

後疫情時代一定要養成的7種生活習慣(下)



4.勤翻書:提陞認知,獨立思考

楊絳先生曾收到一位年輕人的來信,信中多處抱怨社會浮躁、人心難測。楊絳看完後回復道:你主要的問題,在於讀書太少,而想得太多。

深以為然。一個人讀書的次數,決定了認知的高度。認知的層次,決定了處世的高度。近幾年,網上真真假假的信息鋪天蓋地,如果沒有獨立思考的能力,便很容易被謠言裹挾。

前行的路上,與其隨波逐流,不如靜下心來去讀書,提陞自己的認知,豐富自己的大腦。

1.勤讀書:給大腦充電,打破思維局限,遇見更好的自己。

2.多記錄:將書中所學所得記錄下來,及時補充知識盲區。

3.常思考:在讀書的過程中,和過去的自己對話,反省自己的不足。讀書的意義,大概正是:讓你哪怕深陷泥濘,也依然可以仰望星空。

5.會存錢:節制物欲,留份保障

走過半生,經歷了風風雨雨,越來越覺得:存錢,是一個人最頂級的自律。俗話說的好:世人慌慌張張,不過是圖碎銀幾兩;可這碎銀幾兩,能解萬千惆悵。

疫情之下,充滿了不確定性,考驗每個人的,就是抵禦未知風險的能力。兜里有錢,才能坦然度過每一個難關;心里有安全感,才不至於在風險來臨時自亂陣腳。而擁有這些的關鍵在於:懂得存錢,不亂花錢留一份保障,留一條退路。

這三個關於金錢的小建議,希望你能懂:

1.堅持存錢:錢多的時候多存,錢少的时候可以少存。

2.節制物欲:不買無意義的物品,理想消費,把有限的錢投入到有價值的事情中。

3.學會省錢:無論商家說什麼,當物品超出你的預算時,堅決不買。

餘生,好好賺錢,給未來存夠底氣;認真存錢,給自己留好退路。

6.忙起來:為自己增值,為生氵蓄能

漫畫界泰斗方成先生生活在這世上百年,直至逝世前還在堅持創作。1986年退休後,老先生仍然如上班一樣每天早起,晨間畫工,下午作文,堅持不懈。他在自畫像里曾作過一首小詩,其中寫道:

生活一向很平常,騎車書畫寫文章,養生就靠一個字——忙。

閑會生惰,忙能養生,人懶則病多,人忙則興旺。人每天無所事事就容易生出雜念,從此刻起,試着在忙碌的過程中,為自己增值,為生活蓄能。

1.培養至少一個興趣愛好:畫畫、練字、爬山、旅行等,放鬆緊繃的神經,豐富生活的色彩。

2.合理分配時間:你把時間花在哪里,哪里就會有回報。

3.遠離干擾:屏蔽噪音,保持專注,集中注意力去做一件事,自會收穫想要的果實。行動起來,積攢能量,進一寸有一寸的歡喜。

7.家乾淨:整理好房間,管理好自己

日本作家芥田光洋在《掃除力》中提到一個觀點:如果你的房間臟亂不堪的話,很遺憾地告訴你,你的‘好運’、‘夢想’都會溜走。不僅如此,如果你一直放任不管的話,臟亂的房間還會給你招來厄運。

疫情之下,保持環境衛生,是做好預防的重要一步。家淨人自安,整理好房間的同時,也是在整理好自己的生活。

擁有一個乾淨的家,先從這3個改變開始:

1.勤打掃:清理掉房間犄角旮旯的垃圾,定期換洗床單衣物,家里窗明几淨,不僅利于健康,內心也能明朗。

2.常通風:每天可以開窗通風2-3次,每次20-30分鐘。

3.斷捨離:別堆砌太多無意義的東西,不再使用的物品,該扔就扔,該放就放。

家,越乾淨,人越有福;人,越乾淨,生活越自在;心,越乾淨,人生越高級。

很認同一句話:你怎么過一天,就怎么過一生。你擁有什么樣的生活方式,決定了你未來人生的打開方式。終有一天,你會發現,那些多年來養成的習慣,都成爲了時間里的藥,助你度過了一次又一次難關。

作者|枳爲橙 來源|讀書

鏟雪時過度勞累恐怕導致心臟病發作

2022年年底,美國遭受“炸彈氣旋”冬季風暴狂襲,威力堪稱半世紀以來最強,至少奪走62條人命,有人被活活凍死,有人因路況不佳車禍喪命,卻也有人是在鏟雪鏟到一半心臟驟停而死。當局和專家警告,鏟雪會對心臟帶來壓力,本身就有健康問題或不常運動的人因此心臟病發的風險更大。

BBC 報道,紐約州水牛城災情慘重,至少28起死亡案例集中于此。伊利郡行政首長波隆卡茲(Mark Poloncarz)說明,部分死者死于鏟雪中發生的心臟驟停。水牛城當局也警告居民,鏟雪時過度勞累恐怕導致心臟病發或背部受傷。

美國心臟協會(AHA)2020年一項研究指出,鏟雪是可能對心臟帶來額外壓力的體育活動之一,尤其是沒有定期運動習慣的民衆,用力鏟雪將提陞心臟病發或心臟驟停的風險,呼籲使用鏟子或除雪機時應多加小心。

研究主要作者、密歇根州奧克蘭大學醫學院內科教授富蘭克林(Barry Franklin)是

鏟雪行爲心血管風險權重之一,估計美國每年就有數百人在除雪中或除雪後死亡,“在人行道上鏟一點雪看似不難,但根據我們的研究,鏟除大雪對心臟的壓力可能相當於跑步機運動壓力測試,甚至更高。”

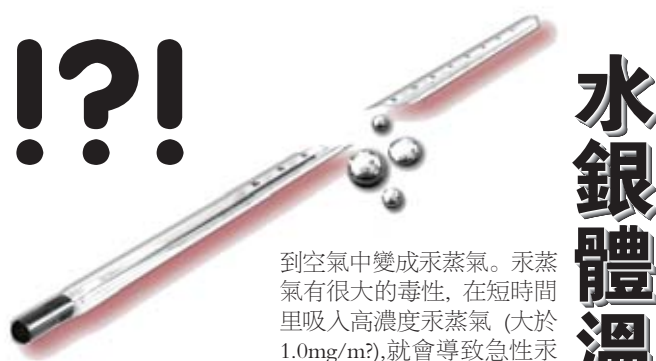
他進一步說明,受試者在開始鏟雪短短2分鐘後,心率就超過最大心

率的85%,通常在進行高強度有氧運動時出現,對身體不健康的民衆影響更大。

加拿大一項研究則發現,男性降雪後心臟病發風險增加,對女性則沒有影響。相較沒有降雪時,一場積雪量近18到20公分的大雪使男性心臟病發的風險上升16%,死於心臟病發的機率提陞34%。

心臟病學家薩姆斯基(Marc Samsky)也表示,血壓和心率突然升高會對心臟帶來巨大壓力,冷空氣會使情況加劇,導致血管收縮、血壓升高。心臟病發風險較高的族群包括心臟病、高血壓、高膽固醇患者,有肥胖問題或其他心血管疾病風險者、糖尿病患者、吸煙者和曾經心臟病發或中風者。

富蘭克林指出,有上述情形及曾經接受冠狀動脈繞道手術、冠狀動脈血管成形術的患者都不該鏟雪。為降低風險,專家建議在暴風雪期間定期除雪,並經常休息、補充水份



水銀體溫計打碎瞭如何處置

到空氣中變成汞蒸氣。汞蒸氣有很大的毒性,在短時間內吸入高濃度汞蒸氣(大於1.0mg/m³),就會導致急性汞中毒,表現爲頭暈、頭痛、乏力、發熱等。

破碎體溫計如何處理?

立即清理散落在地面或者物體表面的汞珠,可用紙片或者薄塑料板將汞珠收集放入塑料或玻璃瓶中,破碎的體溫計可一併放入包裝,擰緊瓶蓋,做出“破碎體溫計”標識放入有害垃圾。

人員儘量不要在打碎體溫計的房間滯留,開窗通風兩天,室內汞蒸氣就能達到安全水平。

碎體溫計釋放汞是否能夠引起人的急性中毒?

破碎體溫計灑落的汞一定要認真處理,但也不必驚慌,如果能及時收集散落汞珠,加上一定時間的開窗通風,是不會對人體造成健康影響的。

從既往臨床實踐看,體溫計破碎不會引起重度中毒。

家用體溫計主要有電子體溫計和水銀體溫計兩類,水銀體溫計使用更爲普遍,一般是測腋下溫度,測量時需將體溫計放置腋下5-10分鐘。使用前用力過猛甩體溫計或碰觸到硬物,測量期間滑脫掉落,以及未裝入保護套內的體溫計滑落均會出現體溫計破碎、水銀灑落的情況。

發生水銀體溫計破損公衆主要存在兩方面問題:一是如何處理灑落的水銀,二是是否能夠引起人的中毒。

水銀是金屬汞的俗稱,是唯一一種常溫下呈液態的金屬。體溫計破碎後汞掉落在地上會形成許多大小不等的銀色小球,如果不及時收集處理就會很快揮發

03.從共享大床,到單人床

我以前讀過一本討論法國宮廷禮儀的歷史書,很有趣,里面就講到像法王路易十四這樣國王的寢宮和床。他們的床很大,凡爾賽宮的寢室像一個大平層一樣,床擺在整個寢室的正中央的位置,床又特別高,幾乎要踩階梯上去,像個小舞臺。爲什麼是這樣的佈局?因爲國王睡覺也是一種給臣民的表演。?在那個年代,文藝復興時期到啓蒙運動期間,歐洲很多地方的床是相當大的。其中一張赫赫有名的大床,莎士比亞和拜倫都提到過,現在就在倫敦的維多利亞和艾伯特博物館里面收藏,這張床叫做 The Great Bed of Ware,威爾的大床,上面能夠睡8個人。以前沒有臥室,同樣的,以前的床也不是現在的床的概念,床是屬於大家的。啓蒙運動之後,差不多17世紀晚期,18世紀初期,歐洲的建築室內空間功能開始逐步區分。隨着經濟發展,平民百姓的家裏面也有了這種區分。大家開始從共享一張大床,變成使用單人床。我們今天睡的大部分床具都經歷過細化的過程。現代的床具有很多,世界上也有很多不同的床具。比如日本的布團,如果有一些人家里地上鋪的是榻榻米,他們多半就會放布團來睡覺。布團收拾簡便,睡醒後把它卷起來,放進櫃子里,地面又干乾淨淨,不留痕迹,要睡了再把它拉出來。

日本有專門做布團的老匠人來對其進行打磨。海絲騰對待睡眠的態度也是這樣,講究匠人精神,每一張床具,都是手工匠人做出來的,而且已經做了170年。海絲騰會用到一個

一份來自梁文道的“入睡指南”(下)

很特別的材料,就是馬尾毛。爲什麼要馬尾毛?可能有點歷史原因。海絲騰的logo是匹小馬,主要原因就是他們當初起家是做馬鞍的。第一次世界大戰前後,騎馬的人少了,騎兵也少了,他們就逐步把注意力重點放在床具的生產上,下了很多很多的功夫,除了匠人精神來製造,製作工序嚴謹之外,還採用了大量的天然材料,棉毛、亞麻等等。而馬尾毛有一個很大的好處,就是能吸汗,能排濕。

當然了,從我的角度來講,有時候睡得太舒服是不利于修行的。我以前去參加那種禪修營,或者短期出家的時候,睡的就是硬板。在我最投入的時候,回家了都覺得睡床挺罪過,偏偏要睡在地板上。但我最後脫離那個狀態,還是決定好好睡覺。

04.從睡夢中獲得休憩,從美夢中得到治愈

從上中學開始,我的作息逐漸變成了晚睡晚起,其實我一直對這個問題很困擾。身邊所有人都覺得這是很不好的習慣,首先是進入社會很困難,因爲我們社會上大部分人都是早睡早起。如果整個白天沒了,你又沒法工作,沒法見人,那怎麼辦?人家吃午飯見面,你還在自己吃早餐,不是很不好嗎?第二個問題是,很多人跟我說這對身體也不好,從中醫的角度來講,晚睡晚起是傷肝的。我有一些朋友,跟我完全相反,是晨起型的人。他們跟我說,早上起來工作效率特別好,又清淨,沒人干擾。我覺得好羨慕。

曾經有段時間我想要看看怎麼解決作息的問題,後來發現似乎不用解決。2012年的時候,我在英國看到一本書,叫做 Internal Time,顧名思義,其實就是我們人體內部的生物鐘。我在那本書里面學到一個名詞,原來我這種夜貓子,如果真的要是一種病,這個病叫做 DSPS(Delayed Sleep-Phase Syndrome),睡眠相位後移綜合症。這其實都是基因決定的,比如我們人體內在的生物鐘,是由一些細胞的蛋白質來調控的,我們睡覺開始覺得困,是身體在不斷封閉褪黑素。我封閉褪黑素的時間比一般人要晚,所以才會在很晚的時候覺得困。

但晚睡也不是毫無影響。2018年英國曾經有過一個研究,他們跟蹤了43萬人,6年的時間里,去看他們的睡眠情況跟身體變化的情況。結果發現,晚睡的人早死于正常人的機會是10%。對大多數人來說,除了個人生物鐘之外,還有受到社會時鐘的影響。晚睡,但還要早起,睡眠不足容易引起一系列基礎疾病,還容易造成心理壓力,感覺自己跟

