

问题：为什么日常生活里其实并没有发生什么大事，也常常令人觉得疲惫？

为什么生活里没有大事？

恰恰就是“没有大事”，才真的令人疲惫。

因为如果仅仅是为了谋生，人的身体会在有足够食物、足够安全时尽可能多的睡眠——所以血糖飙升立刻会导致强烈困意。

如果你抱着“无非混口饭吃”的心态“活着”，那么为了让你活久一点，并且减少因为饥饿而不得不狩猎的风险，你的整个身体都会自然而然的让你整天昏昏欲睡。

在它看来，你连娱乐的必要也没有，因为娱乐只是徒耗热量。它唯一愿意开绿灯的就是你的交配冲动——这有利于遗传优势，这是遗传不会触动的核心优势。

但如果你在这方面也没什么冲动或者期待，那么你不“整天疲惫”就奇怪得很了——那表示你身体里自然抑制能量浪费的机制失灵了。

而所谓的“大事”是什么呢？

一次精心策划的狩猎，一次期待已久的进攻，一次跌宕起伏的比赛，一次决定命运的考验，一趟惊心动魄的冒险，一场决定生死存亡的大战，一路魂飞魄散的死里逃生，一回肝肠寸断的恋情。

这都是战斗，是期待，是激情。

是甲状腺素，是肾上腺素，是血清素，是睾酮和催产素，是内啡肽、多巴胺，是胰岛素的敌人。

没有这些东西，你的胰腺会让你连眼皮都抬不起来。

没有大事，恰恰正是你疲惫的原因。

什么“平平安安就是福”，那其实是激情享乐过载之后打的饱嗝，就像吃腻了肉的人“羡慕粗茶淡饭”。

啥大事也没有，只有“平平安安”而已的人生，基本等于中度昏迷。

发布于 2024-06-08

<https://www.zhihu.com/answer/3524441310>

评论区：

Q: 从营养学来佐证这个回答：人在缺乏动力调控机制（回答中的肾上腺素，多巴胺等）的时候，接管身体主要能量代谢的，确实只有胰岛素和胰高血糖素。而此时，血糖的高低唯一的外源调控因素就是吃——这意味着当人的饮食成为最大影响因素时，身体的生物钟就会配合饮食而来，所以饭后困会特别明显。

相反，若是有对应令身体交感神经紧张的其他事件参与（抢夺了饮食支配权），那么身体节律所配合的，一定是更重要的事——所以战斗的人会茶饭不思，精神抖擞。

所以解决策略除了把自己投身于星辰大海永不完结的事业里之外，在真的比较闲的时候，学会合理轻断食，掌握对血糖影响波动不大的饮食法，是掌控身体疲惫感和困倦感的关键。

---

Q: Everything that kills me~

Makes me feel alive [调皮]

B: counting star 的歌词，我就说怎么感觉怎么熟悉[抱抱]

---

Q: 一个没新闻的人，在社交上、实践上等效于一个植物人

<https://www.zhihu.com/answer/3492075570> (#新闻节目#)

B: 结合了这篇 受益良多[赞同]

个人想法是：即便现在想让人生无所波澜，

当下的社会发展趋势，也不会让人生永远安宁下去。

你若不主动发起挑战

生活就会主动挑战你

C: 补充：<https://www.zhihu.com/answer/1852510707> (#内卷#)

---

Q: 和这一篇是不是有矛盾？<https://www.zhihu.com/answer/1851255537> [思考]

B: 人固有一困，或 999，或 007。[调皮]

<https://www.zhihu.com/answer/3425838706> (#999007#)

---

更新于 2024/6/19