

## 杨秋莉:认识性格是养生第一步

杨秋莉是中国中医科学院研究员,也是一名中医心理学与心身医学方面的专家。她与团队根据《黄帝内经·通天篇》记载,提出“五态人格理论”,基于阴阳的不同,将人分为太阳、少阳、阴阳和平、少阴、太阴五种类型,不同类型性格不同。在她看来,了解自己的性格特征和体质特点,是做好养生的第一步。

**太阳:阳多阴少,需降火,慢下来**  
太阳人的代表人物如张飞,外向、热情、急躁,争强好胜。杨秋莉表示,自己就是比较典型的太阳人。“做事急、追求完美、责任心强,什么事都亲力亲为,想做到最好。”

杨秋莉介绍,这种性格的好处是认真靠谱,但代价也显而易见:容易焦虑、着急。“太阳人偏外向属阳,体质易阴虚阳热,怕热、大便便干、容易口干舌燥。所以我的养生就是要给自己‘滋阴降火’。”

饮食上,杨秋莉会有意识地多吃滋阴清热的食物。情绪管理上,她学会了“不较劲”,选择出去散步、听听音乐,减少那些过于认真的做法。**太阴:阴多阳少,需升温,找自信**  
太阴人则需要“升温”。杨秋莉用林黛玉来比喻这类人:平时多愁善感,敏感多思,想事情总想不好的,别人说一句与自己无关的话,也可能耗费心神琢磨半天。

“这类人容易情绪低落,负面想法偏多,而且比较依赖外界的认可。”杨秋莉指出,太阴人往往阳气不足,脾胃功能偏弱,经不起天气变化和情绪波动,容易不舒服。

针对太阴人的养生,杨秋莉建议:一是饮食上适当吃些温性食物,多去户外活动;二是心理上要学会自信。多看些积极的书,多做些让自己开心的事,少关注自己不好的地方。**少阳与少阴:较平衡,需调整**  
杨秋莉用猪八戒和沙僧来

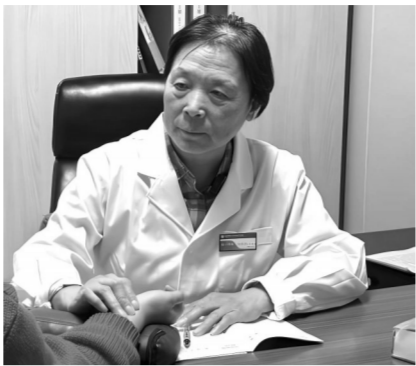
比喻少阳和少阴两种类型的人。

少阳人像猪八戒,活泼开朗、爱找乐子,但做事不够坚持,看问题不够深入。“这类人不容易焦虑,但短板是容易忽略细节。”杨秋莉建议,少阳人在养生上要提醒自己“把一件事做得更细致一点,将一个好习惯坚持得更久一点”,不能总是由着自己的性子来。

少阴人像沙僧,沉稳踏实、任劳任怨。“这类人容易出现心理问题,因为能隐忍、能接受、能包容。”但杨秋莉也提醒,如果遇到事情闷在肚子里,时间长了也会影响身体,“该表达的时候要表达,不要什么事情都自己扛。”

阴阳和平是比较理想的状态,“这类人平衡能力强,遇到好事不飘,遇到坏事也能调整回来。”她指出,这种性格的人心理健康程度更高。

**因人而异才是有效养生**  
杨秋莉认为,养生保健并非简单地照搬他人的进补、调



理方式。在饮食、运动、起居方面,没有哪一种方法是“放之四海而皆准”,而是因人而异,选择适合自己身心特点的方式,才能实现有效养生。她以季节养生为例:“不同体质的人,应对季节变化的方式也不同。冬天时,阳虚的人可以适当温补,阴虚的人则要注意滋阴润燥。”即便是同一道汤、同一味食材,适合别人但未必适合自己。

“我们每个人都是自己健康的第一责任人。”杨秋莉说,“当知道了自己是什么样的体质,什么样的脾气性格,养生保健的选择就不再是盲从,而是有方向的且最适合自己的。”(摘自《健康时报》)

## 亲近自然身心更好

中国社会心理学会生态与环境心理学专委会副主任委员杨智辉表示,长期保持稳定的自然接触,个体的身心状态都会变好。这是因为自然环境会潜移默化地作用于个体,即便单次效应微弱,长期累积的整体影响也十分突出。**家里养些绿植** 比如在家中、办公环境中养几盆绿植,放置一个有鱼、有水草的生态缸;在办公时多望向窗外,上下班途中选择绿化较好、植物较多的道路,也能获得自然疗愈。

**多去公园漫步** 此类自然接触每周进行1至3次,单次停留1至3小时,“疗愈性价比”最高;在此基础上进一步增加次数或时长,疗愈效应也会显著提升。

**规划度假休养** 前往海边、草原、森林、山岳等人迹较少的自然环境,疗愈效果更直接、强烈。

**充分调动“五感”** 接触自然的过程中,充分调动五感、专注感受当下非常重要,如观察飞过的鸟儿、倾听周围的声音、感受阳光和微风拂过手臂、辨识空气中植物和泥土的芳香、摸一摸粗糙的树干或新生的嫩芽……将自然接触与正念疗法相结合,能把注意力从压力源上转移,有助激活感官知觉、摆脱负面思维、缓解情绪困扰。

(摘自《生命时报》)

**教您一招**  
(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

## 程乐松教子:保持对事物的好奇

过去的一年,对于北京大学哲学系主任、教授程乐松来说是格外忙碌的一年。他突破了书斋和故纸堆里的纯粹学者的身份和形象,在北大毕业典礼和开学典礼上的致辞频频“出圈”。

程乐松的书房是他陪伴儿子茸宝成长的亲子空间,承载着学术与亲情的双重温度。

程乐松说,数学是他的终生梦魇,茸宝上小学二年级时的奥数作业已经突破了他的数学能力上限,但这丝毫不妨碍他想办法塑造茸宝读书的习惯。

程乐松用手机的录音机给茸宝讲《世说新语》,每次录

## 「小蜜蜂」困局不该由师生来解

不知从何时起,全国各地校园被一种嗡嗡声“攻陷”。以前鲜见的“小蜜蜂”等随身扩音器,如今已成为绝大多数教师的讲台“标配”。广州、东莞等地已有学校提倡教师尽量用肉嗓授课,部分省份更曾出台相关意见规范“小蜜蜂”的使用。一边是迫于用嗓超负荷的煎熬“人手一只”,一边是出于对学生听力保护“提倡肉嗓”,问题何解?

破解困局,不需要老师“再苦一苦”,也不需要学生“再忍一忍”,而需要教育部门和学校担起责任,用硬件投入补齐短板。例如,一些地方的教室安装了吸顶式智能安全音响,“每个位置的声压相等,学生无论坐在哪都能清晰听到讲课内容”;广州培英中学科技城校区普及“无感扩音系统”:吊顶麦克风自动拾取讲台周围的声音,通过墙面音箱放大,教师无需佩戴设备。

这些系统固然成本不菲,但却能够保障教师的嗓子健康、学生的听力舒适以及课堂的专注与安静,是一笔值得投入的“健康账”。接下来,就看这样的探索能否从“个案”走向“标配”,从学校的自发尝试上升为教育部门的系统保障了。(摘自《广西日报》)

**教育时评**  
(广西日报)

## 陪看陪玩比“限屏”更重要

新加坡一项最新研究发现,相比单纯限制孩子使用电子屏幕的时间,如果父母在孩子看屏幕时陪伴观看、交流讨论或一起玩耍,更能帮助孩子培养“亲社会行为”。

相关研究论文已发表在《生物医学中心·公共卫生》杂志上。此前研究表明,孩子出生后的最初几年,控制屏幕时间对大脑发育至关重要。这次的研究结果发现,到了学龄前和小学阶段,仅靠控制屏幕使用时间已不够。使用屏幕过程中,高质量的家长陪伴在培养儿童的分享、共情与合作等“亲社会行为”方面,发挥着越来越关键的作用。

研究团队在2018至2019年追踪了2449名3至6岁的新加坡儿童,并在2021年对同一批儿童进行了随访。为记录他们的屏幕使用时间和家长陪伴情况,母亲需填写儿童“时

间日记”。此外,母亲还需填写一份有5方面指标的量表来评估孩子的“亲社会行为”。

研究发现,随着年龄增长,这些儿童的屏幕使用时间以及无父母陪伴的屏幕使用情况均显著增加。在排除了儿童个人特征、家庭背景等因素影响后,单纯的屏幕使用时间、家长设定屏幕使用时长或内容规则但没有实际陪伴参与,都与儿童更好的“亲社会行为”表现无关。而父母与孩子共同使用屏幕的时间,与孩子的“亲社会行为”呈正相关。这些早期的“亲社会行为”,预示着孩子长大后社会性发展的持续积极态势。

这一研究表明,对孩子社会性发展最重要的并非屏幕使用时长本身,而是父母是否在场并积极参与。当父母与孩子一起观看、提出问题并讨论所见内容时,屏幕使用时间也可以促进社交学习。

(据新华社讯)

**他山之石**  
陪看陪玩比“限屏”更重要

近日,辽宁高三学生小冯在社交平台发帖,称其给人民教育出版社(以下简称“人教社”)写了一封信,对其出版的高中生物教材中“受精作用”的描述提出了疑问和建议,引发不少网友关注。日前,人教社对其提出的问题作出了回复,同时对她进行了表扬:“善于思考,能够主动提出问题,并且非常关注科技前沿,这都是十分可贵的。”

小冯介绍,目前高中生物教材中对受精作用的描述重点强调了卵子对多余精子的阻挡作用,对于卵细胞自身的主动选择却没有提及,确实会让同学们简单认为,精子能否入卵只靠先来后到。她从其他科普知识中了解到,在受精的过程中,卵子也具有自主选择,教科书是权威的代表,应该与时俱进,“因此,我希望给人教社提出改正的意见”。(摘自《华西都市报》)

**热点观察**  
别让“成功学”偷走少年的童年

文学占据市场半壁江山,书店里满是孩子自发阅读的身影。但短短数年,实体书店衰落,线上售书成为主要渠道,很多童书由家长出于有用的功利目的下单——能提分、能长知识、能教孩子“人情世故”,成为选书核心标准。在这种逻辑下,充满文学性与想象力的经典童书无人问津,拼凑而成、贩卖成功学与焦虑的快餐书却大行其道。

流量与利益的裹挟,让少儿出版陷入“劣币驱逐良币”的

恶性循环。新媒体渠道高昂的流量成本,让出版社不得不放弃优质原创,转而生产无版权、低质量的编撰书籍;盗版猖獗、价格混乱,进一步挤压正版好书的存在空间。更令人担忧的是,这些上榜的功利化读物,既无文学价值,也无科学内核,只会让孩子养成碎片化、快餐化的阅读习惯,在浮躁的成功学灌输中,失去对真善美的感知、对诗意生活的向往。

(摘自《北京青年报》)

**课堂内外**  
高三学生对生物教材内容提建议

近日,辽宁高三学生小冯在社交平台发帖,称其给人民教育出版社(以下简称“人教社”)写了一封信,对其出版的高中生物教材中“受精作用”的描述提出了疑问和建议,引发不少网友关注。日前,人教社对其提出的问题作出了回复,同时对她进行了表扬:“善于思考,能够主动提出问题,并且非常关注科技前沿,这都是十分可贵的。”

小冯介绍,目前高中生物教材中对受精作用的描述重点强调了卵子对多余精子的阻挡作用,对于卵细胞自身的主动选择却没有提及,确实会让同学们简单认为,精子能否入卵只靠先来后到。她从其他科普知识中了解到,在受精的过程中,卵子也具有自主选择,教科书是权威的代表,应该与时俱进,“因此,我希望给人教社提出改正的意见”。(摘自《华西都市报》)

**课堂内外**  
别让“成功学”偷走少年的童年

文学占据市场半壁江山,书店里满是孩子自发阅读的身影。但短短数年,实体书店衰落,线上售书成为主要渠道,很多童书由家长出于有用的功利目的下单——能提分、能长知识、能教孩子“人情世故”,成为选书核心标准。在这种逻辑下,充满文学性与想象力的经典童书无人问津,拼凑而成、贩卖成功学与焦虑的快餐书却大行其道。

流量与利益的裹挟,让少儿出版陷入“劣币驱逐良币”的