

新主张

学会“幸福让” 满是幸福感

胡杨



采颀夏天 周文静 摄

“幸福让”，就是谁幸福谁让路。为什么生活中成熟睿智的人，都会避免因为一件小事和别人起争执。因为他们的内心幸福感满满，他们更容易做出“幸福让”，此所谓“宰相肚里能撑船”。如果我们懂得“幸福让”，就可以避免许多矛盾和两败俱伤。“幸福让”是一种底气，更是人生的智慧和艺术，需要我们用心习得。

什么是“幸福让”？近日听赵玉平老师讲了一个很有哲理的故事：在独木桥上有一只红色的羊和一只黑色的羊相遇了，两只羊方向相反，互不相让，而独木桥下是万丈深渊。这意味着如果一直耗下去，它们会同归于尽。那么到底谁该让谁呢？赵玉平老师说：“如果黑色的羊得了绝症活不过一个星期了，而红色的羊中了5000万大奖，那么谁应该让？答案显而易见，当然是得大奖的红羊该让路，因为这只羊更幸福。从另一个角度来说，如果同时坠入深渊，得了大奖的红羊会‘更亏’。”最后，赵玉平老师得出一个有趣结论：“幸福让”，谁幸福谁让路。

懂得“幸福让”，可避免许多矛盾和两败俱伤

记得多年前闺蜜曾说过：“每次我跟老公吵架时，我就想，他父母都不在了，孤儿一个，我还有爸妈疼爱，就不跟他计较了。”现在想来，其实这就是“幸福让”。

说到“幸福让”，我想起一件小事。那天中午12点我准时出去散步，雨后空气里弥漫着湿湿的青草味儿，路边齐腰的刺柏丛里有香椿芽冒出了头，我随手揪了几个苗苗，边走边闻，心情大好。突然从我身后走过一个老大爷，用河南口音质问我：“你搞它干吗？”我说：“不干嘛，闻闻。”他严厉地说：“你不能让它好好长？”我心路路边的野香椿你管得着嘛，于是回了句：“又不是你家的。”结果老大爷气势汹汹地向我逼来，并恶狠狠地说：“那就是我种的，你再敢摘！”我赶紧撒腿就跑。只听他在后面喊：“有种你别跑！”我笑着回他：“就跑，就跑。”心想：有本事你追啊，惹不起，我躲得起。这一幕要放在我年轻时，估计得跟他唇枪舌剑一番。可是现在不会了，正所谓“将军赶路，不追小兔”。

平时，我们在网络上经常可以看到这样的情形：本来好好的，突然遇上个“垃圾人”引起事端，并造成不可想象的恶果。如果我们懂得“幸福让”，就可以避免许多矛盾和两败俱伤。

日本小说家山冈庄八在《德川家康》中

写了一个传奇和尚的故事。和尚年轻好胜自称“随风”，他游遍全日本，可每到一个地方都会引起纷争。40多岁的时候，他终于明白那些纷争是自己“勾”起的，他决心改变这一点，并起了新名字“云海”。此后，无论他走到哪里，用什么语言说话，都平安无事了。他说：“如心存斗志，也会激起对方的斗志；如大发脾气，对方也不会冷静，所以必须向对手示弱。一旦坦诚相待，对方就不会存有戒心，就能听你说话。这是我花了15年才悟出的道理，以后无论我如何

多嘴，也不会激起人的反感了。”

心无挂碍，捋平你的“情绪”

心理学家武志红在《抚平你内心的钩子》一文里提到了“情绪钩”的存在。“因为我们心中有钩子，所以别人可以在上面挂东西。”这个比喻特别贴切。反思我那天跟老大爷发生争执，其实我心里也是有钩子的，那就是“好好”是在乡间农庄，都能在修水人家的餐桌上品尝到这种浇头面子菜。

其实，任何时候当我们矛头对外的时候，

专家说

夏天吃得少 为何还容易长胖

武志红

有的女孩子一到夏天总是会抱怨：明明三餐吃得不多，为什么每年夏天都会长胖呢？这说明，这个夏天你吃多了糖。

夏天出汗多，大家都特别想喝水，还总想喝点有甜味的水或者吃水果、吃冷饮。水有甜味，就会喝进去很多糖。就算是“淡甜”的绿豆汤，也至少含有6%的糖。很多人觉得加12%的糖，绿豆汤喝起来更舒服可口，那么喝两杯共400毫升就会喝进去至少24克糖，比纯绿豆汤增加了96千卡热量。吃雪糕和冰激凌，那就既有糖又有脂肪了，热量更高了。

吃水果，也会吃进去很多糖。现在市面上出售的小西瓜品种含糖量都在8%~13%之间，每天来半个小西瓜就是1公斤。薄皮小西瓜的瓜瓤比例都在80%以上，按10%含糖量算，吃800克西瓜就会带来80克糖，光是这些糖就有320千卡热量。

问题是，吃了这些你还觉得“没多吃什么”，说明它们在带来400多千卡热量的情况下，却没有给你带来多少饱腹感，只是解了个渴。而这些东西蛋白质含量都很低，B族维生素也很少，所以夏天特别容易出现碳水供能比升高，蛋白质供能比下降。同时，因为夏天很热，很多女孩怕晒，不肯出门活动，运动量下降，能量消耗就会减少。

总结一下：糖分多了，蛋白质少了，运动量下降了。这样很容易造成体脂率上升，肌肉量下降，虽然增加的体重不多，但脂肪比肌肉比重小，用松松的脂肪替代了一部分紧实肌肉，人一下子就臃肿不少。

还有一部分女性，夏天经常吃水果替代一餐。开始体重可能会略有减轻，但长此以往就会因为营养不良带来轻度蛋白质营养不良性水肿，反而更“胖”了。同时，因为营养不良，人会特别犯懒、全身乏力、疲倦嗜睡、不想运动，即便运动体力也会下降、效果大不如前，还会导致抵抗力下降，头发枯干易脱发，肤色暗淡缺乏弹性，容易感冒。那该如何解决这些问题呢？

- 1.别太贪吃水果，每天最多1斤。不要用西瓜和其他水果来替代正餐，特别是日常吃鱼肉蛋类较少的人，消化吸收能力较差的人，腹部松软、体力低下的人，更不适合吃过多水果。
- 2.天热出汗多，适当吃点咸味菜肴。有些只吃水果的减肥法能在几天内减重，是通过高钾低钠食物使身体排出水分，并不是真的能降低体脂率。然而，出汗要损失钠盐，总是不吃咸味食物只吃水果，会使人肌肉疲乏无力，体力活动消耗的热量减少，反而更容易发胖。
- 3.正常吃主食，蛋奶每天吃，鱼和肉每天吃一种，或用豆制品替代。充足蛋白质和B族维生素是减肥时必需条件。若用水果替代主食，碳水虽然够多，蛋白质却太少，是变相减少了蛋白质，这样会流失肌肉，造成营养不良。
- 4.烹调适当少油。把油炸爆炒改成蒸煮凉拌，一天能省下十几克或二十几克的油，少摄入一两百千卡热量。比如红烧鱼改成清蒸鱼，烧茄子改成芝麻酱汁拌的茄子，宫保肉丁改成去皮烧鸡，炒青菜改成白灼青菜。
- 5.少喝甜饮料，少吃冷饮。喝不下白水，可以喝不加糖的杂粮粥，喝不加糖的豆汤、米汤，喝点绿茶、大麦茶、淡乌龙茶、淡柠檬水之类，总之尽量使用没有糖分又有点香味的方式来补充水分。
- 6.用牛奶、豆浆、酸奶等含蛋白质饮品替代冷饮。牛奶、酸奶、豆浆等既能补充蛋白质和多种维生素，又能补充水分。如果很想喝凉的，把它们冰镇一下喝也很爽口。
- 7.坚持运动，维持肌肉。在避免中暑的前提下，每天要有20分钟日光下的活动，还能补充维生素D。有研究提示，维生素D过少也与肥胖风险相关联。而有了充足运动，三餐吃饱也不胖。
- 8.按时睡觉，少吃夜宵和高热量零食。做到以上8点，这个夏天想维持紧实苗条的身材并不难。

修水人家“浇头面子菜”

胡锦涛

“浇头”“面子”实际就是同一类菜式的两个称谓。有创意的修水人，为了适应餐馆饭店经营需要和顾客心理需求，就拿“浇头”与“面子”合起来称“浇头面子菜”了，写进了正式菜谱，称修水人家“浇头面子菜”。如今，一年四季，不论是在城镇酒店，还是在乡间农庄，都能在修水人家的餐桌上品尝到这种浇头面子菜。

在以前，修水人家浇头面子可不是随便便能吃到的菜。在修水老一辈人嘴里，面子菜，又称之为“菜碗”，即逢年过节或办喜事时宴席上的“十碗八碟”之一碗。就是说，面子菜是修水人家宴席上款待宾客吃的菜。换言之，普通人在平日里是很难吃到“面子菜”的。

这浇头面子菜之所以倍受人们青睐，是因为这美食讲究艺术的精致。一是讲究盛菜的盘、碗、碟。年节席上一般用青花瓷器，婚嫁席上多用有花饰花纹有红双喜字的彩釉瓷器。遇丧事一般禁止彩红餐具上桌，但90岁以上的老人去世便没有这种禁忌。二是菜肴讲究，不管是蔬菜还是荤菜，新鲜、色艳、味美、地道是最基本的。三是精细的加工制作功夫。

修水把式，修水刀。精致首当其冲地体现在刀工上。刀工的好与不好，同样是对修水厨师手艺的最好品评。一般先从片薄、块方、丝细、粒圆上见功夫。毕竟上桌的菜有好不好，火候是否恰到好处，色香味形是否俱全，全在厨师把刀掌勺的分寸之间。

当一道普通底菜烧好之后，配上适合的“浇头”即“面子”，是画龙点睛之笔。可谓是在锦上添花，点石成金。一盘琥珀色的修水腊肉或金黄豆腐再加上绿色或多色彩的“浇头面子”，这道菜一端上桌，就特别亮眼，特别吊胃口。

修水“浇头面子菜”是特色风味菜式，也是上正席之大菜点缀方式。它与底菜搭配的巧和妙，体现在制作“浇头面子”的基本遵从：荤配蔬，山珍配海味；从颜色来看是一色配七色，如红配绿、银座配金顶、白底盖彩头、素底衬荤面、荤底搭素头等。

就容易产生纷争。此时如果把关注点拉回到自己身上，体察情绪的发生，往往就会发现内在的“钩子”，那通常是我们的一些执念。执念越多，钩子越多，平时就麻烦多多。

赵玉平老师解释，为什么在我们现实生活中成熟睿智的人，都会避免因为一件小事和别人起争执。因为他们的内心幸福感满满，他们更容易做出“幸福让”，此所谓“宰相肚里能撑船”。而佛学讲的“心无挂碍”，也就是要捋平你内心的钩子。如果你心里没钩子，那些乌七八糟的东西和事情就无处着落。

说话时，多用“我……”而不是“你……”

的确，学会给幸福让路，也是生存的智慧和艺术。武志红老师曾写到夫妻吵架的问题。“一个朋友总和她先生吵架，稍稍了解一下细节就会发现，他们总是以‘你……’的句式讲话，这样说不了几句，吵架就开始了。所以，我劝她，以后多用‘我……’的句式讲话。并且，我请她当场就她谈到的一起事件做练习，试着用‘我……’的句式，对想象中的丈夫讲话……她尝试后发现，每当她试着用‘我……’的句式讲话时，她就会感觉到很虚弱。相反，如果用‘你……’的句式讲话，她会觉得自己力量强了很多。这种强，显然是一种假象，是为了掩饰真实的虚弱感而制造出来的假象。这个小故事，反映了我们为什么爱用‘你……’的句式。因为，当用这个句式时，就意味着，不是我，而是你，要为发生的一切负责。如此一来，他和她的互动方式就是一个恶性循环，他们彼此的火气会越来越来，说的话也越来越难听。”

一般而言，夫妻双方常常会因为鸡毛蒜皮的小事发生争吵，那个首先“发难”的往往是颐指气使地以“你……”开头，然后战事不断升级。年轻时，我跟先生说话，确实多以“你……”开头，指责对方；现在大约都是以“我……”开头，叙述自己的感受。比如他总是忘记把垃圾桶盖子盖上，我就会说：“垃圾桶的气味很难闻，我看着很难受，也不卫生……”而不是出口说：“你屡教不改，垃圾桶盖子不是应该盖上吗”之类。年轻时发生争执，基本都是我“出击”，他应战，现在我几乎都能“幸福让”。因为这些片段的自我修炼，让我在日常生活中懂得了示弱。

因为我的心里是满满的幸福，“内心的钩子没了”，世界也就太平了。所谓的人生修炼就是“顺眼顺耳顺心”。这是一个内在成长的过程。“无论遇到什么情形，你首先将注意力抽回到你自己身上。”“幸福让”是一种底气，更是人生的智慧和艺术，需要我们用心习得。（据《中国妇女报》）

请本版作者与本报联系，以便略奉薄酬

至味

知道

中国学者参与团队 利用人工智能发现 “渐冻症”治疗新靶点

新华社北京电(记者彭茜)随着深度学习等技术进步，人工智能在新药研发中扮演着越发重要的角色。近日，中国学者参与的国际研究团队利用人工智能发现了“渐冻症”的潜在治疗靶点，为该疾病的治疗提供了新思路。

“渐冻症”医学名称为肌萎缩侧索硬化症，是一种神经退行性疾病，会影响大脑和脊髓中的运动神经元，造成运动神经元死亡，令大脑无法控制肌肉运动。主要临床表现为肌肉逐渐萎缩无力，患者最后会因呼吸衰竭而死亡。目前“渐冻症”的治疗原则以减轻症状为主，已获批用于治疗“渐冻症”的药物几乎不能逆转患者的任何神经退行性症状。

在人工智能药物研发公司英矽智能、美国约翰斯·霍普金斯大学医学院、哈佛大学附属马萨诸塞综合医院、中国清华大学等机构合作的研究中，研究人员利用名为“PandaOmics”的人工智能生物靶点发现平台分析了来自多个公共数据集的大量中枢神经系统样本转录组数据，以及大量“渐冻症”患者运动神经元样本的转录组和蛋白组数据。

人工智能通过分析这些与“渐冻症”疾病进展有关的大数据，从中确定了17个高置信度靶点和11个全新治疗靶点。研究人员随后在模拟“渐冻症”患者情况的果蝇模型中进行验证，证实上述28个靶点中，有18个靶点可减缓神经退行性症状。

相关论文已于近日发表在国际期刊《衰老神经科学前沿》杂志上。论文作者之一、清华大学药学院教授鲁白接受新华社记者采访时表示：“从由人工智能驱动在海量数据集中发现靶点，到在小鼠、果蝇等多个模型系统中进行生物验证，再到通过研究者发起的试验进行快速临床测试，这代表了一种新趋势，有望大大降低药物开发的成本和时间。更重要的是成功率的提升，特别是针对神经退行性疾病而言。”

以色列新研究：阳光下男性比女性更易饥饿

新华社耶路撒冷电(记者王卓伦 尚昊)以色列一项新研究显示，阳光会刺激男性释放一种激素，从而更容易感到饥饿，而女性不会出现这种情况。

以色列特拉维夫大学等机构研究人员日前在英国《自然·新陈代谢》杂志上报告，他们分析了约3000人的饮食数据，其中有男有女，发现男性在夏季平均每天比冬季多摄入约300卡路里能量。

研究人员又请志愿者穿着无袖衫和短裤在户外晒太阳，血液分析显示阳光促使男性体内一种会让人感到饥饿的激素水平上升，而女性则没有明显差异。

动物实验也显示类似结果。研究人员让雌雄各12只实验鼠每天暴露在紫外线下，强度约相当于在美国佛罗里达州正午日照20至30分钟。连续10周监测后发现，雄鼠血液中含有更多的饥饿激素，且在暴露于紫外线下更有觅食欲望、进食更多，但雌鼠未出现这种情况。

研究人员认为，上述差异的原因可能是，皮肤受到紫外线照射后，体内雄激素和雌激素产生了不同的反应。相关发现有助于进一步研究皮肤在机体新陈代谢中的作用，还可能帮助研发基于性别的治疗某些内分泌疾病的方案。

澳研究人员发现 治疗阿尔茨海默病的新靶点

新华社堪培拉电(记者岳东兴 白旭)澳大利亚弗林德斯大学日前发布公报说，抑制一种名为Tau蛋白的蛋白质病变，可避免对脑细胞产生毒性作用而导致记忆功能受损，这有望成为治疗阿尔茨海默病的新靶点。

阿尔茨海默病是一种神经系统退行性疾病，临床上以记忆障碍、失语、执行功能障碍以及人格和行为改变等特征，病理特征包括β淀粉样蛋白沉积和Tau蛋白过度磷酸化，病因迄今尚不明确。新研究通过体外细胞实验和动物实验解释了Tau如何过度磷酸化的原因，从而为治疗Tau病变提供信息。相关研究成果已发表在美国《科学进展》杂志上。

弗林德斯大学领衔的研究团队首先选取了多达20个不同的Tau磷酸化位点和12种蛋白激酶进行实验。蛋白激酶是指催化蛋白质磷酸化过程的酶，蛋白激酶靶向Tau的特定位点是磷酸化位点。

结果发现，Tau磷酸化位点之间存在相互依赖性联系，这意味着一个位点的磷酸化易促使另一个位点磷酸化，并且在这些位点中还存在着一些“主位点”，即这些位点的磷酸化能影响Tau其他大多数位点的磷酸化。

为了探究是否可以靶向这些“主位点”来减少阿尔茨海默病中Tau的毒性，以改善记忆功能，研究人员进行了小鼠实验。结果发现，当小鼠的Tau蛋白缺失某个特定的“主位点”时，它们没有出现记忆缺陷。

研究人员表示，新发现具有治疗潜力，包括帕金森病、脑震荡引起的慢性脑损伤和中风，未来将进一步了解这些“主位点”在健康和疾病中的作用。