

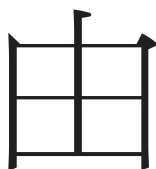
Coping With Midlife Crisis

如果把人的一生比作一段乐章,那么朝气蓬勃的青年当是这段乐章的第一个节拍,而成熟的中年则应该是第二个。如何能在这第二个节拍上奏出强音,演绎精彩,首要的可能就是从从容应对中年危机。

文_杨国敏(运动生理学博士) 责任编辑_杨紫婕

精彩人生第二拍 ——从容应对中年危机





英国沃里克大学的奥斯瓦尔德和美国达特茅斯学院的布兰奇弗劳尔共同主持的一项调查,对80多个国家的200万人进行了人生幸福感的研究,结果发现在不同国家、不同人身上,幸福感随年龄变化的走势惊人相似,均呈现U型曲线,即人的一生,早期与末期一般感觉良好。青年人精力充沛,好胜心强,具有天不怕地不怕的心态,只要生活顺心,生活状况良好就会觉得幸福,不深究其他的东西;老年人善于具体问题具体分析,丰富的生活阅历提升了他们的承受能力,对幸福感有其独到的看法;而中间过程却很艰难,40岁前后恰是感觉最坏的时候,生活充满了种种艰辛,这段“考验”一般会持续数年,即人们所说的中年危机。

著名心理学家荣格认为,产生“中年危机”的主要原因就在于缺少内心的整合,因而不免产生空虚感。也有人认为,中年男性由于生理机能的下降产生了心理不适,才导致了生理和心理的双重中年危机。

预防和及时发现疾病

“男过四十天过午”,即是说男人到了40岁以后,身体状况犹如午后的太阳,一步步开始下滑。著名健康教育专家洪昭光指出,男性40岁以前慢性病患病率是缓慢上升,为9.9%,但40岁—44岁患病率急剧上升至20.9%。最明显的是心、肺、脑、肾功能逐步下降。

● 每年全面体检——预防恶性疾病

人到中年,身体机能下降,如营养摄取不均衡,蔬菜、水果摄入很少,缺乏运动,加上常年吸烟、饮酒等,就会促成糖尿病、冠心病、癌症等恶性疾病的发生。

冠心病是发生猝死的最主要原因。中年人的心脏经过漫长岁月的跳动开始衰老,动脉硬化程度逐渐加重,心脏的变化主要表现为左心室壁肥厚,冠状动脉因粥样硬化而口径变小,以致心脏易于发生心肌缺血等症状。值得注意的是,有些中年人患的冠心病,平时无任何自觉症状,医学上称为隐性冠心病。这些冠心病患者,平时无症状不易察觉,往往忽视,但冠状动脉病变有的已很

严重,只是患者对心脏痛觉不敏感或已硬化的冠状动脉与其分支建立了侧支循环,使症状未表现出来。因此,中年人应重视定期的健康检查,看有无冠心病(包括那些平时无症状的隐性冠心病),有无心肌缺血与室性早搏等存在,以及其他一些隐伏的重要器官的慢性病。尤其应该预防猝死,虽然猝死是一项急变过程,但急变往往有渐变的基础,应防患于未然。

中年男性处于癌症高发期,癌症是引起中年早逝的主要疾病之一。肝癌、肺癌、胃癌、肠癌、食管癌、脑瘤、骨肉瘤、甲状腺癌、淋巴瘤、白血病等均不少见。

癌症是机体细胞的不正常分化与增生。

目前还没有特效药物和特效疗法,故死亡率很高,居我国最新死亡谱的第二位。有统计结果表明我国每年发生癌症有100万—120万例,其中中年人占很大比例。

这是因为:一是随着年龄的增长,致癌因子在体内累积,易患癌症;二是人体从中年开始,免疫功能随年龄的增长而呈渐行性减弱趋势,那些体内的癌变细胞也乘机活跃起来,逐渐形成了癌。

对于中年人来说,重点应是在自觉症状出现之前就进行健康检查。生与死的关键就在于检查发现时间的早晚。40岁以后是个容易癌变的阶段,每年至少做一次全身检查是十分必要的。

● 补钙预防骨关节疾病

进入中年以后，人的骨基质含量减少，约为每10年减少5%，矿物质含量相对较多，骨变得硬而脆，弹性变小。中年时期骨内的营养物质不易扩散至关节软骨。而关节软骨又无骨膜供给营养，这时关节软骨的营养供应只能依赖关节液，会造成吸收不良，从而使软骨内水分减少，并有脂肪沉着，关节软骨老化，软骨细胞也逐渐减少。根据研究，关节软骨磨损后要靠软骨细胞合成基质来进行补偿，因此，中年人关节软骨损伤后不易愈合。这时就应及时补充钙质，以期达到预防骨关节疾病的目的。



正确的自我评价

心理学研究发现，中年时期是一个人自我评价的新的阶段。人到中年，内心深处总会问自己：“我仍有机会吗？”、“我还可以吗？”，如果事业发展原地踏步，青年后生逐渐赶上甚至超过自己，心里会感到不是滋味，自信心开始动摇；如果人生中再有不如意之处，更会加重自我怀疑和失落感，陷入苦闷之中。

● 积极与人交流

中年男性忙忙碌碌，负载着家庭和事业。由于一头钻进自己的天地里，很少有时间与别人进行交流，会备感孤独。另外，由于竞争空前激烈，人与人之间的关系越来越冷漠，彼此产生警戒之心。致使成功的中年男性有种高处不胜寒的感觉，事业进展不顺的中年男性更难免会产生沮丧、压抑等情绪。因而，大多数中年人都会有内在的、精神上的孤独。

在现实生活中，一个中年男人没有一个知己不足为奇，他们中的许多人都承认没有一个可以完全信赖和吐露心事的亲密无间的朋友。然而，他们之中的大多数又似乎都认为这种现象是正常的，可以接受的。内心世界的封闭使人们无法通过情感交流建立

真正的友谊，友情的缺乏使中年人陷入一种强烈的孤独之中，正如有的中年人描述那样：

“在这个世界里，我感到孤独、嫉妒、愤怒、紧张。”也正是这种孤独感和对他人的排斥加剧了中年人的心理危机。

● 远离沮丧

事业不成功的中年男性会一蹶不振，很少喜悦激动，逃避责任，把所有的过失归咎于别人。这样的人沮丧的原因是无法适应周围环境的要求。

有些“功成名就”的男性也会产生沮丧。例如当他们的妻子决心读书或工作时，如果他们自己不善于处理家务，面对乱七八糟的家，往往会出现强烈的沮丧感。

沮丧情绪常会扩大生活的不幸，所以对被持续、强烈的沮丧情绪困扰的中年男性来说，很有必要接受心理治疗，但这些人又常常不愿承认自己有心理问题，这就不可避免地对他们的工作、生活、婚姻造成进一步的破坏。

● 喜怒形于色——释放情绪

现代社会强调竞争、强调出人头地，尤其对中年男性来说更是如此，这给他们带来了无穷的心理压力。而中国传统社会文化又要求人们“喜怒不形于色”，强调人对自己情绪的抑制，造成了许多中年男性的抑郁症状，深化了心理危机。这时就应适当地释放自己的情绪，化解压抑。



男性中年危机应对策略要点

● 注重身体健康

注意合理膳食，均衡营养，补充必要的营养保健品；定期检查身体，预防和及时发现癌症、心血管疾病、糖尿病等；不要打破睡眠规律，一定保证每天至少8小时的睡眠时间，坚持每晚11点前睡觉，早晨7点起床。

● 坚持健身运动

避免工作时间过长，养成运动健身的良好习惯，长期坚持，这对树立自信心，调节情绪都有很大好处。合理的运动应每周3次—5次，每次进行30分钟—60分钟的有氧运动（快步走、慢跑等）；每周2次力量练习，维持肌肉力量及比例，延缓肌肉减少。不要以为偶尔进行强度大的运动，就会一劳永逸，那样反而对身体健康不利，还易发生疲劳及运动损伤。

● 自我心理调适

1.应该了解自己处于这个年龄段的生理、心理特点，要有一定的心理准备迎接各种情况的发生。同时，中年人一般不要轻易改变自己所熟悉的工作，除非有相当的把握。

2.应保持良好心态，遭遇失败或挫折都能以乐观、冷静的态度去对待。

3.协调好人际关系，争取朋友、同事、家人的帮助和支持。

4.正确对待工作压力，保持生活的节奏感，有劳有逸，有张有弛。

5.量力而行，对自己的心理承受能力及体力要有正确的估计和认识，在任务多，工作重的情况下注意劳逸结合，抱着求实的精神，适可而止。

6.学会放松，在工作之余放松自己，调节自己的情绪，保持心理平衡。

7.保持婚姻生活的活力，防止产生“爱情厌倦”心理。■