

自我定位 你找准了吗？

我们常会说有些人“活得很通透”，不随波逐流，也不纠结死磕，清楚地明白自己该说什么、做什么，其实这样的人往往有一个共同的特征——清晰、客观的“自我定位”，不随意被外界左右。

北京回龙观医院临床心理科副主任张晓鸣告诉记者，正确的自我定位表现在多个方面，在能力方面认识到自己的优势和不足，在社会角色方面能认识到自己在不同关系中(职场、家庭、社会)的位置和价值，不会过度幻想，也不会妄自菲薄。

生活中，自我定位清晰的人往往比较积极乐观、自爱自信、理性客观；情绪稳定，拥有较强的幸福感；不会轻易陷入人际漩涡或情感纠葛之中；有自己的目标，不会随波逐流；不会因为一两次挫折就否定自我，而会通过总结与反思，将挫折转化为自我成长的一部分等。由于对自己的优缺点有着清晰的认知，他们善于整合优势资源，发挥个人所长，找到适合自己的发展方向。而自我认知不够清晰的人，则容易受外界影响，往往按照别人的期待或想法来做事；在经历失败和打击后，容易自我否定，甚至会拿自己的缺点和别人的优点进行比较，产生较大的挫败感。对于想找到自我定位的人，张晓鸣建议：

1、在社会交往中多反思。多去通过各种渠道接

触不同的人，看到的世界大了，自己的“定位器”就会准确一些。人际交往就像一面镜子，你在接触、了解对方的过程中，不知不觉地也在了解自己。平日里与人交往时，可以有意识地对比和反思。

2、多去发现优点。很多人把“客观地看待自己”理解成挑出自己的所有不足和错误，这么做虽然能让人不会盲目自信，但容易妄自菲薄，甚至降低自尊心。清晰地定位自我，是要优缺点都看到，尤其是要重视自己的长处，扬长避短。也要学会看到他人的优势，承认别人在某些方面就是比自己强，以更包容的心态，去接纳自己和他人在各个维度上的差别，认清自己的“地位”。不要勉强自己做不到、达不到的，专注发展自己的专业、能力和兴趣点。

3、多听取长辈、亲朋的建议。自我定位难以避免“身在此山中”的片面，所以还需要外人来“校准”。但不是所有人的评价、意见都要听，那些经验更为丰富，更有智慧的前辈、导师，以及你最亲近的家人、朋友的评价才最为中肯、客观、有价值。可主动与他们聊聊，发现自己未知的一面。

4、在团体治疗中成长。这是一种比较专业的、有针对性的提升自我认识的办法。在咨询师的指导下，通过参加一些特定的团体活动，在与他人互动中了解自己。（生命时报）

时下，毛豆大量上市，煮毛豆、丝瓜烩毛豆、肉末炒毛豆……每一道都让人大快朵颐。然而，毛豆的营养怎么样？怎么吃更健康呢？

毛豆其实就是青年时期的黄豆，水分含量大，干物质相对黄豆

较少，但维生素C含量较高，达到27毫克/100克。毛豆虽然属于蔬菜，但它更兼有豆类的营养保健功效。比如，毛豆蛋白质含量比一般蔬菜都高(13%左右)，接近猪肉，并且属于优质植物蛋白，素有“贫民之肉”的美名；其钙、钾、镁、锌、硒以及维生素E含量都很高，尤其是钙含量比牛奶还高。因此，无论是处在骨骼发育期的孩子，还是面临骨质疏松的中

老年人，都可以多吃些毛豆。此外，毛豆中也含有大豆甾醇、皂苷、大豆低聚糖等保健成分，常吃有助降血脂，防治心血管疾病。

毛豆是蔬菜中的“纤维之王”。膳食纤维不仅可增加饱腹感，帮糖尿病和肥胖症患者或正处在体重控制期的人减少进食量，还有助于调节肠道菌群健康，对预防便秘、辅助降低血糖和血脂都有着积极作用。因此，高血脂、糖尿病、肥胖等慢病患者可常吃些水煮毛豆。

因为生毛豆中含有胰蛋白酶抑制因子、植物红细胞凝集素等抗营养物质，若没有煮熟，吃后可能出现头晕、呕吐、腹痛等问题。（新华网）



毛豆 既是蔬菜又能当“肉”

减盐不减味

心脑血管更健康

俗话说“吃盐才有力气干活”，盐不仅可以使菜肴更鲜美，还能让人吃更多饭。但吃多了它，身体会抗议。

《中国居民膳食指南(2016)》建议，成人每日将盐摄入量控制在6克以内，世界卫生组织则建议控制在5克。东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖表示，减盐主要是为了“减钠”，1克盐含有0.4克钠。当成年人的钠摄入量降至每天2000毫克时(相当于5克盐)，降血压效果十分明显。除了日常所用的食盐外，其他食品中也会含有钠，世界卫生组织下调1克是为了更好地传达“限盐”“低钠饮食”的理念。

钠摄入过量会增加高血压、心脏病、脑卒中等疾病的患病风险。这些患者更要重视限盐，尤其是老年人运动量不足、出汗较少、耗盐量低，食盐量要更少。如果血压增高或浮肿加重，每日盐摄入量要限到2~4克。

除了食盐，隐形盐更需防住。酱油、酱类、咸菜、干海参、咸鸭蛋等都隐藏大量盐分，比如15克榨菜含盐量约1.6克；一块约20克的腐乳含1.5克盐；鸡精、味精含钠量也较高。

盐少了，菜肴可能变寡淡，如何才能减盐不减味？巧用天然调味料。选择新鲜的香料，比如葱、蒜、洋葱、柠檬、醋、香草等，以及番茄汁等调味。高盐食物不放盐。对于海鲜、虾皮、火腿等自带咸味的高盐食物，烹饪时不要放盐。出锅时再放盐。晚放盐能在保持同样咸度的情况下，减少盐用量。（生命时报）

快来做拉伸 打开你的减压阀

每天我们都不可避免地面对来自生活的各种压力挑战。在忙碌了一整天后，拉伸是一种放松和减压的方式。

美国运动医学会(ACSM)建议人们在日常生活中做以下几个拉伸动作来解压，每个姿势保持15至30秒，别忘了期间做5至10次深呼吸，然后重复做2至4次。

婴儿式 腰部是身体承受压力的主要部位之一。婴儿式能拉长背部，减轻腰部的紧绷僵硬感，改善睡眠质量。

做法：跪在地面上，双脚并拢，双膝打开，呈一个V字型；向后坐去，臀部坐在脚后跟上；用双手在身前行走，胸部贴向地面；通过膈肌进行深呼吸。

坐姿脊柱扭转 这个拉伸动作把深呼吸与扭转动作结合了起来，压力就好像是湿毛巾中的水一样被拧了出来。在繁忙的工作日里，办公族可以在工作椅上轻松地完成任务。

做法：臀部坐在椅子边缘上，双脚平放在地面上；左手放在椅背上，右手放在左侧大腿上；吸气，拉长脊柱，然后呼气，躯干向左旋转，双眼凝视左侧肩膀；换身体另一侧做同样的动作。

开胸拉伸 这个拉伸动作能纠正不良体态，通过胸部释放张力，以最大限度地增加氧气供给量和血液循环。

做法：双手在背后握住，挺胸，肩胛骨上端在身后用力向对侧挤压；保持这个姿势15秒钟，做3次深呼吸。（人民网）



从没洗过牙的你

牙齿就是这么掉的



洗牙后感觉，怎么牙齿好像松了？怎么洗完牙牙缝那么大？一定是医生洗坏了我的牙，我以后再也不洗牙了。但事实真的是这样吗？今天就带大家一起揭秘洗牙。

为什么要洗牙

牙龈与牙根之间不是紧密附着，而是存在一条0.5~2mm的浅沟，称龈沟。龈沟内易积存食物碎屑，附着菌斑，而且龈沟是难以彻底清洁的区域，同时，牙齿在清刷后，半小时内即会有新的菌斑形成，久而久之即成为牙结石。长时间不清除这些牙结石就会向下蔓延，牙结石每进展一些，牙槽骨就萎缩一些，牙齿就松一些，久而久之，牙齿会逐渐松动，牙结石就会慢慢蔓延到牙根部位。最后，这颗牙齿就自然脱落了。

洗牙，是借助各种器械来去除这些附着于牙龈与牙龈沟之间的牙结石及牙菌斑，减轻牙龈炎、牙周炎的炎症状况，预防牙齿脱落。

洗牙有什么好处？

①较早发现牙齿问题，预防口腔疾病；②治疗因牙垢、菌斑、牙结石引起的口臭和牙出血；③预防牙周病，防止牙齿松动；④口腔健康关乎身体健康，定期洗牙有助于保持您的牙齿和牙龈健康，并可能降低您患心脏病和中风的风险。

洗牙的时间频率

牙医会结合每位顾客的不同情况，制定出相应的复诊计划。有些牙周比较差的顾客，可能两三个月就得来医院复查，正常情况下每年洗牙1~2次是比较合适的。

洗牙后注意事项

①洗牙后，请不要用力吮吸或用舌头舔拭、用手指触摸牙龈。②洗牙后有些人的牙齿对冷热会有点敏感可能会感到酸痛，这种症状都是暂时的，所以无需担心。③洗牙后当天不要进食过于辛辣或是过于酸冷的食物。④洗牙后坚持早晚刷牙，饭后漱口，保持牙齿环境的清洁，千万不能因为洗牙而有所懈怠。

每个人都应该养成定期洗牙的习惯，洗牙不仅能维持我们口腔的健康，在清除牙结石后，拥有洁净清新牙齿的我们在社交中也会更自信。（齐啦科技）