

健康危机



也许我们从未成熟，
还没能晓得，就快要老了，
尽管心里活着的还是那个年轻人。

——李宗盛《山丘》

黑豹乐队“摇滚老炮”赵明义一张手捧保温杯的照片走红网络，让大家重新定义了中年危机，其今昔反差对比引起了网友对“中年危机”的集体共鸣。

进入中年，即便感觉自己还正当壮年，但皱纹、秃顶、发胖等容貌和体态的变化，提醒你已进入生理衰老期——内分泌、性功能及各项身体机能都开始走下坡路，患病率和死亡率逐步上升。

中年人巨大的危机感不是没有理由，既怕被赶超，又怕身体扛不住。过去几年，中年创业者、企业家英年早逝的消息不断，让人唏嘘。1月14日晚间，A股公司朗

科智能突发讣告，称公司董事长刘显武因突发疾病医治无效逝世，此时距朗科智能上市尚不足一年半。刘显武生前接受记者采访时曾说，等公司上市后奖励自己一段时间休息，而他离世时还不到50岁。

白岩松曾不止一次感慨，人到了中年就不得不思考了，青春一去不返，前方依稀看得到死亡的身影，中国人忌讳谈论生死，但人生是一条单行线，谁都无法阻拦，不思考死亡的问题便不会活得更好。

纵使岁月虐你千百遍，也得待身体如初恋！当你的身体出现以下症状要注意及时调整生活状态。

“聪明透顶”

肺好像有点“黑”

据调查，在三十岁男人中，70%以上人不知掉发原因何在；10%的人认为是油脂分泌过多；10%的人认为是遗传；10%的人认为是劳累所致。而实际上脱发在郁闷男人中所占的比例最大，所以说，一定要保持心情愉快，心情好，头发自然也会茂盛。

眼神无力

四十的男人事业有成，可是代价也是惨重，干眼症早已经等待着他们了。

从医学角度上来讲，近视眼，眨眼次数会在无形中减少，由每分钟眨眼20—25次，减少至5—10次，同时也减少了泪液分泌，从而导致眼睛的不适，甚至眼病。所以，事业成功了，“电眼”可还是很重要的，必须好好保养。

那颗繁忙而又脆弱的心

不论是调查，还是临床实践，男性心脏病发病率绝对高于女性，因为心脏病而猝死的突发事件，也是男多于女。

专家建议，心脏乃全身动力之源，心电图能筛查出绝大多数的心脏病，杜绝隐患，所以每年必查。

胃炎、胃溃疡、胃出血等等

万万不可再暴饮暴食，弃胃于不顾。

开始咳嗽了吧？牙齿变黄了吧？千万别忽视这样明显的肺病征兆！抽烟、呼吸受污染的空气，都会增加肺的工作量，如果负荷不过来，你就要被送到医院去了。所以，要想提神醒脑，别再抽烟了，走出办公室，出门转一圈。

脂肪肝、高血压、高血脂等疾病

高发人群：对啤酒肚说不。

性冷淡

疲劳导致身体“疲软”，最好的处方就是休息让身体细胞重新获得能量。

患上老年疾病

做一些小运动量的锻炼。

肥肉多过肌肉

男人如果缺乏肌肉的爆发力和耐力，会让人感觉弱不禁风或者分外臃肿。所以，想做个“四十一枝花”，风度翩翩，身材健硕可是很重要的。

“越过山丘，才发现无人等候；喋喋不休，再也唤不回温柔。为何记不得上一次是谁给的拥抱，在什么时候？”李宗盛的《山丘》淋漓尽致地唱出中年男人的沧桑和孤单。

人到中年，身体越来越差，责任越来越重，父母在一夜之间变老，孩子还未长大，面对来势汹汹的中年危机，你准备好了吗？

中年危机遭遇战——
如何越过多事之丘

心理危机



因为不安而频频回首，
无知地索求，羞耻于求救，
不知疲倦地翻越，每一个山丘。

——李宗盛《山丘》

前段时间，关于中年油腻男的话题被全网热议，而“秃顶”似乎成为油腻界的最低准入门槛。46岁的李亚鹏近日做客一档节目，直言自己陷入中年焦虑。他怕秃顶，又怕肾虚，怕事业不顺。有些网友觉得李亚鹏太矫情，他这么有钱，怎么会面临“事业崩塌”的悲剧？

事实上，作为“天后”曾经的男人，李亚鹏的确是一个有故事的男同学。他的故事，有表面的风光，也有看不见的沧桑。如人饮水，冷暖自知，李亚鹏提到事业上的不顺，为了掩饰焦虑，他说得轻描淡写：“人有追求，就必然焦虑。”

张爱玲在《半生缘》里说：“人到中年的男人，时常会觉得孤独，因为他一睁开眼睛，周围都是要依靠他的人，却没有他可以依靠的人。”中年人的生活里，从来没有容易这两个字，不能耗、不能赌、不能输，因为害怕辛苦打拼的前半生转眼成云烟；不敢病、不敢老、不敢死，因为上有老下有小，到处都需要你的鞍前马后。

对一个中年男人而言，年迈的父母开始出现健康问题，有的甚至已遭遇了长辈的病亡，开始真实感受到死亡的威胁；家庭已到“改善型”阶段，孩子还小，各种开销，经济压力骤然加大；夫妻关系平淡成为家庭幸福的隐患却无力解决；自己的事业亦处于瓶颈期，以前没被提拔，原因是太年轻，现在又不提拔，原因是年纪太大了，下面是一群咄咄逼人精力旺盛的年轻人，学历比自己高，身体比自己好，甚至为人处事还比自己圆滑……

2017年华为裁员风波主要针对40岁以上的员工，而近期万达大规模裁员更是闹得鸡飞狗跳。更有甚者，前段时间中兴42岁程序员欧某，因为裁员跳楼自杀，留下2个孩子，四个老人和两处没有还完贷款的房子。

这是一个快速发展的时代，我们担心失去竞争优势，害怕落后于时代，焦虑感总是轻易被渲染蔓延。然而，人生旅途的风景由每一个“当下”拼接而成，要想摆脱内心的困惑，首先要感受当下，凡事想得开，怀着顺其自然的心态。其次，亲情是治愈担忧的良药，当遭遇事业的瓶颈而心情抑郁时，不妨多陪家人聊聊天，多和家人一起出游，你的内心会感到踏实平静很多。如果做不到出世的智者，人世的强者，但做个正常而阳光的普通人也是件幸福的事情。

感情危机



越过山丘 才发现无人等候；
喋喋不休，再也唤不回温柔。
为何记不得，
上一次是谁给的拥抱，在什么时候？

——李宗盛《山丘》

有人说中年象征着柴米油盐，象征着重压下的琐碎生活，前半生过去了，只剩怀念。也有人说，所谓的中年危机，就是事业家庭都趋于稳定，发现人生没什么可追求了，于是开始想要找寻刺激，以证明自己并未老去。

婚姻到了一定的阶段，爱情会变为亲情，对自己的伴侣和家庭，渐渐失去了激情。从发展心理学的角度来说，人到中年往往会对现有生活产生厌倦感，以及对青年时的选择和生命的意义表示质疑。这时候他往往会做出一些反常的举动，以获得心灵上的慰藉和解放。夫妻共同生活多年，彼此审美疲劳，当外部诱惑大于夫妻间的激情、感情时，婚外情的许多元素便会与之形成互补，然而这种互补一旦具有相当的魅力时，整个家庭便会宣告解体，这也是很多中年夫妻难逃的一道感情劫难。

李宗盛被喻为“自20世纪80年代以来，东亚及东南亚最重要的音乐制作人”，虽然在音乐的领域上才华洋溢，却经历了2段失败婚姻。李宗盛的第一任妻子朱卫茵是香港知名DJ，两人曾是令人艳羡的男女内之配。然而，李宗盛与歌手林忆莲合作多张唱片日久生情，导致第一段婚姻破裂，尔后和林忆莲的婚姻也仅仅维持六年。回首失败的感情经历，李宗盛自嘲失婚男人不好过。

人到中年，父母、孩子、事业、自身健康都会对婚姻产生影响。在婚姻专家看来，所谓“中年婚姻”多是指40岁以上的夫妻，其特点就是负荷大、较疲惫。

很多中年夫妻反映，感情都给吵没了。其实，吵架可以看作是一种情感的宣泄，能让双方压抑的情绪都得到排解。妥协的一方应当在生活的其他方面得到心理补偿，如受到言论肯定、赞美等。在争吵中，应学会把握应对机制、折中、妥协、约定协议以及轮流坐庄等是比较好的方式，但强调一点，长期的单方妥协不利于夫妻关系维护，因为这样会使一方情绪受到长期的负面影响。所以，要学会向对方道歉，无论男女。

易怒过劳！五个方法可减压

控制情绪 少发怒

愤怒是人们最不善于处理的一种情绪。中年人家庭琐事多，工作任务重，情绪更易波动。想发火时不妨深呼吸，或在心中默念10个数，有助于理性回归大脑。与别人起冲突时，尝试将目光从对方身上移开，也能快速浇灭怒火。

过劳懒惰 不可取

中年人大多活得累。要明白，工作只是生活的一部分，兴趣爱好不能丢。享受稳定生活的同时，也要防止变“懒惰”。英国一项调查显示，86%的人出现了比其实际年龄大4岁才会出现的健康问题，懒惰导致的缺乏运动和肥胖是罪魁祸首。中年人要利用一切机会积极地让自己动起来，比如，每晚跑跑步、做做家务等，持之以恒。

知足常乐 少攀比

自己能否顺利升职加薪、孩子能否考上好学校、爸妈能否健康……很多中年人整日忧心忡忡。台湾著名心理学家吴静吉博士认为，中年人的累，一半因为生存，一半来自攀比。知足常乐，欣赏手里拥有的东西，而且要跟自己比、今天比昨天有进步就值得满足。

宽和待人 常自省

事事争强好胜是不少中年人的通病。这类人冠心病、高血压的发病率都很高，这与他们经常处于情绪紧张的应激状态有关。做人大气点，不要锱铢必较，用宽和的心态对人，时时自省，戒骄戒躁，保持谦虚平和，尤其在健康方面不要过于自负，一定要坚持每年定期体检。

饮食均衡 勿多食

中年人在外应酬的机会较多，饮食油腻，进食量大，加上新陈代谢开始减缓，导致肥胖率增加。肥胖者往往有高血糖、高血压、高脂血症等病，给心脑血管疾病埋下祸根。每餐过饱会使血液过多集中于胃肠，从而诱发各种疾病。因此，人到中年要戒多食，每餐吃七分饱，保证规律饮食。

专家解析

关注内在精神世界 寻找自身新价值

长期以来，心理学家更多关注的是幼儿、儿童，认为那是人格形成的关键时期，而很少有人关注中年人的心理。瑞士心理学家、精神分析医师荣格，对此有一定的研究，或许对我们认识和走出中年危机有所帮助。

荣格认为，社会对于个体的评价主要是依据其社会成就，通俗地说就是功名利禄，而很少关注个体在人格上或者内心状态上的成绩。在这样的因素之下，个体在一生中很长的时间，都会把主要精力放在对社会成就的追求上，却忽视了对于精神世界的构建。

这一点在当下的年轻人身上非常明显，他们对未来雄心勃勃，立志建功立业，却很少静下心来思

考内心真实的需要。事实上，这对年轻人来说并不会出现什么问题，因为他们确实需要获得社会成就，以适应社会需要，毕竟大多数年轻人在物质财富、社会地位方面还是比较缺乏的。

但是随着时间的推移，年轻人变成中年人之后，很多当年目标已经实现，而事业、婚姻等外在任务基本上进入稳定或者说停滞不前的状态。甚至可以说，中年人在外在追求方面几乎没有太多的用武之地了。

由于他们此前追求更多的是社会期许，不一定是个体内心真实的需要，当年的价值体系已经越来越不能满足中年人的心理需要了。旧的追求社会成就的价值体系失灵，新的关注内在精神世界的价值体系尚未建立，空虚、无所适从、生活没有意义等感觉油然而生，这就是中年

心理危机的成因。

显然，新价值是应该符合内心精神世界追求的。而什么样的追求才是精神世界的呢？这还要自己扪心自问，可以通过静坐、沉思和反省等方式，了解作为个体的自己内心深处的兴趣爱好是什么，自己的人生意义是什么。回答了这样的问题，新的价值自然就会明确，个体才能走出中年心理危机，让后半生过得更有意义。

心理的成长和超越总是需要个体付出努力的。我们经常发现身边的某个人忽然对名利看淡了，而对于钓鱼、书法等产生了浓厚的兴趣，或者有些人就开始去学心理学，去研究哲学，并且兴致勃勃，表现得活力无限。总之，当中年人寻找到新的价值时，生命便进入了第二个春天，中年危机也就迎刃而解了。