

# 爱做饭的人幸福感更高



多项心理学研究和临床观察发现,那些愿意在厨房里花时间的人,往往拥有更高的幸福感和更好的心理韧性。同济大学附属精神卫生中心心理治疗师李琰表示,烹饪其实是一个完整的心理疗愈过程,做饭改善心理健康的说法有扎实的科​​学依据,它能够通过多种机制帮助我们调节情绪、缓解压力。

做饭涉及一系列完整的动作链条——从食材的挑选、洗切,到火候的掌控、出锅装盘,每完成一个小环节,大脑就会接收到一个正向反馈:“我可以做到”“我对这个过程有掌控力”。这种掌控感的累积,会直接转化为自我效能感和价值感的提升,尤其对于退休后社会角色减弱、容易产生“无用感”的老年人而言,厨房可以帮助他们重建自信。

除了掌控感,做饭还天然契合了当下心理学界推崇的“正念疗

法”。“切菜时手指触摸食材的触感,炖菜时飘散出的香气,食材入锅时发出的声响,出锅摆盘时的视觉呈现,品尝时的美好滋味——烹饪调动了人的全部五种感官。”李琰表示,这种多维度的感官刺激本身就是一种深度的心理疗愈。

更重要的是,做饭要求人保持“适度专注”。当一个人全神贯注于处理食材、调整火候时,注意力会从纷繁的思绪中抽离出来,进入心理学所说的“心流”状态——忘记时间流逝,沉浸其中,内心安宁而充实。这种状态正是缓解焦虑、释放压力的良药,也是为什么很多人会感慨:“忙活了一顿饭,心情反而平静了”。

如果最近感到心情有些不平衡,想通过做饭来调节情绪,不妨遵循以下三点建议。

**邀请他人烹饪,感受归属感** 烹饪天然带有社交属性——饭菜可以

一起做,也可以一起分享。不妨从独自做饭变成和家人、朋友、社区邻里一起协作烹饪,或是参与社区的集体烹饪活动。在共同做饭的过程中,彼此的协作、交流与付出,能让人们感受到情感的连接和归属感,这份社交体验也会给心理带来积极反馈。

**从拿手菜做起,积累成就感** 烹饪的意义在于体会过程,而非追求菜品的复杂和完美。不必强迫自己做出一桌大餐,也不用执着于解锁高难度新菜式,不妨从自己的拿手菜、家常菜做起,每一次熟练地做出拿手菜,都是对自我效能感的正向强化。这种实实在在的成就感,会一点点积攒起来,成为滋养心灵的正能量,让人们在烹饪中感受到愉悦。

**尝试新菜式,保持新鲜感** 长期做同款菜式难免会产生倦怠,适度的新鲜尝试,能让烹饪的快乐翻倍,也能给大脑带来新的刺激。可以试着做一些小小的挑战,比如一两个月解锁一道新菜式,或是尝试用空气炸锅、珐琅锅等平时不常用的厨具做饭。哪怕只是给家常菜换一种调味方式,都是打破生活惯性的小美好。

李琰提醒,烹饪疗愈有其适用范围。如果情绪低落已经持续较长时间,严重影响到睡眠、饮食或日常生活,甚至出现自伤念头,应当首先就医,寻求专业心理干预。

韩金序

## 别把情绪开关交到别人手上

情绪是内心世界的晴雨表,它反映内心需求与外界刺激交互的结果。情绪本身没有对错,却能直接牵动我们的言行,一旦把情绪的开关交到别人手里,就容易跟着别人的思路走,让自己活得越来越像戏台上的提线木偶。

总把别人的评价当作衡量自己的标准,夸一句就飘,批评一句就垮,相当于把情绪的开关递到了别人手里。

真正有主见的人,从来都懂得向内求索,他们情绪稳定,不被别人的评价所裹挟,只是按照自己的想法,把日子过得热气腾腾。

当你总是依赖别人的认可才能获得存在感的时候,就会陷入“越讨好、越卑微”的怪圈。

真正的价值感从来都是自己给的。当你通过读书丰富自己的头脑、通过培训提升自己的技能、通过实践积累工作的经验时,你就会变得越来越有价值,越来越自带光芒。每个人都有自己的时刻表,如果不想让别人打乱你的人生节奏,就别让任何人用他们的标准来为你计时。对自己多点耐心,多听从内心的声音,多按自己的步调走,如此才能走得更稳健,更踏实。

任敏

## 一方沙盘,读懂内心世界



在心理治疗室里,常常能见到一方沙盘,一排沙具,它们静静地摆放在那里,等待来访者使用。有人不禁会问:这不就是玩沙子吗,真的有用吗?

“沙盘游戏治疗不等同于简单的玩沙子游戏。”清华大学北京清华长庚医院精神心理科主任医师肖雪介绍,沙盘游戏治疗,又称箱庭疗法,是一种基于荣格分析心理学的非语言表达性心理干预技术。它以沙盘、细沙和各类微型沙具为媒介,为来访者提供一个安全、自由的空间,让人自主挑选沙具、摆弄沙子,构建属于自己的“沙盘世界”。

“我们的大脑在处理创伤或深层次情绪时,往往不是通过逻辑语言,而是借助意象和身体感受。当一个人面对沙盘和沙具时,其实是在进行内心的‘投射’。”肖雪举例说明,摆弄沙子、沙具能激活触觉,帮助人从“思考”模式切换到“感受”模

式。这个过程绕过了大脑的防御机制,通过手的选择与摆放连通身体记忆,让那些模糊的创伤、情绪或潜在得以被看见。

肖雪介绍,沙盘游戏治疗的适用人群广泛,尤其适合儿童青少年、语言表达受限或防御心理强的成年人等。沙盘治疗虽然温和,但对于急性精神分裂症发作期,严重意识障碍或极度抗拒非语言表达(比如坚决认为“这很幼稚”)的个体可能不适用。

如果要进行沙盘游戏治疗,可以这样准备:

**舒适** 建议穿着宽松舒适的衣物,方便坐在沙盘边,做出比较大的肢体动作来摆弄沙具。

**信任** 选择一个让你感到安全、不评判的治疗师非常重要。

**跟随** 在治疗中,跟随内心的冲动,哪怕是很小的冲动,比如“我想把这个石头埋起来”,就去做,不需要过多思考或不合理。

**放空** 不需要提前准备,最好的状态是放空自己,走进咨询室,让手替你说出心里话。

“沙盘是醒着的梦。”肖雪建议,当患者内心有需要时,可以在专业咨询师指导下,通过沙盘游戏,勇敢地去探索自己的心灵世界。张瀚允

## X 心灵感悟



感悟需要细心的观察和深入的思考,它不是一瞬间的冲动,而是需要用时间和心境去酝酿和沉淀。

## 过马路 锻炼大脑

澳大利亚天主教大学等机构研究发现,过马路有助于保护大脑免受痴呆症等认知疾病影响,相关成果发表于英国《自然城市》杂志。

海马尾是大脑“记忆中心”海马体的一部分,老年人海马尾萎缩、空间定位能力受损是痴呆症早期征兆。研究团队分析悉尼500多名70岁-90岁老人脑成像数据,发现住在高度连通社区的老人海马尾更大。经常穿越十字路口的老人,因需完成更多记忆和空间任务,大脑更健康。

此前针对伦敦出租车司机的研究也有类似结论,他们因记忆大量街道,海马体更大,且因阿尔茨海默病去世的可能性低于其他职业。这一系列研究有望为“可步行城市”“20分钟社区”规划理念提供理论支撑,复杂且连通的社区,既鼓励居民多活动,又利于老年人大脑健康。

任明

## 三个小妙招 减少屏幕依赖

美国消费者新闻与商业频道网站近日报道,若你希望减少居家屏幕使用时间,培养更健康的数字设备使用习惯,不妨试试3个小妙招。

**明确使用目的:** 拿起手机前,不妨“先给自己快速设定一个使用目的”。比如,你需要查看某封邮件,就要将这个目标牢记于心。

**保持物理距离:** 比如,在厨房查看邮件,不把笔记本电脑带进卧室;吃饭时,别把手机放在餐桌上,而是放到另一个房间。仅仅是这一点点距离,就足以让我们恢复理性。

**培养爱好:** 把时间花在别的事情上。比如,参与能真正吸引你、让你全情投入的活动。

参考

## 春天吃韭菜 保健益处多

韭菜是春天餐桌上常见的蔬菜,不仅味道鲜美,还是一种天然“增鲜剂”。它品种繁多、营养丰富,每公斤约含蛋白质20克、糖60克,并富含维A、维C、钙、磷以及具有杀菌作用的挥发油,兼具营养与保健价值。

在中医看来,韭菜尤为适合春季食用。《黄帝内经》有“春夏养阳,养阳多用韭”的说法,《滇南本草》也记载其能“补肝肾、暖膝、兴阳道”。因此,韭菜常被视作温补之品,适用于肾气不足引起的腰膝酸软、乏力、多尿等情况。民间更有“还阳草”的称呼,强调其温阳助气的作用。

从营养角度看,韭菜富含维A,有助于护眼、明目和润肺,长期适量食用,可改善皮肤状态、增强抵抗力。其所含的粗纤维还能促进肠道蠕动,帮助通便,对预防便秘及相关肛肠问题有一定益处。

韭菜的不同部位也各有功效。叶与根偏于活血通络,韭根更善于向下行气;韭菜籽则偏重补肾助阳,多用于调理遗精、多尿等问题。此外,韭菜中含有蒜氨酸,可转化为大蒜素,并与维生素B<sub>6</sub>结合生成蒜硫胺素,有助于加快乳酸分解,从而缓解疲劳。

现代研究也发现,韭菜在心血管保护和肿瘤预防方面具有一定潜力。其富含的膳食纤维可帮助降低胆固醇吸收,降低脂肪和挥发性成分有助于调节血脂,对高血压和冠心病的预防具有积极意义。同时,韭菜中的多种活性成分被认为在抑制致癌物形成、增强免疫方面发挥作用。

湖南省江江市 农业农村局 曹涤环