

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《经济学家》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，惶惶不可终日的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”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、高脂血症等病，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)

