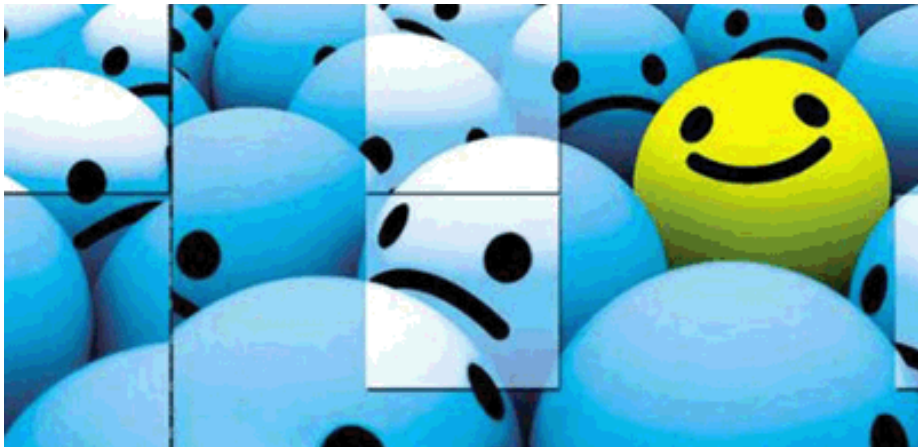


如何成为一个情绪稳定的人

76.6%受访者觉得做个情绪稳定的人难



随着年龄的增长,保持情绪稳定显得越来越重要,但做起来却并不容易。如何成为一个情绪稳定的人?

上周,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对3006名受访者进行的一项调查显示,受访者觉得在公共场所(56.7%)、工作场合(53.5%)、孩子面前(52.8%)和长辈面前(46.1%)最需要控制情绪。76.6%的受访者觉得做个情绪稳定的人难,69.3%受访者建议情绪化的人学会理性思考。

情绪不好时,65.5%受访者会先让自己冷静下来

在深圳工作的肖霞(化名)从事金融行业,她坦言自己是个“暴脾气”的人,工作中也经常因为自己的脾气得罪人,“这是很不利于工作开展的,我最近在试着用更好的方式处理情绪”。

北京某互联网公司员工余雯(化名)觉得,保持情绪稳定在与人交往时显得尤其重要。一个经常发脾气的人会让人觉得难以相处。“我一个同学的妈妈脾气很大,遇到事情不好好沟通,经常发脾气,在这

种家庭氛围中,我同学说她感觉压力很大,做什么事都担心妈妈会生气。”

调查显示,97.2%的受访者觉得在与

人相处时,保持情绪稳定是重要的。余雯认为,情绪不稳定体现为容易焦虑,遇到掌控能力之外或计划之外的事情,就容易发火,导致周围的人也跟着紧张。

情绪不好时,该怎么做? 65.5%的受访者会先让自己冷静下来,45.9%的受访者会做喜欢的事情来缓解情绪,37.8%的受

访者选择等待坏情绪自己消失,34.4%的受访者会做其他事来转移注意力,32.6%的受访者会去找家人、朋友倾诉,27.5%的受访者会立马处理掉导致自己情绪不好的事情。

肖霞认为,出现情绪问题时,对自己进行积极的心理暗示其实很有效。“每当情绪快要爆发时,我就不断暗示自己,不要暴躁,发火解决不了问题。”

余雯说,成年人应该懂得过滤掉无益

的情绪,筛选掉无用的事。“生活中会遇到很多不顺心的事情,如果不能控制好情绪,经常花费时间处理自己的情绪,是很浪费生命的。”

调查中,受访者觉得在公共场所(56.7%)、工作场合(53.5%)、孩子面前(52.8%)和长辈面前(46.1%)最需要控制情绪。其他情况还有:在伴侣面前(28.9%),与陌生人发生冲突时(28.2%),在朋友面前(27.6%)。

76.6%受访者觉得做个情绪稳定的人难

“以前,我经常会为一件小事生气,一整天都没办法学习或工作。我自己也很讨厌这种状态,可就是心里边过不去,很羡慕那些心宽的人。”余雯说。

调查中,76.6%的受访者觉得做个情绪稳定的人难,其中14.1%的人觉得非常难。

余雯回忆说,大学时,他曾经和同学们一起去春游,排队上公交车的时候,一个同学被后边着急上车的人推了一把,还被对方辱骂,随后两人发生了口角。“如果是我遇到这样的情况,即使不打道回府,也会一整天郁郁寡欢,绝对没有春游的心情了。但是我同学上了公交车后,过了一

小会儿就恢复平静了,后来还和我们有说有笑”。

余雯觉得,同学能处理好自己的情绪,不折磨自己,也不扫大家的兴,很值得学习。

如何成为一个情绪稳定的人? 69.3%受访者建议情绪化的人学会理性思考;65.3%的受访者认为要保持积极心态,看到事情好的一面;56.3%的受访者认为可以进行积极的自我暗示。受访者的其他建议还有:做一个有条理、有规划的人(46.0%),不要给自己太大压力(44.6%),过滤掉生活中无意义的事(37.3%),直面

问题(28.1%)等。

余雯在学着做一个情绪稳定的人:“有不开心的事情就先自己分析,是否可以不去计较,或者换个角度能不能理解,实在过不去,就找时间和当事人坐下来聊聊,敞开心扉,解决矛盾。但是在这期间,不要被情绪主导做出不理性的行为。”

“最近我开始玩积木,沉浸其中的时候,会忘掉很多烦恼。拼一部分积木,再去处理让自己烦恼的事,会好很多。”肖霞感觉,一个人很生气的时候,尽量不要立即回复别人,可以先做其他事情缓解情绪,恢复理性。

“谁都不是绝对理性的,谁都会有情绪,所以学会宣泄情绪也很重要。”余雯认为,写日记、写微博,都是很好的宣泄方式,“我们没有必要把不良情绪带给周围无辜的人”。

肖霞觉得,一些人情绪不稳定,经常发火,可能是因为没有计划,生活一团乱,事情一多,就烦躁不已。“平时坚持锻炼,规律作息,让生活有条理,对于稳定个人情绪有很大帮助”。

受访者中,00后占12.7%,90后占34.2%,80后占38.4%,70后占11.1%,60后占3.1%。

徐芳

富维D食物护心脑血管

如今,心脑血管疾病高发,如何预防成为大家最关心的话题之一。据美国医药快讯网4月8日报道,美国《人类营养与营养学杂志》刊登希腊一项最新研究发现,食用富含维生素D的食物对心脑血管具有保护作用。

希腊哈普寇塔大学健康科学与教育学院研究员M·科瓦里博士及其研究小组于2001~2012年间对年龄大于18岁的1514名男性参试者和1528名女性参试者展开了为期10年的跟踪调查。研究人员根据饮食维生素D摄入量的高低将男女参试者分别分为低、中、高三组。对比分

析发现,男性中维生素D摄入量由低至高三组参试者的血管疾病(心脏病发作和中风)发病率分别为24%、17%和12%。女性参试者中三组血管疾病发病率分别为14%、10%和11%。进一步分析发现,来自食物的维生素D对心脏健康具有重要的保护作用。

科瓦里博士表示,新研究结果表明,增加富含维生素D食物的摄入量有助于预防心脑血管疾病,男性受益比女性更大。富含维生素D的食物主要包括鳕鱼、鱼肝油、三文鱼、金枪鱼、牛肝、鸡蛋、蘑菇和虾等。

徐澄



记者从4月26日晚举行的哈尔滨市疫情防控第八场新闻发布会获悉,劳动节期间,哈尔滨市A级旅游景区将限量开放,全部实施分时段实名预约。

新华社发

春季喝对汤汤水水

春暖花开,气候干燥,补足水分是保护健康、维持身体舒适的必然条件。研究表明,少量亲水化合物(比如蛋白质、糖、淀粉、植物胶质)、电解质能够吸附大量水分子,从而有助于延缓水分的吸收速度,阻止它们很快被排掉,延长它们在体内停留的时间。大家可以选择红茶、绿茶、白茶等各种淡茶水,以及用柠檬片、酸橘、金橘等水果泡出来的水。需要提醒大家,在选择汤水时要遵循以下几个原则。

少糖。白砂糖、冰糖等添加糖除了单纯提供能量,并没有其他营养价值,相当于“能量炸弹”,是当今肥胖症、各种慢性病横行的罪魁祸首。添加糖通常出现在我们购买的市售饮料中,比如奶茶、果汁饮料、乳饮料等。口感不是很甜的一瓶饮料中,含糖量可达30~50克。普通成年人每日添加糖摄入量应低于50克,最好能控制在25克以下,越少越好。因此,要实现少糖,最理想的做法就是戒掉所有含

糖饮料,自己做饮品时也不要额外添加糖。

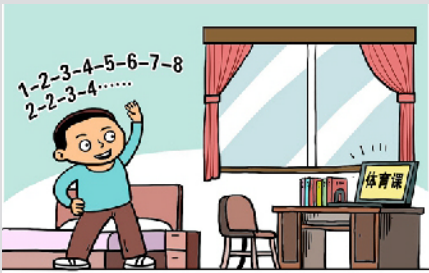
少盐。食盐的成分是氯化钠,现今研究证实,钠摄入量过量是引发高血压的最主要风险因素。饮品中的钠主要来自汤品,“口味重”的人煲汤时,总会添加大量食盐,为盐摄入量“添砖加瓦”。普通成年人每日盐摄入量应不超过5克,但据最新数据,中国人平均每日盐摄入量超过10克。因此,从减少汤品盐的添加量入手,是我们实现低盐饮食

的有效手段。首先,煲汤时可以选择低钠盐,同样提供咸味,但不会让我们摄入那么多钠。第二,积极利用各种低盐或无盐的调味品取代食盐,比如葱姜蒜、大料、醋等,丰富汤品的风味,降低单一依赖咸味的程度。第三,降低汤品饮用量。

少脂肪。中国人喜欢喝肉汤,尤其是熬制时间长,呈现出乳白色的汤。在传统观念中,乳白色的汤很滋补。其实,肉汤呈现出乳白的色泽,是因为动物脂肪在翻滚的汤

水中形成脂肪微滴,在某些蛋白质的作用下发生乳化反应,加热时间越长,乳化反应进行得越彻底,汤汁的颜色也越白。因此,乳白色的肉汤实质是一碗油汤。除了热量高,没有什么营养价值,是催人肥的一把好手。想要降低汤品中的脂肪,我们可以做到:少喝或不喝肉汤;自己煲汤时,避免持续加热时间过长,降低乳化反应进行的程度;喝汤前,尽可能撇去浮在表面的油脂。

张枫林



73.7%受访者自感最近体重增加了

疫情发生以来,很多人长时间处于居家状态。缺少运动、甜品吃得多、作息不规律等原因,让一些人开始发胖。你的体重近期有什么变化吗?你采取措施保持身材和健康了吗?

近日,中国青年报社社会调查中心联合问卷网,对3005名受访者进行的一项调查显示,这段时间,73.7%的受访者体重增加了。受访者认为最近增重三大原因是运动量少、作息混乱和多餐多食。要保持身材和健康,66.5%的受访者尽量多走动、少坐卧,62.2%的受访者坚持室内锻炼。

73.7%受访者感叹最近体重增加了

“从春节到现在,我从98斤长到了108斤。”北京某事业单位员工杨晴(化名)说,平时本就不爱运动的她,最近一直居家防疫,日常活动变得更少了,“我每天的主要活动就是下楼买菜、水果和日用品”。

家住河北的张常然(化名)是名高中生,他最近瘦了7斤。“这个阶段,学习的事得自己多上心。每天除了老师安排的课业任务,我还会找些复习资料学习。平时不能经常出门运动,我已经好久没打球了。学习之余主要是看电视、睡觉,每天这种状态,就没什么食欲。”

调查显示,73.7%的受访者表示自己最近体重增加了,8.7%的受访者体重降低了。交互分析发现,80后受访者体重增加的比例最高(78.1%),其次为90后受访者(73.5%),体重增加的女性受访者比例(74.2%)略高于男性受访者(73.0%)。

“前阵子我们恢复了线下上班,同事们见到我基本都说我胖了。”刘宛(化名)在北京某国企工作,最近胖了七八斤,“我以前去的健身房没开门,进行户外运动也不方便,没地方锻炼”。

疫情发生以来,20岁的大学生陈燕一直在老家。去年她瘦了20斤,减肥成功,但最近又胖了11斤。“我是易胖体质,而且我非常喜欢吃妈妈做的饭,在家吃得多。最近,我白天上课、学习,晚上想几点睡就几点睡,作息有点不规律,这也是发胖的原因。”

关于体重增加的原因,88.1%的受访者归因于缺少运动量,59.6%的受访者归因于作息混乱,48.0%的受访者认为是由于多餐多食,39.7%的受访者认为是由于甜食吃得

66.5%受访者表示会尽量多走动、少坐卧

“我最近想买一只健康手环,这样能看到每日活动量、心率、睡眠质量等指标,如果久坐,还会收到运动提醒,有监督作用。”杨晴说,她还在网上买了瑜伽垫,搜索了几个比较火的健身操课,准备在家“操练”起来。

刘宛最近也开始在室内锻炼了。她下载了一款运动类APP,每天晚上都会跟着练习一会儿。“我已经坚持两周了,饮食也开始控制,达到7分饱就不吃了,就这样,已经瘦了两斤。”

“我春节穿回家的裤子,现在已经穿不上了,脸明显大了一圈。”陈燕说,她父母最近开始监督她的饮食了,“我中午只能吃一碗米饭,不能只吃肉类,必须多吃蔬菜,平时也要多喝水、多吃水果。我定了闹钟,争取每天晚上十一点就休息”。

调查显示,为保持身材和健康,66.5%的受访者表示会尽量多走动、少坐卧,62.2%的受访者坚持室内锻炼,59.5%的受访者注意均衡营养,搭配健康饮食,59.3%的受访者坚持“早吃好,午吃饱,晚吃少”,55.2%的受访者尽量早睡早起,规律作息。

受访者中,00后占6.9%,90后占33.5%,80后占41.6%,70后占13.7%,60后占3.6%。男性占44.6%,女性占55.4%。

新青