

「性子急」缩短寿命

总着急的人学做6件事

等车时频繁看表、受不了前面走得慢的人、网页加载时仿佛过了一个世纪……着急已成为现代人最熟悉不过的状态。

这种状态远不只是表面的匆忙，而是对“当下”的逃离和对“未来”的过度执着，这是一种深层的心理紧张，给身心都带来负能量。

《生命时报》综合专家观点，总结着急是怎么全方位伤害你的，并教你如何在生活中更从容。

着急是巨大的负能量

从心理和生理层面看，身体都不希望你着急。

太着急会让人焦虑

国家二级心理咨询师张敏婷表示，总是着急的人，其认知资源不断被焦虑情绪挤占，导致注意力涣散、决策轻率，陷入“越急越错，越错越急”的恶性循环，易导致情绪耗竭甚至发展成广泛性焦虑障碍。

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表示，耐心应被归为一种人格特质，可通过A型人格测试、坚毅（GRIT）测试（如下图）等来了解。

压、高血脂和冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的概率远远高于心态平和、处事淡然的人。

美国哈佛大学研究发现，长期的时间紧迫感可导致寿命减少。新加坡的科学家发现，急性子者的基因衰老速度明显快于慢性子者，尤其是女性。

东南大学附属中大医院心理精神科主任医师袁勇贵解释说，缺乏耐心的人在着急做选择时会面临更大的压力，端粒会因此缩短，而缩短代表衰老加快，寿命缩短。

为什么有人总是着急

张敏婷表示，着急的“病症”不仅体现在个人，还有强烈的传染性，个体

►处境：智能手机与社交媒体在无形中重塑了我们对时间的感知，但凡不能迅速“切换”就是慢；即时通讯催生了“秒回”的期待，碎片化信息流则不断侵蚀保持专注的耐力。

急性子的人如何更从容

中国古训“欲速则不达”，着急的人们应该如何找回“从容”？

袁勇贵表示，缺乏耐心通常是因为目标过多或无法承受枯燥的重复，培养耐心就像锻炼肌肉一样，关键在于自身对目标的专注力和感知力。

设置“里程碑”

把宏大的目标分解为阶段性目标，每个小目标花费时间不会过长，也能得到及时反馈。比如，可分年度计划、月度计划、周计划，做完后打个勾，回顾时也会有成就感，激励自己达到下一个“里程碑”。

寻找“意义感”

坚毅的人都有强大的内在激情驱动。当耐心不足时，要找到完成这件事的趣味性和价值，给自己心理激励。

练习“注意力”

正念练习能帮助人们排除杂念，集中注意力，与当下建立连接。建议从腹式深呼吸联系开始，放空大脑，将注意力集中在腹部起伏上，全身心投入当下状态。

多观察“自我”

若遇到阻碍导致事情无法坚持时，可尝试跳出当时的情景，站在观察者的视角，审视自己下一步的计划，想想如果此时放弃了会损失什么，坚持下去能获得什么。

专注一件事

真正的高效源于深度专注，而非多任务的假性繁忙。美国斯坦福大学一项研究发现，频繁切换任务会将效率降低40%。尝试规划“无干扰时段”，一次只做好一件事，你会完成得更多，且内心更为平和。

心态“足够好”

这并非降低要求，而是与不切实际的完美主义和解。先把事情做完，再做到80分，不必事事催促自己100分，也不必对他人这样苛刻。

我们要认识到，许多事物有其自然生长和变化周期，如同春种秋收，不可强求。智者应懂得，等待和享受当下，与追赶和努力一样重要。

据《生命时报》

坚毅指数测试量表

1. 尽管历经曲折，我还是设法赢得了一项挑战
2. 有时候，新想法或任务会分散我放在手头事情上的注意力
3. 我每年的兴趣点都在不停地变换
4. 我从来不会因为某项任务障碍重重而放弃
5. 我曾为某个想法或计划短时间内非常着迷，但很快失去兴趣
6. 我工作/学习起来非常努力
7. 对需要坚持数月才能完成的计划，我很难保持长久热情
8. 我经常设定某个目标，但随后又换了
9. 任何事情，我都善始善终
10. 我完成过一个需要耗费数年的计划
11. 每过几个月，我都会产生新的兴趣点
12. 我很勤奋

计分规则：

第1、4、6、9、10、12题：“总是这样”得5分；“大部分时候这样”得4分；“有时候这样”得3分；“不太会这样”得2分；“从来不会”得1分
第2、3、5、6、7、8、11题：“总是这样”得1分；“大部分时候这样”得2分；“有时候这样”得3分；“不太会这样”得4分；“从来不会”得5分
总和除以12得出“坚毅指数”，5分为相当坚毅，1分为相当脆弱
(本量表由安吉拉·达克沃斯等人制作)



A型人格较具进取心、侵略性、自信心、成就感，容易紧张，耐心差的人通常属于这种人格，做事容易着急、冲动。

坚毅是对困难事物持之以恒地坚持，是对耐心的重要衡量指标。研究表明，坚毅度高的人，在学术、工作、运动等方面都有较好表现，在心理健康、生活满意度上也更好。

太着急会影响寿命

着急的状态会持续激活人体压力反应系统，导致压力激素如肾上腺素和皮质醇分泌水平长期偏高，损害免疫与消化功能，扰乱睡眠。医学界认为，A型人格者患高血

压、高血脂和冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的概率远远高于心态平和、处事淡然的人。

德国社会学家哈特穆特·罗萨就曾提出，现代社会对速度的无尽追求，已变成一种“时间暴政”，它剥夺了我们沉思、内省与深度体验的能力。在这个意义上，着急已非简单的情绪，而是一种亟待被社会正视的现代性症候。

着急一般与两个因素相关：

►个性：完美主义者因恐惧不完美而时刻紧绷，掌控欲强的人因现实偏离预期而急躁。

中医给疲劳分3级，你的“累”是哪一级？

每天早晨醒来，就像没睡过一样；工作还没开始，精力就已透支……如果你长期处于这种状态，可能是身体在发出慢性疲劳警报。《生命时报》邀请专家解读疲劳的3个等级，并教你科学应对疲劳。

疲劳分3个等级

北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师赵欣表示，根据疲劳的程度和伴随症状，中医将其分为3个等级。

轻度疲劳：脾气虚

●对症自测：晨起仍感困倦，但活动后可缓解；工作时注意力不易集中，效率下降；下午容易犯困，想小睡片刻；食欲一般，偶尔有腹胀感。

中度疲劳：气血两虚

●对症自测：记忆力明显减退，经常忘事；持续性的轻微头痛或头晕；面色不佳，唇色淡白；稍微活动就心慌气短；睡眠浅，多梦易醒。

重度疲劳：肝肾不足

●对症自测：晨起疲惫感强，持续一整天；持续头痛，休息难以缓解；耳鸣、腰膝酸软；情绪低落或烦躁易怒；免疫力下降，容易感冒；女性可能有月经不调、男性有性功能减退症状。

不同程度的疲劳，如何应对？

赵欣表示，在中医眼里，每个等级的疲劳都对应不同的调理方法。

轻度疲劳者

中医认为子时(23点至次日凌晨1点)和午时(11点~13点)是阴阳交替的关键时刻，

此时休息能高效修复身体。

对于轻度疲劳者，建议午后静坐养神或小憩15~20分钟，不必强求睡着。晚上保证23点左右入睡，重点在于“按时”而非“时长”。

饮食重在健脾益气，可常吃黄芪小米粥(取黄芪15克，煎水取汁，加入小米50克，煮



粥)和山药莲子羹(取新鲜山药100克、莲子20克，煮羹)。

中度疲劳者

建议午睡30分钟左右，最好平卧休息，让自己进入浅睡眠。

每晚22点左右入睡，睡够7~8小时，睡前可用温水泡脚15分钟，并搓热双手按摩腹部。

饮食注重气血双补，可常饮红枣当归茶(取红枣5枚、当归3克、枸杞10粒，开水冲泡放至常温后代茶饮)和芝麻桂圆糊(取黑芝麻30克、桂圆肉15克、糯米50克，用豆浆机打糊)。

针对重度疲劳者

建议午睡时间延长到40分钟左右，以充分补充精力。晚上创造绝对安静的黑暗环境，关掉电子设备，尽量22点前入睡。

据《生命时报》