

# “着急”是巨大的负能量

等公交时频繁看表、孩子穿衣慢一点就催促、受不了前面走得慢的人……着急已成为现代人最熟悉不过的状态。我们好像一直在追赶一些东西，但不知道在赶些什么。这种状态远不只是表面的匆忙，而是对“当下”的逃离和对“未来”的过度执着，这是一种深层的心理紧张，给身心都带来了负能量。

从生理角度看，着急的状态会持续激活人体压力反应系统，导致压力激素如肾上腺素和皮质醇分泌水平长期偏高。这不仅会损害免疫与消化功能，扰乱睡眠，更会增加心血管负担。美国哈佛大学一项研究甚至发现，长期的时间紧迫感与遗传物质DNA端粒的加速缩短相关，其缩短代表寿命减少。可见，着急真的会在生理层面“催人老”。心理层面，总是着急的人，其认知资源不断被焦虑情绪挤占，导致注意力涣散、决策轻率，陷入“越急越错，越错越急”的恶性循环，长期如此，容易导致情绪耗竭，甚至发展成广泛性焦虑障碍。

着急的“病症”还有强烈的传染性，个体焦虑会像“病毒”一样扩散。比如一个心急火燎的家长容易造就一个焦虑不安的孩子；一个永远在赶时间的上司，会让整个团队笼罩在压抑之中。德国社会学家哈特穆特·罗萨曾指出，现代社会对速度的无尽追求，已变成一种“时间暴政”，它剥夺了我们



沉思、内省与深度体验的能力。在这个意义上，着急已非简单的情绪，而是一种亟待被正视的现代性症候。

为什么人们会这么急？这一方面与个性相关，比如完美主义者因恐惧不完美而时刻紧绷，掌控欲强的人因现实偏离预期而急躁。另一方面，它也与我们的处境有关，比如身在高压都市的奋斗者，在成本、竞争与期望的多重夹击下疲于奔命；智能手机与社交媒体在无形中重塑了我们对时间的感知，

但凡不能迅速“切换”就是慢；即时通讯催生了“秒回”的期待，电商物流的“次日达”抬高了我们对一切速度的阈值，碎片化信息流则不断侵蚀我们保持专注的耐力。

在这股不容分说的时代急流中，我们如何寻回那份珍贵的从容？中国古训“欲速则不达”，与西方箴言“慢即是顺，顺即是快”皆指向同一个真理——有时，慢才是抵达的高效路径。首先，重建合理时间预期。我们需要

认识到，许多事物有其自然生长和变化周期，如同春种秋收，不可强求。智者应该懂得，等待和享受当下，与追赶和努力一样重要。平时可以练习正念，与当下建立连接，安静地观察自己的呼吸，觉察思绪的来去，每天5分钟，就能增强大脑前额叶对情绪的调节，提升我们对急迫的耐受力。

其次，重塑对效率的认知。真正的高效源于深度专注，而非多任务的假性繁忙。美国斯坦福大学一项研究发现，频繁切换任务会将效率降低40%。尝试规划“无干扰时段”，一次只做好一件事，你会完成得更多，且内心更为平和。此外，培养“足够好”的心态。这并非降低要求，而是与不切实际的完美主义和解。芬兰教育享誉全球，其精髓之一便是追求“足够好”的基本掌握，而非对“完美”的执着。这种智慧完全可以迁移至我们的生活与工作中，先把事情做完，再做到80分，不必事事催促自己100分，也不必对他人这样苛刻。

最后，让身心回归自然节律。观察植物是如何在四季中从容生长的，感受潮汐是如何遵循月相涨落的，你会体会到，万物皆有周期，不是你着急就能改变的。平日里多到自然中散步和观察，定期从数字世界中抽离，能让我们的内在时钟重新校准。

据《人民日报》

# 请收藏！给长辈的营养清单



过年期间，家家户户都忙着聚餐。华中科技大学公共卫生学院副教授陈梁凯提醒，科学挑选、搭配食材，不仅能聚餐热闹，还能更好守护长辈的健康。

## 传统智慧与现代营养的对话

很多老一辈的饮食观念，比如“多吃核桃补脑”“骨头汤补钙”“喝醋软化血管”，承载了深厚的家庭关爱和养生智慧。陈梁凯表示，这些智慧背后确实有一定科学依据，但也需要现代营养学来帮忙“升级”，让饮食更健康。

核桃补脑？核桃富含欧米伽三脂肪酸中的α-亚麻酸，是大脑神经细胞膜的重要成分。每天两到三颗核桃就足够了，不宜当零食一次吃一大把。

骨头汤补钙？骨头中的钙难以溶解到汤里，浓白汤主要是脂肪乳化的结果。真正补钙应选择牛奶、酸奶、豆腐，以及深绿色蔬菜。烹饪深绿色蔬菜时，焯水3秒即可保留营养。

喝醋软化血管？人体摄入的醋不会直接作用于血管壁，浓醋反而可能刺激胃肠。真正的心血管保护应遵循“三低一高”原则：低盐、低油、低糖、高膳食纤维。醋可作为调味品，帮助减少盐和酱油的摄入。

## 挑选食物的科学原则

陈梁凯总结了以下关键原则，让长辈们更容易挑到好食材：

- 看营养密度：同样食量下，优先选择蛋白质、维生素和矿物质丰富的食物。比如杂粮饭优于白米饭，新鲜水果优于果汁或果脯。
- 追求食材本色：加工越少，营养越完整。烹饪以清蒸、炖、白灼、快炒为主。蔬菜汤、菌菇汤优于奶白浓汤，脂肪和盐糖更少。

## 三挑三不挑

一挑新鲜天然，不挑深加工零食：多买新鲜蔬菜、水果、肉蛋奶，少买包装华丽的糕点、薯片、糖果；二挑优质蛋白，不挑油腻脂肪：选择鱼虾、去皮禽肉、豆制品，少买肥肉、加工肉肠、油炸食品；三挑原味坚果，不挑风味饮料：原味坚果每日少量即可，避免高糖坚果饮料或零食。



陈梁凯指出，传统的养生智慧并不过时，只要加上科学的理解，就能吃得明明白白、健健康康。  
新华

# 日常锻炼加高蛋白饮品或可改善痴呆人群的体能

斯德哥尔摩消息：瑞典卡罗琳医学院一项针对养老机构老年人的研究发现，简单结合日常体能锻炼与富含蛋白质的营养饮品，或可改善痴呆人群的体能，提升其生活自理能力。

据卡罗琳医学院日前发布的新闻公报介绍，居住在养老机构等特殊居所的老年人，往往面临营养不良、肌肉无力和身体虚弱等问题，这些因素不仅影响他们的健康和睡眠质量，也会增加护理负担。

研究团队选取了斯德哥尔摩地区8家养老院的100余名受试者。在为期12周的干预中，干预组被要求每天多次进行站立训练，并饮用1至2份额外添加蛋白质的营养饮品。研究人员重点监测参与者在个人卫生、穿衣及行走等日常任务中所需的护理支持程度。

结果显示，若将所有受试者合并分析，干预组与对照组之间未呈现明显差异。但按病区类型细分后，痴呆症照护单元中出现明显效果：参与干预的痴呆症患者不仅身体机能有所改善，且能独立完成更多日常任务，所需照护时间也明显减少。

研究人员说，一种可能的解释是，痴呆症照护单元的参与者在改善身体功能性能力方面，具备更好的身体条件，因此呈现出更明显的干预效果。

相关研究成果已发表于美国学术期刊《阿尔茨海默病和痴呆症》上。研究人员介绍，他们将进一步开展研究，把“照护时间”作为主要结果指标，并对人员配备水平、工作流程等组织因素进行更紧密监测。  
据新华社

# 研究揭示一类「隐秘」肠道细菌有益健康

一项国际研究发现，一类此前鲜为人知的肠道细菌在健康人群中更为常见，但在多种慢性病患者体内水平则显著降低。这项研究成果有望推动研发益生菌。

英国剑桥大学等机构研究人员组成的国际团队近日在美国学术期刊《细胞宿主与寄生体》发表论文说，他们分析了来自数十个国家的超过1.1万份肠道菌群样本，研究对象包括健康人群和患有13种非传染性疾病的人群，相关疾病包括结肠癌、帕金森病和多发性硬化症等。

研究人员通过比对发现，一类此前鲜为人知的名为CAG-170的细菌与良好健康状况的关联最为显著。肠道内这类细菌水平越低，整个肠道菌群失调风险越高，而这种失调已被证实与多种慢性疾病相关。

进一步分析显示，CAG-170细菌具有产生维生素B12的能力，还可以产生多种酶，能够帮助分解肠道中的碳水化合物、膳食纤维等。研究人员认为，这类细菌产生的维生素B12很可能并非直接作用于人类宿主，而是为其他有益肠道细菌提供支持。

研究人员表示，CAG-170可能成为评估肠道菌群健康状况的一个标志物，同时也有望在这项研究基础上研发益生菌。

据新华社

## 除了提味还能抗氧化、调节血压血脂

# 厨房里藏着这些“抗炎高手”

近年来，越来越多研究发现，我们餐桌上常见的天然调味料，不只是提味那么简单，它们中很多都具有抗炎、抗氧化甚至辅助调节血压血脂的“超能力”。

不久前，遵义医学院第三附属医院的研究人员在《营养前沿》上发表了一项荟萃研究发现，长期吃大蒜的人，收缩压平均降低4.21毫米汞柱，舒张压降低3.1毫米汞柱，就连“好胆固醇”（高密度脂蛋白）也升高了，身体炎症指标（TNF-α）明显降低。研究指出，高血压人群的身体往往处于“过度氧化”和“慢性炎症”的状态。大蒜中富含的活性成分“大蒜素”，既能对抗氧化应激，又能缓解慢性炎症，帮身体悄悄“降压灭火”。

除了大蒜，厨房这6种调味料也是“抗炎高手”——

生姜。生姜含有姜烯、姜醇、姜酮等活性物质，具有抗氧化性，还能抑制炎症因子生成，促进抗炎因子合成。一项发表于国际期刊《自然》子刊的研究证实，生姜能有效调节血脂、血压，并通

过抗炎、抗氧化等多重机制，为心血管健康提供保护。

大葱。葱不仅提味，其提取物中的大蒜素对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等常见致病菌有抑制作用，是预防感染的天然助力。葱所含的槲皮素等类黄酮化合物能够帮助清除体内自由基，从而减缓氧化应激对细胞的损伤，辅助降低慢性病风险。

辣椒。辣椒中的主要活性成分辣椒素在对抗肥胖、抗氧化、抗炎、抗癌、抗高血压以及维持血糖稳定方面都有效果。另外，包括辣椒在内的辛辣食材的抗菌功能被广泛认可，这种抗菌功能对肠道微生物有重要作用。

洋葱。洋葱中的抗氧化物质，比如



槲皮素、花青素、有机硫化物等，对人体抗击炎症能起到重要作用。这些抗氧化物质可防止体内脂肪氧化。

胡椒。胡椒的益处主要归功于胡椒碱，它具有明确的抗氧化与抗炎生物活性。此外，胡椒中还含有异槲皮素、槲皮素等多种酚类与类黄酮化合物。这些成分协同作用，帮助清除自由基，减轻氧化应激损伤，从而温和地缓解炎症。

肉桂。肉桂的活性成分肉桂醛和肉桂酸等，可抑制炎症细胞因子的释放，减轻炎症反应。另外，其富含的多酚类抗氧化物质，可清除自由基，减轻氧化应激对细胞的损伤，间接缓解炎症。

据《人民日报》



# 2026菏泽人民广场首届春季惠民车展

指导单位：菏泽市商务局、菏泽市市场监督管理局、菏泽市城市管理局

主办单位：菏泽日报社

宣传媒体：菏泽日报、牡丹晚报及其微信、微博、今日头条等新闻号、山河新闻App、中国菏泽网、抖音、直播、户外等各大主流强势媒体。

时间：2026年3月6—8日

地点：菏泽人民广场（人民路曹州牡丹园东门对过）

招商范围  
汽车、电动自行车、家电家居  
图书、食品、游玩等

诚寻冠名协办单位

招商电话：15965665219

18905308202

