

■话题

最好的教养，就是不让人难堪

来源 / 国馆

01 第四季《中国好声音》，周杰伦是导师，有一期来了一个泰国籍华裔的16岁小姑娘，叫朗嘎拉姆。她唱邓丽君的歌，唱得极好，清婉悠扬。

邓丽君是周杰伦最为钦佩的女歌手之一，有一次演唱会，周杰伦还用特效造了一个邓丽君，并和她在舞台上对唱《千里之外》。

当朗嘎拉姆在舞台上说自己特别喜欢周杰伦的歌时，全场的观众都起哄，叫嚷着让杰伦上去和朗嘎拉姆合唱。

于是，杰伦顺应观众，跑到舞台上和朗嘎拉姆合唱《千里之外》。由于女生唱男生的歌，音调高了八度。朗嘎拉姆看起来显然有点吃力，音调唱得很勉强。

唱到快到高潮部分时，朗嘎拉姆唱：“你听不出来，风声不存在……”下一句，音调陡然增高，朗嘎拉姆眼看就要唱不上去，或者破音。

周杰伦极其迅速而且自然地接过来唱了下一句：“是我在感慨！”

于是，一瞬间，所有可能现场会出现的尴尬、窘迫、喧哗和混乱都不会发生了。周杰伦用他敏锐的注意力和坚定而宽厚的温柔，替一个才刚步入乐坛的小姑娘化解一次极有可能发生的尴尬窘迫。事后，周杰伦既未点评此事，也没有在媒体面前谈论此事，就让它无声无息地过去了。

在我看来，这就是教养的力量。不动声色地替人解围，事后，也并不夸夸自谈，不把替人解围作为某种值得夸耀的东西放在嘴上，这就是教养。

02 很多时候，一个人的教养也并不体现在大事上，而是通过很多的小细节反映出来。例如下雨天，你在路边走着，一个司机开车从你身旁经过，踩刹车减速，没有溅起一滴脏水，直到开出很远，没有人的地方，司机才重新提速。

这个时候，你会不会心里一暖，对这个司机刮目相看，好感倍增？

开会的时候，认真倾听大家的表述，很少主动发言，但当需要他表达的时候，他总能提出有建树的建议，并且会适可而止，不会夸夸其谈。

你会不会对这样的人高看一眼？

有一次公司组织年度出游，同事买来雪糕分给大家吃。不知道是谁挑头，将包雪糕的包装袋以一个红旗飘洒的姿态扔到空中，被风吹走，于是大家纷纷效仿，导致雪糕包装袋漫天飞舞，到处都是。只有一个姑娘，悄悄地把包装袋塞进了自己的口袋，而且还悄悄地捡起了一些包装袋，也塞进自己的口袋。我看到，觉得这个姑娘的素质很高。

而更为难得的是，在后来，看到垃圾桶，她并没有把包装袋扔进去，而是等到出了景区，

大家都上车之后，她才悄悄地把包装袋扔进垃圾桶。

后来我和她聊起这件事。她说，大家玩得很开心，她觉得没什么问题，但她自己不喜欢在景区乱扔垃圾。而她之所以把包装袋塞进口袋里，直到出了景区才扔掉，一来是她怕被同事们看见，觉得她做作；二来她不想因为自己保护环境而反衬出大家的不堪。



我突然觉得，这个姑娘不仅有一种透出骨子里的教养，而且有智慧。

这都是今天的人极缺乏的品质，但这两种品质，会让人感觉到无比美好。有教养的人，所到之处，如春风至。

03 美国著名旅行作家凯鲁亚克说：“教养是一种不用说出来的美好。”

真正有教养的人，会让人感到无比舒服，他们会在出去时悄悄把门关上，不会吵醒你；他们会在接到电话时跑到图书馆外面，不会打扰你看书。有教养的人，仿佛春雨，在每一个角落温暖世人，总在不经意间让你舒畅无比。

其实，教养的本质，可以从两方面来说，一是分寸，二是克制。

很多人办事往往不懂得分寸，怀着一颗善良的心，但好心办坏事。

邻居夫妻吵架，你本来想去劝一下，让两个人都消消气，和好如初，结果你掌握不好分寸，过多参与到人家家务事中，被人家怀疑你可能没安什么好心，结果反过来责怪你。

所以，懂得分寸很重要，什么时候出手，以什么方式出手，都会让人有不同的感受，也很考验你的智慧。

克制，是指懂得适可而止，及时收手。不要拿自己的教养当成卖弄的资本，满世界去夸耀自己，每个人都有很强的表现欲，而人最难做到的即是克制自己的表现欲。

例如上面故事中的姑娘，她之所以出了景区之后才悄悄把包装袋扔掉，就是为了避免标榜自己的环保和高尚，以免让别人感到难堪。

这个社会有太多人，为了标榜自己的教养，去做一些所谓看起来有教养的事，然后大肆宣扬自己，夸夸其谈，反衬其他人的不堪，这种人，其实是最没有教养的人。

(今日女报微信粉丝“一道激光”推荐分享)



扫二维码，关注今日女报微信，有惊喜哦！

■微生活

晒完被子拍一拍？这方法竟是错的

来源 / 健康时报 (ID: jksb2013) 保暖效果。

春天阳光好，一起把被晒！晒过的被子蓬蓬的、软软的、暖暖的，睡觉最舒服了！

大家是否会在被子晒完之后使劲拍一拍……

什么？被子晒完不能拍，这样对被子不好？这么多年的经验竟然被推翻啦！

拍打被子的坏处

1 棉被

棉被的纤维粗而短，易碎，用力拍打会使棉纤维断裂变成粉尘从棉层跑出来。

2 合成棉被

合成棉被的合成纤维一般细而长，容易变形，一经拍打，纤维紧缩了就不再复原，成为板结的一块。

3 羊毛被和羽绒被

羊毛被和羽绒被则更怕拍打，尤其是羽绒被拍打后，羽绒会断裂成细小的“羽尘”，影响

晒被时间有讲究

晒被子的时间以上午11点到下午2点为好，不能晒得太久。

1 棉被

在阳光下晒3个小时，棉纤维就会达到一定膨胀程度，如果继续晒下去，棉纤维就会缩短、容易脱落。

而以化纤面料为被面的棉被，不宜在阳光下曝晒，以防温度过高烤坏化学纤维。晒被时，可在上面覆盖一层薄布，这样就可以保护被面不受损。

2 合成棉被

若是合成棉的被子，只要稍晒一下，除去里层的潮气就行。

3 羊毛被和羽绒被

高温会使羽毛及羊毛中的油分起变化，产生腐臭味，不需频繁晾晒，更不可暴晒，在通风处晾晒1小时就行了。

(今日女报微信粉丝“春彩”推荐分享)

■微养生

为什么喝酒会脸红或脸白？真相在这里

来源 / 生活常识

今天，我们来深挖一下究竟为什么喝酒会脸红或脸白。

我们首先要知道的是，酒在体内是怎么代谢的——其实不管是什么酒，它的主要成分都是酒精，也就是乙醇。酒精进入体内后，只有大概1%会随着尿液、汗液或者呼吸排出体外，其余被吸收之后进入血液，最后到达肝脏从而被分解代谢排出，代谢过程依靠酶进行分解，分为三个步骤：一、在乙醇脱氢酶的作用下，乙醇变成乙醛；二、在乙醛脱氢酶的作用下，乙醛变成乙酸；三、无伤害性的乙酸

大部分随着尿液排出体外，其余的也变成了二氧化碳、能量、水等。

所以，无论喝酒后的脸色是红还是白，基本都是这几个步骤里出现了问题。

脸红

脸红是在第二步里出现了问题，乙醇变成乙醛之后，体内乙醛脱氢酶的缺失或者分解缓慢，就会导致越来越多的乙醛聚集在血液，不断地刺激毛细血管扩张，引起脸和颈部甚至全身发红。

喝酒脸红其实是身体在向你求救，体内的乙醛过多，并不是酒量好的体现，这时候能够不喝就不喝，不然很可能产生恶心、呕吐、过敏的反应。

脸白

脸色白其实更加危险，乙

醇进入体内之后，在第一步就不能完成代谢转化，这样大量的乙醇聚集在血管，引起血管收缩，脸色发白。很多人在刚开始看着还好，喝着喝着就不行了，失去意识醉酒，这其实是酒精中毒的现象。

所以呢，这两种情况都不适合喝酒，不管什么情况，乙醇最后都需要代谢出身体，如果其中的酶（不管是哪种）缺失或者活跃度不够，最后都是要通过肝脏自身的一种活跃低的酶来帮助代谢，这样就加重了肝脏的负担，也就是所谓的喝酒伤肝。

那么到底有没有“千杯不醉”的人？

其实一个人酒量大不大，其实就是看他体内两种酶的活跃度，如果进入体内的乙醇在短时间内可以代谢出体内，那么肯定相对而言这个人的酒量会好一些。至于怎么看这个人是否代谢快，就看他喝酒时会不会大量出汗，因为迅速的代谢会让身体产生热量而出汗，一般这种人的酒量就是真的好，但是这种出现的几率还是比较少的。

不管是脸红还是会脸白，还是“千杯不醉”，都要知道，经常饮酒是一件伤身的事情，所以在日常中我们要时刻的注意节制，尤其不要空腹喝酒。

(今日女报微信粉丝“恣意”推荐分享)