第一图书网, tushu007.com

<<男人四十>>

图书基本信息

书名：<<男人四十>>

13位ISBN编号：9787511301062

10位ISBN编号：7511301061

出版时间：2009-11

出版时间：中国华侨

作者：孙郡锴

页数：291

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

曾几何时，“ 善待自我 ”成为整个社会的流行意识。
的确，竞争越来越激烈，压力越来越大，人们的身心已经不堪重负。
只有不断调整心态，善待自我，才能以良好的状态迎接挑战，才能活出快乐的自己。
对于四十岁的男人而言尤其如此。
四十岁的男人是家庭里的顶梁柱，是单位里的骨干力量，他们经验丰富，事业的爬坡也到了即将摸顶的关键时刻。
于是，他们眼睛向上，力求只手擎天。
惟其如此，他们除了工作、事业，就是家庭、孩子，他们支撑着今天，透支着明天。
更重要的是，他们年已不惑，已经过了精力充沛的黄金时期，他们总是感觉到劳累，并日复一日地忍受着劳累。
据联合国卫生组织发布的报告称，四十岁，是一个人生理曲线的拐点，一过四十，人的各项生理指数都呈下降趋势，自然地，也更容易受到各种疾病的侵袭。
所以，四十岁的男人要学会改变——学会善待自我。
善待自我首先要把健康放在第一位，凡是与健康相抵触的事情一律拒绝。
我们都知道这样一个说法：四十岁之前支出健康收获事业，四十岁以后再花费金钱买回健康。
但健康是买不回来的，只有从现在开始行动起来，重视起来，健康才不会离你愈去愈远。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

善待自我首先要把健康放在第一位，凡是与健康相抵触的事情一律拒绝。
我们都知道这样一个说法：四十岁之前支出健康收获事业，四十岁以后再花费金钱买回健康。
但健康是买不回来的，只有从现在开始行动起来，重视起来，健康才不会离你愈去愈远。
　善待自我还要调整好心态，该放下的要舍得放下。
舍得舍得，有舍才会有得。
中年人最大的误区是，奋斗了半辈子，所得到的东西不容易，只想更多、更好，怎舍得放弃？
有句俗语说得好：命里有时终须有，命里无时莫强求。
一切顺其自然，不要把争取成功与享受生活对立起来。

<<男人四十>>

书籍目录

第一章　健康为先：用健康打造高品质生活　1.从现在开始决定过一流的生活　2.40岁是导致健康差异的关键时期　3.规律节制地生活才不会损害健康　4.告别心脏病与高血压　5.40岁男人要重视饮食健康　6.不良生活方式是最具危害的健康杀手　7.运动可以帮你强身健体　8.执著地追求健康才是聪明人　9.把不愉快远远抛开第二章　有点糊涂：于风清云淡中享受生活 1.难得糊涂，方是人生佳境 2.糊涂是一种善行 3.糊涂也是在拯救自己 4.人心如罗网，莫要作茧自缚 5.烦恼如杂草，只会越除越多 6.“遗忘”是上天赐给我们的珍贵礼物 7.糊涂自有糊涂福 8.糊涂可以成就爱情 9.世上本无事，庸人自扰之 10.糊涂不是昏庸第三章　张弛有度：不要把自己的生活手搞得那么紧张　1.对自己不要太过苛求　2.40岁男人不要走入忙碌的误区　3.简化生活你就不会那么累　4.工作累了就大胆出走　5.不要忘记给自己留下享受的空间　6.忙里何妨偷点闲　7.休息并非是在浪费生命　8.学会从忙碌中释放自己　9.“活得太累”都是自找的　10.工作不应该带进家门第四章：忘记年龄：什么时候都应活出蓬勃的朝气　1.活在当下　2.年龄只是数字　3.享受生命中宁静淡远的美　4.明天是一个陷阱　5.你只要一步一步走下去就好　6.成功没有时间限制　7.年龄不过是掌中沙第五章　知足常乐：减一分欲望就会多一份自由第六章　笑对生活：以乐观心态求得心理平衡第七章　交个好友：有个能分担苦乐的知心朋友是人生一大幸事第八章　学会选择：不要因斤斤计较而因小失大第九章　珍视家庭：倾尽全力营造你的大后方

章节摘录

第一章 健康为先：用健康打造高品质生活1. 从现在开始决定过一流的生活什么是一流的生活？
遍地开花的健身房，品种繁多的保险产品，各种医疗机构的宣传广告，标识看“绿色”的食品，号称蕴含多种维生素的饮料……所有的一切都在向我们传递着一个信息：健康很重要。
虽然人们对于高品质的生活都有着各自不同的理解，但是有一点一定是相同的，那就是要有一个健康的身体，对于年届四十的男人而言，尤其如此。
健康不仅是“革命”的本钱，还是“享受”的本钱。
即使是亿万富翁，如果要他每天辗转于病床之上，那他也不会感到幸福的——拖着百病缠身的躯体，即使有数不过来的钞票，又有什么意义？
想要尽情品味生活的美好，拥有健康显然是第一位的。
曾经有一个人，每天辛苦地工作也只能维持温饱，每次当他经过城中最富有的人的房子时，都会嫉妒地说：“住在这里面的人一定很幸福。
”这样的生活让他觉得很不幸。
于是，有一天，这个人来到寺庙，向菩萨祈祷：“请让我也住进那座大房子，享受一下富人才能享受的生活吧。
”菩萨问他：“善良的人啊，你现在拥有的也同样富裕啊。
”这个人说：“我是穷人，每天要为自己的三餐而努力工作，从来不敢懈怠。
即使如此，我挣的钱也不够我买一座大房子，更别提天天吃山珍海味穿绫罗绸缎了。
看看那些富人吧，他们有很多钱，出入有马车，还有仆人侍候，他们的生活是多么快乐啊。
”菩萨说：“你有一个健康的身体，这就是你最大的财富。
”这个人叫了起来：“这有什么用？
好心的菩萨，我宁愿用我的健康来换取富人的生活！
”菩萨很慈悲，听了穷人的话，只好叹息一声，说：“好吧，可怜的人，我会满足你的请求。
但愿你会比现在幸福。
”于是，转眼间这个人就住进了城中最豪华的大房子，这所房子里有一百个房间，每个房间都装饰有许多价值不菲的古董。
他穿上了最昂贵的衣服，有几十名忠心耿耿的仆人为他服务，每天他不用工作就有享受不尽的财富。
当然，这一切都是用他那惟一的财富——“健康”——作为代价换来的。
终于实现了自己的梦想，过了梦寐以求的生活，这个人高兴极了。
可是，很快他就快乐不起来了。
虽然他现在拥有数不尽的金钱，可是却每天都要忍受病痛的折磨。
开始的时候，他想：“这完全值得，我可以忍受。
”但是，每天他要打针吃药，行动不便，那些香气四溢的食物放在眼前，他却失去了品尝的兴趣。
虽然他拥有很多牧场，可是自己却不能享受骑着骏马纵横驰骋的乐趣。
虽然他的房子里有一百个房间，可是他却没有力气去欣赏，甚至这些空无人气的房间让他感到难以忍受的孤独。
曾经让他羡慕不已的生活，如今他已经拥有了，然而他却没有一个健康的身体来享受。
无论是金钱美女，还是美味佳肴，所带给他的快乐都是如此短暂，根本不能抵消疾病带给他的折磨。
他从窗口向外望去，一个贫穷但健康的小伙子正吹着口哨从他窗前走过，看着小伙子自得其乐的神情，他哀叹起来：“我现在根本就体会不到幸福，我宁愿用现在的一切去换回我的健康。
”故事不仅仅是故事，类似的事每天都在阳光下重复。
我们努力地工作，从来不敢懈怠和休息，用牺牲自己的健康来换取金钱和地位，这又和故事里的人有什么区别呢？
牺牲健康换取的“一流”生活还能让你感觉到幸福吗？
这样摘来的果实有你想象中的甜美吗？
对男人来说，40岁既是发展事业的黄金年龄，也是身体健康开始走下坡路的年龄，如果不想让诸多的

疾病找上门来，那么就要从现在开始为保护你的健康而努力了。
世界卫生组织提出了男性健康的十大标准：（1）有充沛的精力，能从容不迫地负担日常生活和繁重的劳动，而且不感到过分的疲倦和紧张；（2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事情无论大小不挑剔；（3）善于休息，睡眠好；（4）应变能力强，能适应外界环境的各种变化；（5）能够抵抗一般性感冒和传染病；（6）体重适当，身体均匀，站立时头、肩、臀位置协调；（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎；（8）牙齿清洁，无龃齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；（9）头发有光泽，无头屑；（10）肌肉丰满，皮肤有弹性。
对照之后，如果你没有达到以上标准，那么你就该放下手中烦杂的工作，为你的健康“操点心”了。
真正一流的生活，需要你有一个健康的身体为基础，从现在开始，让我们过一种高品质的生活吧！
2．40岁是导致健康差异的关键时期奔波于社会、家庭和事业之间的中年男人最容易透支的就是健康。
这个时期的男人压力最大，交际应酬、职位、职称、官场仕途……然而你必须明白，健康才是你最重要的资本，失去健康你就会失去一切。
男人在60岁以前是否有病，关键要看在40岁这个转折点时是否健康。
医学研究证明，在健康的元素中，父母遗传占15%，社会环境占10%，自然环境占7%，医疗条件占8%，而个人生活方式则占到60%。
而健康生活方式中，合理膳食占13%，心理平衡占30%，适量运动和戒烟限酒占17%。
心理平衡是健康最关键的钥匙，健康的关键是60岁以前没有病，而60岁以前没有病的关键又是男女有别的20年。
男人是30～50岁，转折点是40岁；女人是40～60岁，转折点是50岁。
毫不夸张地说，年届四十的男人，就像一台运转已久的机器，应该进行一次大修，心血管、心脏、’肾脏、糖尿病、高血压、前列腺等疾病是40岁以上男人健康的大敌。
40岁的男人时刻要注意自己身体的变化，哪怕是细小的不适和反常都应引起警惕，大病往往是由小疾开始的，任何一种小疾都有可能日积月累为大病。
正像我们前面提到的，人的健康是吃出来的，人的大部分疾病也是吃出来的。
比如说，摄取油脂过多易诱发心血管疾病，饮酒过度伤胃、伤肝且易患高血压，蛋白质不足会加速衰老，维生素不足会影响人的免疫力等等。
在饮食上，男人以为一日三餐越丰盛，就越有营养。
事实恰恰相反，家常便饭最养人，饮食要科学合理，营养得当。
据医学界极威。
统计，如今中年男人易患的慢性病，80%以上都是由于饮食不合理、营养失调引起的。
男人四十，事业有了基础，可是身上的担子也加重了，这时应特别注意劳逸结合，因为人的身体是血肉之躯，不是机器，即使是机器，也得加油，定期保养吧？
而40岁的男人通常易犯一个毛病，就是既要守着成功，又渴望更大的发展。
背着成就前行，就必须付出更大的辛苦才行。
所以，大多40岁的男人都感慨活得太累。
累过度了，就会积劳成疾，毁掉健康，真是得不偿失。
那么，40岁男人应该怎样维护健康，防治疾病呢？
（1）提防“三高”，即高血压、高血脂、高血粘度。
40岁左右的男人社会应酬较多，酸性食物的摄入量过大，容易引起三高症状。
（2）关注父母的疾病遗传。
像糖尿病、高血压、心脏病等一般在青年人身上这种遗传体现不出来，可是到了40岁，在身体机能下降的情况下就最容易发病。
（3）注意胃的保养。
有证据表明，人的健康是吃出来的，但是人的大部分疾病也是吃出来的。
40岁左右的人代谢功能开始缓慢，胃肠的吸收功能也逐渐走下坡路了，因此在饮食上要控制摄入量和品种，不要吃得过饱，尤其是晚饭不宜吃得太饱和过分油腻。
（4）每年做一次体检，了解自己的整体健康情况。

40岁左右的男人体检只需选择标准套餐即可，只要包括血脂等功能性检查就行了，万一查出隐患，再根据医生的建议有选择地增加个性化体检项目。
医学专家认为，男人40岁之后，每年都应该进行一次健康体检，检查项目要根据中年人的身体特点，除常规的腹部8超、胸片、心电图外，应特别注意以下项目：①体重血压：测体重、血压项目一般放置在体检区的开端，然而许多受检者常常遗漏。
可能是由于时间匆忙，但更多的是由于受检者认为这项检查没有必要。
实际体重超标者常常伴有高血压、高血脂，提供身高体重参数，会为医生评估受检者的身体状况提供依据。
②直肠指诊检查：有的受检者由于恐惧外科的直肠指诊，放弃此项检查。
但此项检查是发现直肠肿瘤、痔疮等疾病的首选检查，而且直肠指诊并没有太大的痛苦。
有经验的医生通过了解前列腺的大小、硬度和表面光滑程度，能发现前列腺有无肥大、有无肿瘤。
③血生化检查：目的是检查有无高血脂、高血糖、高尿酸，同时观察肾功和肝功。
糖尿病患者中，有近50%是在体检中发现的。
血脂过高是动脉硬化发生发展的主要因素，而动脉硬化常导致冠心病、心肌梗塞、中风等严重后果。
④防癌检查：人年龄越大，接触致癌物质的几率越多，发生癌变的可能性也就越高。
如果一个人在青少年时期受致癌物质的影响较大，那么在步入40岁后即有形成恶性肿瘤的可能。
同时，40岁的男人免疫系统功能开始衰退，清除癌变细胞的免疫监视机能减弱，为组织癌变提供了条件。
目前，除了常规的影像学检查外，近lo种肿瘤标记物的检查为早期诊断肿瘤创造了条件。
如诊断肝癌和前列腺癌的甲胎蛋白和前列腺特异抗体等。
⑤背部检查：背部不适已经成为现代人的流行病，据调查，80%的40岁男人都有过类似的经历。
这看上去挺一挺就过去的事情，难受起来却让人心乱如麻，坐立不安，甚至到了不能正常行动的地步，严重影响每天的工作和生活。
常坐办公室的人最不能疏忽的就是背部，年龄越大，就要越好好地照顾自己的背。
据调查，90%的背痛是因为肌肉或韧带受伤引起的。
即使你一直都没有遇到过背痛的情况，注意保持良好的身体姿态，也是避免背部问题的关键。

编辑推荐

《男人四十:以自在的心态善待自我》：善待自我更要保持乐观。
有句话说得好：快乐都是自找的，没有谁遇不到困难，没有谁永远一帆风顺，关键是看待困难、问题的态度。
笑对人生，永葆快乐，你的生活里永远不乏乐趣。
竞争力越来越激烈，压力越来越大，四十岁的男人身心已经不堪重负。
据联合国卫生组织发布的报告称，四十岁，是一个生理曲线的拐点，一过四十，人的各项生理指数都呈下降趋势，更容易受到各种疾病的侵袭，所以四十岁的男人要学会改变——学会善待自我。
不断调整心态，善待自我，才能以良好的状态迎接挑战，才能活出快乐、精彩、无悔的自己。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com