

感觉活得压力山大？那就给自己找点乐子减减压吧

网络上总少不了诸如“某某公司一年轻职员因为工作压力过大而过劳死，年仅二十几岁”的新闻，甚至有8岁儿童创作了压力歌来表达课业压力，现代人虽然在物质生活水平有了极大提高，但随之而来的压力也同样挥之不去。因此，如何减压，成为了现代人必备的一项“生存技能”。压力山大时，不妨通过下面几种方法给自己找点乐子，减减压吧！

填色游戏

96张图，264字……近来，由英国画家设计的成人涂色书《秘密花园》风靡全球，也成了微博、微信上的热点话题，不少小伙伴纷纷晒出自己的涂色成果。

苏格兰插画师乔安娜·巴斯福德(Johanna Basford)习惯于创作黑白手绘，因为她本人并不擅长涂色，而这却恰恰造就了越来越多的成年人加入到这原本属于儿童的游戏。

而《秘密花园》的走红也带动了成人涂色书市场，类似的涂色书占据了各大书店的热卖区。

涂色的过程要求集中、专注和细致，当把注意力集中之后，如同练书法、冥想、坐禅一般，就不知不觉从原先的负面情绪里抽身出来一样，达到一定的减压效果。

不过，需要特别提醒的是，凡事有个度，最近也有不少因为对填色游戏的痴迷，而不惜熬夜填涂导致身体不适。减压没减成，反而让人压力山大。



拼图类

拼图玩具已经有约235年的历史了。早在1760年，法英两国几乎同时出现这种娱乐方式：把一张图片粘在硬纸板上，然后把它剪成不规则的小碎片。如今，这种当初有钱人的游戏现在已经飞入寻常百姓家了。

拼图根据图案、规范的不同，难度不一，玩者可以根据自己的需求进行选择。一块块小零件一点点地拼接完成，逐步展露一幅画，这般美好感觉犹如解出数学题一般，无比畅快。

而除了一般意义上的拼图外，现在也有不少立体拼图，这是经典平面拼图发展的进化再生。它将在拼图娱乐中锻炼的平面化思维转向了立体化思维体验，锻炼人的思维的同时也富有乐趣。



益智玩具

笼中取物、鲁班球、孔明锁、二十四方锁……这些外形奇特，内中却藏有玄机的成人益智玩具，新奇，充满趣味性与挑战性，强调动手与动脑结合，偏重于娱乐过程中的健脑益智，能缓解工作压力，同时也可以寻找到童年的快乐回忆。适合工作学习之余、居家旅行、朋友聚会时摆弄。

数独游戏

数独是一种逻辑游戏，玩家需要根据9×9盘面上的已知数字，利用逻辑和推理，在其他的空格上填入1-9的数字，并且不重复。

数独起源于18世纪初瑞士数学家欧拉等人研究的拉丁方阵(Latin Square)。19世纪80年代，一位美国的退休建筑师格昂斯(Howard Garns)根据这种拉丁方阵发明了一种填数趣味游戏，这就是数独的雏形。而发展到后来，数独也成为许多白领们锻炼逻辑思维和注意力以及自我放松的休闲娱乐。



	3			7				
1	2	5		9	4			
	7	9	1				3	
		6		8			9	1
			9	5	1			
9	1			7		5		
	9				5	7	4	
		8	7			2	6	9
			4				5	

发泄系列

这类玩具相对比较低端，其减压方式相对简单粗暴。《爱情公寓3》中亮相的惨叫鸡，在剧中被林宛瑜称为“绝望的战斗鸡”。其实这种惨叫鸡最初在韩国流行，是一种塑胶发声玩具，捏一下就会发出叫声，让人忍俊不禁。价格也不贵，在二十元左右。

类似惨叫鸡这样的发泄玩具，在市面上往往都很热销，而且品种也是千奇百怪：任人蹂躏的太空猫、太空狗、惨叫猪以及采用记忆橡胶特制而成的发泄球……有心理咨询师分析说，发泄玩具之所以热销，与现代社会白领、学生等人群的压力大有关。这种玩具看似无聊，实则是在玩玩具的过程中进行了自我心理“治疗”。

叠叠乐

一些人喜欢通过独处来自行解压，有些人喜欢在与别人一起玩乐的过程中来进行压力纾解。互联网发达的时代，手机游戏应用遍地开花，我们似乎并不缺少手机游戏来充实生活。

不过有人明明就在眼前，却要通过社交网络去交流，明明在一张饭桌上吃饭，却都低头看手机，这被称为关系最遥远的时代，最让人怀念的却是当年一群人围坐玩飞行棋。不如让时光倒退十年，放下手机，回到几个人将一个下午消耗在桌游上的时候。

叠叠乐是一款经典的木制益智积木玩具，它的设计理念来源于古代汉朝的黄肠题凑木模，它简单易玩，能锻炼人的手眼协调能力及意志力，而且能培养平衡力，同时积木摆放的过程也能提高耐性和自制力，可锻炼手部肌肉灵活应用。这种游戏如今依然随处可见，它还是世界各地酒吧的经典玩具呢。

天天渔港海鲜酒店：“蒸”好吃 特色蒸法 广受青睐



煎炸烹炒……先人发明了许多多种食物的烹饪方式，让舌尖的味道变得如此丰富美妙。

而对于“无海鲜不欢聚”的瑞安人来说，海鲜用什么方式烹饪最美味呢？

还原食物本味 简单纯粹“最海鲜”

我国素有“无菜不蒸”的说法，蒸海鲜却将这种说法演绎到淋漓尽致。位于我市虹桥北路的天天渔港海鲜酒店最近引进的一种“运用蒸气海鲜锅”蒸海鲜的特色蒸法颇受食客欢迎。

这种锅是一种直接蒸熟的火锅，不是传统的烫熟锅。天天渔港引进的蒸法，是在传统蒸菜基础上，结合现代科技，采用第六代智能变频蒸气火锅，瞬间的高温将汁水牢牢锁住，这样蒸出来的海鲜，口感鲜嫩，最大程度保留食物原有成分，还原食物天然朴素的味道。

蒸海鲜讲究的是原汁原味，只要把海鲜直接洗干净或是简单用姜去腥后就可以上锅，整个过程少盐少糖无味精无色素。因此并不是所有的海鲜都适合蒸着吃，只有新鲜的海鲜蒸着吃才可口。

多种食材同锅烹 蒸出一锅好佳肴

用蒸汽锅蒸与渔民“打边炉”吃海鲜不同，上菜前服务员会倒入生米类的锅底熬着，中间放着隔离架，隔离架上层放置海鲜、蒸菜等食材进行蒸煮，蒸煮同时，海鲜本身的肉汁通过隔层架流入锅底，与原先的粥底融合成一锅美味的海鲜粥。一个锅多种食材同时蒸煮，可在同一时间尝到不同的美味佳肴！这种蒸法因为不接触高温油，相比煎炒烹炸出的菜肴，营养保持更好，更易于胃肠消化吸收。

天天渔港海鲜酒店

地址：瑞安市虹桥北路25幢(体育馆斜对面)
订座热线：65617888