

# 全球知名灵性导师古儒吉 Gurudev Sri Sri 与哈佛教授 Arthur Brooks

## ——3月20日华盛顿DC震撼对话,探索幸福之道!

Unlocking Happiness | 走向幸福之门

在这个充满压力和挑战的时代,幸福究竟从何而来?如何在快节奏的生活中找到内心的平静与满足?

3月20日晚,华盛顿DC将迎来一场震撼心灵的讲座——“揭开幸福的科学与智慧”。本次活动将由全球知名灵性导师生活的艺术创办人古儒吉 Gurudev Sri Sri Ravi Shankar 与哈佛大学教授、畅销书作家 Arthur Brooks 深度对话,为现场观众带来关于幸福、心理学和冥想的前沿科学与智慧。

\* 时间:2025年3月20日(周三)晚7:00-9:00

\* 地点:Warner Theatre(华纳剧院)

\* 门票预订:请点击链接购票 <http://aolf.me/UHDC>

活动亮点:

\* 哈佛教授 Arthur Brooks 解析

幸福与满足的科学

\*Gurudev Sri Sri Ravi Shankar 现场带领冥想体验,助您释放压力、提升幸福感

\*深入探讨心理学、神经科学与传统智慧如何相互结合,帮助我们获得持久的内心平衡

\*学习实用的情绪管理与压力释放技巧,提升生活质量

这不仅是一场理论探讨,更是一次深度体验。您将有机会在古儒吉的引导下,亲身感受冥想的力量,体验即刻的内心宁静。

适合人群:

\*学生、职场人士、企业高管——寻找更高效的情绪管理方式

\*心理学、教育、健康领域的专业人士——探索心理健康与幸福感的深层奥秘

\*对个人成长、冥想和幸福科学感兴趣的所有人

嘉宾介绍:

\*古儒吉 Gurudev Sri Sri Ravi

Shankar——世界知名灵性导师、人道主义者、和平倡导者,致力于推广冥想和幸福科学,他创立的\*\*“生活的艺术”(The Art of Living)基金会在180多个国家惠及数百万人的身心健康,帮助全球亿人找到了面对挑战的勇气与平静的心态。其独创的Sudarshan Kriya®(SKY净化呼吸法)\*\*已获得100多项独立科学研究支持,被证明对心理健康和情绪平衡有深远影响。

\*Arthur Brooks——哈佛大学教授、社会学家、专栏作家,著有多本畅销书。自2019年以来,布鲁克担任哈佛商学院和哈佛肯尼迪学院教授,并在公共领导力中心(Center for Public Leadership)创立并领导“领导力与幸福实验室”。他开设的“领导力与幸福”课程在哈佛商学院广受欢迎,并引起媒体广泛关注。此外,他还担任阿比盖尔·亚当斯研究所高级研究员。

有关生活的艺术基金会的介绍

生活的艺术基金会成立于1981年,是国际人文、教育性的非营利性机构,也是联合国教科文组织合作机构。44年来,基金会一直秉承着创始人古儒德夫“创造一个无压力,无暴力的世界”的愿景,在世界各地180个国家开展个人和社区发展课程、赈灾、心灵重建、环境保护等义务活动。

观众评价:

“Gurudev 的智慧令人醍醐灌顶,他的冥想引导让我第一次体验到真正的内心平静。”

——以往讲座参与者

“Arthur Brooks 能够用科学的方法解构幸福,让人们真正理解如何在现实生活中应用。”

——现场听众

购票方式:

\*立即购票,座位有限!

\*活动地点:Warner Theatre, 513 13th St NW, Washington, DC 20004

\* 详情咨询:熊莉萍 allie.xiong@artofliving.org Zafar (202) 812.2529

近期生活的艺术中文特别课程:

1. 线上生活的艺术中文快乐课程 3月21日-3月23日 三天时间学习风靡全球的简单强大的呼吸解压静心技巧注册链接: <https://tiny.cc/happycn032025>

2. 线上生活的艺术 睡眠&焦虑改善计划 4月25日-4月27日——仅需3天,重启健康睡眠,让好睡眠成为你的日常!

\*掌握科学助眠技巧,提升睡眠质量

\*自然醒来,精力充沛,一整天神清气爽

\*通过呼吸练习,缓解焦虑,快速放松

[报名链接] <http://tiny.cc/sleepwell042025>

让我们一起探索幸福的奥秘,收获内心的平和与满足!

## 染发致癌是真的吗? 哈佛大学调查11万人36年,结论终于揭晓了!



近日,一则新闻热搜让爱染发的网友们都坐不住了!

20岁的琳琳(化名)特别喜欢追星,为了跟随偶像的步伐经常换发色,这2年来平均每个月都要补发根、换发色。

上周,她照例去理发店换了发色,没几天后身上出现了密密麻麻的紫色斑点,开始以为是夏天蚊虫叮咬导致的。

可涂抹了药膏后症状丝毫没有缓解,很快发展到全身都有紫斑,还出现了关节肿痛、腹痛、尿液颜色变深等症状。去医院一查,竟被诊断为紫癜性肾炎。为了治疗琳琳需要将头发完全剃光,这让爱美的她崩溃不已……

医生称,琳琳罹患该症与她

长期频繁染发有很大关系,这到底是咋回事呢?

### 一、染发致癌悬念,是否有答案了?

染发剂是否致癌,关于这一问题实际上已经持续争议超过50年。最早是有学者发现早期染发剂内的芳香胺类染料会导致动物罹患癌症,这一发现在当时引起了很大恐慌。

制造商们为了消除顾虑,在1970年代中后期对永久性染发剂内的成分进行了调整,去除了有致癌作用的中间体化学物,但关于染发剂致癌性的争议一直没有停止。

实际上,发现染发剂内成分有致癌作用是动物实验上发现的,动物实验得到的结果不一定适用于人,且实验中所使用的剂量远高于人类日常暴露的剂量。染发剂如果真有致癌作用,也难在短时间内观测到结果。

美国国立卫生研究院4.6万名美国女性进行了8年的跟踪调查发现,永久性染发剂使用与乳腺癌风险增加相关,其中黑人女性的风险增加了45%,白人女性则风险较低。

然而,2020年哈佛大学公共卫生学院对11万女性进行了36年的随访研究指出,使用了永久性染发剂的女性相较于未使用的,在特定癌症发生风险上有所增加,如基底细胞癌、霍奇金淋巴瘤、乳腺癌、卵巢癌风险与累积暴露量呈正相关关系,但总体癌症、血液系统癌症风险并未明显增加。

但是,我们不能将癌症发生单独与染发剂划上等号,以乳腺癌为例,它的发生与遗传、环境等多种因素相关。

### 二、其实,染发剂不只有致癌问题

市面上常见的染发剂有暂时性、半永久和永久性三种,暂时性染发剂只停留于头发表面,洗头后就掉了;半永久的则是不加入

氧化剂的,一般可保持半个月左右的时间;永久性染发剂使用的是小分子染料,可长时间着色,可维持一年以上的时间。

根据染发剂原料不同可分为无机、合成以及植物染发剂三种,其中无机染发剂内有铅、铁、铜等多种金属化合物,主要用于白发染黑。

但这类染发剂有潜在毒性,目前已经被多个国家禁用。而现在很火的天然染发剂,其实内里也有化学染发剂陈锋,甚至部分还有海娜花成分,该物质被多个国家、食品药品监督管理局禁止使用。

虽然目前的研究表明染发剂与癌症没有直接关联,但在使用时仍需谨慎以确保安全!

经常使用染发剂会让头发发质变差,时间长了可能会导致头皮、毛囊出现炎症反应,让毛囊萎缩,逐渐出现头屑、脱发等问题;且染发剂内的一些化学成分会对皮肤、头皮产生刺激,容易引起过敏反应。

### 三、如何安全染发? 4个方法帮你降低伤害

想要安全染发,一定要注意这几个细节,做好后可很大程度降低对身体的影响。

1、购买正规合格产品

染发剂一定要选择正规符合标准的产品,需要持有国妆特字年份第X号的字样,如若是进口产品,则需要有国妆进字年份第X号字样。

2、做好染发前准备

染发前要提前48-72小时取一些染发剂用水稀释后涂抹在手腕内侧、耳后,观察无过敏反应后方可使用。染发前最好不要洗头,头皮分泌的油脂可减少对头皮的伤害,也能更好地着色。

3、控制频率及色度

染发的频率每年不超过2-3次,同时要尽量避免染过亮的颜色,越亮的颜色内里的有害物质含量越高。需要补发的时候,最好不要全头补,补一个发根即可。

4、染后护理

染发后可多清洗几次头发,这样做可减少染发剂残留,最好使用具有修复功能的洗发水、护发素,保护头发。

染发剂内含有大量的化学物质,日常使用一定要注意控制频率,同时选择正规的产品,一般不会给健康带来过大风险,无需担心。

## 有人的颈椎是被手机搞死的,有人的的是被枕头搞死的……

玩手机看电脑,都是低头进行,对颈椎伤害大,很多人都知道,但枕着枕头睡觉躺平,怎么还会让颈椎“受伤”?

### 一、枕头不对,真的会得颈椎病吗?

颈椎病,是颈椎间盘退行性改变后引发的头晕、颈痛、颈僵、肩痛、上肢疼痛、四肢麻木等一系列症状的疾病,严重时会引起肢体疼痛、无力、感觉异常、行走不稳、大小便功能障碍,在轻微外力下发生瘫痪,甚至危及生命。

常见的颈椎病病因,除了年龄增加、颈椎老化这些不可抗拒的因素外,还包括背部压力过重,剧烈

运动造成颈椎伤害,外伤、先天性疾病、炎症等因素。不过,就临床实际情况来看,绝大多数的颈椎病都是因为维持一个不正确的动作时间太长而引起的,具体来说有:

长时间埋头伏案工作、用电脑、玩手机,长时间躺着看书、看电视等;

睡姿不正确;

枕头没用对。

是的,就是那个你天天都要用、天天都要挨到的枕头,也会让你颈椎出毛病!

### 二、枕头不是只枕“头”,更要枕“颈椎”

很多人都枕错了,枕头不是为

了把脑袋垫的老高,更重要的是枕颈椎,来维持颈椎自然生理曲度。

在医学上,人体脊椎的生理曲度分为颈曲、胸曲、腰曲和骶曲4部分。颈曲是指颈椎的生理曲度,人体的颈椎在生理上是向前凸的,所有的肌肉和动脉血管都是根据这个生理曲度分布的。

颈椎是脊椎中最容易受伤的部位,也是最重要的部位。因为颈动脉从颈椎中横穿而过,如果颈椎出了问题,颈动脉就会受到很大影响。现在很多人有“颈椎生理曲度”变直的现象,这会导致大脑供血受到影响。

睡觉时,如果只是单纯用枕头垫着头,这样的做法使肩膀与枕头

还有一段距离,让颈椎悬空,颈部肌肉无法得到休息,导致肌肉拉伸,就会出现酸痛感,甚至难以入睡。所以,枕头最大的作用是在睡眠或全身放松时,维持颈椎正常的生理曲度。这就是为什么说枕头不只是用来“枕头”的,更是用来枕颈椎的。

### 三、那么,怎么选个适合自己的好枕头呢?

科学的枕高是根据人体颈部7个颈椎排列的生理曲线确定的,只有保持这个正常的生理弯曲,才能使肩颈部的肌肉、韧带和关节处于放松状态。

因此,选枕头不论价格多贵,

材料多高科技,能满足下面4个条件才是适合你的好枕头:

1. 枕头压缩后,其高度等于于竖起来的一个拳头的高度,这样枕上去高矮是合适的。

2. 枕到上面,脖子能感觉被自然地托住了,支撑脖子的地方比后脑勺高3~5厘米,这样是最舒服的。

3. 枕头宽度要够。枕头的宽度至少是肩宽的1.5倍,这样睡觉的时候,脑袋不容易从枕头上掉下来。

4. 硬度也要注意。过硬的枕头,与头的接触面积小,压强增大,头皮不舒服;反之,枕头太软,难以保持一定的高度,颈肌易疲劳,也不利于睡眠,并且头陷其间,影响血液循环。因此枕头应软硬适中。