



# 從中醫古籍 尋化解中年危機之道

文／中醫內科 醫師 曾印正

**孔**子說：「四十而不惑」，一般人到了這個年紀，應已人情練達，是感覺最幸福的時光，但研究顯示，若以人的幸福感為縱軸、年齡為橫軸所劃出的曲線，卻是呈現一個U字形，意指中年是人生幸福感最低落的階段。中年危機（midlife crisis）一詞，最早是由心理學大師榮格（C.G jung）在1930年代提出，學理上，對中年的傳統定義為45-65歲，然而現在因為中年人在心理上的不確定感較之前更多，所以統計顯示中年危機有提早出現的趨勢。一個人在此階段面臨生理機能的退化與生涯的轉變，很可能發生調適上的困難，此謂「中年危機」或中年人的心靈危機。

## 為什麼會有中年危機？

中年人的體能已不如從前，婚姻雖然大多進入穩定期，但其實也是一種沉悶的狀態，沒有年輕時的熱情；子女開始進入青春期的，原本以服從為主的管教方式，必須漸漸與他們以協議方式進行溝通；家中長輩面臨老化與病痛的問題；工作上則因年紀較大，承受著有可能被裁員或失業的惶恐。綜合以上，身心與家庭、工作多重壓力內外交攻，因而衍生出所謂的中年危機。

## 男性比女性更容易有中年危機！

一般來說，兩性都可能會有中年危機，但在統計上，男性發生的比例較高。因為步入中年之後，最先出現的就是身體的衰退，男性往往以強健的身體自豪，一日體能衰退，表現會比女性明顯，由於男性多半比較不注重細節，常會忽略細微的變化，很可能直到某天才如夢初醒，不知道自己怎麼會變成這樣，因而感到慌亂，好像天突然塌下來似的。

此外，女性一般比較會注意內心世界的變化，相對而言，男性則較注重外在的表現，而中年危機其實就是人的外顯行為不再那麼如意，所以內在的世界必須隨之調整。不少男性可能因為長久以來都不是那麼注意自己內心的世界，再加上平日比較不注重溝通，或者欠缺細膩的溝通能力與技巧，社會關係比較脆弱，所以必須更努力的調適，才能適應中年以後的自己。

## 檢測一下，你有中年危機嗎？

男性中年危機十大徵兆（參閱2009年8月中文版讀者文摘）如下：

- **重起爐灶**：他決定放棄做了20年的教職，要去開小吃店。

- **冒險傾向**：他變得很想去參加跳傘、衝浪、攀岩，甚至是極限運動賽事。
- **注重打扮**：他開始非常講究保持光鮮亮麗的外表，甚至會開始使用香水。
- **宣稱年輕**：他會強調自己還很年輕，為證明此事，會瘋狂的做青少年才會做的事。
- **顧影自憐**：他會比以前更常顧影自憐（以前則是顧盼自雄）。（有的男人會因此重新去苦練三角肌、六塊肌）
- **亂買東西**：本來不會亂買東西的人，突然也開始瘋狂購物，家裡因此常常多出一些雜物。
- **很在意與年輕女性的互動**：通常他不是好色，也不是想犯桃花，而是他很在意年輕女性會不會以為他很老。（想藉此證明自己還沒老、還不老）
- **總是沉醉於過去**：現實對他而言是很痛苦的（因為其實他真的老了），所以他會比以往任何時候都更懷念過去，甚至會思念老情人、或已失聯很久的哥兒們（但其實他只是懷念自己當年的偉大而已）。
- **老提當年**：會一直提到當年的事，特別是強調他當年多神勇的事蹟。
- **不負責任**：男性出現中年危機時，會伴隨一些失控的狀態（亂買東西、與年輕女性聊天聊到忘了許多重要的事等等），若不能及時回神，就會演變成毫無責任感（但過去他不是這樣子的）。

## 中醫如何看待中年危機

兩千年前的中醫古籍《黃帝內經》就提到：「男子五八，腎氣衰，髮墮齒槁；六八，陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢斑白；七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，

腎藏衰，形體皆極。」亦即男性到了40歲，會出現臟器的虛損情況，表現出掉髮、齒搖與齒齦萎縮的症狀，對照現今，正好是要進入所謂中年危機的階段。隨著年紀增長，最常出現的第1個徵象是體能開始退化，活力降低，因此自古以來，中醫就強調攝生調養，先養人體之正氣（類似現代醫學的免疫系統），以抵禦外邪（病毒、細菌）的侵襲，此為預防醫學的先導。也就是說，中年人不能再把年輕時的生活型態，完全複製套用在日後的生活當中。

## 古籍裡的自我調適方法

《黃帝內經·素問》上古天真論篇：「乃問於天師曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之耶？歧伯對曰：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。」由此可知，如果要擁有標準的體態，並且精神奕奕，飲食、作息、工作、勞動，都應有所節制。現代人如果經常熬夜加班和應酬喝酒，就違背了這些基本的養生原則，甚至年紀還輕就出現初老的症狀，以致「半百而衰」

《景岳全書·中興論》強調：「故人于中年左右，當大為修理一番，則再振根基，尚余強」，說明中年的養生保健至關重要，如果調理得當，可以保持旺盛的精力而防止早衰，延年益壽。

## 養生大原則

### ●減少思慮，紓解壓力

中年正值要照顧父母和撫養子女的階段，同時肩負社會與家庭的重擔，加上現實生活中的諸多矛盾（身體狀況大不如前、擔心工作變動、夫妻感情轉變、空巢期等等），易使情緒陷入抑鬱、焦慮、緊張的狀態。長此以往，必然耗傷精氣，損害心神，早衰多病。

《養性延命錄》強調的「壯不競時」、「精神滅想」，就是提醒**中年人**要暢達樂觀，別為瑣事過分勞神，也不要強求名利，患得患失。中年人的精神調攝，應注意合理用腦，發展心智，培養良好性格，尋找精神支柱。在工作與繼續學習之餘，可以聽音樂，看電視，與子女嬉笑談心，共享天倫；也可以把自己打扮得年輕些，以振奮精神，增添生活樂趣；或者參加心靈禪修課程，百事不思，即使半小時也好，讓大腦充分休息，跳出緊張的思慮氛圍。**當憂慮焦躁，情緒欠佳，不妨對親朋好友傾訴，藉以紓解壓力。**這些對於中年人防止早衰是極為重要的。

### ●切勿過勞，注重運動

中年人往往是公司的主管階層，常被委以重任，又肩挑家庭重擔，要注意避免長期「超負荷運轉」，並且要適時休息，以免積勞成疾。休息的方式有許多種，包括適當調節工作，繁多事務宜分輕重緩急逐一完成，設法建立新的生活秩序，以及從事適合自己的運動等等，若持之以恆，必可增進健康。此外，中年人需要充分的睡眠，切忌一直熬

夜工作，因為中年的你已不容許再過這樣的生活了。

### ●智慧飲食，清淡自然

《史記》：「春生夏長，秋收冬藏，此天道之大經也。弗順則無為天下綱紀。」意思是萬事萬物都有其規律性，這是天道，是自然變化的依據。雖然現代科技發達，任何季節都可以吃到四季的蔬果，但吃這些非自然生成，而是以化學人為催生的食物，對健康不利。除了**飲食要順應天時，力求清淡自然，營養均衡，還應做到食不過量。**

### 後天慎養，人能勝天

《景岳全書》有云：「善養生者，必寶其精，精盈則氣盛，氣盛則神全，神全則身健，身健則病少。神氣堅強，老而益壯，皆本乎精也。」又說：「夫不神氣者，元氣也。元氣完固則精氣昌盛，無待言也。若元氣微虛，則神氣微去；元氣太虛，則神氣全去。神去則機息，可不畏哉！」所以，人一定要「慎養」，而「後天慎養，人能勝天」，雖然老化是生命必然的過程，但是藉由後天的養生，仍能延緩與改善在這段過程中可能發生的種種不適，讓步入中年的你，也能找到U轉人性的契機。☺

