

男孩滿臉胡茬地坐在我對面，低垂著頭，早沒了往日的意氣風發。

他25歲，從醫院出來，拿着一摞片子。他說，在醫生間轉了一圈才知道，當今疾病都年齡下移了，高血壓、心臟病、各種癌症。

其實他沒啥大病，卻一下子覺得死亡離自己那麼近，癩了氣一樣，剪髮、出門，不出江湖了。

當年我也這樣瀟灑過，日日夜夜後，呼朋引伴到簋街喝酒吃肉手擀小龍蝦，晚上跑去閨蜜家徹夜聊天，第二天繼續忙碌。

如果有人問起，我可以說今夜在哪个油廳昨天在哪个K歌房前天與哪个名人共餐，大前天在哪个高校上自習，而明天已經買好了音樂會的票。說到底，不能給人規律感。如果有人問你去過哪兒，絕不能說去了某國某某國，一定是個具體的城市，國內要說具體的鎮名，國外也要說到城市一級。比如說法國，誰沒去過？要說到里爾、普羅旺斯的鎮子，才算有品。不然，我們跟一次10國遊的廣場大媽有什麼區別？

我的業餘時間，充滿了“價值”，沒有時間與父母遛彎、閑聊。

一個夏日黃昏，回家路上，看見一對中年人散步，臉色那麼黃暗，女的頭髮蓬鬆身體微胖，嘴里說“你說這個孩子怎麼辦”。

當時的情景讓我鄙夷至極：天哪，我這輩

子都別過這種庸碌的日子。從20歲開始，做的所有努力就是要掙脫那個“地心引力”，跟嫦娥奔月似地不管不顧。

揮霍青春，也表演美麗，有如行為藝術家。

最好的藥，是像正常人那樣生活

真正自己得到了多少，內心有多充實？從來不想，誰說也聽不進去。

到了35歲，有些人便敏銳地捕捉到身體發出的信號：吾生有涯，吾瘋有涯，吾亂亦有涯。

因為這些疼痛不適的信號，長壽與養生的問題便如地心引力一般，如此入耳入心。

曾經有幸旁聽近10位老大夫聊天，他們說起當醫生沒法吃老本，又要工作又要學習，又



大夜班很辛苦也沒啥生活規律，所以要抓緊一切時間休息；三，投入地干，但完了趕緊放下，別老想着跟人斗。那幾個英年早逝的，多半是喜歡在外面瞎吃喝，夜班完了光顧着去玩，心眼兒小，總是想不開。

有追求的大夫，也許是工作壓力最大的一群，經常半夜被人叫醒，跑過去搶救渾身是血的病人，做那些心臟手術，都要幾分鐘內將心還回胸腔，還有“文革”時參加醫療隊，都是在山高路險之

地行醫，可謂出入生死之境。他們一輩子都過着打了鷄血般的生活，也從不吃保健品和滋補佳肴。

沒想到，他們介紹的長壽秘訣，竟然是像個正常人一樣地生活。

中年，是一個人生的關鍵期，就像再生出來一次一樣。

叛逆是年輕人的特點，荷爾蒙多巴胺，各種生長激素嘩啦啦，什麼病啊痛啊，能自我修復的都修復了，能隱藏的都隱藏了，就是一派山花爛漫的盎然春景。就像被發射的火箭，如攜雷帶電的巨龍進入雲層。它們所有的動力就是要掙脫地心引力，進入更廣大的世界。找了一圈，整流罩也拋離了，渾身雪白的外殼也燒黑了，燃料也消耗了很多。雖然，身上有很多擺脫大地糾纏的慣性，但這時候，還想瘋還想浪，發現沒勁兒了。

中年了，還想獨自去珠峰、去蹦極，或者仍想去流浪歌手情人的人，少了。不是沒了驛動的心，而是沒有了支撐這顆驛動的心本錢。

慣性還在，如何軟着陆不是別人幾句勸導就可以達成的。

我在孩子一兩歲自己還要玩命工作的那兩年抑鬱了：一地鷄毛，上有老下有少，離亂的中年。好想還像當年一樣背靠大樹。那棵樹曾經是父母、是大學、是工作、是愛人，最後發現，能指望的，唯有自己。而自己也情緒失控、身體疲憊、小病不斷。

微笑不一定快樂 也可能是抑鬱

“笑一笑，十年少。”微笑可以使人快樂舒心。心情好了，身體就能保存年輕活力的狀態。

可是，微笑一定是快樂的嗎？其實未必。有些人雖然臉上微笑，但心里並不快樂，還可能有嚴重抑鬱。

曾經接待過一個患者，表面上看她是一個“女強人”，但是每天回到家中，她都會感到無力和全身疼痛，“就像是被抽了筋一樣的感覺”。

這就是微笑型抑鬱症。

表面樂觀 內心抑鬱
心境低落是抑鬱症患者的核心症狀，患者給人表情陰鬱、無精打採、毫無生氣的感覺，嚴重一點的抑鬱症患者甚至會帶動周圍的氣氛都變得陰沉下來。

但是，還有一部分患者，雖然也有低落的心境和悲觀絕望的感受，但表面上卻是一層“樂觀”的面紗，完全看不出他有抑鬱症。

可惜無論這層面紗遮蓋得如何好，都不會減輕他們的抑鬱症狀。

對抑鬱症患者而言，最大的痛苦並不是心境低落，而是動力缺乏。患者會感覺工作效率下降，生活樂趣也下降，做什么事都提不起精神來。

動力缺乏會給患者帶來自卑和無望感，這也是導致其自殺的主要原因。

“微笑”可以掩飾心情的低落，卻絲毫不能讓內心“蓄能”。這種撐起來的“精氣神”，會消耗心中本就不多的心理能量，進一

步加重抑鬱症狀。

什么人容易微笑着抑鬱
這類抑鬱症患者男性較多，在政府高官、企業老闆、社會成功人士和留學生等人群中較多見。

他們一般文化層次和社會地位都非常



高，甚至會有顯赫的家世，往往內心要強，注重面子，敏感細膩，興趣較少，做事刻板，追求完美，非常在意尊嚴感的喪失。他們只認同一種主流價值觀，追求一個固定模式的“人生成功”。一旦在這個過程中受挫，抑鬱情緒伴隨着高壓而來。

同時，他們又必須保持自己良好的社會公眾形象，所以在外人面前永遠展現自己陽光的一面。

這些人更相信自己的力量而不尊重身體的真實感受。當他們走入人生低谷的時候，往往很難接受現實，而是用“我不應該痛苦”

的信念覆蓋自己真實的感受。

近些年，政府高官突然自殺的報道屢見不鮮。其實，高文化素質的個體很少會出現突然沖動性自殺，更大的可能也許是，那張“微笑”的面具使其忽略了早已抑鬱的狀態。直到內心的抑鬱已經浸染全身，微笑的面具才瞬間崩塌。

承認抑鬱是關鍵

由於對自己“抑鬱”的否定和掩飾，醫生很難準確評估這類患者的抑鬱嚴重程度，他們也一般不願接受心理治療，所以一般藥物治療是首選。

抗抑鬱藥的核心作用並不是改善抑鬱情緒，而是提高心理動力。對於微笑型抑鬱症患者來說，抗抑鬱藥可以幫助他們儘快恢復真正的活力。

但是，要想治好抑鬱症，還需要患者發自內心地接受自己的現狀。否則，無論是心理治療還是藥物治療，他們的治療依從性都不會太好。

我曾經有一個患者，他對自己特別自信，心情只要稍微改善就自行停藥。結果，本來一年就能治愈的抑鬱症，拖了三四年還遲延不愈。

解決微笑型抑鬱症的關鍵，在於患者自己。不接納自己“抑鬱”的現實是讓抑鬱症狀復發或殘留的關鍵。越是否定自己的抑鬱現實，抑鬱越是不斷加重；只有坦然地接受自己“不幸”的現實，才可以讓自己放下包袱，走出抑鬱。



問：大家都知道吃粗糧有益健康，小朋友消化系統還沒發育完全，也能吃粗糧嗎？

營養專家解答：兒童可以吃粗糧，不但有利於平衡營養，預防“三高”和某些癌症，還有助於培養良好的飲食習慣。根據中國營養學會《中國居民膳食指南2016》建議，每人每天應攝入50~150克全穀物（包括粗糧、全麥、糙米和雜豆等），這一建議量適用於2歲以上兒童及成年人。即使2歲以下嬰幼兒（純母乳喂養6月齡內嬰兒除外）也可適量選用粗糧作為輔食。

與我們常吃的白米飯、白饅頭等精製穀物相比，粗糧（全穀物）含有更多營養成分，如蛋白質、B族維生素和鈣、鐵、鋅等礦物質。這些營養素對兒童生長髮育十分重要。因此，用粗糧代替部分精製穀物有益無害。一般，成年人每天吃粗糧應超過主食總量的1/3，兒童食用比例也差不多或更高。

有的家長擔心吃粗糧影響兒童消化吸收。其實，只要經過正確加工烹制，粗糧很適合低齡兒童，如小米粥、燕麥片粥、雜糧粥、雜豆粥、二米飯（小米+大米）、黑米飯（黑米+大米）、二和面饅頭（玉米麵+白麵、蕎麥+白麵）、全麥饅頭、全麥麵條等。

兒童能吃粗糧嗎

更容易堅持到營救人員的到來，從而成功地從災難中生存下來。

5、態度決定壽命

男兒有不甘願回的最大原因是社會要求男人頂天立地，為了成功，為了養家餬口，男性必須超負荷地工作和付出，而且無論在單位還是家里，男人都被要求支撐門面，因此男人工作較女人更緊張，所要承受的壓力比女人還是更大，因此男人患心肌梗塞而入院治療的比例是女人的7-10倍。

最後，男性對自己健康和身體的態度影響了他們的壽命。美國的一個調查表明，82%的男性會定期為他們的愛車進行保養，但僅有50%的男性會定期做身體檢查。如此，便造成了男人小病不察覺，中病熬着干，大病突然死。如果男性能夠及時發現自己身體的異樣，及時診治，就可以大大降低患病率和病死率。

儘管男性壽命短於女性是一個不爭的事實，但是只要今天的男性遵循健康生活的四大原則，就有可能延年益壽，甚至活得比女性長。這四個原則是：合理膳食、適量運動、戒煙限酒、心理平衡。



骨骼仍在緩慢地生長。自由攝食小組的白鼠平均壽命僅2.5年，而限制攝食組的白鼠壽命則為3-4年。研究人員認為，少攝食後產生的損害性自由基相應減少，對人的DNA和細胞破壞也減少，因此衰老也會減慢。這也許可以解釋為什麼吃得多的男性總是比吃得少的女性活得短。

2、不防曬也折壽

為什麼女人比男人更長壽

與女性相比，男性的生活方式既不科學也不健康。比如，男人喜歡抽煙喝酒，而煙和酒已經是現代社會人類生命和健康最兇惡的殺手，而且對男性的損害遠遠大於女性。俄羅斯男性遠比女性壽命低，伏特加起到了重要的作用。另外，男性的飲食習慣常常是狼吞虎嚥或經常暴飲暴食，由此男人胃病的發病率比女人平均高出6.2倍。而且男人一般進食脂肪和蛋白質類食物比女人多，研究表明，食用過多的脂肪和蛋白質是發生直腸癌的一個重要原因。同時，相當多的男人不注意防曬，不注意進行皮膚癌的檢查，因此男人死于黑素瘤的可能性是女人的兩倍。

3、男人太爭強好斗

男人血液中的雄性激素是易怒好斗、爭強好勝的重要原因。在戰爭年代，上戰場的男人多，這自然好理解為什麼男性短命多，因為戰爭奪走了大量男性的生命。但是，在現代和平年代，男性爭強好勝的性格同樣是造成其死于非命的重要原因，因而其壽命比女性要短。比如，由於爭強好勝和酒後駕車，男性死于車禍的幾率是女性的兩倍。

瑞典的一項調查表明，高速公路上的傷亡事故70%是男性司機造成的，城市中的交通事

美國密執根大學的研究人員發佈了一項關於男性壽命的調查報告，這個報告說，男性遠沒有我們認為的那樣強壯。由於來自各方面的壓力，男性壽命目前仍在不斷地縮短，男性健康正受到前所未有的威脅。

這份最新調查沒有給出男女壽命的差異是多少，只是說男性青壯年的死亡幾率比女性高三倍。而按世界衛生組織和聯合國人口組織多年的調查統計表明，男性壽命平均比女性短5至10年，而且在一些國家，這種差別還在逐年上升。

比如，在中國，20世紀70年代男性比女性壽命少一年，80年代少2年，90年代少了4年，進入21世紀則少5年。而在美國一般統計是男性比女性短壽7年，在俄國男性比女性短壽10年。

為什麼男性壽命比女性短？

為什麼男性壽命比女性短？這是自人類進化以來一個恆久不變的話題和事實。有個順口溜這樣說：男人有淚不輕彈，男人有話不愛說，男人有病不去看，男人有家不顧回。其實，這些總結是遠遠不夠的，因為在造成男性壽命比女性短的因素中，還包括男人其他的一些性格、生理特徵和社會壓力。比如，男性基礎代謝高，愛逞強，生活方式不太良好，爭強好勝，愛冒險，火氣大，酗酒等等。

1、吃得會短命

兩性天生就有一些生理上的差異，其中男性基礎代謝要比女性高5%-7%，即能量消耗要比女性高。早在20世紀30年代，美國康奈爾大學的營養學家克萊德·麥卡用小白鼠做了一個實驗，對一組白鼠不提供充足的食物，只保證它們生存所必需的營養。而對另一組白鼠則供應充足的食物，讓它們自由攝食，能吃多少就吃多少。結果發現，自由攝食組的白鼠175天後骨骼就停止了生長，而限制攝食組的白鼠500天後