

方向盘上的“少年意气”

中年男性的自由避风港

本报记者 戴虹红
通讯员 郑莎

56岁的老周有事没事都要开车,即使每天清晨陪妻子去菜场,他都坚持开车去,而且会提前10分钟下楼,坐在驾驶座上,打开收音机听会儿新闻。这10分钟,没人问他收入情况,也没人提儿女的琐事,只有他和车,那是一种享受。

为何老周这么“喜欢”开车?浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)临床心理科副主任医师邹莹说:“对老周这样的中年男性而言,车早已超越了交通工具的属性,成为他们心灵的‘第三空间’,是介于家庭与社会角色之外的专属自由领域。”

邹莹表示,这个年龄段的男性,大多背负着半生的责任——退休前要扛起家庭生计、职场压力,退休后要兼顾子女家庭、赡养老人,长期处于“被需要”的状态,却很少有自己的空间。坐上车,这一方与世隔离的空间,卸下所有面具,车像是一个安全屋,尽情接纳着他经历的一切。而开车时手握方向盘,给人获得强烈的掌控感,这种掌控感恰好弥补了生活中身不由己的无力感。

此外,开车还能满足中年男性未被磨灭的“少年意气”。邹莹解释,“男人至死是少年”并非一句戏言,中年男性内心深处依然渴望刺激与自由,而开车时的加速、转弯,能激发肾上腺素分泌,带来短暂的愉悦感,缓解长期积累的压力。



图据AI生成

记者问了身边的几位“老司机”,对他们来讲,车不是冰冷的机械,而是疲惫生活里与自我和解的方寸之地,更如一位让他们卸下防御的老友,是最温暖的心灵港湾。

固定就寝时间 让一整天都有条理

据美国网站近日报道,大多数人有相对固定的起床时间,但有固定就寝时间的人较少,这可能就是你觉得白天没有空闲的原因。

如果没有固定的睡眠习惯,大多数人通常可以很有效率,但却很难每天都保持专注。如果没有持续的专注,待办任务就会越积越多,导致手忙脚乱。而当匆忙赶工时,就很容易出错。要找到自己的昼夜节律,可以观察几天里不用闹钟自然醒来的时间,如果需要的话,可以有30分钟的调整。

据参考消息网

温柔渡更年 让时光善待每一位前行的她

周群艳



西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院城北院区
妇科主任医师

门诊时间:周二、周六

读懂身体信号 守护更年健康

52岁的陈女士(化名)就曾深陷这样的困境。绝经后的日子里,她的日均睡眠不足5小时,夜里稍有声响便会惊醒,醒后只剩辗转难眠。更难熬的是全身莫名的酸胀疼痛,生理的不适和心理的焦虑交织,化作挥之不去的情绪困扰,让她不得不提前告别热爱的工作,往日里开朗爱笑的她,渐渐变得沉默寡言。

陈女士的遭遇,并非个例。西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院城北院区妇科周群艳主任医师告诉记者,在门诊中有太多被更年期困扰的女性。她解释道,更年期的种种不适,从来不是单纯的“心情不好”或“身体变老”,而是围绝经期低雌激素状态在“作怪”。随着卵巢功能慢慢衰退,雌激素分泌减少,不仅会引发血管收缩异常、骨质疏松加速、反

复发作的生殖道及泌尿道感染、睡眠障碍等身体问题,更会直接影响神经系统的调节,让女性变得情绪敏感、焦虑抑郁,就像身体里的“情绪调节器”突然失灵,让人无所适从。

陈女士经过详细检查,排除了器质性疾病后,被确诊为雌激素缺乏导致的更年期综合征。各项检查显示无激素替代禁忌症,在周群艳主任医师的指导下,她开始接受低剂量雌激素替代治疗,没想到仅仅一周,变化便悄然发生:潮热出汗明显缓解,焦虑感慢慢消散,夜里终于能安稳入睡,久违的轻松感重新回到她的生活中。

以科学关怀 让更年期更从容

女性绝经后若出现持续的情绪低落、睡眠障碍,及时前往医院就诊,才是对自己最负责的选择。对于无禁忌症的患

者,低剂量雌激素替代治疗不仅能改善潮热、失眠等生理不适,更能从根源上缓解激素缺乏引发的情绪问题,让身体的“调节器”慢慢回归正轨。

周群艳主任医师建议,绝经后的女性不妨调整饮食结构,适当增加优质蛋白,合理控制碳水化合物摄入,为身体补充足够的能量。同时走出家门,每周保持3-4次中等强度运动,基础代谢的改善会缓解身体的不适感,而运动中释放的多巴胺,更能成为情绪的“解压阀”,让压力随汗水释放,让心情在运动中慢慢舒展。

岁月从不辜负用心生活的人,更年期也只是时光赋予女性的一段特殊旅程。以科学为帆,陪伴为桨,让在人生的下半场,依然从容、愉悦,继续绽放独属于自己的耀眼光彩。

通讯员 张晓

施杜诺安 记者 徐小翔