



健

悦读

深

DEEP READING

今
報

(上接 A09 版)



新华社图

人到中年,继续成长

专家认为,人在各个阶段都会成长,但获取幸福的方式千差万别。对于步入中年的人来说,年轻时能让你获得幸福的东西,在这一阶段也许就不适用了。当发现了这个阶段自己真正需要的东西,你才能拿到开启幸福之门的钥匙,继续成长。

在重新开启幸福之门的过程中,最重要的就是了解自身的内心需求。比较这两种观点:“我全力以赴了就可以了”“我要比别人做得都好,我要赢得成功”,两种态度都没有错,但后者更适合需要获得认同感的年轻人,中年人则更需要一颗宁静的心,能够了解自己,知道自己的付出是独一无二的。人到中年,该丢掉被人衡量的恐慌了,你大可以施展才能天赋而无须担心他人有更优秀的表现。你也无须再去向世界证明自己,可以集中注意力做一些自认为有意义的事,收获内心的满足。

长时间追求物质并不是寻求幸福的好途径。年轻时,我们追求车子、房子、服装、首饰……但当我们把所有寄托都放在物质上时,一旦达到目标,就很容易空虚。人到中年,大多都已经有一些经济基础,这时,在物质追求上就应该适可而止,不被其所累。中年人需要寻找精神寄托,从人生意义层面去追寻幸福感。

有远见的人敢于承认自己的缺点,并知道长处、短处是紧密相连的。例如有人年轻时耿耿于怀自己不擅社交,因此失去很多机会,但随着年纪增长,了解到正是因为自己不爱社交而更喜欢沉浸在阅读中,才有了更深刻的思想见地,成为单位里少有的“思想者”。直面自己的短板后,你会感觉更安心,会主动寻求优劣势的平衡,更知道自己能做什么、不能做什么,从而扬长避短。

同时要学会说“不”,与你不愿意接触的事情划清界线,对所有事情都不遗余力去做只会让你崩溃,中年到来,需要简化生活。我不想去参加这个聚会、我不同意这个观点、我不能把车子借给你、我不愿把钱借给你、我不太喜欢这部电影……明白自己是谁,要什么,做一个诚实守信的人,说“不”的能力很重要。也许会得罪一些人,但既然是不了解你的人,就无须太在意。

(综合生命时报、羊城晚报等)

40岁后,患癌风险增2.5倍

有数据显示,亚洲人从40岁开始,罹患肿瘤的风险突然增加,40~49岁,罹患癌症的风险比30~39岁高2.5倍。

人到中年,上有老下有小,又是家庭“顶梁柱”,此时该如何降低自己的患癌风险呢?

专家介绍,就防癌来说,首先要戒烟,什么时候戒烟都不为晚。烟草已经明确是膀胱癌、肺癌、前列腺癌的高危因素,所以,即便抽了几十年的烟,为了避免老来得癌,也应该积极戒烟。

人到中年后,运动减少,很容易发福。然而此时超重或肥胖,恰恰又是罹患肿瘤的又一个高危因素。据了解,有研究项目针对524万人的调查发现,如果每增长5kg/m²的体重指数(意味着一个身高160cm、60kg重的人体重增长8kg左右),那么子宫癌、胆囊癌、肾癌、宫颈癌、甲状腺癌及淋巴瘤的发病率会上升。

据称体重增加,自身分泌的胰岛素大量增加,慢慢地就使接收胰岛素的靶点敏感性越来越差,会引发一系列的分子生物学的改变,直到启动人的致癌基因,导致子宫内膜癌、乳腺癌、肾癌及结肠癌等发生。所以,步入中年控制体重,不仅仅是为了好看和预防心脑血管疾病,更是防癌的有效办法。

同时,癌症的发生与身体的免疫力低有关,而运动可以增加身体的免疫力。有专家在对两组450名40岁以上坚持运动的人和运动的人跟踪调查8年后,发现长期坚持运动者,比不运动者患癌率少90%;而且坚持运动的癌症者的死亡率,也比不运动的小得多。

癌症是可以早期发现的,而早期的肿瘤85%可以治愈。所以,当40岁以后,患癌风险成倍增加时,更是要做好防癌体检,特别是针对自己的身体状况和家族史,选择恰当的体检项目,比如家族里有大肠癌的患者,50岁以后就应该做肠镜筛查。40岁以上就应该每年做一次低剂量的螺旋CT,以发现0.6厘米的微小肺癌组织。

人到中年必须排出体内的“大阴毒”

人到中年以后,体内的阴气开始增加,阳气逐渐消退,这是生命的自然规律。随着阴气的增长,身体里面积累了许多过剩的油物,即中医所说的“阴毒”。阴毒包括水毒、湿毒、脂毒、痰毒、瘀毒和气毒,学会排出这些阴毒,才能为体内阳气争取生存的空间。

水毒——阴毒中最严重的就是水毒,一般由肾功能衰弱引起。40岁以上的人应该注意,如果早上起来下眼皮、脚踝浮肿,很有可能就是水毒。想要驱逐水毒,首先要看医生,检查肾脏和心脏有无疾病,如果水毒是因肾功能不好导致的,可以服用金匮肾气丸,通过温肾来调动机体的气化能力;如果肾脏和心脏都没有病,那说明气血运行不好,需要多运动,饮食上可多吃一些除水湿的丝瓜、冬瓜等。

湿毒——湿是水的异常形态,由水转化而来。体内有湿毒的人,一般表现为舌苔白腻、恶心、不想吃饭、大便不成形等。湿毒主要是因脾气虚,不能化湿导致的。我们常吃的食物中,豆类最养脾,可以用各种豆子熬成粥喝;还可以用党参、白术炖肉吃,有不错的健脾除湿、升清降浊效果。

痰毒——有的人早上起来不停吐痰,没完没了,这就说明有痰毒了。痰毒一般由饮食而来,或因肺功能不好导致。如果气管不好,痰多,可以喝二陈汤来治愈,茯苓、法半夏、陈皮各10克,甘草6克,用

水煮了喝,喝上7天痰即可化。日常饮食上,萝卜是最好的化痰食物,可以买生萝卜加点香醋凉拌吃;另外还可以多吃冬瓜、无花果、紫菜、罗汉果等清热化痰之品。

脂毒——有脂毒的人一般偏胖、脂肪较多,经常喝酒、吃肉、吃油炸食品,对肝脏伤害很大,易得脂肪肝等疾病。想清除脂毒,首先要降血脂,建议用山楂、荷叶煮水喝,可化痰降脂;平时应多吃洋葱等蔬菜;还可按揉小腿上的丰隆穴(位于外踝尖上8寸,条口穴外,距胫骨前缘二横指处),可以消食导滞,减少脂肪。

瘀毒——瘀毒是指藏在血液里的毒,大多是从中年开始出现的,一般表现为舌下脉络发紫、容易健忘、皮肤干燥、胸闷憋气、脸色暗等。有瘀毒的人,可以服丹七片,也可以用丹参或山楂泡水喝,可以活血化瘀,清除血管垃圾。

气毒——气毒是存在肺里面的毒,中医认为“肺主气”、“肾主纳气”,有气毒的人往往肺肾功能不好,一般身上气味大,如有口臭、汗臭等。为了防止气毒,可以每天早起做深呼吸,即“呼吸吐纳”,把肺中的浊气排出来,保持体内顺畅。

需要提出的是,肝是人体最大的排毒工厂,想要法除毒素,要从根本上保肝养肝,使之能解毒排毒。建议经常用枸杞、菊花泡水喝,多吃桑葚,以及各类新鲜蔬菜。