

# 纠结过去引发中年危机！ 中年人要忘掉五件事

“比起记忆力,我们更需要忘记的能力”,这一观点出自日本畅销书《社畜中年》(编者注:“社畜”是日本用于形容上班族的贬义词)。该书作者成木真认为,人到中年,如果对很多事情无法释怀会很痛苦,人要学会忘记,才能快乐生活。记忆不只是将美好的过往刻在脑海中,令人难过、生气的事情也会留下痕迹。令人不快的事憋在心里,日积月累,就会像癌细胞一样扩散,令人心身俱疲。

## 最该忘记五件事

北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升介绍,40岁以上人群大多扮演着多重角色,事业和家庭的压力使这一人群更容易出现心理危机。不少中年人对曾经或正在发生的事情耿耿于怀,加重了心理负担。中国科学院心理研究所心理健康应用中心测评主管肖震宇、国家二级心理咨询师徐艺樱和宋崇升三位专家指出,人到中年,以下五件事最应该忘记。

追不回来的债。人一辈子会欠两种债:金钱债和人情债。两肋插刀过的兄弟在自己有难时消失无踪;慷慨解囊过的朋友自此绝口不提还钱的事。无论情感还是利益,如果一直记在心上等

于要继续为这些要不回来的“债”支付高昂的健康利息,不但越陷越深,还会日夜折磨自己。最好的方法就是忘记,将这些付出打包、封存,搁置到过去的时光里,将目光聚集在当下,感恩现在拥有的幸福。

等不来的道歉。人到中年,肯定经历过一些不公和伤害,一句道歉能化解心中郁结,平复难言的伤痛。但是,人总会觉得自己的行为很合理,即便伤害了他人也浑然不觉,或者顾及面子,不愿放下身段去承认错误。

一直耿耿于怀却怎么也等不来的道歉,就像期盼无中生有。何不学会宽恕,不要拿别人的错误惩罚自己。国外有句谚语,“会犯错的是人,会宽恕的是神”,中国也有俗语,“宰相肚里能撑船”,等不来的道歉就不必再等,这样才能活得更轻松。

来不及说的抱歉。年轻时因冲动或赌气对别人造成的伤害,经过时间沉淀后,想和对方说声对不起,但有可能已经物是人非,彼此天各一方。心怀愧疚是一种良知,是对过往的忏悔。不妨将愧疚转换成动力,通过帮助他人来弥补曾经的过失,用善意温暖更多人。

努力后的不得志。年轻时拼命奋

斗,却发现屡屡碰壁,金钱、名誉都没得到,感觉一切都付诸东流。其实,人往往只看到自己缺少的,而常常忽视自己已经获得的。因为得不到的东西而郁郁寡欢,却忘了要珍惜一直拥有的亲情和友情。

中年人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,是时候丢掉被人衡量的恐慌了,大可以施展才华,无需在意他人的评价,可以集中注意力做些自己认为有意义的事情,以收获内心的满足。

身份带来的荣光。曾经“文能提笔安天下,武能上马定乾坤”,如今回归家庭,琐事围绕身边;曾经享受的礼遇和关注,都随着卸任不再有了。对过去权势地位的留恋,无形中把自己标签化了,被放大的荣光掩盖了自己真正的价值。成就一个人的是伴随终身的经历和体验,而不是外在的名声。背负着这些荣誉不但步履蹒跚,还会因为担心他人的无视而焦虑。忘记身份,追求内在的充盈,会让中年人的生命更加饱满,充满质感。

## 以新替旧,才能忘记

忘记负面记忆的最好方法,就是建立新的记忆。金钱权势、功名利禄都是

身外之物,真正能让记忆保持鲜活的,是与家人、朋友的愉快相处。

徐艺樱建议,中年朋友可以经常陪伴年迈的父母;和妻儿一起远行旅游;与亲朋好友一起吃饭,创造快乐温馨的场景,保存在脑子里,供闲暇时回忆。培养健康的兴趣爱好也有助创造新记忆,如钓鱼、养花草、看话剧等,快乐的记忆让人更有幸福感。

“与其说忘记,不如说是放下记忆。无论一个人或一件事,当自己对其付出很多,要忘记是很不容易的。”宋崇升表示,“可以把这些苦恼焦虑的过去写在纸上,然后一把火烧掉,和过去做一个有仪式感的告别,彻底放下。”

肖震宇认为,到了中年,更应该活在当下,珍惜眼前,不要对回不去的过往念念不忘,让过去的事情再影响现在的生活;也不要对不可预知的未来担心害怕。人生就像爬山,年轻时从山脚开始摸爬滚打往上冲,一路上遭遇各种磨难;中年时爬到山顶,一览众山小,不禁洋洋得意。但是,人不可能永远留在山顶,当亲身受到外物所累,不妨放下沉重的行囊,用心欣赏曾经错过的沿途美景。

人民网

# 科学研究新发现,做好5件事 可以延长寿命

据法国《费加罗报》报道,美国一项大型研究表明,要想活得长久,生活就必须健康,而养成良好的饮食及基础运动习惯,可以使寿命平均延长10多年。

日前,美国科学杂志《循环》发表了针对多项大型科研结果的分析报告,说明选择健康的生活方式可以大大降低成年人过早死亡的可能性并且可以延长他们的寿命。

为了能够得到这个结论,上述研究分析了超过12万名年龄在30至40岁之间的男性及女性。结论很明显:采取健康的生活方式就可以做到长寿。

具体是哪5件事呢?哈佛大学的科学家对结果进行深入研究后列出5项关键:不抽烟、每天运动30分钟、健康饮食、每日饮酒量女性不超过1杯、

男性不超过两杯、身体质量指数控制在18.5至24.9之间。

美国这项研究表明,遵循这些众所周知的规则,“女性的平均寿命可延长14年,男性的平均寿命可延长12年”。并且遵循上述5种生活习惯的人死于心血管疾病的风险可以降低82%,同样死于癌症的风险也可降低65%。

该研究成员之一、哈佛大学医学院及哈佛大学公共卫生学院教授梅厄斯坦普菲尔(Meir Stampfer)在接受美国有线电视新闻网(CNN)采访时表示,“仅仅依靠行为的简单改变就可以使身体受益并延长寿命,但对于国家来说,我认为我们应该简化工作、鼓励戒烟、为运动提供更好的环境等。”

环球网

# 眼睛喜欢的食物是什么?

眼睛是我们人体最重要的器官之一,它帮助我们认识世界、与人沟通交流,我们的工作生活都离不开眼睛,因此更要好好爱护珍惜它。但是,随着年龄增长及智能手机的普及,长时间盯着屏幕,水润的双眼离我们越来越远,近视、白内障、老花眼、黄斑变性等眼部疾病的患病率却越来越高。

要想改善这种状况,缓解眼衰老及眼部疾病的发生,必须要保证眼睛的营养需求。保证眼睛的营养需求,眼睛喜欢的食物有这些:

## 1、动物肝脏

动物肝脏富含丰富的维生素A,是构成眼睛感光物质的重要原料,维生素A缺乏会引起角膜上皮细胞脱落、增厚、角质化,甚至引起夜盲症、白内障等眼部疾病。

如果长时间盯着手机,维生素A的需求将大大增加,体内极易容易缺乏。鸡肝、鸭肝、猪肝、羊肝、牛肝、鱼肝等动物肝脏,是食物中最丰富的维生素A来源,且吸收率极高,每天吃两片就足以满足一天需要。

## 2、蛋、奶

蛋黄和全脂奶也是维生素A较好的来源,每天一个鸡蛋,250ml左右的全脂奶,就可以满足1/3以上的维生素A的日需求。

## 3、深色蔬菜、水果

深绿色蔬菜:如菠菜、芥蓝、小油菜等。

不仅富含维生素丰富的维生素A,且其中的叶黄素含量也十分丰富,可以阻挡伤害眼睛的蓝光,使视网膜黄斑部免于受到伤害,防止眼部黄斑病变。

深黄色蔬菜:水果,如胡萝卜、南瓜、芒果等。

富含丰富的B-胡萝卜素,可以转化为维生素A,保护眼睛健康。

深紫色蔬菜:如紫卷心菜、蓝莓、桑葚等。

富含丰富的花青素,可以促进眼睛视紫质的生成,稳定眼部的微血管,并增强微血管的循环。此外,花青素还是一种强抗氧化剂,可以减少自由基对眼睛的伤害,有助预防白内障等眼部疾病。

人民健康网

# 睡七八小时最好 太多让人“变笨”

据美国物理学家组织网9日报道,加拿大神经科学家在《睡眠》杂志发表的一项最新研究称,他们进行的世界上最大的睡眠研究提供的初步结果显示,平均睡眠时间为每晚7—8小时的人,比那些睡眠时间少于或超过这个数量的人表现出更好的认知能力。

根据该研究,大约一半的参与者报告称,他们通常每晚睡眠时间少于6.3小时,比研究建议的数量少一个小时。

一个惊人的发现是,睡眠对所有成年人的影响相同。无论年龄大小,与高度功能性认知行为相关的睡眠量(7—8小时)对每个人都是相同的。此外,与睡眠过少或过多相关的损伤也与参与者的年龄无关。

该研究主要作者、欧文实验室研究助理康纳·维尔德说:“我们发现,保持大脑最佳状态的最佳睡眠时间是每晚7—8小时。我们还发现,那些睡眠量超过这个数量的人和那些睡得太少的人,受到的损伤一样。”

此外,研究发现,参与者的推理和言语能力是受睡眠影响最大的两种行为;而短期记忆表现则相对不受影响,这与大多数睡眠完全剥夺科学研究得到的发现不同,并且表明长时间睡眠不足对大脑的影响与熬夜不同。

从积极的方面来看,有证据表明,即使是一夜的睡眠也会影响一个人的思考能力。参加研究前一晚比平时睡得多的参与者,比那些睡眠时间跟平时一样或睡得更少的人表现得更好。

这项世界上最大的睡眠研究于2017年6月启动,几天之内,来自世界各地的4万多人参与了在线科学调查,其中包括深入的调查问卷和一系列认知表现活动。

科技日报



北京怀柔秋色美不胜收 红叶如火云海如画

北京怀柔,时至秋后,景色渐美。清晨,宝山镇山乡秋色与美丽云海交相辉映,宛若仙境美不胜收。

中国青年网

# 爱上火要少吃枸杞

枸杞是一些人家里的常备食物,用来泡水、煮粥,甚至每天干嚼几颗。中医认为,枸杞性味甘平,具有补肾益精、养肝明目、润肺止咳等功效。临床上搭配其他药物,多用于治疗肾虚腰痛、遗精滑精、内热消渴、血虚萎黄等疾病。但不是所有人都适合服用。

日常吃偏于温补的食物就会上火的人,往往阴虚火旺,枸杞偏于补阴但也有助阳之功,补益作用较强。因此,这部分人群不适合将其作为日常保健食品大量服用,否则会加重上火表现。另外,枸杞甘甜,服用过多不易消

化,所以消化能力较弱的人,即中医所说的脾胃虚弱、大便偏稀的人不宜一次大量服用,容易加重腹泻,影响食欲。而且,由于枸杞是植物成熟的果实,经过干燥而成,含有较高糖分,因此也不适合糖尿病人长期大量食用,否则会导致血糖波动。

要想吃枸杞达到养生保健作用,必须用对方法,可用其泡水,也可将它作为食物配料用于菜肴制作。比如可用枸杞与大米或小米一起熬粥,也可用其与动物食材一起煲汤,或放入面点。但需要注意,不要长时间蒸煮或

高温油炸,蒸煮时要等其他食材快要熟时放入枸杞,再蒸煮3—5分钟。

枸杞作为药物使用,一般用量是6—12克。如果是健康人群,日常保健应遵循少量多次、因人而异原则,从少量开始服用,以没有明显不适为度。如果作为治疗疾病用药,则需要医生根据病人的临床表现,在辨证准确的前提下灵活使用。

枸杞一般于夏至前后成熟时采摘,经过晾晒脱水而成。因此,当季采摘加工的成品需要等到秋季才能上市。中医养生讲究“春夏养阳,秋冬养阴”,枸杞属于中药之中的补阴药,如果将它用于日常保健,更建议秋冬季食用。

生命时报

# 这样洗碗,错上加错

洗碗刷锅是大家每天要面对的杂务,很多人觉得麻烦,常“偷工减料”。如果老犯这几个错误,不但让洗碗更麻烦,也为食品卫生埋下隐患。

饭后把碗碟一起洗。一些碗十分油腻,有的只盛放了凉菜,如果都把它们攒起来,会使碗的内外都沾上油,增加刷洗工作量。中国农业大学食品科学与营养工程副教授范志红建议,要将碗盘分门别类,盛粥、装水果凉菜等没有油的碗,应趁着水分没干,立刻冲干净,然后再用洗涤剂清洗油污碗盘。

盘中余油倒进下水道。饭后,盘底往往有少量油水,一些人习惯倒进下水道,但如果下水道没有安装油水分离装置,油污就是水体最大的污染物。冬天气温低时,还很容易结块,把水管堵上。锅底或盘中有明显余油时,最好直接倒进厨余垃圾桶,或者用厨房纸、吸水纸擦掉。

洗涤剂直接涂碗上。有的人觉得“洗涤剂直接抹在碗上,去油污效果更强”,但这样不仅浪费大量水源,滥用的洗涤剂也会造成水污染。一旦冲洗

不干净,人体摄入洗涤剂后会引发腹泻等肠胃不适。范志红建议,将几滴洗洁剂滴到半碗水中,用洗洁剂稀释后的水来刷碗,冲洗后放在另一个漏篮中,最后再用清水冲干净并控干。

长时间泡着不洗。吃饭后把锅碗泡在水池里不洗,是很多人饭后的常态。如果放到下一餐,食物残渣开始发酵,大量微生物滋生,水池里会产生异味,不但给洗碗带来不便,还会带来健康威胁。范志红提醒,炒完菜后,趁锅底还有余热

时加温水,油污就很容易清洗掉了。碗筷用热水泡10分钟即可清洗,不宜过长。

洗碗布当“万能布”。一些人家的洗碗布,擦完碗又去擦桌子、灶台,如此反复,污染源扩大,碗盘卫生很难保障。老人节俭,往往一块洗碗布用好几个月,脏了也舍不得扔,使碗盘遭到间接污染。范志红建议,洗碗布应专用,和其他擦拭用布分开,一个月左右更换一次。实在舍不得扔,就把淘汰的洗碗布用来擦窗台和家具。每次洗过碗之后,再用两三滴洗洁剂清洗,彻底晾干,避免微生物繁殖。

人民网

# 早餐奶不能代替早餐

牛奶是很多人健康早餐的一部分,随着生活节奏的加快,号称能一次性补充多种营养成分的“早餐奶”应运而生,有些产品甚至声称能替代早餐。早餐奶真的更营养健康吗?

《生命时报》记者走访北京几家大型超市后发现,市面上的早餐奶有“麦香”“核桃”“花生”等不同风味,主要分为谷物类(含燕麦、红豆、黑豆等)和坚果类(含核桃、花生等)。配料方面,与仅写着生牛乳的纯牛奶不同,早餐奶中还含有水、白砂糖、食品添加剂及谷物和果仁等。

首都保健美食营养学会副秘书长谷传玲表示,相较于纯牛奶的口味单一,早餐奶满足了消费者的不同口感需

求,不过从营养成分看,是否要选择早餐奶,还需清楚其利弊。早餐奶中添加的白砂糖,谷物都能分解成葡萄糖,为大脑提供能量,提高工作效率;添加的坚果成分能为人体提供一些必需的不饱和脂肪酸。很多早餐奶还会强化维生素的含量,以某品牌一包250毫升的燕麦早餐奶为例,其中强化的维生素D可以更好地促进钙的吸收,而喝一包这样的早餐奶就能满足成年人一天维生素D的需要,其中强化的维生素E、维生素B2也达到了成年人每日推荐摄入量的25%。有些早餐奶中还会强化铁、锌等矿物质,一定程度上有利于机体补充营养。

但是,白砂糖属于精制糖,摄入过

值得注意的是,市面上有些早餐奶根本就不是传统意义上的“奶”,而是乳饮料,它们的配料表中排在第一位的是水而不是生牛乳,这样的早餐奶钙含量更低,白砂糖含量较高,不推荐饮用。

谷传玲认为,一些早餐奶宣传其“保证了早餐所需的各种营养”,这纯属夸大宣传。早餐奶中谷物或坚果的添加量都很低,无法满足一上午身体和大脑所需的能量和营养。所以,喝一包早餐奶算不上一顿营养丰富的早餐。营养早餐至少包含三类食物:富含碳水化合物的谷物;富含膳食纤维、矿物质和维生素的蔬果;富含蛋白质的奶蛋豆制品,再加上坚果就更完美了。比如,牛奶泡燕麦1碗、鸡蛋1个、凉拌菠菜1碟或者1个苹果,再加2~3个核桃,就是一顿完美的早餐。

生命时报

# 肌肉训练,晚年更强壮

近日,《美国新闻与世界报道》杂志刊文提示,力量训练能改善体型、增强肌肉,还能降低老人的死亡风险。

美国心脏协会和美国运动医学会建议,老人每周至少进行两次力量训练,有助减缓进行性的肌肉和骨量流失。美国宾夕法尼亚州立大学对3万多名65岁以上老人进行了为期15年的追踪调查,结果显示,每周至少进行两次力量训练的老年人死亡率比其他人低46%,这些人患心血管疾病或癌症的可能性也较低。

力量训练能降低糖尿病风险。美国密西西比大学健康与运动科学副教授保罗·罗普仑兹认为,肌肉强壮的人体内有更多胰岛素受体,有助于调节

血糖含量。此外,从事肌肉训练还能提高老人的身体平衡性,防止跌倒,有助更顺利地完成日常活动,如照顾孙辈和购物。美国路易斯安那州立大学运动机能学副教授尼尔·约翰森强调,肌肉训练让老人身体更健壮,晚年生活质量更高。

老人开始力量训练前,应先咨询医生,最好请专业人士设计个性化健身方案。练习要循序渐进,慢慢加大负重,同时保证姿势的正确性,并持之以恒。弹力带、自重训练(如卷腹、引体向上等)和一些瑜伽体式都能帮老人完成力量训练的目标。每次训练时间约30分钟,每个动作做8—10次,完成1—3组即可。

人民网