

心灵鸡汤，真的滋补吗？

■本报见习记者 袁一雪

2015年伊始，一位网友将一项名为“知乎”的应用中，吐槽式的问答整理归纳，总结为“一针见血版心灵鸡汤”。比如：
问：怎么反驳“你行你上啊”的逻辑？
答：天涯名句“我评论个电饭煲，自己还得会制冷啊？”
问：把学费拿来念书还是环游世界更合适？

为什么？
答：读书在没有充分的知识作为前提的情况下，即使行了万里路也不过是邮差而已。类似的问答往往剑走偏锋，不同于以往的温暖，反而受到大家的追捧，甚至有人将以前的心灵鸡汤称作“傻鸡汤”。那么，以前令人如沐春风的心灵鸡汤怎么了？

被曲解的“鸡汤”

上世纪90年代，两个美国人——杰克·坎菲尔和马克·汉森编写的《心灵鸡汤》丛书被引入中国，他们用其简短、精练的语言为读者讲述了一个个充满哲理的小故事。这些小故事蕴含着满满的正能量，如：感谢生命、做事先做人、给你的心灵洗个澡、阳光总在风雨后、幸福的钥匙在你心中等等。

此后，那些有益于精神或心理的充满哲理的小故事，以及暖心、励志的话语都被称为“心灵鸡汤”。

“心灵鸡汤算是应运而生。”广州市韦志中心心理咨询工作室创办人韦志中告诉《中国科学报》记者。

自从人类进入信息时代，各种纷繁复杂的信息让人们应接不暇，生活也随之变得灯红酒绿。“快节奏的生活让人们无法停下脚步，人们变得慌乱、焦躁。”韦志中说，“就像是

《西游记》第十四回提到的六贼无踪。”吴承恩用佛教语中的“六贼”，比作孙悟空的六根，即眼看喜，耳听怒，鼻嗅爱，舌尝思，意见欲，身本忧。韦志中说：“我们现在每天食用有滋有味、有趣、有意思的内容，但是久而久之，心就空了，就像六贼无踪。”

“在以前的社会，人的心灵就像耕种土地一样，春播种，夏耕耘，秋收获，冬天则休养生息。但快节奏的生活打破了这样的规律，让人们一年四季都在透支，最终让心灵荒芜，无法补充。”韦志中说。也正是生活节奏的不断加快，让人们无暇调整心态，只能用一些“心灵鸡汤”似的话语缓解内心对休养生息的渴望。

然而这种点滴的滋润，并不能真正让心灵走出荒芜。“心灵鸡汤满足了市场，但它就像饭馆中加了水、兑了味精的鸡汤，不可能真正有营养。”韦志中说。

“黑”鸡汤为何走红

就像饭馆的饭菜吃多了总会觉得腻烦，味精味道过重的鸡汤也终于引起了公众的反感，一道道“黑”鸡汤应运而生。那里面没有空洞的安慰人的话语，更多的是对生活现实的描述，即便是令人心酸或者慨叹的话语，也因为引起了共鸣而受到欢迎。

“出现反心灵鸡汤的现象有两种原因，一种是因为自己喝‘鸡汤’太多了，出现了逆反心理，一种则是真正想做‘鸡汤’的人，无法忍受这种速食鸡汤充斥市场。”韦志中说，“但是作者既要迎合

市场需要，又要继续自己的坚持，如何两全？我想，可以在鸡汤中巧妙地植入科学知识，另外可以选择出版一些专业书籍。这些专业书籍就好比是小火慢炖的鸡汤，真正有营养价值。”

四川大学、川外成都学院新闻传播教授张小元也在接受采访时表示，心灵鸡汤缺少了一些很重要的东西，比如说责任感。现在大家需要有话说话，该如何就如何，直面现实。出现了“反鸡汤”是自嘲、无奈，也是青年们想要表达的不满。

喝真正的鸡汤

“心灵鸡汤其实是积极心理学中一个不太重要的部分。”中国科学院心理所研究员尹文刚说。

积极心理学认为，通过发掘并专注于处于困境中的人自身的力量，就可以做到有效地预防。单纯地关注个体身上的弱点和缺陷不能产生有效的预防效果。“积极心理学倡导人们应该积极面对发生的问题，这也是积极心理学的主要方向。但是在最后，积极心理学也给出了建议，就是当实在无法改变只能接受现实时，如何

宽慰自己，也就是现在的心灵鸡汤。”尹文刚说。可见，从积极心理学的角度看，心灵鸡汤并非主流的心理暗示，而只是没有办法时的退路。韦志中也认为，生命要积极，生活得有意义才有幸福感，那不是生理上吃饱喝足的满足感，而是带给人们持续快乐和心理上的满足。“大众有时没有时间，可以吃点加入味精的速食汤，但是真正的慰藉要返璞归真，和身边的人处理好关系，让精神心理富足。”韦志中说，“每个人要审视自己的内心，不要为做不到寻找太多借口。”

运动健康

山地自行车运动：挑战你的技术和勇气

■本报记者 王剑

山地自行车运动的理念是“off-road”，即远离城市，接触大自然。这项运动起源于上世纪70年代的美国，并迅速风靡全球。虽然这项运动进入中国时间并不长，但现今已受到越来越多中国年轻人喜欢，并成为一种备受欢迎的健康时尚运动。

如何正确骑行

山地自行车运动以骑行路线艰难和极富挑战的高速度吸引着人们的参与，这就不可避免地会出现运动损伤。

上海体育学院副教授郭黎告诉《中国科学报》记者，初学者最好找一个专业教练给予指导，选择动作的难易程度量力而行。比如，在山路崎岖、坡度较大的路段，没有经过专业训练、技术欠缺的人，就要避免有潜在危险的路段；一味盲目坚持，损伤就在所难免，甚至危及生命。

其次要有良好的保护意识，在陌生地方骑行前，要事先询问熟悉地形的人，然后看地图，如果这个路段有一定难度，最好预先徒步走一遍，然后再去骑行；如果有坑的话，不要着急冲过去，最好绕行，初学者一定要注意这一点。

第三，要有齐备周到的护具，头盔是必需的，同时佩戴一个头盔可以降低面部挫伤的概率。附有硬橡胶支撑护垫的手套，和保护下肢膝盖的护板也是必不可少的防护用具。另外，由于自行车运动非常容易造成腿部擦伤、刮伤、拉伤甚至骨折，郭黎建议，在运动中，穿一条紧身长裤可起到保护、降低伤害的作用。一旦遇到紧急情况，即将摔倒的情况，尽量不要用手去撑地，因为强大的冲击力容易造成桡骨或尺骨骨折，正确的做法是，团起身体，自动把力量卸掉。如果身体向后着地的话，一定要看自己的肚脐眼部位，头部抬起，以免撞到后脑，用背部起到缓冲作用。

很多人摔倒的时候有一个错误想法，就

是宁可伤到自己也不要损坏装备，“人是最重要的，这个时候宁愿牺牲装备也不让人受伤。”郭黎特别强调。

第四，由于这项运动的骑行区域一般在山区，也有可能没有手机信号，所以最好不要单独行动，大家结伴出行，如果出现问题的话，大家相互有个照应，受伤时可以相互支持、救助。

哪些部位容易受伤

郭黎告诉《中国科学报》记者，依据美国的运动损伤统计，山地自行车运动损伤发生率为0.49%~0.51%或0.37~4.34人次/100运动小时。其中的“损伤”包括运动导致的擦伤、挫伤、拉伤、骨折、脱臼等轻微损伤，以及脊椎损伤、头部损伤，甚至死亡等重度损伤。

人体各个部位受到损伤的程度不同，例如，头部损伤占到所有损伤的13%左右，头盔使用可以降低39%的头部损伤和28%的面部挫伤。因此，有头盔的保护，对头部和面部的损伤会明显降低。但另一方面，由于传统头盔缺乏对面部的有效保护。郭黎建议，在佩戴头盔的同时，适当增加一个面部的保护套。

脊柱损伤中颈椎损伤最为常见，占24%左右；在上肢的损伤中，最常见的是手腕尺骨头和桡骨头(30%)的损伤和肩骨损伤(28%)，总体上桡骨头的损伤最为普遍，占整个上肢损伤的35%左右，大于三分之一。另外，95%的运动员主诉手腕部神经压迫症状(腕管综合征)。

如果从车头翻落、侧身跌落，或被车把撞击腹部，造成脾脏和肝脏的损伤各占49%和15%。

总之，山地自行车运动对于一名初学者来说，会有很多困难和阻力。然而，道路越是崎岖、艰难，就越有美丽的风景。当一个人骑行登上山顶欣赏风景的时候，也正是实现了勇气和力量的一次升华。



延伸阅读

20世纪末期在美国心理学界兴起了一个新的研究领域——积极心理学，其发起人是美国当代著名心理学家塞里格曼(Seligman)。

与消极心理学相对，积极心理学是利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮。其研究内容主要有三大层面：积极的情绪与体验，积极的人格特质，积极的社会组织系统。同时积极心理学提出了三大心理健康观分别是积极观、幸福观、预防观。塞里格曼认为“积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德的科学”，它认为心理学的三项使命：治疗精神疾病、使人们的生活更加丰富充实、发现并培养有天赋的人。在积极心理学中，定义了三个层面的幸

福：一是主观层面上的积极的情绪与体验，二是个人层面上的积极的人格特质，三是群体层面上积极的社会组织系统。通俗一点解释，第一种叫“愉悦的快乐”，也就是感官上的快乐，也就是生理的满足，比如吃到美食、闻到香味、听到美妙的音乐等。第二种叫“好日子”的快乐，具体指的是“我运用自己的人格力量获取了什么”，比如拥有一份适合自己的工作、有一个让自己废寝忘食的爱好等。第三种快乐叫“有意义的人生”，核心是贡献，比如“我对别人有何帮助，对世界有什么正面影响和贡献”。

同时，积极心理学也鼓励人们发现积极的元素，并运用正面思维带来的希望和动力应对挑战。(原鸣整理)

胜地

春花烂漫：中国最美十大花乡



① 尧山杜鹃花 ② 婺源油菜花
③ 罗平油菜花 ④ 林芝桃花
⑤ 武大樱花 图片来源：中新社

热闹的春节刚刚过去，春天的脚步越来越近，温暖的阳光照耀大地，又到了外出赏花的好时节。你还等什么？快迎着和煦的春风，去一探春暖花开的美景吧！这里是国内十大赏花胜地：

南京梅花山▶这里堪称“天下第一梅山”，一到春天，满山的梅花云蒸霞蔚。在200余种梅花里，婀娜多姿的“宫粉”、艳丽迷人的“朱砂”、亭亭玉立的“玉女”，还有一种梅树，花色红中泛白，一枝花上竟有三、四十片花瓣，仿似清莲出水。

贵州音寨▶每到春分时节，音寨家家户户前屋后的山坡上梨花盛开，一米多高的梨树，枝头上从从簇簇、星星点点，在布依族粉刷得雪白的墙壁和褐色的瓦楞线条之间，与被其甜香味吸引的蜂蝶舞一起创造出个热闹的春天。

江西婺源▶婺源最美的季节是油菜花开放的时候。油菜花田、茶园、小树林，撑着小竹排在溪河中打渔的渔民与田野间的茅棚村舍组成一幅田园风光的美丽画卷。

西藏林芝▶林芝的桃花沟一年四季苍翠碧绿，从高处流下的水源，清澈见底。每年三四月份，西藏寒意还未消退，远方的山峰还是白雪皑皑，但是在这片巨大的桃林中，已是春天般的争奇斗艳。

杭州太子湾公园▶很多喜欢郁金香的朋友都不远万里到荷兰观赏，然而，在中国也能欣赏到

绚丽的郁金香，最为出名的就是杭州太子湾公园。每年的3月20日~4月10日，郁金香、洋水仙、樱花齐开放，草坪上蔓延着数百万株色彩各异的花朵。

云南罗平▶每年3月份，20万亩油菜花在罗平坝子竞相绽放，放眼望去，是一片一望无际的金黄，驻足这个最大的天然花园内，无人不感叹罗平是“金玉满堂”之乡。

武汉珞珈山▶进入武汉大学校园，走过长长的学府路，那林荫道尽头便是樱花的天下。当樱花怒放时，樱花树连成一抹烟云浮在校园。风起，漫天花雨，红白色的纤弱花瓣飘扬，似花非花，似雨非雨。

桂林尧山▶暮春三月，清明前后，“杜鹃花开映山红”，尧山好似披上了节日的盛装淹没在杜鹃花海之中，紫、绿、红、橙、粉、赭色的杜鹃花把整个尧山装扮得绚丽多彩，分外妖娆。

四川双流▶惊蛰前后，正是黄莺鸣叫、春燕飞来的时节，在全国海棠品种最为齐全的双流棠湖公园内，红艳艳的海棠盛开到了极至，垂丝海棠、西府海棠等多种海棠花争奇斗艳。

河南洛阳▶洛阳牡丹多姿多彩而不娇媚，雍容华贵而不张扬。每一片花瓣自然卷折，有着含蓄的美韵；每一朵花都开在绿叶之间，有平和恬淡的气质；每一株从不孤芳自赏，有包容坦荡的娴雅。(沙森整理)

品味

“炉香袅孤碧，云缕霏数千。悠然凌空去，缥缈随风还。”北宋诗人陈与义的这几句诗，描述了炉中一柱香烟悠然升腾，随风飘散的诗意场景。

爱香是人类的天性，不仅因为它的气味可以愉悦心情，同时，袅袅香烟还可以助人沉静，达到心灵净化的目的。

香道

中国香文化源远流长。古代人们崇拜自然神力，“焚香”起源于上古的祭祀活动。国君为了显示自己的威仪，除了祭祀时燃烧香木，后来逐渐发展到每天在宫殿焚烧香木。而后，上行下效，官员和贵族也开始焚烧香木，焚香日渐发展成为民间的日常需要，完成了从神化到人性化的过程。

南开大学历史学院副教授敖莹在接受《中国科学报》记者采访时说，我国香文化始于春秋，成于两汉，完备于唐，鼎盛于宋，流行于明清。尤其在宋代，香料的应用和推广达到巅峰。《宋史》有记载：“宋之经费，茶、盐、矾之外，惟香之利博，故以官为市。”

历代的帝王将相、文人墨客惜香如金、爱香成癖。宋元时，品香与斗茶、插花、挂画并称，是上流社会优雅生活中怡情养性的“四般闲事”。古人通过眼观、手触、鼻嗅等品香形式，对名贵香料进行全面的鉴赏和感悟，这样就逐渐形成了后来的香道。

识香

在香道用材中，素有“沉檀龙麝”四大名香之说。沉香之所以高居四大名香之首，缘其形成之难得、世间之稀有。沉香，又称蜜香、栈香、沉水香、琼脂、白木香、莞香，它是树木经过动物啃咬，或者外力创伤，以及人为砍伤侵蚀，或受到自然界的伤害如雷击、风折、虫蛀等，在自我修复的过程中分泌出的油脂受到真菌感染，所凝结成的分泌物。可以说，沉香集天地之灵气，汇日月之精华，蒙岁月之积淀，入水即沉，故名沉香，它也是名贵的中草药和收藏品。

沉香主要分布于热带地区，根据产地分级，在印度、泰国、越南、柬埔寨及海南等地区形成的沉香被认为品质较高。根据颜色分级，沉香颜色有五种：第一级为绿色，第二级为深绿色，第三级为金黄色，第四级为黄色，第五级为黑色。宋人蔡绦记载过“海南沉香，一片万钱”，可见在北宋时期，沉香的价格就堪比黄金。极品沉香的价值可以达到黄金的近200倍，被誉为“植物中的钻石”。

品香

香道工具极其繁多，如果严格按照程序品香是比较复杂的，所以，在品香之前必须要静心。

一般来说，香道工具箱称“乱箱”。装有点火工具的容器称“香筋建”，点火工具包括银叶挟、香夕、香筷、莺(一种别针，包香包用)、羽帚、火篋、灰押，共计7种。盛装香木和银叶的容器称“重香盒”，其中银叶材质或是银质，或是薄云母片，抑或是以金为原料。香具除了焚香之用，平时也可以放在手上把玩。

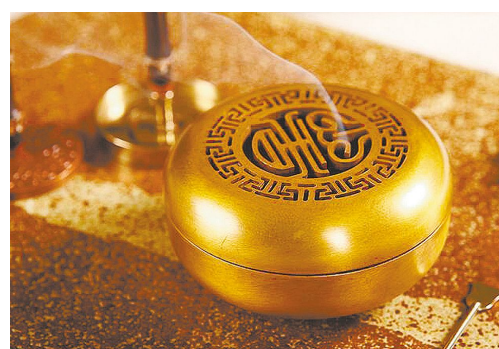
品香时香料的切割也至关重要，顺向、逆向、横向所切出的不同纹理，据说会造成香气的差异。

敖莹告诉记者，品香时，取一个小的香炉，选上好的香灰放满，中间挖一凹坑，将沉香之类香料的香屑、香片埋在香灰中，以银箔相隔，上放一块炭点燃，香料受热后香气慢慢溢散出来，缭绕不绝，此即“隔火熏香”，也是最为普遍常见的品香方式。宋时陈敏《香谱》云：“焚香，必于深房曲室……火上设银叶或云母，制如盘型以之衬香，香不及或，自然舒慢，无烟燥气。”明代仙霍《焚香七要》则记载了更为讲究的隔火熏香法：“烧香取味，不在吸烟……取味则幽香馥，可久而不散。”“虽用玉片为美，亦不及京师烧破砂锅底，用以磨片，厚半分，隔火焚香绝妙。”

品香之趣在于“品”，在隔火熏香的过程中，让香气慢慢散发出来，缭绕满室，沁人心脾，与其说品的是香味，不如说是在品那份浸淫着香气的闲适时光。

古人品香的方式也颇有讲究，敖莹介绍，品香时，用右手握住香炉，左手虚拢香烟，移至鼻下，气息平缓，轻轻吸入，于是一股幽然淡雅的香味渗入鼻端。这时，闭目修神，顿感心旷神怡。香道讲究静观不语，心随袅袅轻烟，静静地感悟其中的人生意味。

在现代喧闹的都市生活中，品香是动中求静，获得心灵宁静的方式——在房中摆上一只香炉，沏上一杯淡茶，焚上一炷香，闭目凝神，让心灵深呼吸。



一缕幽香洗心尘

■本报记者 王剑