

50歲該不該知天命

激情或下降,當仍在活躍期,可有所求、有所為

孔子曰：“五十而知天命。”這是說50歲之後，知道了自己的成就已成定數，不屬於自己的再努力也沒用了，故而做事情不再強求結果。近日挪威科技大學心理學系科研人員發表在《心理學新思想》上的一項研究也顯示，隨着年齡增長，人們的激情、毅力確實會減弱；到了50多歲時，激情和毅力之間的聯繫就很薄弱了。那麼50歲就真的不要再追求結果，順應天命嗎？

北京回龍觀醫院老年科病區主任張興理表示，“五十知天命”這種說法就現在來看有些過時了。隨着人均壽命的延長，以及人們學識眼界、經濟地位、思想層次的提升，如今50歲的人仍能處於拼搏奮鬥的階段。在很多單位、組織中，50多歲的員工或領導層還是非常活躍和奮進的中流砥柱。普通人中，即便生活趨於穩定，却也還有上有老、下有小的重擔，因此對自己的發展和進步仍有要求。現在的中年人，心態上也更加年輕，這從他們的穿着、打扮、做事風格上都能看得出來。所以，50歲絕對不是一個“知天命”的年齡。當然，有的人確實可能在這一階段出現一些消極的心理變化，需要加以關注。

激情不如從前。上述研究指出，激情是良好表現背後的動力，可以促進一個人幸福和自我成長。然而，當人生到了一定階段後，可能出現激情減退的情況，但這種減退和年齡沒有必然聯繫，更多的與個人的際遇、經歷有關。一般來說，在45歲以後，如果一個人在生活工作中沒有什麼特別的成就或明顯的進展，或是生活經濟壓力過大，就可能導致激情下降，做什麼都提不起興趣，深居簡出，不願意參加社交活動。不僅影

響個人的幸福感，也不利于發展和人際交往。

毅力下降或轉移。毅力是指一個人對長期目標的耐力與熱情，以努力、勤奮為特徵，有助於在進展失敗的情況下保持興趣，不放棄。張興理表示，人到中年後對事情的執着確實會有所下降，但這不一定是壞事。因為經歷多了以後人們更容易看開，明白有些事不是單靠個人努力和堅持就能解決的。從積極層面講，這會少了一些較真；但從消極層面來看，也可能會使人變得不再願意努力和付出，容易妥協、放棄。此外，還有一些人的毅力不是下降，而是轉移到自己更能掌控的事情上。比如在事業上順其自然，但在家庭、子女教育、個人愛好等方面變得更加投入、執着。但要當心，如果一個人開始對生活中任何事情都無法持之以恆，隨波逐流，那麼不僅發展受到影響，個人幸福感也會喪失。

思維模式比較固定。隨着時間的推移，一個人可能會形成固有的思維模式，尤其是長時間做同樣的事情後，更容易出現這種情況。思維僵化的人通常表現較為固執，聽不進勸說，不願意改變或接受新事物，長此以往導致欲望降低，地位、狀態固化，甚至開始“認命”。但也有些成長型思維的人，即便年齡增加，仍然樂於思考，積極參加活動，涉獵新知識、新技能。除此之外，具有成長型思維的人也較少擔心別人對他們的看法，會把更多時間和精力花在學習上。

50多歲仍是活躍的中年期，身體硬朗、思維活躍，還可以有所求、有所為。但如果確實出現動力不足、堅持不住、沒了樂趣等情況，張興理建議試試以下辦法進行調整：



1.借助外界力量帶動自己。一個人內在產生情性、老想放棄時，靠自己很難走出來，可以借助一些外在力量來帶動。比如求助於家人、朋友，讓周圍人參加活動時叫上自己，或者與你多分享一些愉快的社交活動經歷，鼓勵你變得更社會化一些。即便一開始可能是被動且不情願的，但持續地參與社交可以帶來認知上的改變。

2.培養適合自己的興趣愛好。50歲的人很多已經生活安逸、心無波瀾，要想對生活保持新鮮感，可以培養一些興趣愛好，如攝影、畫畫、唱歌等。既能找到自己喜歡做的事情，充實生活，也能在從事興趣愛好的同時增加人際交往，甚至能在喜歡的領域鑽研出深度。

3.活到老，學到老。養成學習的習慣，能保持年輕的心態，跟上時代的步伐。50多歲的人學習不是為了取得成績，因此會少了很多“功利心”，多了一些“興趣”，相比之下會更容易堅持，也不會感到辛苦與壓力，也容易獲得成就感。

4.嘗試和年輕人交朋友。多和年輕人來往有助於接觸新事物，保持活力，但如果融入不進去，也會帶來情緒上的副反應。所以在與比自己年輕的人交往時，要有意識地去接納他們的觀點，當觀點不一致時做到求同存異，盡量理解、包容。



30克膳食纖維≈1~3兩全谷雜豆+1斤蔬菜+半斤水果+10克堅果(仁)

記住一個公式 吃夠膳食纖維

對於大多數人來說，“膳食纖維”這個詞並不陌生。但真正了解它、吃够它的人并不多。

從科學定義來講，膳食纖維是指植物中不能被人體消化利用的糖類物質。其對健康有多種好處，比如促進排便、維護腸道健康，降低血糖上升速度，抑制膽固醇吸收，增加飽腹感、控制體重等。研究證實，多吃富含膳食纖維的食物可以降低腸癌風險，同時還能減少心臟病、糖尿病、脂肪肝等疾病的風險。

根據《中國居民膳食營養素參考攝入量(2013版)》，成人每天宜吃25~30克膳食纖維。然而，相關調查結果表明，我國人均膳食纖維攝入量祇有10.8克，遠遠達不到相關標準。

富含膳食纖維的食物主要有以下三大類：一是全谷物、雜豆類、薯類，如糙米、燕麥、鷹嘴豆、紅小豆、綠豆等。全谷物膳食纖維含量一般在3%以上，雜豆大多在5%以上，薯類沒全谷物、雜豆類那麼高，但也在1%以上。相比之下，大米的膳食纖維含量祇有0.7%。二是蔬菜、水果類。蔬菜中的膳食纖維在1%~5%之間，其中，菌類優勢明顯，鮮香菇(3.3%)、金針菇(2.7%)、木耳(2.6%)都是富含膳食纖維的佼佼者。鮮豆類也很不錯，如毛豆(4%)、蠶豆(3.1%)、豌豆(3%)等。水果中也有不少纖維高手，如庫爾勒梨(6.7%)、石榴(4.8%)、桑葚(4.1%)、獼猴桃(2.6%)、鮮棗(1.9%)、芒果(1.3%)等。腸胃不好的老人或小孩可以把水果蒸熟後再吃，膳食纖維不會受到影響。需要注意的是，很多人喜歡喝果汁，但榨汁時會把膳食纖維(果渣)濾出，讓健康效果大打折扣。三是堅果、大豆類。堅果類膳食纖維含量大多在4%~11%，個別如黑芝麻、鬆子分別高達14%、12.4%。不過，堅果普遍含油脂較高，吃的時候一定要控制量，每天10克左右就足够了。幹的大豆膳食纖維含量都在10%以上，也就是1兩大豆中至少有5克膳食纖維。但大豆制品在加工過程中，大都需要經過水洗和過濾去渣等工藝，導致很多膳食纖維流失。不濾渣的豆漿則可以保留大部分膳食纖維，一杯200毫升的豆漿膳食纖維含量在1.5克左右。

怎麼才能補够膳食纖維？大家不妨記住這個公式：30克膳食纖維≈1~3兩全谷雜豆+1斤蔬菜+半斤水果+10克堅果(仁)。在此基礎上，加些細糧、豆制品以及薯類等食物中的膳食纖維，很容易就能達到一天30克的推薦攝入量。舉個例子：30克膳食纖維≈全谷物(50克玉米、50克燕麥)+雜豆類(50克紅小豆)+蔬菜(250克菠菜、100克荷蘭豆、100克胡蘿卜、50克香菇)+水果(150克獼猴桃、100克蘋果)+堅果(10克黑芝麻)。

雞蛋就是一座“營養寶庫”

每天吃掉一顆,5類人還可以多吃點



在營養學界，雞蛋素有“全營養食品”的美譽。英國營養專家帕特裏克在其書《頭腦的最佳營養》中，又給雞蛋戴上了“最佳養腦食物”的桂冠。

雞蛋含有豐富的蛋白質及17種氨基酸、碳水化合物、鈣、鐵等成分，擁有最適合人體需求的氨基酸比例，尤其含有現代人缺乏的磷脂、膽碱。可以說，雞蛋是座營養寶庫。

雞蛋有4大優點

“雞蛋是最接近完美的食物，幾乎包含生命需要的所有重要營養素”，上海華東醫院營養科主任營養師陳霞飛表示，雞蛋主要有四大優點。

增強記憶。蛋黃中的卵磷脂、膽固醇和卵黃素，對促進神經系統發育有很大作用。雞蛋中含有葉黃素和玉米黃質，具有改善認知功能的作用。

降低血糖。雞蛋中的多種營養素能改善人體代謝糖的能力，降低糖尿病等慢性疾病的發病風險。2015年，《美國臨床營養學雜誌》刊登的一項東芬蘭大學的研究發現，每周吃4個雞蛋，患2型糖尿病的風險降低38%。

控制體重。雞蛋富含優質蛋白，能够增加餐後飽腹感，延緩胃的排空速度，有助減少熱量攝入，起到控制體重的作用。

提高免疫力。蛋白質是人體免疫系統的關鍵物質，雞蛋中的蛋白質含量較高，消化吸收率也比較高。雞蛋還含有各種維生素，對提高人體免疫力有一定作用。

5類人可適當多吃蛋

根據《中國居民膳食指南(2016)》推薦，每人每天應保證攝入蛋類40~50克，對於健康成年人而言，一周不超過7個雞蛋即可。但對於以下人群，為保證營養攝入，可適當多吃雞蛋。

蛋奶素人群。這類人優質蛋白質的主要來源是蛋類、奶類、豆類。建議蛋奶素人群每天攝入40~50克蛋類，25~60克大豆或等量豆制品。

50克豆腐幹可提供9克蛋白質，一個雞蛋可提供6克蛋白質，因此，蛋奶素人群在無法保證豆制品攝入時，可適當增加1~2個雞蛋。

健身人群。一般推薦高強度運動後攝入足够的蛋白質以補充運動後肌肉蛋白的丟失，如蛋白粉、雞蛋白、雞胸肉等。

相較雞蛋白，蛋黃含有更多脂肪，含量高達32%以上。因此，推薦健身人群祇吃雞蛋白來增加蛋白質攝入，以免攝入過多能量。



孕早期胎兒生長相對緩慢，所需要的能量和營養素不多，但隨着胎兒的加速生長，對蛋白質等營養素的需求也隨之增加。

孕中期應在孕前膳食的基礎上，每天增加50克動物性食物(魚、禽、蛋、瘦肉)的攝入，孕晚期需增加75克。因此，作為優質蛋白質來源的雞蛋，孕中期女性可適當多吃1個。

哺乳期女性。哺乳期女性既要分泌乳汁、哺育嬰兒，還需要逐步補償妊娠、分娩時的營養素損耗以促進各器官、系統功能的恢復，因此需要更多營養。建議每天比孕前增加約80~100克的動物性食物，可增加1個雞蛋。

某些疾病恢復期。雞蛋可作為疾病恢復期患者優質蛋白質的良好來源，比如手術、創傷和燒傷的病人在傷口和創面修復期需要較多蛋白質，可增加雞蛋攝入。

7招讓你愛上吃蛋黃

知道蛋黃營養價值高，可是它幹幹的，硬硬的，吃起來噎人，怎麼做才能好吃點呢？今天就和大家分享蛋黃的幾個美味吃法。

蛋黃和蛋清混合烹調。做成炒蛋或蛋羹，一般來說，1倍蛋液加1.5倍的水。如果對腥味比較敏感，可以加少量的料酒；喜歡鮮味的，加1克雞精。

做成蛋黃蔬菜粥。煮好小米粥、大米粥、糙米粥後，可以把各種蔬菜切碎放在裏面煮。

切碎做成沙拉。把雞蛋連蛋白帶蛋黃一起切碎，拌在沙拉裏。

煮成上湯蔬菜。做上湯蔬菜時，如果起鍋前加入切碎的蛋黃，攪拌幾下，蛋黃就會溶入湯汁，能做出“奶湯”的效果。

蛋黃煮嫩點。可以用煮蛋器的“嫩煮蛋”功能，按刻度少放一點水，就能煮出蛋黃剛好凝固的整蛋。然後放冷水中冷卻一下，去殼，切碎，撒一點鹽，擠一點檸檬汁，趁熱吃，超級享受。

做成炒飯。炒飯時，把切碎的蛋黃最後加進去，翻幾下再出鍋，就沒問題了。因為切得很小，所以不會覺得噎人，炒飯甚至會更香。

打成蛋黃奶昔和蛋黃豆漿。蛋黃既然具有良好的乳化特性，把它放在奶昔裏是完全没有問題的。

煮好豆漿之後，也可以加入切碎的熟蛋黃，用打漿機把它打成“蛋黃豆漿”。