

養成好習慣 讓疲于奔命的自己鬆弛下來

生活中有太多的不確定性，小到衣食住行，大到人生選擇，每一件都充滿變數。很多人感到焦慮、迷茫、不安，不得不繃緊神經，被動地循着軌跡奔跑。這時候要重新調整內心秩序，善待生活，無論外界如何變化，不必擰巴，找回鬆弛感。試試下面幾個方法。

1 健康社交

交好友，益身心；交損友，誤終身。好的朋友，可以排憂解悶，收穫一份良好的心態，增加人生的寬度。建立高質量且穩固的社交關係，是人生最有遠見的一場投資。

與良友相交，滋養的是靈魂，增長的是眼界，成就的是人生。生命來來往往，多結交益友，世界就可以是你想要的樣子。

2 適量運動

知乎有個問題：“你在哪個瞬間，覺得運動有用？”其中一個高贊回答是：“當電梯停電只能爬樓梯時，當你不用為哪一餐吃多了會發胖而煩惱時；當你很坦然，而不是害怕去拿體檢報告時。”

運動很累，卻可以強身健體，療愈心靈，錘煉毅力。

工作壓力大時，別猶豫，來一場屬於自己的馬拉松；遭遇挫折時，跑步、游泳、跳操，隨你

開心。

3 心態樂觀

生命中，我們都接到不同的劇本。有的平淡，有的濃烈，有的是笑，有的是淚，不管怎樣，我總要演好，直至落幕。一個人，有什麼樣的心態，就有什麼樣的人生。積極樂觀的心態，是幸福生活的鑰匙，健康、快樂和財富都將如期而至。

4 記錄美好
你有沒有這樣的時候：隨手拍下的照片，卻是抑鬱憤懣時的一點光明；無聊時寫下的文字，卻是無常生活里的小確幸。

人生難免荆棘，善于捕捉生活中的美好，可以驚艷整個歲月。如晚間的夕陽，路邊的野花，屋頂的樹葉，一道熱騰騰的飯菜。所有記下的



這些，都能讓人心情愉悅，對生活充滿熱忱。

馬丁·塞利格曼說：“每天晚上睡覺之前寫下3件好事，僅持續一周。在之後的半年里就出現了幸福度增強、憂鬱度減輕的結果。”

對待一飯一食，才能將平凡的日子活出滋味。正如老話說的那樣：人間煙火氣，最撫凡人心。越是疲倦、煩躁、痛苦時，越要好好對待每日伙食，心情就會明亮。

學會在一日三餐中汲取溫暖，療愈自己，無疑是對生命的最大尊重。

7 高效睡眠

不良的睡眠習慣，損耗的是精神，拖垮的是身體。李開復在分享自己的抗癌經歷時表示：“患病之後才明白睡眠的重要性，我給身體的第一項承諾與改變，就是好好睡覺。”

好好睡覺，是對健康的最好投資，也是富養自己的最好方式。

8 親近自然

有研究表示：跟自然接觸少，更易患上心境障礙和精神分裂症，甚至影響認知水平。置身于大自然，所有的疲憊會一掃而空，身心也能得到放鬆和安寧。

就像《野餐：一段歷史》里寫到的一句話：“當你在野餐時，你的目的就在于打破尋常生活。”到大自然中去，你會感動於萬事萬物的各種美好，胸懷亦會隨之敞開。

當你走出去，每一步都會是風景，每一步都會是歡喜。

5 助人為樂

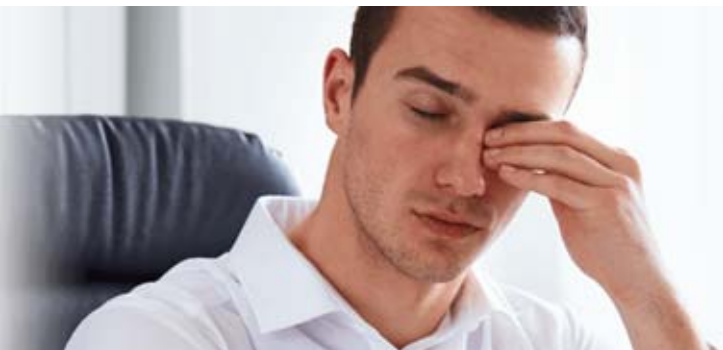
俗話說，種瓜得瓜，種豆得豆。力所能及地幫助別人，既可解他人之急，亦能傳遞善意。不要刻意透支自己，量力而行即可。

熱人相幫，友情方能長久；生人相幫，就是積一生福氣。學會在小事上予人方便，自己也能收穫幸福和快樂。

6 好好吃飯

世事再紛繁複雜，也不過一日三餐。用心

科普：全球最常見的眼表疾病



（上） 乾眼癢

現在人們的生活中，電子設備使用頻率增加，長時間伏案工作、近距離作業的人群逐年增加。長時間盯着屏幕或近距離作業的時候，你是不是也出現過眼睛癢、刺痛感、異物感、陣發性視物模糊、分泌物增多等表現？前段時間，一條“每5人至少有1人患干眼症”的話題沖上熱搜榜，這也讓人們逐漸開始重視干眼症。那麼，干眼症到底是一種什麼疾病呢？如何避免干眼症保護眼健康？

一、干眼症是一種多發的全球性眼表疾病

干眼症是一種最為常見的眼表疾病，根據國內外的流行病學調查顯示：在全球範圍內，干眼症的患病率約為5%-50%。隨着年齡的增加，干眼症的患病率也逐漸升高，並且干眼症在亞洲人群中的發病率更高一些。

干眼症是除近視外最常見的眼科疾病，女性干眼症的發病率高於男性，老年人的發病率高於年輕人。由此可見，干眼症已逐漸成爲一種眼科的常見病和多發病。

二、什麼是干眼症？

干眼症，又被稱爲角膜結膜乾燥症，是一種十分常見的眼表疾病，由於其常引起明顯的眼部不適症狀，嚴重的干眼症患者會出現明顯

的視力下降，影響患者的工作和生活質量。

以往認爲干眼症是指由於淚液分泌的減少或是蒸發過強，導致眼表上皮的損害並伴有眼部不適症狀的一種眼表疾病。2007年，國際眼科協會首次提出：干眼症是一種由多種因素導致的眼表疾病，以視覺紊亂、淚膜不穩定伴有潛在的眼表損傷爲主要表現。同時指出，淚液高滲、炎症狀態是導致干眼症的重要因素。

2017年國際淚膜與眼表學會干眼工作組發佈的第二版干眼系列共識中指出：干眼症是一種由多種因素引起的眼表疾病，以淚膜失衡並伴有眼部不適症狀爲主要特徵。淚膜不穩定、淚液滲透壓升高呈高滲狀態、眼表炎症與損傷以及神經異常是干眼症的主要發病機制，也是干眼症的常見誘因。

干眼症分型

目前，干眼症的國內外分類標準尚不統一，國內外專家共識根據淚液的主要成分或功能異常，將干眼症主要分爲：淚液缺乏型干眼症、脂質異常型干眼症、黏蛋白異常型干眼症、淚液動力學異常型干眼症和混合型干眼症5類，其中以淚液缺乏型干眼症最爲多見。（未完待續）

我們的頭髮之所以呈現黑色，是因爲頭髮中有黑色素顆粒。黑色素顆粒數量越多，密度越大，頭髮就越黑，反之發色越淺。

基因、遺傳等先天性因素和後天性因素（如疾病、營養元素缺乏），都會影響黑色素生成，或者讓毛囊中的黑色素顆粒不能輸送到頭髮，導致白髮。

通常，亞洲人在40歲前後開始出現白髮，稍晚於白種人，非洲人最晚，而這是由基因決定的。到了50歲，有50%的亞洲人會長出白髮；一般顱部及鬢角最先出現，然後是頭頂部，最後才是枕部區域。

然而，不少年輕人甚至是青少年會早早長出白髮，醫學上稱作早老性白髮病，也就是俗稱的「少白頭」。引起少白頭的原因暫不明確，可能和遺傳、營養物質缺乏（如維生素B6、B12）、壓力大、作息、某些疾病（如白癜風）等有關。土耳其奧斯曼加齊大學研究團隊分析了377名少白頭患者發現，有素食偏好的人位居第一，其次才是有過敏史和家族史者。

白頭髮越拔越多？假的

每個人頭上的毛囊數目是一定的，長出的頭髮數量也是一定的，且毛囊與毛囊是獨立的，不會因爲拔掉了白髮就長出更多的頭髮來。所以，不論是白頭髮拔一根長三根還是十根，都毫無科學依據。

不過，頻繁拔白頭髮對頭皮、頭髮本身並沒有好處。美國毛髮專家伊麗莎白·菲利普斯表示，頻繁拔白髮容易傷害發根，特別是拔得太多，還可能引發毛囊炎。

當你有一兩根白頭髮時，無需將其拔掉。如果比較在意，可以貼着頭皮將其剪掉。

有一種白髮有逆轉希望

變白的頭髮，還能黑回來嗎？答案是渺茫，但有一種情況除外，那

白頭髮有一種情況或能逆轉

便是精神壓力過大導致的灰白髮。2020年，哥倫比亞大學的研究人員與邁阿密大學米勒醫學院合作，發現了頭髮在壓力下會變白的證據。此外，研究團隊還發現，一旦壓力事件結束，與壓力相關的灰白頭髮會恢復到原來的顏色。

這種逆轉似乎只適用於因壓力而變白的頭髮，而且只在頭髮變白後不久才適用。

因爲緊張、精神壓力大而出現的白髮，要及時調控情緒，合理減壓。運動是調控情緒的重要方式。壓力大時，更要堅持規律運動。

需要提醒的是，如果白髮驟然增多，應注意排查某些疾病，如甲狀腺功能異常、惡性貧血、腦垂體功能受損、自身免疫疾病等。幾個習慣會讓白髮提前

長白髮的最主要原因是老化，此外，有些不良生活方式也容易讓白髮提前。也就意味著，延緩白頭髮出現，請先改掉以下習慣：睡眠不足、不常變換髮型、煙不離手、過度燙染。

白髮是歲月的痕迹，梳理整齊，保持年輕心態，每個人都可以優雅地老去。



是自願的，而且是美滿生活的一部分時，它是最令人享受的，也是最有價值的。

爲了真正獲得休息，我們需要遠離他人，避開他們的喋喋不休。同時，我們也希望避開我們自己內心的喋喋不休。適當的獨處可以讓我們回歸自己的空間，關注自己的情緒，並有望讓我們感覺煥然一新。適當的獨處

過一條漆黑的鄉間小路回家的場景。

有人甚至把走進大自然視爲一種治病的“良藥”。理查德·馬貝患有抑鬱症。朋友們知道他長期以來熱愛大自然，都建議他到鄉間去走走。他的醫生甚至還提議親自開車帶他去看附近放飛的風箏。然而，一切皆徒然。我曾經去他諾福克的家中看望他，他告訴我這種“膚淺的自然療法”事實上會起反作用。

他說：“過去讓我感動得無以言表東西，現在卻引不起我情緒的絲毫波動。這種感覺糟糕透了。我感覺我被它拋棄了，因爲我再也無法與生命中最重要事情建立聯繫。”

然而，當他搬到東英吉利之後，他的病情漸

漸好轉，又重新開始感受到大自然強烈的感染力。“我知道，大自然的千變萬化影響了我的心理。你盯着一片沼澤看十分鐘後，您會發現它已經完全不同於之前。這種變化和從變化中恢復的感覺深深根植於我的內心。這才是對我影響最深的——成爲一個有生命的系統的一部分。這個生命系統不像我們想象得那樣可怕，那樣僵硬老套，而是一個多變的、適應性很強的系統，在這個系統中，水驅動着一切。”

排名 NO.1 閱讀

爲了充分理解爲什麼閱讀能如此令人放鬆，我們有必要思考一下閱讀時我們的大腦會發生什麼。在某些方面，我們對書籍的掌控要強於其他媒介。

看電視時，你可以按暫停鍵、後退鍵，或者

關掉電視，雖然我們通常不會這麼做。多倫多大學的雷蒙德·馬爾發現，一旦我們開始看一部電影或一個電視節目，就很可能從頭看到尾，因爲大多數時候我們是與他人一起看電視的。讀一本書就不一樣了。除了最扣人心弦的驚悚小說，我們不太可能一口氣讀完。甚至當我們在專心讀書時，我們可以假思索地停下來，翻回到前面重讀幾段，或讀到某個地方時完全睡着了。這一切都意味着我們花一段時間才能讀完一本書，但這讓閱讀變得輕鬆。

我們按照自己的節奏和方式讀書。這意味着我們可以掌控讀書時的情緒。因爲我們是和作者一起在腦海中共同塑造人物，我們可以決定把惡棍塑造得多么可怕，或者把英雄塑造得多么勇敢。如果我們願意，我們可以虛構出一條和我們的街道一樣的街道，或者我們可以想象故事就發生在離我們家不遠的地方。我們可以讓故事中的角色看起來像我們的熟人，也可以讓他們完全像外國人。作者雖然設定了一些規定，但我們仍有很大的創作自由。

研究者詢問3000多人，瞭解他們上周花了多少時間閱讀書籍、雜誌或報紙。41%的人什麼也沒讀，剩餘的人則熱衷於閱讀。在對這些樣本進行追蹤的10年間，有1/4的人去世了，但熱衷於閱讀的人比那些只看報紙和雜誌的人平均多活了將近兩年，這可以說是書蟲的一個福音。

作者：克勞迪亞·哈蒙德

全球排名前10的“深度休息”方法(下)

排名 NO.3 獨處

心理學家亞伯拉罕·馬斯洛(Abraham Maslow)以需求層次理論而聞名于世。需求層次通常被描繪成金字塔形狀。位於金字塔底部的是諸如食物、住所等生存的基本需求，而如愛和尊嚴的高層次需求則位於金字塔塔尖上。最快樂的人直達塔尖，滿足了“自我實現”的需求。這意味着他們已經實現了自己的全部潛力，成就了所能成就的一切。這似乎是一個完美的狀態。

不幸的是，根據馬斯洛的說法，只有2%的人能到達頂層。馬斯洛發現，這些幸運的自我實現者比其他人更傾向於追求獨處。這一發現似乎支持了我們在這一章中的觀點：當獨處

還給我們機會去深入思考，去發現自我，激發創造力和新思想。

排名 NO.2 走進大自然

直覺上，我們知道大自然能夠使人平靜。在日本，人們認爲森林對人具有良好的治愈效果。爲此，他們還專門起了一個名字——森林浴。當醫生要病人想象一個令人放鬆的場景時，他們通常會讓患者在腦海中想象出一幅陽光明媚的海灘景觀或山區景觀。誠然，我們腦海中想象出來的自然風景不論在視覺上還是在時空上都是非常具體的。

例如，當一個人說他要搬到鄉村去居住時，我們腦海里就會想象出他在一個完美的夏日欣賞戶外風光的景象；而不是火車一再晚點後，他拖着疲憊不堪的身軀，在一個寒冷的夜晚，穿