攝入的能量佔了食物總能量的13%,大部分人都超標了。世界衛生組織也發起了限制糖攝入的戰爭,在2015年頒佈的《成人與兒童糖攝入指南》給出了比美國膳食指南更加嚴格的建議:“世界衛生組織建議在一生當中減少游離糖的攝入(強烈建議)。對成人和兒童,世界衛生組織都建議把游離糖的攝入減少到少于總能量攝入的10%(強烈建議)。世界衛生組織建議將游



離糖的攝入進一步減少到低於總能量攝入的5%(有條件建議)。

比較美國膳食指南和世界衛生組織指南,會發現二者略有差異。美國膳食指南針對的是添加糖,指的是加工、烹飪時添加到食品當中的蔗糖、糖漿、果糖、葡萄糖、蜂蜜、麥芽糖等各種糖類甜味劑,並不包括食物中天然存在的糖。而世界衛生組織說的游離糖指廠商、廚師或消費者添加到食品中的單糖(包括葡萄糖、半乳糖和果糖)和雙糖(主要是蔗糖),以及蜂蜜、糖漿、果汁和果汁濃縮液中天然存在的糖。主要的差別在於“果汁”、“果汁濃縮液”,如

果是未添加糖的原汁,美國膳食指南是不把里面的糖算進去的,但是果汁中都含有游離糖,按照世界衛生組織的建議是要算的。

至於完整水果和蔬菜中的糖被稱為內源性糖,並不屬於游離糖。為什麼同樣是糖,內源性糖就可以不算呢?這是因為內源性糖由植物細胞壁包裹,消化起來比較緩慢,進入血流所需的時間比游離糖長。澱粉等多糖類碳水化合物也會被消化成葡萄糖,但是消化、吸收同樣比較緩慢。因此內源性糖、多糖雖然和游離糖一樣能提供相同的能量(每克提供4千卡或16.7千焦的能量),但是對身體的危害沒有游離糖那麼大。

那麼游離糖對人體究竟有什麼特別的危害呢?要確定一種在食物中幾乎無處不在的成分的害處,是非常困難的。通常有兩種研究方法。一種是隨機對照臨床試驗,將試驗對象隨機地分成兩組,控制他們的飲食,一組攝入的游離糖多,一組攝入的少,一段時間後比較他們的身體狀況。另外一種方法是隊列研究,並不對研究對象的飲食進行干預,而是根據他們過去或現在的飲食中游離糖含量的高低進行分組、比較他們的身體狀況。如果根據的是他們過去的飲食情況做的對比研究,叫做回顧性隊列研究;如果是根據當前和將來的飲食情況做一段時間的追蹤調查,叫做前瞻性隊列研究。(未完待續)