

## 进补快乐



要快乐哦！说得容易。什么能使我们快乐？当成进补般，尝过了，有了一套心得。 Text 黄方玲

初来美国时，兴高采烈。但现实和想像差距太大，有着尖锐的矛盾。发现自己很难融入这里的环境和习俗，常常感到抑郁和焦虑。

“来美国，你是否感觉飞上天堂？”一个美国人充满民族自豪感地问我。

“相反的，更像高空跳伞失误，堕入了地狱。”我不善于不实之词。理智告诉我，别身在福中不知福。但我忧心难安整整一年，精神疲惫。

直到念完第一年硕士，一位教授坚持要我报名International Space University (ISU, 国际太空大学)的夏季太空学研究课程。当时，我真不愿意去。美国都还没站稳脚跟，如何迁往瑞典三个月，再次适应新环境？

但为了不负教授所望，只好顺从。心想ISU肯定不会录取我，况且我也无法筹到那笔天价学费。报名也只是交差仪式罢了。怎知，不但被ISU选取，学校还给了我一份全额奖学金。

当时内心很复杂，在候机楼哭了一场，才登机飞往瑞典。不料，那经历成为我生命中的转折点。来自全球各地的125位学者和300位太空学专家的交流，思想的切磋与文化的碰撞，擦出绚丽的火花。

那个夏天，让我重新认识自己，治愈了自己。永远感激那位逼我报名的恩师。

### 乐泉

什么能使我们快乐？一般人会联想到生活中的环境、物质、财富等。

从中医角度来看，如果肝血亏虚，肝肾功能不好，更容易受到压力的刺激，引起郁结。治疗抑郁、焦虑和低落情绪，需要针对体质，但中医讲究“三分治疗七分养”：检视生活习惯、情志等是否出现偏差，然后进行自我纠偏和调养。

据悉，大脑科学的研究结果，也显示“快乐是一种化学体验”。人类大脑中有四种主要化学物质：多巴胺 (dopamine)、催产素 (oxytocin)、血清素 (serotonin)、内啡肽 (endorphins)，负责制造快乐的感觉。

虽然西方医学已经研究出能助于激活这些大脑化学物质含量的药物，但其实也可以通过健身、补足睡眠、户外运动、参与社交、当义工等来提升。

也就是说，每个人都有快乐的源泉。真正能让自己快乐的，始终还是自己。

### 惜缘

与家人自驾两千多公里，游了美国西部几个国家公园。自然景观再美好，也逊色于车上的欢声笑语和天伦之乐。

今年在纽约，也见了三位多年好友。

第一位是大学同学，《品》总编辑李佳静。这位媒体女强人受Michael Kors邀请来纽约做采访。

第二位是印尼服装设计师，Maggie Hutauruk Eddy。她受邀代表印尼来纽约时装周呈现春夏系列。

第三位是当研究生时的同窗——María Fernanda Espinosa Garcés，今年代表厄瓜多尔担任联合国大会第73届会议主席的重任。

这几位楚楚不凡的挚友，都在她们各自的工作岗位上建设了重要桥梁。无论是为世界和平、文化或时尚，我以她们为傲。我们没有因为天各一方而疏远。我们的友谊不是日常陪伴，而是心灵的默契；奋斗路上互勉互励，温暖了我。

过去一年的心态有了些变化。在日常生活节奏里，我怡然自乐，主要是因为有了它——真无法想像一只小猫给我带来的快乐，它就是有那种魔力。就像房奴、车奴，我瞬间成了猫奴。

每天疲惫回到家，还心甘情愿地为猫咪铲屎，清理地上的毛球，收拾屋里被打翻的一切，自得其乐。除了备好猫粮、猫床、猫砂和玩具等，还要带它去做绝育和打疫苗。对它爱如珍宝。

大脑科学也发现，养宠物不仅能增加人体的内啡肽和催产素，还能降低皮质醇 (cortisol, 俗称“压力荷尔蒙”) 的负面效应。

苏格兰小说家Robert Louis Stevenson曾说：“我们太忽视让自己快乐的职责。”

回想岁月的历练，谁没伤心悲痛过？从平淡和琐碎中寻找幸福感，好好善待自己吧！

黄方玲，新加坡人。在美国攻读博士学位时，于宇航局NASA担任研究学者。如今定居纽约，全职从事陶艺创作。