

## 现代生活中的垃圾睡眠

高红敏

认真回忆一下,你睡觉的时候,是否有以下几个习惯?

- 1.看电视、听音乐或者玩电脑的时候睡着。
- 2.强迫自己按“点”上床睡觉,起床,而且这时间“点”总在调整。
- 3.自然醒来后,想着再“赖会儿床”,强迫延长睡眠时间。
- 4.晚上不睡,白天补觉,双休日补觉。
- 5.工作压力大,晚上需加班,在高强度的工作结束后马上入睡。

如果以上五种习惯,你都或多或少有过的话,很遗憾地告诉你:你目前所拥有的睡眠是——垃圾睡眠。

也许,很多人会认为这些只是自己的习惯而已,但是习惯一旦养成,就很难改掉了。而这些坏习惯给你带来,就是“垃圾睡眠”。

“垃圾睡眠”(JunkSleep)一词源于英国,是美国睡眠委员会使用的一个术语,特指睡眠时间不足、睡眠质量低的问题。英国睡眠委员会表示,“垃圾睡眠”与“垃圾食品”(JunkFood)相对应,希望借此提醒人们,这两个问题已经成为目前英国民众特别是青少年健康生活方式的两大“杀手”。

更为严重的是,目前这种睡眠方式已经逐渐从青少年演变到了职场白领、中年人,甚至是老年人。那么,“垃圾睡眠”对人的身体健康有哪些危害呢?

### ▲习惯性脱发

每天早上起来,当你梳头发时,发现头发大把大把地脱落,会连自己

都吓了一跳。看着一头美丽的秀发,一天天减少,最后不得不忍痛割爱,剪成短发。你是否想过,这是由于“垃圾睡眠”引起的呢?睡眠时间的长短与脱发无明显关系,但是脱发却与睡眠质量密切相关。而充足的睡眠可以促进皮肤及附属毛发的正常新陈代谢。因此,我建议,脱发的人群尽量做到每天睡眠不少于6个小时,养成定时睡眠的习惯,保证睡眠质量。

### ▲突然冒出的啤酒肚

也许你不是很在意你的形象问题,但在不经意间冒出的“啤酒肚”会让你在众人面前很尴尬。这不仅是因为海吃海喝的问题,它很有可能源于你的“垃圾睡眠”。“睡不好,心里烦,还有很多工作没做完”;熬夜写策划,夜里经常做梦,脑子里总想着未完成的工作。这种“夜不能寐”的症状持续一段时间,就会让你感觉身体“沉重”了,事实上因为“垃圾睡眠”,你的体重确实增长了。

### ▲总是丢三落四

早上出去上班,发现忘记带做完的策划,赶紧回家,到了家里却死活想不起来忘记要找什么了;公司的晨会上,甚至可以看到你眼神涣散,回答问题时反应迟钝、经常出错;一天的工作开始了,明明是领导刚刚吩咐下来的工作,你却望着领导离去的身影摸不着头脑,“领导刚才好像是说什么来着?”根据我多年的临床经验证明,拥有充分的睡眠,保持清醒和睡眠的自然周期才是最可靠的能长久促进记忆力发展的好

办法。

### ▲失眠抑郁症

如果你总是会出现一些情绪低落的情况,常感到疲倦或缺乏活力、坐立不安、烦躁不安,甚至有了“求死”的念头,那就要谨防抑郁症了。我们常常听到“失眠抑郁症”说法,的确,失眠和抑郁之间有着天然的联系。“垃圾睡眠”,必然会导致精神萎靡、情绪低落、工作质量下降,本来很棘手的事情可能因为没有睡好而更加做不好,做不好就熬夜加班,长此以往形成了恶性循环。相反,如果睡得好,人就会觉得精力充沛,心情愉悦,相反,就会无精打采、心情烦躁,甚至可能导致抑郁的症状。

### ▲呼噜打得震天响

每天晚上,当你的呼噜声把别人吵得睡不着时,别以为你睡得很香甜,事实上,因为打呼噜,也让你自己睡得不解乏。不仅如此,晚上有时还会因为打鼾把自己憋醒,并且患上慢性咽炎。另外,第二天早晨起床也会觉得头痛口干,白天没精神,注意力下降,情绪还非常急躁易怒。长期的“鼾症”不仅对健康有害,而且影响他人安宁,甚至发生睡时呼吸暂停或窒息,乃至屡次突然惊醒,这在医学上被称为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,日久可致肺源性心脏病,导致心力衰竭。

### ▲若隐若现的“癌症阴影”

也许,你会觉得“垃圾睡眠”只是一种不良的生活习惯,但如果告诉你,“垃圾睡眠”可能会导致癌症,你是否会大吃一惊?没错,“癌症”这个让人闻风色变的词,很有可能仅仅是由于睡眠不健康造成的,而良好的睡眠是战胜癌症病魔的法宝。

那么,怎么办呢?

我想,不用我说你也会明白,最好的办法是远离这些垃圾睡眠,还自己一个健康的睡眠。摘自《拯救睡眠》

求别人学会尊重人时,自己是否做到了尊重他人?我们是否把尊重别人仅仅看成是一种礼仪?

我的一位邻居不是什么礼仪教授,对礼仪知识也不太懂。为了方便送水工,他把饮水机安在门口,这样,送水工一伸胳膊就可以换水,省去了进门套鞋套的时间。这件小事被送水工记在心上,逢人便说,遇人便讲,使大家不自觉地对他产生敬佩。

尊重不仅仅是礼仪,礼仪只是尊重的外在表现,把对方看成是自己一样的平等个体,才是尊重的内容。

### 摘自《做人处世》

## 送水工感受尊重

刘玉真

一个礼仪教授为同学们讲礼仪课,教授先讲授上门拜访时应如何敲门,之后,布置了一次模拟表演。他让一位同学扮作送水工,他是主人。

“送水工”敲门、进门,然后把水搬进屋里。教授指出“送水工”三个问题:敲门声太重,没有表明自己的身份;没有用一次性鞋套套住鞋子。

按照教授的指点,“送水工”和教

授又来了一次表演,所有动作结束后,教授说:“这位同学,你可以下去了。”学员说:“如果有人给我送水,我常常不好意思让他们换鞋,宁可自己拖一下地垫。还有,送水工离开的时候我都会说一声‘谢谢’。教授,我需要一声谢谢。”教授呆住了,说了一声:“谢谢。”

这件事促使我们反思:在我们要

## 非常男女

## 周韵彪悍降姜文

沈丽

尽管在《十月围城》里饰演了温柔如水的阿纯,但这种范儿绝对是假象,因为周韵压根儿就没有做贤妻良母的觉悟。倒是《让子弹飞》里那个豪放多情、颇具侠女风范的花姐,能显周韵本色。

仅从给孩子起名,就能看出周韵的个性。姜文有点儿愤青,在想大儿子的名字时拿不定主意。周韵一锤定音:“你不是讨厌大和民族吗?就叫太郎好了。心情不好的时候,你可以打太郎骂太郎。在外边儿,你还可以自称是太郎他爹!”两个儿子的名字就此决定——姜太郎、姜次郎。

周韵的彪悍是有底气的。她15岁偷偷参加温州小姐选美比赛,夺取冠军;去北京旅游时,抱着玩玩的心态参加中戏的考试,结果就考取了;出道接拍的第一部电影,是与赵薇、王学圻搭档的《天地英雄》。她觉得,自己能有这些成就,跟姜文没关系。所以,在夫妻相处中,她就缺乏那种低眉顺眼的觉悟。

初次领教到周韵的这一特色,是两人刚结婚不久时。那阵子姜文比较忙,周韵找朋友买了点儿冬虫夏草,小火慢炖出一锅乌鸡汤给他补身子。姜文喝了一口,就皱起眉头:“这么难喝!”周韵只问了一句:“确定不喝?”姜文表示确定后,她端起汤,“噔噔噔”就出了门。

姜文有点儿担心,赶紧跟出去,想看她到底去干嘛。结果,周韵端着那锅汤走到小区外边的地下通道,往一个乞丐面前一放:“喝了吧。”乞丐喝了个饱,周韵满意地端着空锅回家,转头看见目瞪口呆的姜文,特别得意地告诉他:“我做的东西,有的是

人爱吃。”

除了送吃的,还送穿的。一次出国时,周韵给姜文买回一件酒红色手夹克,羊驼毛质地,大翻领设计,非常时尚,但姜文只瞅了一眼就不喜欢。

过了几天,姜文回家时,看见小区一个保安身上穿的似乎就是那件红夹克。他忍不住凑过去打量,那个保安正在向同事摆摆:法国货,克林顿、梅杰、密特朗、阿兰·德隆都穿这牌子……

姜文回家一问才知道,那件手夹克竟然是顶级品牌浪梵的产品。从那以后,不管周韵做什么、买什么,他再也不敢挑三拣四,说长道短了。

姜文发现,周韵的这种彪悍性格不是在经历了从小周小姐变成姜太太后发生的自然演变。事实上,彪悍是她的本色,泼辣是她的天赋。

周韵的彪悍事迹外传后,姜文的圈中好友们有了点儿打抱不平的意思,其中以他的中学同学兼铁哥们儿英达最为愤愤膺。他无数次在姜文耳边吹风,要他重振夫纲。

这话传到周韵的耳朵里,她用实际行动让英达明白了一个很惨烈的道理——有些女人是招惹不得的。

一次,英达来姜文家,周韵非要留他吃饭。酒喝到一半,英达的电话响了。他看看电话,憨厚地一笑:是梁欢。英达接起电话刚“喂”了一声,周韵就说了一句话:“老英,快来帮我把浴巾披上。”英达还没回过神来,梁欢已经挂断电话。

结果,英达围着周韵说了一箩筐好话,并对挑拨他们夫妻关系的行为作了深刻检讨,然后开车带着姜文和

坏的爱情,最广阔的时候也只是在床上的时候,那已经是最大的空间,人于是变得愈来愈狭隘,爱得死去活来,也无非是井底之蛙。

好的爱情,能够让本来没有理想

## 避雨的爱情

没有大志的你,变得有理想和大志,本来偏激的你变得包容,本来骄傲的你变得谦逊,本来自私的你变得肯为

人设想,本来没有安全感的你,变得不再惧怕。

坏的爱情与这一切全然相反,你唯一可见的将来就是爱情,没有别的可恋。

好的爱情让你时刻反省自己付出的够不够多,使你不敢怕老去,因为即使年华老去,你也不会失去对方。你不会担心十年后,你们的步伐不一致,因为你们携手漫步在草原上,而不是在屋檐下避雨,当雨停了,也就没必要相依下去。摘自《幸福鱼面颊》

有一个人去美国旅游,在经过隧道入口的时候,以为这个地方的交通警察管不到,于是大着胆子穿过去。这个时候,他发现一个警察在不远处慢慢地跟随着,却没有上前来制止他。他心想:那说明他不在意。于是,他自在而悠闲地走了过去。结果当他走到对面时,警察

迅速上前对他说:“先生,对不起,你违反了交通规则,请接受处罚。”

他很奇怪,这是为什么?警察

## 让你从容过关

温和地说:“那是因为我怕大声制止你,你会惊慌失措。列车随时会开

过来,那是非常危险的,以后请你一定要小心啊。”

游客吓出一身冷汗,却对警察万分感激,从此他再也不敢违反规则。镇静是多么可贵的一种品质,它直接影响到了生命。在你面临危难的时候,它能够使你从容地过关。摘自《广州日报》

发现,体验过痛苦的人,情绪能逐渐平复;反倒是那些情感麻木的人,长时间无法走出阴影。因此,既然创伤、挫折不可避免,痛苦的存在也理所当然。它不仅是一种无法回避的情绪体验,更是人们整合不幸经历、修复创伤体验、保持正常情感所必经的一个阶段。

不过,人对痛苦的承受能力毕竟有限。在接纳的同时,也要有意识地调整,比如用运动、倾诉、冥想等方法宣泄。当然,最根本的办法,还是平时锻炼自己“受苦”的能力,正如巍巍在《壮行集》中写到的,“懂得了生活就是斗争,就不会因一点小小的挫折而痛苦。”

### 愤怒的辣出气筒

“辣”的味道人们褒贬不一,有人闻不得一丝辣味儿,也有人无辣不欢。研究表明,辣味的本质是口腔黏膜受到刺激后的“痛”和“苦”味产生的混合物。难怪有人食辣后大呼“痛快”,那可是名副其实的“痛并快乐着”!

提到辣,人们会联想到冲动、愤怒。可惜,嗜辣的人多,懂得品辣的人却很少。火爆泼辣的凤姐,动辄“怒上心头”,最后众叛亲离,草席裹尸;“冲冠一怒为红颜”的吴三桂,不仅失去了事业和亲情,更沦为民族罪人。爱动怒的人,似乎很容易丧失理智。其实,愤怒的情绪也能成事。前苏联领导人斯大林是个暴脾气,但前英国首相丘吉尔却评价他说:“斯大林懂得在什么时候放任脾气,什么时候控制,能争取到最大的利益。”可见,适时适地的发怒,也是一门艺术。

如今,很多人试图“修身养性”,苛求自己和声细语、永不发怒。其实,过度压抑反而容易出现心理问题,该生气时别憋着,发泄出去,才能保持心理平衡,比如找空旷的地方吼几声,打沙袋等。如果这也不管用,不妨挑战吃一次“变态辣”,被呛得涕泪横流、伸舌鼓腮之际,大概什么委屈、烦恼都烟消云散了!摘自《新晨报》

## ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

## 等她来扶我

钱永广

傍晚下班,我路过小区楼下,发现住我对门的老李独自坐在花台边。老李腿脚不好,走路一瘸一拐的,上下楼很不方便,可每天傍晚,他仍然坚持出来走一走,然后就坐在这楼下的花台边,等着老婆来扶他回家。

知道老李是在等老婆扶他回家,于是我自告奋勇,走到老李面前,想做一回好事,把他扶上楼去。可没想到,老李一摆手,硬是不肯答应我扶他上楼,我有点尴尬,便坐下来和他东一句西一句地聊着。

时间很快过去了十几分钟,老李的老婆还是没来。我终于忍不住

问他,你为何非要等老婆来扶你回家呀?

老李听了,笑道,没别的,就等她来扶我。

就等她来扶你?她扶你与我扶你有什么不一样吗?我好奇地问。

肯定不一样。老李憨笑着说,

其实,我这都是被她“宠”的。”

你被她宠的?我差点笑岔了气:老李啊,你这把年纪了,还要她宠?不料老李还是肯定地点了点头说,真的,我老婆很勤快,家里的事,基本上都是她一手包办。不过,我老婆也有一样事不行,她很喜欢吃

## 友情之上 爱情之下

马朝兰

踹了马楚成,和你私奔!

国庆长假,马楚成的前女友从北京赶来,欲要挽回那段失败的恋情。马楚成知道我细心,生怕我发现,特意将手机扔在了宿舍。我连续三天没有见到马楚成,心急如焚。正当我仓皇失措的时候,他给我打了电话,让我去医院的病房里看马楚成。

原来,马楚成和他的前女友在街上手牵手闲逛的时候,无意碰见了蹲在街旁抽烟的他。他二话不说,一个箭步上去,朝着马楚成的脸上便是一重重一拳。当天,他把马楚成的脸彻底打成了“一朵娇嫩的萝卜花”。

我哭闹着,埋怨他下手太重,一拳又一拳地猛捶他的胸口。在我打累的时候,他含泪朝我说了一句话,他说,我只是不愿看到你爱的人对你不忠诚,我只是害怕你今后过得不够幸福。

因为这句感人肺腑的话,我伏在他的胸前哭了许多。脑海里所浮现的,全是她这些年为我付出的场景。

新生军训的时候,我因体力不支晕倒了,他全然不顾教官的军令,执拗着将我背进了医务室,最后,被罚俯撑两百;第一次恋爱,那男孩

马楚成向我表白的时候,他正风风火火地帮我忙着毕业论文。我佯装上厕所,给他打了电话。我说,马楚成向我表白了,我该怎么办?他在那头关切地问,你先问问自己,爱他吗?我说有一点。他接着问,此刻,你心里除了他,还有没有其他的男生?我劈头盖脸把他臭骂一通,最后百般坚定地告诉他,我尚且没那么伟大,能把全世界的男生都博爱到底。

我听取了她的意见,和马楚成开始了尝试性的交往。我以为,我不过是想要寻找生活的调味剂和一份可靠的安慰,却不料,自己竟会沦陷得那般厉害。

30天后,他把工整的论文送到我的楼下,再三叮嘱我,一定要熟读,免得答辩的时候被人识破。临行前,他塞给我一张纸条,上面写着几个有可能被问到的问题。我在接过纸条的同时,一本正经地告诉他,兄弟,我似乎已经爱上马楚成了。

他眼里闪过一丝波光,旋即又恢复了往日的深邃。他拍拍我的肩膀,语重心长地说,小妹,你倒是好了,修成正果,唯独我还是靴靴子立。我玩笑式地说,没事儿,要是你三年后还找不到女朋友的话,我就

苹果,却从来不会自己削皮,所以每次都是我为她削苹果。从结婚到现在快30年了,一直都是这样。

我笑着说,你老婆肯定是觉得,

吃你削的苹果,她才觉得香甜。

老李哈哈一笑,又点了点头说,是啊,在家里,我和孩子们都离不开她,可她也离不开我。离开我,她连一个苹果也吃不上。

我这才明白老李为何不愿让我扶他回家,他是想让她知道,任何时候,他是离不开她的,就像她离不开他一样。

都说再相爱的夫妻,牙齿也有咬到舌头的时候。可住在我家对门的老李夫妻俩,我还从来没有听到过他们家的吵架声,也没有看到他们红过脸。看来,“等她来扶我”,这可是夫妻相爱的法宝,值得所有夫妻用心体会。摘自《都市女报》

不到半月便喜欢上了另外一位女孩,我气得茶饭不思,他不离不弃地陪着我,嘘寒问暖,还叫了一帮兄弟把那男孩抓来,当面向我道歉;大三的时候,我的外语四级没过,他为了帮我补习外语,每天六点起床到女生宿舍楼下等我,督促我晨读,凄风苦雨,从不间断……

我当时并不知道,其实一个男人的胸怀远没我想象的那般宽广。他们是对朋友和对自己心爱的人,绝对是有着天差地远的距离。他之所以这么全心全意地对我,不过是因为爱我罢了,可我却一直不知。

我始终放不下马楚成,在马楚成的百般承诺之下,我们重归于好。两年后,我给他发了新婚请柬,那时,他依旧单身。

那天,他来得很晚很晚,我一直穿着洁白的婚纱在楼下等他。当着满堂宾客,我把新婚的第一个拥抱给了他。他忍住哽咽,一遍又一遍地跟他马楚成说,一定要让她幸福,一定要让她幸福。

临别的时候,我独自送他去机场。我说,谢谢你这些年对我无微不至的照顾。

生命中,一定会有这样一个人,他对你永远保持温柔,永远将你放在心间,可对你的情感,却无论如何都只能走到友情之上,爱情之下。放开矜持,抱抱他,并将你的幸福告诉他,让他可以放心牵你的手去寻找真正属于他的情花。摘自《我的大学》