

医学、营养、心理等专家提醒

# 人到中年

## 八个

# 戒律

人生就像爬山,躬身

前行,目标总在前方。可人到中

年,会渐渐感觉力不从心,逐步进入

身心健康失衡的“多事之秋”。佛教有“八

戒”能修身养性,在2015年开始之际,医

学、营养、心理等领域专家共同提醒,中

年人在健康方面也有“八戒”,帮助

你达到平和、健康的境界。

### 1 戒发怒

愤怒是人们最不善于处理的一种情绪。中年人家庭琐事多,工作任务重,情绪更易波动。南方医科大学中西医结合医院心血管科学带头人周迎春教授指出,人在发怒时,交感神经极度兴奋,肾上腺素分泌增加,心跳加速,血压升高,易诱发消化道溃疡、高血压、冠心病等。因此,中年人要善于控制情绪,尤其不要发怒。广东省社会医学研究会心理咨询委员会常务委员马健文建议,想发火时不妨深呼吸,或在心中默念10个数,有助于理性回归大脑。与别人起冲突时,尝试将目光从对方身上移开,也能快速浇灭怒火。

### 2 戒过劳

英国《经济人》杂志将亚洲的中年人称为“三明治一代”,他们上有老下有小,在工作、家庭中都是顶梁柱,承担着巨大压力。据调查发现,九成以上中年人活得很累。其中,50.9%的人压力大时会焦虑,49.8%的人觉得体力不如从前,被脱发、心慌气短、失眠等症状严重困扰。马健文表示,三类人容易过劳,一是主动型,为增加收入或谋求升职而主动加班;二是被迫型,为保“饭碗”不得不加班或效率低导致时间不够用;三是跟风型,不加班就好像没有认真工作。过劳者要明白,工作只是生活的一部分,兴趣爱好不能丢,劳累时不妨听听音乐,与朋友一起跑步、唱歌或去郊区游玩。

### 3 戒懒惰

人到中年,享受稳定生活的同时,也容易变得“懒惰”。英国一项调查显示,86%的人出现了比其实际年龄大4岁才会出现的健康问题,懒惰导致的缺乏运动和肥胖是罪魁祸首。马健文分析说,三种惰性让中年人变懒。1.心理惰性:随着阅历增多,人们会逐渐产生求稳怕变的心态,遇事瞻前顾后,导致其不思进取。2.行为惰性:岁数渐长,体力不支,越来越不爱动。3.病态惰性:资料表明,约70%的中年人患病前出现惰性表现,如抑郁症、冠心病、贫血等患者都有“懒惰”现象。中年人要利用一切机会积极地让自己动起来,比如,每晚跑跑步、做做家务,可以和亲朋好友建立“戒懒联盟”,相互鼓励、监督,利于持之以恒。

### 4 戒忧心

自己能否顺利升职加薪、孩子能否考上好学校、爸妈能否健康……很多中年人整日忧心忡忡。马健文说,心理学上的“自证预言”效应认为,人总会不自觉地按自己或他人的预言来行事,而过度担忧就是变相诅咒。周迎春补充说,惶惶不可终日状态会增加精神压力,还会伤脾,导致食欲下降、消化不良等症状。马健文说,人生旅途的风景由每一个“当下”拼接而成,因此,要想摆脱忧心的困惑,首先要感受当下,凡事想得开,怀着顺其自然的心态。其次,亲情是治愈担忧的良药,不妨多陪家人聊聊天,多和家人一起出游,你的内心会感到踏实平静很多。

### 5 戒攀比

台湾著名心理学家吴静吉博士认为,中年人的累,一半因为生存,一半来自攀比。都说“四十不惑”,但浮躁的社会却让中年人陷入攀比的陷阱,让内心失衡。马健文说,摒弃攀比心,减少欲望是关键。只有知道自己想要什么,心才不会在嫉妒的苦海中沉浮。要知足常乐,欣赏手里拥有的东西,而且要跟自己比,今天比昨天有进步就值得满足。

### 6 戒争斗

《论语·季氏》有言:“君子有三戒……及其壮也,血气方刚,戒之在斗。”意思是,中年人正值壮年,血气旺盛刚烈,要戒争斗。这里的争斗指精神层面的“斗气、斗勇、斗胜”。事事争强好胜是不少中年人的通病。这类人冠心病、高血压的发病率都很高,这与他们经常处于情绪紧张的应激状态有关。马健文表示,“言为士则,行为世范”说的就是中年人。不论学历高低、钱财多寡,每位中年人都要克服好胜心,做人大气点,不要锱铢必较,用宽和的心态对人,才能获得他人的尊重和自身的健康。

### 7 戒多食

中年人在外应酬的机会较多,饮食油腻,进食量大,加上新陈代谢开始减缓,导致肥胖率增加。周迎春说,肥胖者往往有高血糖、高血压、高血脂等病,与动脉硬化的形成关系密切,会给心脑血管疾病埋下祸根。每餐过饱会使血液过多集中于胃肠,从而诱发各种疾病。因此,人到中年要戒多食,每餐吃七分饱,保证规律饮食。调查显示,单靠控制饮食就能让体重减轻10%以上。饮食要均衡,适当多吃新鲜的果蔬和粗粮,少吃油炸、烧烤等食品,切忌餐餐大鱼大肉。

### 8 戒自负

中年人多是业务骨干,大多认为自己游刃有余,可以统领大局,却往往会陷入自负的陷阱。有些人依仗自己经验丰富,拒绝新技术、新知识,还有人觉得自己身体很棒,拒绝体检,结果被大病找上门。中年人已经形成自己独特的个性和习惯,改变很难。自负是危险的,离成功近,离失败也近。“天地有大美而不言”,这是自然界展现给我们的谦虚。放低姿态,才有益于个人发展。马健文建议,中年人要时时自省,戒骄戒躁,保持谦虚平和,尤其在健康方面不要过于自负,一定要坚持每年定期体检。

(张杰)