



最怕听你说，“我习惯了”

在朋友圈里发了一个答案征集：日常里，你最怕听到别人说哪句话？

高票答案都让人心服口服，有“随便”“不信算了”“跟你没什么好说”“我习惯了”“哦”，等等等等。

可能因为正在经历，所以在诸多答案里，我对“我习惯了”这句话最敏感。这句话，最近频繁听朋友说起。

朋友A是个非常独立的姑娘，再加上老公工作忙，很多家务事都是她一个人处理。最近她生了一场大病，除了闺蜜自告奋勇陪同一次，其他时间她都是一个人带着病痛去医院，可身体状况依然没有起色。我问她一个人到底行不行，太难熬就要老公请假陪护，这正是最需要人照顾的时候。她回复我：没事，一个人可以的，我习惯了。

看到这句话我怔了很久，不知道怎么回复，但我懂得“习惯”背后的心酸和失落。

另一个朋友B，在去年背负了家庭债务，工作也一直不断加码。上个月，女朋友跟他提出了分手，原本就压力重的生活更是雪上加霜。我跟他他说，这么辛苦，还是要适当解压。他很无奈，也对我说了同样的话：没事，我习惯了。

其实很多人身上都有这两位朋友的影子，曾经尝试但没有结果，对现状束手无策，便只能调整自己的态度，让自己对孤独、压力、痛苦等等习以为常，以为这就是最好的解决办法，可每每听到都让我倍感心疼。

无论哪句话，我们害怕听到的其实都不是那简单几个汉字的组合而已，我们是害怕接收到那句话里埋伏的态度和情绪。

“我习惯了”也一样，这句话背后的情绪是无奈、失落和心酸，态度是无力的面对和被动的接受，而背后的故事可能更复杂。

他们的生命里一定有过创伤性的经历，某个很重要的人没有在他需要倾诉的时候关照过

他的情绪，没有在他脆弱的时候给予过支持和陪伴，没有在他渴望爱的时候给予过满足。

故事千变万化，但它导致的创伤体验却总是相似。这些经历让人感到不被接纳、不被关注、不被爱，更严重的可能会一点点剥夺存在感和价值感。所以，那些经常说“我习惯了”的人，可能还会伴有“我不值得、我不重要”这样负面的自我认知。

每次用“习惯”来应对困境和难题，并非都是自动化的反应。在真正习惯之前，他们可能都会重复经历内心的挣扎。

当然，“我习惯了”也可以被看作是一种防御机制，因为害怕再次体验过去那样的失落和伤痛，所以用看似轻巧的四个字把自己限制在一个固定的模式中——不再轻易暴露情绪、表达诉求、寻求支持。这种固定模式可以提供一定的安全感，但这种安全感真是稀薄而有限。

暴露情绪、表达自我、寻求支持，一定会有被拒绝的可能，甚至你还有可能会再次体验到类似过去的创伤，但换个视角再看这件事，或许你会勇敢一点。

糟糕的结果无非是再经历一次你熟悉的负面回应，被忽视被拒绝，但对于这种回应你已拥有应对的经验，有保护自己的能力和。现在的你又成熟了几岁，说不定会处理得更好，那这又有什么可怕？相比起来，这一生都没有机会再体验到他人的爱和支持，才更可怕。

只要你愿意去尝试表达，主动去打破这个习惯，就有可能用新的美好经验取代过去保存在心里的创伤体验。改变自己的按钮就在你手边，谁说这不是一个建立新习惯的机会呢？

习惯坦诚而愉悦的交流，习惯接受也给予支持和陪伴，习惯拥抱爱和关怀。一直有句台词印象深刻，“我的心不习惯幸福”。但其实，幸福和习惯一样，都是自己的选择。■据《人民日报》

名医推荐性价比高的养生方

很多人在养生上花费不菲，有的人甚至遍寻良方。在医生们看来，一些好的养生方法，都是不太需要花钱的。同样是刺激穴位，按摩效果好还是泡脚效果好？同样是减重，运动更易坚持还是食疗更易坚持？专家们根据自己的研究，选出了一些性价比比较高的养生方法。

性价比高的日常调理方 醋泡脚

用醋泡脚是热水泡脚的升级版。醋有散瘀、止血等功效。热水泡脚时加点醋，可以发挥醋酸的杀菌能力，软化角质，还可以让血管扩张、促进血液循环，改善老人手脚冰凉、精神不佳、身体畏寒等情况。

具体方法：将2.5升左右的水放入脚盆中，同时倒入半碗约150毫升白醋，水温以脚感温热为宜，建议45℃左右；水深应盖过脚面，未盖过脚面应增加水量。双脚在水中浸泡5~10分钟，然后用手或毛巾反复搓揉足背、足心、足趾，也可以有意识地搓揉足底中部一些穴位，如涌泉穴。为维持水温，需边搓洗边加热水，最后水可加到足踝以上。每次泡脚总时长不要超过30分钟。泡脚时段在饭后一小时或睡前半小时为佳。

要注意的是，患了心脑血管疾病的老年人如有胸闷、头晕的感觉，应暂停泡脚立即躺在床上休息；糖尿病老人千万要留意水温以防烫伤。黑龙江省名老中医 于景献

更易坚持的减重方 喝利湿粥

减重是很多人的烦恼，运动需要购置装备且很难坚持，相比之下，在食疗方面下功夫，见效不错且更易坚持。从中医上讲，胖人多湿，肥人多痰，痰湿的人多是由于脾虚湿阻所致。为肥胖患者们推荐一道性价比很高的利湿粥。选鲜冬瓜100克或冬瓜子15克，大米100克，生苡仁50克，一同熬粥。如用鲜冬瓜，将瓜皮上的白霜洗掉即可，不去皮，皮有清热解毒、利湿消肿的作用。每天中午或晚上坚持喝上一小碗，喝上个把月，效果就会出来了。河南省首届名中医 王新志

回报最大的延寿方 善行

相比于吃补品延寿，善行的效果更明显且性价比高。研究发现，善意能让身体充满能量，例如经常做义工的人身体上的炎症症状、胆固醇水平和体重指数都有所下降。这可能是因为在做善事后，人们从他人的赞扬和尊重中得到了愉悦、自豪感，促进更多良性激素分泌，使得身心都更加健康。善行还能减轻焦虑抑郁、增强免疫力、减轻疾病症状及降低血压等。河南省精神病医院心理咨询师 郭东梅 ■据《快乐老人报》

市场星报

市场星报

中国最具成长性媒体