

1.勤換床單。

床單吸收汗液和身體分泌的油脂，也藏匿着脫落的皮膚細胞，這些都是塵蟎的食物，而塵蟎會引起過敏並擾亂睡眠。美國國家睡眠基金會進行的一項調查顯示,71%的人在乾淨的床單上睡得更舒服。

2.晚上九點洗個溫水澡。

洗溫水澡會讓血管擴張,散發熱量,這有助于體溫的調節,鼓勵大腦生成褪黑素,促進睡眠。英國拉夫堡大學研究發現,與較早洗澡的人相比，晚上九點洗溫水澡的人入睡更快,深度睡眠時間更長。

3.按摩面部。

一項研究顯示,睡前做 20 分鐘面部按摩會使血壓下降,增加嗜睡感。

4.工作期間靠着窗戶。

發表在《臨床睡眠醫學雜誌》上的研究顯示,坐在窗戶旁邊的上班族,比在封閉辦公室工作的人平均每晚多睡 46 分鐘。這是因為接觸自然光有助于生物鍾與晝夜節奏保持一致。

實用的助眠小竅門

什麼樣的環境有助于睡眠？

臥室以環境安逸幽靜為最佳。如果住房面臨馬路,則臥室應在背對馬路的一側,窗口遠離街道鬧市,室內不宜放置音響,以減少噪聲。

臥室的空氣要保持新鮮,陽光要充足。臥室的窗戶最好朝南,這樣在白天就可以接收到較多的陽光。陽光不僅可以給臥室帶來溫暖,更是健康有效的“殺菌消毒劑”。臥室的空間不一定很大,但是通風一定要好,陽光和通風的配合能使臥室保持乾燥和清潔,避免潮濕、污濁之氣留滯室內。在睡眠的時候也不要把窗戶完全關閉,應留氣窗或者縫隙,以保持臥室內氧氣充足,有利于大腦細胞的恢復和皮膚的呼吸。此外,不應該在臥室內用餐、燒爐子,以防蚊蠅滋生和煤氣中毒。

雖然臥室保暖和人體的保健離不開陽光,

但是當人們在臥室內睡覺時卻需要光線暗淡。所以臥室的窗戶要安裝窗簾,以便日間睡覺時拉上,擋住光線。晚間睡覺時室內最好熄燈,燈光也會使人心神難以安定下來而影響人

睡。心神內守才能有良好的睡眠。當然,遮光太嚴也有弊病。如果夜間拉上深色窗簾,將會使天亮後臥室內仍然一片漆黑,這也不利于覺醒,會打破睡眠的固有規律。所以,除了面對嘈雜的大街時要裝上色深、質厚的窗簾以助于保持臥室內的安靜外,一般家庭,窗簾都宜用色淡、質薄的布料製作。而且,窗簾僅限于日間睡覺和夏季遮陽時用,夜間睡覺以不拉為好。

睡眠最合適的室溫是

15~20℃, 悶熱或者陰冷的房間都使人難以入睡。濕度則以 40%為宜,過于乾燥或過于潮濕不利于睡眠,醒後會有不適感。在保持室溫的同時,不能讓冷風直接吹到床上,以免入睡後着涼感冒。

此外,臥室內部可以放置蘭花、荷花、仙人掌等植物一盆,此類植物夜間排出的二氧化碳甚少,且室內植物也有利于溫濕度的調節。



內向者的社交技巧

最近《自然》雜誌上刊登瞭一篇文章,指導科學家尤其是內向的科學家如何提高社交技巧。科研工作領域的內向者較多,可能是因為不愛說話,總是躲在電腦後面或者工作臺前,常被認為缺乏社交能力。與之相反,那種見瞭誰都能熱情打招呼主動聊幾句、在飯局上嗓門最大、酒吧裡喝得最多的人,可以被稱為社交專家,在人多的場合常常負起組織氣氛的重任。

這種判斷有一個問題是:內向者和外向者對愉快交談的評價標準不一樣。內向

者受不瞭別人機關槍似的話語,外向者也受不瞭一串話拋出去對方隻是嗯嗯啊啊。好像是北野武的電影《花火》裡,夫妻二人相處的鏡頭裡幾乎沒有對話,但他們下棋時的動作處處顯示出默契的恩愛。常看黑幫片的人也有經驗:如果雙方對峙,出來一個咋咋呼呼的人獨白半天,離血濺三尺子彈

橫飛就不遠瞭。內向者和外向者之間不一定沒有和諧的社交,隻要雙方有共識就好,一個興高采烈地說一個全神貫註地聽,最後相視一笑。

一堆內向者在一起工作,他們之間也會正常交流。有個著名的笑話:“外向的工程師是什麼樣的?他們跟你講話的時候,會望著你的鞋子而不是自己的鞋子。”內向的人在一起,如果關系好,也能營造出一種談笑風生的氣氛。但是這種氣氛隻要有一個生人不經意走進來,就會像肥皂泡一樣

破滅。他們會迅速安靜下來,趕快把放飛的自我收回殼子裡,忽然開始做手邊沒做完的事。陌生人是對內向者的最大考驗。一個陌生人出現在一堆科研人員的辦公室,還沒開口問找誰,所有人都會緊盯屏幕,加快鍵盤敲擊速度,暗暗祈求陌生人找的不要是自己。內向者並不一定是粗魯厭世的人。如果真的需要交談,內向者也能很好地進行一場對話,既有耐心又有禮貌。隻是跟陌生人談話會耗費他們許多能量,好比一萬米長跑,因此能躲就躲。

《自然》雜誌給科研領域的內向者的社交技巧大概有:如果有特別想與之談話的人,事先要準備好話題,向此人介紹自己是誰,做哪方面的工作;對對方的工作有哪些瞭解。更實用的是準備好幾句輕鬆友好的話來啟動與陌生人的對話,也準備好幾句話自然而然地退出一場火候已經差不多的談話。我覺得科普類雜誌比如《新科學家》也該向外向者介紹一些與內向者社交的技巧,比如當內向者在看著自己的鞋子時,不要強迫他們進入一段對話;他們在沙發上獨坐而你也想坐下來歇歇的時候,盡管坐下就好瞭,不必開口說話。內向者會默默地熱愛你的。

堅果雖然好處多 吃多還是有害健康

堅果可預防心血管疾病,是好油的來源,但如果未控制總攝取量,反而導致心血管疾病風險變高。

臺大醫院營養室組長陳珮蓉,曾在接受《好健康》會刊諮詢時表示,堅果所含的油脂屬於植物油,「單元不飽和脂肪酸」高,是對身體健康有益的油脂攝取來源,尤其吃整顆的堅果,更能吃到完整的營養素。

一整顆堅果的營養成分還包括鈉、鉀、鎂、磷、鈣、鐵等礦物質,維他命 E、蛋白質,尤其皮較厚的堅果,例如杏仁果等,還能吃到膳食纖維。比起吃堅果所榨出的油脂,整顆營養素更豐富,當然也比一般烹調用油好。

此外,堅果若未添加其他糖分等添加物,熱量適中,且含有胺基酸中的精氨酸,有助預防高血壓、心血管疾病,主要就是因為其中的鎂、精氨酸、鈣,都有助調控血壓,且國內外很多研究認為堅果可預防心血管疾病,是人體所需的好油來源。

很多民眾認為堅果對身體好就拼命



吃,卻忽略堅果多吃了、其他油脂就應減少的觀念,結果反而吃出問題。因為堅果本身油脂多、熱量不低,一不注意、吃太多,也會因吃進過多的熱量,體重跟著上昇,間接造成血糖攀升;此外,油脂攝取過量也會引發血脂異常,反而導致心血管疾病風險變高。

影響三酸甘油脂的因素,包括吃太油、吃太甜、肥肉過多,或是水果中的果糖與單醣過多、總熱量攝取過多、飲酒過量等,每一

項都應注意,才能避免三酸甘油脂過高。

怎麼吃堅果最健康?雖然堅果富含多種營養成分,比其他食用油好,但所佔油脂的比例也不低,因此,要特別注意總油脂攝取的 control。簡單來說,油脂的攝取來源可以全部從堅果而來,一份相當於 7 到 8 公克堅果,依堅果種類、大小不同,約莫 5 到 10 顆(杏仁果約 5 顆);如果吃了過多的堅果,烹調時盡量少用油,可吃水煮青菜,或清蒸飲食,避免油脂攝取過量。

因腎臟病患者血液中的「磷」普遍偏高,幾乎每位患者都要服用降磷劑來控制,而堅果含磷量偏高,因此,對腎臟病患者來說,吃堅果可說是禁忌。若真的很想吃,偶爾嚐嚐味道就好,且數量不能太多,以免引發後遺症。

除了吃過量會導致體重過重、血脂等問題外,還要注意堅果的保存問題。已開封的堅果、花生等,若放在溫度高、潮濕環境中,很容易發霉、產生黃麴毒素,尤其受黃麴菌汙染的食品,長期食用可能會傷肝,大量暴露下還會有肝癌風險,因此不可忽視。

有狗相伴 心臟病死 風險降 3 成

根據刊登在美國心臟學會(AHA)期刊的兩項最新研究,養狗能延長壽命,特別是曾心臟病發作或中風的人。

儘管並未證明其因果關係,但研究人員發現,這項研究中的狗飼主,往往在罹患 " 重大心血管疾病後獲得更佳改善結果 ", 原因可能是狗飼主的體能活動增加, 以及抑鬱和孤獨感降低。先前已有研究證實這類現象。

哥倫比亞廣播公司 (CBS)報導,在這項研究中,曾心臟病發作或中風的獨居患者,倘若有養狗,改善空間最大。

研究人員發現,相較於未飼養狗的人,心臟病患如果養狗,出院後是獨居情況下,死亡風險下降 33%; 若是與一名伴侶或子女同居, 死亡風險降低 15%。接受治療的中風患者,研究結果雷同。

專家表示,照顧一只狗不僅能增加自身體能活動,還會減少社會孤立感,有助于心臟病患和中風患者的康復過程。

美國心臟學會專家萊文發表聲明指出: " 這 2 項很棒的研究和分析, 是基于先前的研究與 2013 年美國心臟學會科學聲明『飼養寵物與心血管風險』結論,即養狗與心臟病和心血管問題的風險因素減少有關。"

另一項有關養狗與存活率的科學檢視與整合分析也證實這些研究結果。研究人員檢視來自其他 10 項研究的 380 萬人資料,發現養狗人士因各種原因的死亡風險減少 24%; 在心臟病發作後狗主人的死亡風險降低 65%; 與心血管問題有關的死亡風險降低了 31%。

多倫多大學助理醫學教授、紐約內分泌學家克雷默表示: " 先前研究報告顯示,養狗與增加體能運動、降低血壓和改善膽固醇有關連。因而,養狗能活得較久,且因心血管毛病死亡的風險較低等研究結果,並不令人意外。"



一天工作下來身體被掏空了?這些“耗能”會讓你疲憊不堪

作為一個上班族,不知道你有沒有這樣的感覺:上班的時候也沒干什么,可就是感覺特別累,下班甚至累到不想說話,只想安靜地刷劇。?這是為什麼呢?讓我們從心理學角度來聊一聊。

看不見的情緒勞動

在工作中,為維護人際關係付出的情緒管理,會損耗我們很多能量。美國社會學家霍奇柴爾德將之稱為情緒勞動。指的是員工要根據組織的情感規則來調整外在行為表達, 在工作中表現出令組織滿意的情緒狀態。也就是說,不管你是委屈還是動怒,都要管理好個人情緒以符合工作需要,該微笑微笑,該耐心耐心。由此可見,辦公室工作可不只是動動手指、動動大腦,還包含了情緒勞動這種無形的消耗。

設想一下,你要推進一個新項目,卻威脅到其他同事的利益,他們各種不配合還有意為難,這讓你既憤怒又挫敗。這時,你不僅要竭力控制情緒,還要絞盡腦汁處理衝突。一天下來,活雖然沒干多少,整個人卻像脫了層皮。

所以專注把事情做好,並不見得有多累,可一旦涉及複雜的職場人際,就覺得心好累。

腦力勞動是看得見的, 但情緒勞動卻經常被忽略,然而它也是工作中必不可少的部分,也往往是極耗心神的部分。比如領導批評、同事競爭、客戶挑剔等等,這些人際張力,都會成為刺激源,喚起人的各種不良情緒。為了不影響工作,你不得不壓抑這些個人情緒。但情緒越壓抑,身體就越不舒服,越容易疲勞。

調控意志也很耗能

我們不僅要花費能量控制情緒,還要控制意志。

當你做自己想做的事,比如鑽研攝影、心理學或玩遊戲,就算不吃不喝連續學習十幾個小時都不會累,而上班 8 個小時,就容易感覺身體被掏空。差別在哪呢?做自己想做的事,你能夠一心一意投入;而做不想做的事,你要花心力去調控自己的意志,這也是件耗能的事。

美國凱斯西儲大學的心理學家羅伊·鮑邁斯特基于自我控制的研究,提出了自我損耗理論。自



我損耗理論認為,控制意志、選擇行為、做出決策都需要心理能量,而心理能量是有限的,短期內只能進行有限次的自我控制,你需要控制的行為越多,消耗的能量也越多。腦力勞動、情緒勞動、意志控制都需要能量消耗,而能量消耗後需要一段時間才能恢復,類似于健身後需要休息才能恢復體力。

工作中,控制意志導致的身心勞累是很常見的。比如,覺得工作沒有意義,哪怕只是做很瑣碎的事情,也會覺得很累。因為你內心有衝突,一邊抵觸一邊又要說服自己,這種左右互搏的意志控制正在消耗你的電量。類似的還包括工作走神,你一邊上班一邊想着怎麼處理跟愛人、父母和孩子的關係,多任務並行的操勞都在消耗能量。

慢性壓力讓你身心疲憊

長期的慢性壓力,也是造成身心疲累的原因之一。

壓力分兩種,一種是急性壓力,它是突如其來的狀況, 比如臨時通知明天交方案; 另一種是慢性壓力,它是長期持續存在的壓力, 比如這個月的績效指標太高很難完成。急性壓力在壓力解除後, 身體能很快恢復, 而慢性壓力就像溫水煮青蛙,讓身體持續處在應激緊張的狀態中,始終無法放鬆。

慢性壓力應激,威脅着上班族的身心狀態。比如每天醒來擔心業績完不成怎麼辦、工作做不好怎麼辦、被裁員怎麼辦,這些壓力讓我們本能地進入“戰鬥或逃跑”的緊張狀態, 身體開始分泌壓力激素以應對危險。如果壓力解除,身體就需要休息充電,通常需要 24—48 小時來恢復, 而如果壓力長期存在,我們就會進入倦怠期,導致肌肉無力、免疫力下降等慢性疲勞綜合徵。

最後為上班族們推薦一個緩解疲勞最有效的方法,那就是冥想。心理學研究表明,冥想能很好地處理情緒、訓練專注力及緩解壓力,通過冥想,大腦能分泌更多的內啡肽,喚起我們內心的愉悅平和,身體也會更加放鬆。因此當你工作勞累時,試試停下來,花幾分鐘冥想一下吧。