

# 人到中年 找到自己的節奏

閱歷增長有智慧 認清現實不强求 靜下心來做事情



古人云：“四十不惑。”意思是說，人到40歲以後，處事相對通達，沒有什麼困惑了。可是人到中年，很多人自感精力體力均不如從前，事業發展常出現瓶頸，自己肩負照顧父母、妻兒的重任，別人能隨意選擇生活，自己却不再自由，越來越找不到生活的意義，於是感嘆有“中年危機”了。

北京大學精神衛生學汪冰博士介紹說，“中年危機”不是一個病癥，更像我們觀察到的一種現象或者人生階段。著名加拿大心理學家喬納森·勞赫在《你的幸福曲線》一書中，提及人到中年有重大變化，這段時間是人生幸福最低落的時候。這個時期有幾個特點：1.無力感，感覺沒有心力，也沒有體力，能量儲備不足；2.無趣感，生活找不到樂趣；3.無望感，未來生活似乎沒有什麼值得期待，再往後就是衰老；4.無意義，找不到人生的意義。以前認為有個好工作、好伴侶、有了孩子，就是幸福，當擁有了這一切，發現“自己”沒有了。

“中年危機”的產生有一定社會因素，比如對年齡的偏見。如今的職場和社會中，似乎年輕才是值錢的，青春才可以變現，衰老是不值錢的，經驗也是沒有價值的，超過一定年齡就不受雇主的歡迎……“中年”的負面標籤讓年齡成爲一種“負資產”。此外，社會對能量也有偏見。網絡上常有“精力神話”：一個女高管，滿世界飛，還照顧三個娃，好像我們都要羨慕這種人、要追求這樣的“境界”。但從壓力管理的角度看，每個人的活力天生是不同的，有精力特別充沛的人，也有散步型的人，如果讓一個散步的人去跑馬拉松，對身心都是超負荷。再加上一些實際問題，比如健康受損、經濟壓力、養育負擔等，都讓“中年”看起來危機重重。

中年是人生的必經之路，如果遇到“危機”，我們應該如何看待它？又有什麼好的應對方法？汪冰的建議是，人到中年後，需要在既有的生活



## 跟着水產專家學吃魚

適量吃魚有益健康的觀念早已深入人心，如今市面上魚的種類不少，很多人不知道挑哪種、怎麼烹調更好。上海海洋大學食品學院教授陳舜勝表示，從營養角度來說，魚基本都富含優質蛋白質和多不飽和脂肪酸，但若論食用安全性和口感，不同魚之間是有一定差距的，具體如下：

### 安全角度

美國食品和藥品管理局根據汞等重金屬污染情況，將魚分爲三大類：最佳推薦、一般推薦和不推薦食用。陳舜勝根據我國實際情況進行了細分，大家可以參考。

最佳推薦，每周2~3份（約226~339克，2~3個手掌大小）：鯧魚、淡水鱸魚、龍利魚、羅非魚、三文魚等海魚，草魚、武昌魚等草食性或上層淡水魚；

一般推薦，每周1份（約113克，1個手掌大小）：石斑魚、銀鱈魚、黃花魚、大目魚、鯛魚等海魚，青魚、鯉魚、鱒魚、鯽魚、鯽魚等雜食性淡水魚；

不推薦食用：大西洋馬鮫魚、大目金槍魚等海魚。陳舜勝解釋說，隨着食物鏈的傳送，水體中的有機質、浮游生物、小型草食性魚類、大型肉食性魚類所含的污染物濃度逐級增高，呈現出明顯的生物放大效應。雖然出于安全性考慮不建議食用上述魚類，但像大目金槍魚這種味道美味的，偶爾食用一次也可。

### 口感角度

許多人不願意吃魚多是因爲挑刺煩惱，又擔心吃的時候被卡住。實際上，魚肉中零零散散的“小刺”其實是魚的肌間刺，刺多的魚吃時一定要注意。

刺少的魚：龍利魚、銀鱈魚、銀魚、沙丁魚、羅非魚、黑魚、鮫魚、鱈魚等，吃起來方便，尤其適合老人和兒童食用。

刺中等多的魚：青魚、草魚是鯉科的淡水魚，但肌間刺相對較少，加上魚體較大，挑除也比較容易。

框架下，想方設法活出新的精彩，體驗你想體驗的幸福。

1.換個角度，破除偏見。人變老真的就祇有喪失沒有收獲嗎？肯定不是。隨着年齡增長、閱歷的增加，人可能會變得越來越智慧，有更多應對人和事以及生命中各種挑戰的智慧。而有智慧的人，無論進入哪一個領域，對基本規律的認知都較爲清晰。另外，當中年感覺能量不足的時候，這是在提醒大家，認清自己是哪一種活力水準的人，是對自己非常重要的認知過程。活力水平低不是缺陷，擁有智慧仍可以四兩撥千斤。這個階段要設定生命的優先級，學會刪繁就簡，調整生活來適應能量減退，找到自己的節奏而不再跟着別人奔跑，不要脫離實際不停給自己打雞血。

2.感悟人生，重建意義。每次人生意義的破產，都是意義重建的契機，中年就要經歷一個蛻變期，可否把中年危機當作第二個青春呢？人到中年，再次迷茫，之所以痛苦，是因爲不甘心，所以仍有渴望。把人到中年所經歷的幸福感低落當作一個生命階段，把它當作正常的發展規律接受下來，不跟自己爲敵，就不會總是內心抗拒或聚焦在負面部分，也更容易全面看待這種變化。

3.減少批判，持續成長。“中年危機”其實有一部分也是自己制造出來的危機，那就是自我否定。總是容易拿自己跟同學、發小、鄰居、同事比較，比不過就覺得自己失敗、一事無成。如果抱着這種固化、封閉的思維，會覺得別人的成功都是威脅，加深自我批判、否定。不管在什麼年齡段，都可以懷有成長型思維，知道自己有些事情還能做得再好一些，也願意通過行動來改變、向優秀的人學習，這樣人生視野就會更開闊。

4.懂得傾訴，自我照顧。到了中年，似乎不像年少時那樣願意把所有真心話、脆弱感都暴露出來。但再強的人都需要宣泄的出口、依靠的對象。一定要建立起和諧有愛的社會支持系統，在疑惑、難過、憂心時可以訴苦。同時聽聽別人的故事，可能還會發現自己的生活其實沒那麼難。若你此時此刻確實無人可依，就要學會自我陪伴、自我關愛，給自己喘息的時間，做讓自己快樂的事，發展出健康的處理負面情緒的方式。不論是興趣愛好、身體鍛煉、收拾屋子，任何一件小事，都非常重要。尋找一件能讓你心安、心靜或心悅的事情，照顧好自己，心情才會改變，狀態也會不同。

“我們總在40歲懷念30歲，在50歲懷念40歲，其實每個年齡段都有特點，要學會接受，接受你到了中年，接受你有做不到的。總之，人到中年要用累積的智慧、資源、能力，專心地在一段時間做好一件事情，就很棒了。”汪冰說。



刺多的魚：一般情況下有鱗魚比無鱗魚刺多，尤其是鯉科的淡水魚肌間刺較多，比如鯽魚、鯉魚、花鰱、白鰱。此外，鱒魚、鱒魚、刀魚（刀鱗）、鳳尾魚等刺也比較多。

### 烹飪方法

魚的吃法五花八門，不同烹調方法對健康的影響不一樣，適用的魚也有差別。

最推薦：以清蒸、清炖爲上佳，沒有烤魚的少油烤制也可以。這些烹調方式都可以在高效保留魚類中不飽和脂肪酸和多種營養素的同時，不給身體帶來過多負擔。適合清蒸的魚有江團、鱸魚、鱈魚、黃花魚等，且這些魚的刺較少，肉質嫩，口感佳，腥味淡。

一般推薦：做湯和紅燒。前者熬煮時間較長，會破壞部分營養，後者往往會加入很多油和鹽。煲湯常用的魚有黑魚、黃魚、鯽魚等，鮮味物質能充分分散在湯汁中，濃醇鮮美。紅燒適合鮮度稍差或腥味較重的魚，如鯉魚、白鰱、鱒魚、草魚、帶魚等。

最不推薦：油煎和油炸。歐米伽3脂肪酸在油炸、油煎後的烹調保存率較低，膽固醇氧化較爲嚴重。同時，過高温度的烹調還會生成多種脂肪氧化產物、雜環胺、多環芳烴等有害物質。

## 常熬夜讓男人升糖 女人變胖

衆所周知，熬夜傷身，韓國一項新研究發現，熬夜會加大得糖尿病的風險。

韓國高麗大學安山醫院研究人員調查了約1600名47~59歲中年韓國人的睡眠習慣和健康現狀，其中95人有熬夜習慣，480人早睡早起，其餘人介于這二者之間。分析數據顯示，熬夜人群的體脂比例和血脂都高于早睡早起者，並且出現了肌肉減少癥的苗頭。研究人員進一步發現，男性熬夜者比愛早起的男性得糖尿病的概率要高，女性熬夜者比早起的女性腹部脂肪更多。

論文作者、高麗大學醫學系教授金南熙表示，排除了其他生活習慣，熬夜人群得糖尿病和肌肉衰退的風險更高，這與其通常久坐、抽煙、吃夜宵並且睡眠質量低有關。

### 久坐不動 10小時女性身體老8歲

加州大學洛杉磯分校研究發現，每天坐10個小時以上又不能堅持運動的女性，生理上要比同齡人老8歲以上。

研究人員招募了1481名64~95歲的女性參與者完成調查問卷，在她們的右臀部佩戴加速計，連續7天跟踪她們的運動情況。之後對參試者進行了血液檢測，重點分析了她們綫粒體內DNA突變損傷情況。結果發現，每天久坐超過10小時以上、運動時長低於40分鐘的參與者端粒較短，細胞的生物年齡比同齡人老8歲。

研究稱，久坐不動但每天至少鍛煉40分鐘以上的，端粒長度不會很短。久坐不動不但會引起頸椎疾病、腰背痛、肥胖等，還會加速身體老化，導致各種慢病。但研究人員同時稱，久坐不動引起的細胞損傷是可以通過每天快走、騎自行車等鍛煉逆轉的。

### 水果粗糧吃太多易得胃食管反流

“近幾年，中青年胃食管反流的病人多起來了。”武漢市第六醫院消化科醫師李承紅說，這跟飲食習慣、生活壓力有關。現在很多小孩子反復咳嗽、中耳炎、扁桃體發炎，很有可能也是胃酸反流引起的。中國人的飲食越來越西化，很多小朋友從小就愛吃炸雞、高蛋白飲食多，成年人精神壓力加大，發病率也逐年增高。

李承紅曾經對門診病人做過一個小調查，發現幾個有趣的規律：胃食管反流的病人，女性比男性多，體型偏瘦的人多，一天吃3種以上水果、吃太多粗糧、咖啡喝太多的人容易患反流。

“得胃食管反流的女孩子特別多，主要就是女孩子嘴巴停不下來，零食吃太多。”李承紅說，除了少吃橘子、柚子、獼猴桃這些容易刺激胃酸分泌的水果和粗糧、茶、咖啡外，睡覺時把枕頭墊高一點，也可預防胃內食物反流。

## 悲觀的根源多在畏難



雖說我們都希望自己能精神抖擻地應對每一天，但生活中就是不可避免地會遇到讓人感到失望、失落、有心無力的時候。這時，短暫地泄氣、發泄情緒後，還是要振作，不能讓悲觀的思維和情緒停留太久。無望時要保持積極的動機，可以試試下面的方式。

1.迎難而上。陷入悲觀的一個重要原因是覺得“我解決不了”“很難做到”。困難確實會帶來壓力，但如果因此就完全不作爲，幹着急，拖得時間長了，心理壓力就越大，問題也越來越難解決。所以，不要讓畏難情緒占上風，着手迎接挑戰才能改變局面。

怕事、畏難的認知基礎是害怕失敗，如果都能做好、容易做好，大家都不會有心理負擔。所以面臨挑戰，要改變心態：將挑戰視爲成長和學習的機會；將失誤視爲教訓而不是失敗；明白在挑戰中犯錯是難以避免的，但我們肯定可以從中學到東西；多做總比少做好。開始動手確實不容易，但當你認真做了，事後的收獲、成就感會讓你無比自信、愉悅。

2.創造積極氛圍。如果你被消極情緒包圍，很有必要審視一下自己身處的環境，是否被動地接受了太多負面信息和情緒。比如你是否經常看讓人感到焦慮的新聞、短文？身邊是否有很多祇會吐槽、吐苦水，不太積極樂觀的人？自己是否常常有意無意地往壞處想、祇看到不好的方面？如果你察覺到這些“不對勁”，一是要從“有毒”的環境離開，脫離找毛病、挑刺兒、陰暗的“損友”；二是靠近那些正面、向上、善良的人，耳濡目染培養積極的言行方式；三是自己創造樂觀的狀態，比如改善生活、辦公的環境，擺上自己喜歡的物件、照片、花草等，和友人談論時多正向思考，自己不加入惡劣的罵戰、詆毀，有餘力時幫幫他人，體驗助人的快樂，主動打破陰霾，營造陽光的氣氛。

3.找到新的動力。除了遇到壓力應激性地產生悲觀，不少人是因爲對生活工作沒有了激情，於是覺得幹什麼都很疲憊、很被動、很焦慮，對自己的狀態很不滿意，生命質量也不高。這種慢性的悲觀、迷茫成因是動力不足，無所欲無所求很自然就會無所爲。要以怎樣的姿態生活下去是一種選擇，如果不希望自己毫無生機，就要積極找尋新的可以爲之努力，或能讓生活更積極的動力來源。從馬斯洛需求層次理論來看，每一層都可以成爲我們振作的源泉。可以是物質、生理層面的，如每天睡好覺、吃好飯，積極運動，保持健康的生活目標；或是追求愛和歸屬感，和家人、朋友維系溫暖的人際目標；或是做出一番成績，收獲成就和尊重的專業目標；也可以是自我提升、投身創作的不停接近理想自我的目標。祇要選定了切入口，都能讓我們生活得更起勁一些。