

weiweixia / May 26, 2015 10:36AM

[注意：人到中年必知的八大戒律！](#)

人生就像爬山，躬身前行，目標總在前方。可人到中年，會漸漸感覺力不從心，逐步進入身心健康失衡的“多事之秋”。佛教有八戒能修身養性，2015年新年之際，醫學、營養、心理等領域專家則共同提醒，中年人在健康方面也有“八戒”，幫助你達到平和、健康的境界。

**戒發怒**

憤怒是人們最不善於處理的一種情緒。中年人家庭瑣事多，工作任務重，情緒更易波動。南方醫科大學中西醫結合醫院心血管科學術帶頭人周迎春教授指出，人在發怒時，交感神經極度興奮，腎上腺素分泌增加，心跳加速，血壓升高，易誘發消化道潰瘍、高血壓、冠心病等。因此，中年人要善於控制情緒，尤其不要發怒。廣東省社會醫學研究會心理諮詢委員會常務委員馬健文建議，想發火時不妨深呼吸，或在心中默念10個數，有助於理性回歸大腦。與別人起衝突時，嘗試將目光從對方身上移開，也能快速澆滅怒火。

**戒過勞**

英國《經濟學人》雜誌將亞洲的中年人稱為“三明治一代”，他們上有老下有小，在工作、家庭中都是頂樑柱，承擔著巨大壓力。《生命時報》調查發現，九成以上中年人活得很累。其中，50.9%的人壓力大時會焦慮，49.8%的人覺得體力不如從前，被脫髮、心慌氣短、失眠等症狀嚴重困擾。馬健文表示，三類人容易過勞，一是主動型，為增加收入或謀求升職而主動加班；二是被迫型，為保“飯碗”不得不加班或效率低導致時間不夠用；三是跟風型，不加班就好像沒有認真工作。過勞者要明白，工作只是生活的一部分，興趣愛好不能丟，勞累時不妨聽聽音樂，與朋友一起跑步、唱歌或去郊區遊玩。

**戒懶惰**

人到中年，享受穩定生活的同時，也容易變得“懶惰”。英國一項調查顯示，86%的人出現了比其實際年齡大4歲才會出現的健康問題，懶惰導致的缺乏運動和肥胖是罪魁禍首。馬健文分析說，三種惰性讓中年人變懶。1.心理惰性：隨著閱歷增多，人們會逐漸產生求穩怕變的心態，遇事瞻前顧後，導致其不思進取。2.行為惰性：歲數漸長，體力不支，越來越不愛動。3.病態惰性：資料表明，約70%的中年人患病前出現惰性表現，如抑鬱症、冠心病、貧血等患者都有“懶惰”現象。中年人利用一切機會積極地讓自己動起來，比如，每晚跑跑步、做做家務，可以和親朋好友建立“戒懶聯盟”，相互鼓勵、監督，利於持之以恆。

**戒憂心**

自己能否順利升職加薪、孩子能否考上好學校、爸媽能否健康……很多中年人整日憂心忡忡。馬健文說，心理學上的“自證預言”效應認為，人總會不自覺地按自己或他人的預言來行事，而過度擔憂就是變相詛咒。周迎春補充說，惶惶不可終日的狀態會增加精神壓力，還會傷脾，導致食欲下降、消化不良等症狀。馬健文說，人生旅途的風景由每一個“當下”拼接而成，因此，要想擺脫憂心的困惑，首先要感受當下，凡事想得開，懷著順其自然的心態。其次，親情是治癒擔憂的良藥，不妨多陪家人聊聊天，多和家人一起出遊，你的內心會感到踏實平靜很多。

**戒攀比**

臺灣著名心理學家吳靜吉博士認為，中年人的累，一半因為生存，一半來自攀比。都說“四十不惑”，但浮躁的社會卻讓中年人陷入攀比的陷阱，讓內心失衡。馬健文說，摒棄攀比心，減少欲望是關鍵。只有知道自己想要什麼，心才不會在嫉妒的苦海中沉浮。要知足常樂，欣賞手裡擁有的東西，而且要跟自己比，今天比昨天有進步就值得滿足。

**戒爭鬥**

《論語·季氏》有言：“君子有三戒……及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥。”意思是，中年人正值壯年，血氣旺盛剛烈，要戒爭鬥。這裡的爭鬥指精神層面的“鬥氣、鬥勇、鬥勝”。事事爭強好勝是不少中年人的通病。這類人冠心病、高血壓的發病率都很高，這與他們經常處於情緒緊張的應激狀態有關。馬健文表示，“言為士則，行為世範”說的就是中年人。不論學歷高低、錢財多寡，每位中年人都要克服好勝心，做人大氣點，不要錙銖必較，用寬和的心態對人，才能獲得他人的尊重和自身的健康。

**戒多食**

中年人在外應酬的機會較多，飲食油膩，進食量大，加上新陳代謝開始減緩，導致肥胖率增加。周迎春說，肥胖者往往有高血糖、高血壓、高脂血症等病，與動脈硬化的形成關係密切，會給心臟血管疾病埋下禍根。每餐過飽會使血液過多集中於胃腸，從而誘發各種疾病。因此，人到中年要戒多食，每餐吃七分飽，保證規律飲食。調查顯示，單靠控制飲食就能讓體重減輕10%以上。飲食要均衡，適當多吃新鮮的果蔬和粗糧，少吃油炸、燒烤等食品，切忌餐餐大魚大肉。

**戒自負**

中年人多是業務骨幹，大多認為自己遊刃有餘，可以統領大局，卻往往會陷入自負的陷阱。有些人依仗自己經驗豐富，拒絕新技術、新知識，還有人覺得自己身體很棒，拒絕體檢，結果被大病找上門。中年人已經形成自己獨特的個性和習慣，改變很難。自負是危險的，離成功近，離失敗也近。“天地有大美而不言”，這是自然界展現給我們的謙虛。放低姿態，才有益於個人發展。馬健文建議，中年人要時時自省，戒驕戒躁，保持謙虛平和，尤其在健康方面不要過於自負，一定要堅持每年定期體檢。

[url=http://koukoua.ti-da.net/e7583608.html][color=White][size=1px]搔いちゃダメ！[/size][/color][/url]  
[url=http://shinshu.fm/MHz/11.39/archives/0000468259.html][color=White][size=1px]これ、あかんやろ[/size][/color][  
/url]  
[url=http://bushreec.jugem.jp/?eid=37][color=White][size=1px]彼が言いたかったのは[/size][/color][/url]  
[url=http://croblett.blog.fc2blog.us/blog-entry-62.html][color=White][size=1px]向洱海方向前行[/size][/color][/url]  
[url=http://d.hatena.ne.jp/shiftsd/20150422/1429669994][color=White][size=1px]往昔生活的種種[/size][/color][/url]  
[url=http://blog.roodo.com/yukooty/archives/44124021.html][color=White][size=1px]再累也無所謂[/size][/color][/url]  
[url=http://iujuidfa.ni-3.net/Entry/7/][color=White][size=1px]經計畫過很多次，很想再去那裏看一眼[/size][/color][/url]  
[url=http://aifgjdk.cocolog-nifty.com/blog/2015/05/post-1470.html][color=White][size=1px]春來江水綠如藍[/size][/color][  
or][/url]  
[url=http://aifgjdkd.chesuto.jp/e1276692.html][color=White][size=1px]不負此生[/size][/color][/url]

Edited 2 time(s). Last edit at 05/26/2015 10:37AM by weiweixia.

---