

当生活不如意的时候 重启试试

心中对生活保持热情的人,比较容易从糟糕的环境中摆脱出来。对待生活的热情,无非是对周遭的事物保留一颗感知美好的心。

■ 空凉月



前些日子有超级月亮,据说难得一遇。白天忙得昏天暗地,晚上追完剧往寝室床上一躺,照例开始刷微博。看到了朋友发的一张照片:一轮超大圆月,悬在静谧的夜空中。朋友站在大马路上,背影深邃,还附上了诗句“江天一色无纤尘,皎皎空中孤月轮”。

平日里久不抬头,本来没什么兴致,但望着这朋友圈超凡脱俗的月亮,心中为之一振,突然想去天台看看。

我把这个想法一提,室友们一众嘲笑我,完毕各自低头玩手机去了。我循循善诱,终于成功劝服对铺的小云,跟我一起去天台。

当然,希望落空了。天台上空荡荡的,超级月亮?早就没有了!夜空是灰蒙蒙的橘红色。

“当心……”话没说完,小云一脚踩在了一摊水里,一声惨叫。我没绷住,不厚道地笑出了声。

月亮没看成,吃了一脸风。再度躺在床上,心中却很高兴,好像失去很久的活力又回来了。

2

我跟amy说,有很长一段时间,我好像把生活过死了。对,好像陷入一种死循环,每天在过重复的生活,没有新奇,也没有生机。早上的时候,脑子里想的就是,中饭该吃什么,晚饭呢?

有次在论坛看到一个测试,对目前生活状况的满意度调查。点进去看,结果显示高达百分之八十的人都对目前的生活状态表示不满。上千条评论,抱怨的内容大同小异,无外乎工作、家庭、感情这三方面。

还有和另一半分手的、出轨的、离婚的、工作上不如意的、前途茫然的,种种……

以前悲观的时候会想,为什么别人的生活看起来都春风得意,而我就那么惨呢?现在看来,似乎每个人的生活都不会一帆风顺,表面的风光背后有无数撑不下去的时候。

3

好友茶茶的生活也一度过得很糟糕。那段时间,工作没着落,又恰逢家里变故。“急需用钱,

生活拮据,心里急得不得了,又不知道如何走出这种怪圈。”茶茶当时的状态便是如此。

但很快,她又重新振作起来。找不到工作,大不了暂时做兼职。茶茶是个果敢的女孩子,一下子接了两份工,一天两头跑。同时,她反思自己找不到工作的缘由,外语不好是很大的原因。于是,在忙碌的生活里,她挤出零碎的时间来,分秒必争,记单词,练习口语。

“嗯,当时觉得特别难熬。”茶茶说,不过,在自己的努力下,她找回了当初对待生活的那种热情,一切开始往好的方向发展。到如今,她如愿进入一家口碑不错的公司,在自己满意的岗位上默默奋斗,家里的状况也慢慢好转。

“你看,生活对每个人都是公平的,面对生活中时有发生死机状态,每次我都告诉自己,不如重启试试。”这是茶茶的经验之谈。

生活启示

电脑有重启的选项,生活没有按钮。但当生活一团糟的时候,也不妨重启试试。这里所谓的重启,就是及时调整你的生活状态。

首先,你必须保持对生活的热情。心中对生活保持热情的人,比较容易从糟糕的环境中摆脱出来。把对生活的热情投掷到具体的事物中,在忙乱的步调中找到属于自己的一点乐趣,从而对生活永远保持一种乐观的态度。二是要制定合理的计划。无计划的人生如同一只无头苍蝇,很有可能你付出的努力都是白费。尽早地对未来有一个小的规划,再选择恰当的方式积累前进。

同时,还要简化你的生活。干净整洁的外部环境可以为你创造一个良好的状态,清爽安宁的心灵空间会给予你内心的满足,简单的生活更能达到预期的效果。

所以,当生活一团糟的时候,我们不妨重启试试。

优生活

运动时做这两点脂肪加倍燃烧



昨天有妹子问我:“有没有不运动就能减肥的方法?”我犹豫了一下,因为不运动减肥,其实理论上来说是可行的。但是你得承担很多后果:不能吃的东西一口都不能碰,一两斤就可能遭遇一个平台期,很容易掉肌肉量,减少代谢,不利于长期减肥。所以虽然说三分练七分吃,但是这三分练,还是有它存在的意义的。运动这么苦,不多利用有限的时间,燃烧最多的脂肪,怎么对得起留下的汗水?那提高燃脂效率,我们能做什么? ■ 新宇

1.把匀速运动换成变速运动

大家都知道HIIT(高强度间歇性训练)的燃脂效率比普通的跑步快走要强很多,就是把匀速运动变成变速运动。举个例子,你跑步的时候,先拼命冲刺30秒,然后慢点跑30秒,不停的重复这个慢跑的过程。变速跑消耗的热量,比原来的匀速跑消耗的热量高了不少,你不需要延长运动的时间,就能快点变瘦了。

2.控制休息时间

我们都知道在燃脂心率状态下,我们会持续燃烧脂肪。所以在运动中尽量不要长时间的休息,尽量把休息的时间控制在30秒,或者刚刚好喝一次水的强度是最好的。

健康

初春火气大!
超有效的祛痰食谱吃起来

初春火气大,我们日常所谈痰的病因主要由干燥而形成的,所以在饮食上宜多食用具有滋阴润肺、清热化痰功效的食物。凡辛辣生痰助火的葱、韭、洋葱、辣椒、胡椒、姜、八角及油煎和干烧等品应不吃或少吃。今天就告诉你3个有效的祛痰食谱!

- 1.梨子,性凉味甘,能清热化痰,热咳者宜之。
- 2.罗汉果清肺止咳,肺热咳嗽和热风热咳嗽者宜服。可用罗汉果1个,柿饼15克,水煎服食。
- 3.无花果能清热、化痰、理气,适宜风热型咳嗽多痰胸闷者食用。用无花果15克,水煎调冰糖服。

市场星报

中国最具成长性媒体

市场星报

新闻热线: 0551-62620110

广告热线: 0551-62815807

发行热线: 0551-62813115

安徽财经网: www.ahcaijing.com