

每天健康一点点 无病无忧到天年

宇琦 何佩繁◎编著

40岁后 要懂^的120个 养生常识



40岁是人体大多数器官衰老的起点
40岁后必须学会照顾下半生的健康

这本书给你全方位的健康管理知识，
让你学会照顾自己，让你的下半生活力十足！

中国华侨出版社

每天健康一点点 无病无忧到天年

宇琦 何佩繁◎编著

40岁后 要懂^的120个 养生常识



40岁是人体大多数器官衰老的起点
40岁后必须学会照顾下半生的健康

这本书给你全方位的健康管理知识，
让你学会照顾自己，让你的下半生活力十足！

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

40岁后要懂的120个养生常识 / 宇琦,何佩繁编著.

—北京:中国华侨出版社,2010.1

ISBN 978-7-5113-0183-3

I. ①4… II. ①宇… ②何… III. ①中年人-养生(中医)-基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第236001号

40岁要懂得的120个养生常识

编 著 / 宇 琦 何佩繁

责任编辑 / 文 心

责任校对 / 胡首一

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/19 字数/ 243 千字

印 刷 / 固安保利达印务有限公司

版 次 / 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0183-3

定 价 / 33.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



前 言

人过 40,有些事必须要懂得

中年人是现代社会发展的主力,是促进社会经济繁荣的主要人群,同时也扮演着为人儿女又为人父母的双重角色。中年人除了要应付日益繁忙的工作外,上要奉养父母,下要呵护儿女,那些在忘我地工作着的中年人,往往没有对自己的心理压力和体能的下降给予应有的重视,对自己的健康状况亦缺乏真正的了解。

一个人的健康状况,取决于许多因素,世界卫生组织指出影响人体健康有四大因素:均衡营养、适当运动、充足睡眠和健康心理。

安身之本必资于食,饮食与健康一直是人们永恒的话题。《黄帝内经》讲:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”以现在科学的说法称为蛋白质的“互补作用”,意即是要获得人体所必需的各种营养素,必须注意食品的合理搭配。《内经·灵枢篇》以来关于各种食物分为“温、凉、寒、热”四性和“酸、辛、苦、咸、甘”五味和各种食物的归经、主治的论述。人身的机体对于营养物质的需求是多方面的。含有多种丰富营养的饮食物可以促进机体的生长发育,可以推迟衰老的发生,可以减少因衰老而招致的多种疾病,因而,要求食养中膳食的调配要尽可能地全面、合理、互补,即平衡膳食的原则。

保持健康的身体,自然也离不开适当的运动。生命在于运动,运动在于锻炼,锻炼贵在坚持,坚持就是胜利。心理学巨匠威廉·詹姆士说:“播下一个行动,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。”养成好习惯对于你的成功至关重要,而运动习惯的养成会成就你健康的命运。

人到中年,生理状况开始变化,身体各项机能都明显滑落,免疫力降



低,家庭、工作、经济、人际关系等压力增大产生的种种负担也会导致中年人心力交瘁,疲惫不堪。合理安排生活,每天保持充足的睡眠,对于疲劳一天的身体给予足够的休息,是对自己负责的表现。有了充足的睡眠,才会使你有充足的精力去应对种种压力,去开创自己的事业。40岁之前是拼事业、拼成就,40岁之后健康最重要。

人的身心健康,永远离不开健康的心理。一个健康的心理,是人一生的财富。有了健康的性格、健康的人格,人才能拥有一个健康的世界。人要加强修养,遇事泰然处之,中年人更应如此。人的生命由旺盛走向衰老直至消亡,是人类不能抗拒的自然规律。养成乐观、豁达的个性,平静地接受生理上出现的种种变化,并随之调整自己的生活和工作节奏,主动地避免因生理变化而对心理造成的冲击。病态的心理、病态的性格看到的一定是扭曲的世界,前途一定是暗淡的。40岁后,你必须要有有一个健康的心理状态,应该乐观地去看待周围所发生的一些琐事,哪怕是烦心事,把它作为生活的积累,学会感恩,感谢生活给你磨练自己的机会。

人生像一棵树,从幼苗起,经历了成长,开花,结果,成熟,然后是枯萎,死亡。40岁是人生的黄金季节。40岁是结果的年龄,40岁以前的奋斗是为了让自己这棵树结出果实,40岁以后的奋斗则是让自己这棵树结出的果实更丰硕。40岁的人时刻要注意自己身体的变化,哪怕是细小的不适合和反常都要引起警惕,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。

健康长寿是人们的共同心愿,但要达到这个目的,须有正确的养生之道,正如《素问·四气调神大论》所说:“不治已病治未病,不治以乱治未乱……夫病已成而后药之乱已成而后治之,譬如渴而穿井,斗而铸锥,不宜晚乎?”只有在平时防微杜渐,辅以养生之法,点滴积累,持之以恒,才能令体质强健,生活安乐。

在本书编写过程中,宇琦工作室的陈忠杰、孙丽、鲁勇付出了努力,特此表示由衷的谢意。由于作者学识有限,编写时间仓促,书中可能出现错漏现象,望各位读者海涵,并希求大家不吝赐教。



目 录

前 言 人过 40,有些事必须要懂得

第一章 40 岁后,心态处于十字路口

- ① 1.当你依旧贫寒时,不要看轻自己 \ 2
- ② 2.像心脏一样工作——敬业不蛮干 \ 4
- ③ 3.面对人生挫折,要保持乐观心态 \ 6
- ④ 4.年轻心态——拥有一颗年轻的心 \ 9
- ⑤ 5.不要空想——“一夜暴富”是奢望 \ 11
- ⑥ 6.心理平衡——开心的生活最快乐 \ 13
- ⑦ 7.知足常乐——享受已有的幸福生活 \ 16
- ⑧ 8.驱赶恐惧——你依然是坚强的男人 \ 18
- ⑨ 9.随遇而安——不再做漂泊的浪子 \ 20

第二章 40 岁后,为忙碌的工作减减压

- ⑩ 10.忙里偷闲——工作间隙里自娱自乐 \ 24
- ⑪ 11.尽情 K 歌——有空到 KTV 里发泄激情 \ 27
- ⑫ 12.谈天说地——午饭时,和同事聊聊天 \ 29
- ⑬ 13.枕边密语——有什么烦恼,和老婆讲讲 \ 31
- ⑭ 14.发泄泪水——委屈时,靠在丈夫的肩膀上哭一哭 \ 33
- ⑮ 15.大声呐喊——面朝大海,尽情呼喊吧 \ 35
- ⑯ 16.游山玩水——节假日带着家人去旅游 \ 37





- ⑤ 17. 野外聚餐——和同事一起到郊外玩玩 \ 40
- ⑤ 18. 陪孩子玩——回味你的童年生活 \ 42
- ⑤ 19. 按摩、足疗——放松你的全身筋脉 \ 45
- ⑤ 20. 小建议：做事不逞强，一切要量力而行 \ 47

第三章 40岁后，锻炼身体才有好身板

- ⑤ 21. 去健身房——多种健身器材任你享用 \ 52
- ⑤ 22. 俯卧撑——每个人都会的健身方法 \ 54
- ⑤ 23. 仰卧起坐——有张床就可以健身 \ 56
- ⑤ 24. 爬楼梯——时间充足就少坐电梯 \ 58
- ⑤ 25. 练瑜伽——让 40 岁的女人健康又美丽 \ 61
- ⑤ 26. 练哑铃——练就 40 岁男人强壮的臂膀 \ 64
- ⑤ 27. 晨跑——坚持下去，越跑越健康 \ 67
- ⑤ 28. 骑车——在运动中体验飞驰的快感 \ 69
- ⑤ 29. 游泳——像鱼儿一样游来游去 \ 71
- ⑤ 30. 推揉乳房——女人健身的小秘密 \ 73
- ⑤ 31. 小建议：运动之后不宜多吃糖 \ 76

第四章 40岁后，吃饱不如吃得好

- ⑤ 32. 合理搭配——换着花样吃才营养 \ 82
- ⑤ 33. 吃点粗粮——细粮要吃，粗粮也不能少 \ 84
- ⑤ 34. 多吃蔬菜——不是和尚也要多吃蔬菜 \ 86
- ⑤ 35. 多吃水果——吃水果皮肤好，胃口也好 \ 88
- ⑤ 36. 常喝牛奶——每天 1 斤奶，强壮好身板 \ 91
- ⑤ 37. 饭前喝汤——身材苗条，身体健康 \ 94



- ☯ 38.多喝粥——女人是水做的,多喝粥才滋润 \ 96
- ☯ 39.吃点野山菌——可以代替肉食的山珍美味 \ 99
- ☯ 40.食用芦笋——减肥降脂,甩掉你的肥肉 \ 101
- ☯ 41.常食海藻——女性吃海藻,多多益善 \ 102
- ☯ 42.小建议:方便食品要少吃 \ 104

第五章 40 岁后,养生要多吃补品

- ☯ 43.燕窝——天然的高级补品 \ 108
- ☯ 44.人参酒——喝的不仅是美酒,还是健康 \ 110
- ☯ 45.蜂蜜——蜂蜜代糖,营养丰富又实惠 \ 113
- ☯ 46.桂圆——草经中第一补脑的灵丹 \ 116
- ☯ 47.乾卦食物——保养脑部,聪明健康 \ 119
- ☯ 48.黑木耳——优质天然补血品 \ 122
- ☯ 49.莲子——养心安神,健脾固精 \ 124
- ☯ 50.菱角——益气健脾,你好她也好 \ 126
- ☯ 51.枸杞——滋阴壮阳的小果子 \ 128
- ☯ 52.补钙——让 40 岁人的骨骼更结实 \ 130
- ☯ 53.小建议:电脑族要注意补充维生素 \ 133
- ☯ 54.小建议:根据自己的需要选择补品 \ 135

第六章 40 岁后,疾病预防要做好

- ☯ 55.晒太阳——暖暖的阳光增强你的免疫力 \ 140
- ☯ 56.戴口罩——把细菌、病源拒之“门”外 \ 142
- ☯ 57.常洗手——别让手掌成为病毒的载体 \ 144
- ☯ 58.10 点 10 分走——预防颈椎疾病 \ 147



- ㊦ 59.吃板蓝根——最简便的感冒预防方法 \ 149
- ㊦ 60.少接触花粉——当心你的过敏性皮炎 \ 151
- ㊦ 61.春寒少穿裙装——预防上呼吸道疾病 \ 154
- ㊦ 62.少吃辛辣和冰——减少痛经对女人的折磨 \ 155
- ㊦ 63.小建议:天气闷潮,冠心病患者须防心绞痛 \ 158
- ㊦ 64.小建议:流感时期尽量少出门 \ 160

第七章 40岁后,学会为自己看病

- ㊦ 65.服用饴糖——胃痛时就去吃点它 \ 164
- ㊦ 66.喝银耳赤豆汤——帮你消除胃胀的烦恼 \ 166
- ㊦ 67.服用阿司匹林——省钱又治病的感冒药 \ 168
- ㊦ 68.喝姜葱米汤——治感冒可以不用吃药 \ 170
- ㊦ 69.吃莴苣,按支沟——治便秘的好招 \ 172
- ㊦ 70.太阳穴上贴雪莲花——巧治鼻子不通气 \ 174
- ㊦ 71.小建议:冠心病病人血脂不高,也要服降脂药 \ 175
- ㊦ 72.小建议:莫憋尿,否则会造成的高血压猛升 \ 176

第八章 40岁后,享受你的“性福”生活

- ㊦ 73.让女人“性福”——女人的美丽需要男人的滋润 \ 180
- ㊦ 74.让男人“痴迷”——婚后也要注意自身的女人魅力 \ 183
- ㊦ 75.慎吃柚子——服避孕药的女性不要吃它 \ 186
- ㊦ 76.多吃保健品——男人要养“精”蓄锐 \ 188
- ㊦ 77.注意卫生——要“性福”,更要安全的“性福” \ 192
- ㊦ 78.节欲保精——切记好色浪费你的“精”力 \ 195
- ㊦ 79.“性福”要和谐——“性福”之路,夫妻需携手同行 \ 197



☯ 80. 注重细节布置——让你们的夜晚更浪漫 \ 200

☯ 81. 女人“不舒服”——男人别勉强 \ 201

第九章 40 岁后,好身体来自好习惯

☯ 82. 吃主食——不吃主食等于慢性自杀 \ 206

☯ 83. 不挑食,不厌食——做什么就吃什么 \ 208

☯ 84. 要吃早饭——不吃早饭影响一天的工作 \ 210

☯ 85. 饭吃八分饱——控制好你的食量 \ 213

☯ 86. 多喝水——执行每天的饮水计划 \ 215

☯ 87. 饮酒要有度——少喝有益,多喝无益 \ 218

☯ 88. 少抽烟——让你的肺呼吸一下新鲜的空气 \ 220

☯ 89. 早睡早起——天天精神饱满 \ 222

☯ 90. 坚持刷牙——好牙是刷出来的 \ 225

☯ 91. 小建议:睡前泡脚有利睡眠 \ 227

☯ 92. 小建议:吃完饭不宜立即睡觉 \ 229

☯ 93. 小建议:细嚼慢咽有利健康 \ 230

第十章 40 岁后,培养爱好,修身养性

☯ 94. 欣赏音乐——高雅的音乐可以陶冶情操 \ 234

☯ 95. 亲近自然——在鸟语花香中疗养身心 \ 236

☯ 96. 练毛笔字——你越来越像个文化人 \ 238

☯ 97. 读书——从好书中感悟人生的真谛 \ 240

☯ 98. 养花养草——用绿色去点缀生活 \ 242

☯ 99. 收藏——在你心中,钱不再那么重要 \ 244

☯ 100. 跳舞——舞动你快乐的人生 \ 246





⑤ 101.钓鱼——钓到一份好心情 \ 248

⑤ 102.打保龄球——成功人士的休闲爱好 \ 250

第十一章 40 后,控制好自己的情绪

⑤ 103.少发怒——怒火最容易伤害身体 \ 254

⑤ 104.不冲动——冲动是可怕的魔鬼 \ 256

⑤ 105.少生气——生闷气是自我折磨 \ 258

⑤ 106.忍一忍——小不忍,则乱大谋 \ 260

⑤ 107.静一静——处理事情要冷静分析 \ 262

⑤ 108.宽容待人——心放得宽,气也就消了 \ 265

⑤ 109.小建议:女人更年期要控制发脾气 \ 267

第十二章 40 岁后,这些养生经你要听听

⑤ 110.电风扇不应吹得太久 \ 272

⑤ 111.看电视要注意保护眼睛 \ 273

⑤ 112.不要长时间待在空调室里 \ 274

⑤ 113.久坐的人要小心脊椎病 \ 277

⑤ 114.久站的人要防止形成“蚯蚓”腿 \ 279

⑤ 115.果汁饮料喝多了也伤害身体 \ 282

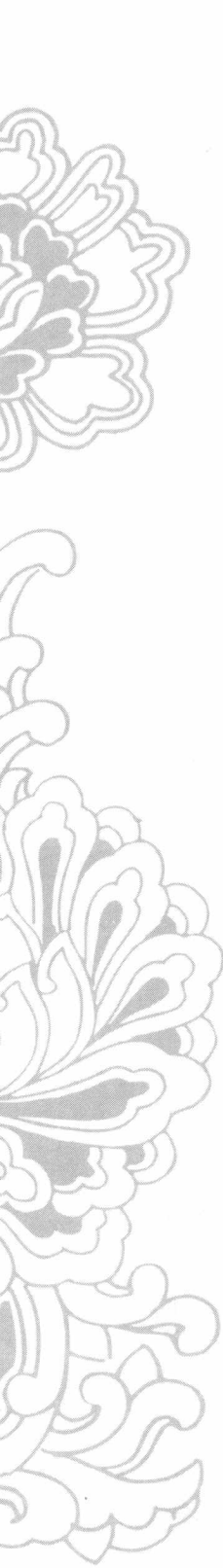
⑤ 116.不宜过量吃甜食 \ 284

⑤ 117.服药前不宜吃水果 \ 287

⑤ 118.冰箱内取出的食品不要马上吃 \ 288

⑤ 119.饭后松裤带损害胃健康 \ 290

⑤ 120.不要空腹喝牛奶 \ 291



第一章

40岁后，心态处于十字路口

生活原本是一杯水，贫乏与富足、权贵与卑微等等，都不过是人根据自己的心态和能力为生活添加的调味。有人喜欢丰富刺激的生活，把它拌成多味酱；有人喜欢苦中作乐的生活，把它搅成咖啡；有人喜欢在生活中多加点蜜，把它和成糖水；有人喜欢把生活泡成茶，细品其中的甘香；还有人什么也不加，只喜欢原汁原味的白开水；更有人不知不觉地把生活熬成苦药，甚至是毒药，亲手把自己的生活埋葬。



1. 当你依旧贫寒时,不要看轻自己

人对自己的认识就和人对客观世界的认识一样,需要有一个了解和学习的渐进过程,并不是像照镜子那样简单。“当局者迷”便是这种状况的真实写照。一个人能够正确地认识自己是至关重要的。

人不仅可以认识客观世界,对周围的环境做出反应和判断,也可以反观自照,把自己当成被认识的客体,对自己的身体、欲望、能力、感情和思想进行反思。作为一个正常的人,对自己的形象和身体、品德和才能、优点和缺点、过去和现状,以至于自己所具备的价值和应承担的责任,都会有一定的认识。然而,这些自我认识是否符合自己的本来面目和实际情况就因人而异了。

有些人很容易看到自己的优点和长处,而看不到自己的弱点和错误;也有些人只看到自己的弱点和不足,却看不到自己一点长处。其实,每个人都有优点和弱点,但有人发现自己的弱点和缺陷后,就当做包袱背起来,老是挂在心上,连自己的优点和长处也看不到了。于是自己的精神优势就被缺点、弱点所压垮,自己的聪明才智、潜在能力就无从发挥。

尤其在日常生活中,我们也经常处于各种不同的评价和议论的包围之中。有人会赞许、称颂你,有人会批评、责备你,还有人会歧视你。在投向你的形形色色的目光中,究竟哪一个“你”是真实的“你”呢?你是会从这些评价和议论中汲取有益的营养,以此来丰富自己、改善自己,还是会就此丧失了自主精神,湮没在他人的议论中呢?

其实,人对自己的认识就和人对客观世界的认识一样,需要有一个了解和学习的渐进过程,并不是像照镜子那样简单。“当局者迷”便是这种状况的真实写照。一个人要能够正确地认识自己是至关重要的。每个人都是



按照他自认为的形象来采取行动的,换言之,你认为自己是怎样一个人,往往比你真正表现出来的形象更为重要。而一个人只有对自己各方面都比较明确地了解之后,才能在适应整个环境的基础上,获得满意的结果。正确地认识自我,是树立正确的自我意识的第一步。

人对自己的认识并不是一种抽象的概念,它本身就带有一种情感和态度,伴有自我评价的因素,即对自己是否满意。健康的心理要求一个人对自己要保持一种接纳的态度,而且要愉快而满意地接纳自己。也就是说,人对自己的一切,不但要充分地了解、正确地认识,而且还要坦然地承认、欣然地接受。不要欺骗自己、拒绝自己,更不要憎恨自己,尤其是自己尚处于贫寒之时,更不能妄自菲薄,而要给自己足够的信心,正确地评价自己。

孔子说:“君子坦荡荡,小人常戚戚。”从心理健康的观点看,就是君子能自我悦纳,因此心情开朗;而小人不能正确评价自己,故总是自苦、自卑、自惑,以至自毁。悦纳自己就是一种心理状态,也是一种好的自我评价,与客观环境、本人条件并不完全相关。有些人虽然有生理缺陷,但很乐观;有些人虽然五官端正,却并不欢喜自己;有些人虽然并不富裕,但却知足常乐;有些人虽然有钱有势,但却并不觉得快意。

相传古代有个皇帝,他拥有无数的财宝、无穷的权力,但还是觉得不快乐、不幸福。于是他就去问哲学家,究竟谁是最快乐最幸福的人。哲学家回答说:“自认为是最快乐、最幸福的人,就是一个最快乐、最幸福的人。”

当然,成功的规律也并不是说只要悦纳自己就能成功,而是说不悦纳自己就无法成功。自卑的人虽也看到身边有许多有利的条件和时机,但他总认为这些条件和时机是为别人准备的,而与自己并不相干,甚至认为自己根本不配接受这些条件和机会。因此他们就不努力奋斗,也没有和别人竞争的勇气。自卑的人就是这样替自己设置了许多障碍,可以说,没有一个人能够越过他自己所设置的障碍。

马克思很欣赏这样一句谚语:“你之所以感到巨人高不可攀,只是因为跪着。”许多事情别人能做到,你经过努力也能做到,重要的是要对自己



做出肯定的评价,从而充分发挥自己的优势。

另外,人能够正确地评价自己,还表现在自我控制上。人和动物在行为上的根本区别,就在于人的行为有自觉性,而动物的行为直接受其本能所支配。本能是不需要学习的,动物的本能行为不管如何复杂,总是直接地、自发地、没有节制地进行。动物一方面借助这些本能来满足自己的各种需要,另一方面它们又都是自己本能的奴隶。然而,人却能意识到自己的本能,并且能理智地驾驭自己的本能。如果把人的生物本能比做一匹野马,人的理智就像缰绳,没有缰绳控制的马是一匹未经驯服的野马,而有缰绳控制的马,才是一匹有用的马。只有用意志和理智控制自己的本能,理智地支配自己,并达到目的,才能通过对自身的支配去驾驭世界。

历史上有很多不可一世的人,他们能控制一支军队、一个国家,但却不能控制自己,最终身败名裂。古今中外的思想家都曾提到用理智控制自己,是做人的一个基本准则。孔子强调修己和克己;古希腊的柏拉图提出:“节制是一种秩序,一种对于快乐和欲望的控制。”亚里士多德说:“人与动物的区别,正在于行为与理智。”从心理健康的角度看,自我控制是自我心理结构中最重要调节机理,也是心理成熟的最高标志。

总之,对于自身一定要有一个正确的认识和评价,无论身处何种环境,有一种好的心态比什么都重要。

2.像心脏一样工作——敬业不蛮干

40岁后的中年男人,绝不应该接受“连续工作”的指令,因为连续工作,不吃不喝、不眠不睡,等于死亡。怎么忙都可以,但是必须要休息。可以少休息,但不能不休息。

虽然工作方式各有千秋,但如果从高效、低耗、持久、安全4个指标来



衡量,那么,冠军非心脏莫属了。

心脏出色的工作量是惊人的。心脏的重量不到人体重量的0.5%,约300克,但它要负责全身的血液循环供给,全身的重量相当于心脏的200倍,即相当于一个人要为200人提供生命的能量,工作量何其大!心脏虽只有300克,但每一跳要搏出血液约70毫升,每分钟要搏出近5000毫升的血液,每天搏出约700万毫升,即约7吨的血,相当于心脏自身重量的2万余倍,几乎是不可想象的天文数字!

人们常以为,心脏之所以能工作得这么出色,全在于它勤勤恳恳、兢兢业业、不知疲倦、不分日夜地苦干。其实错了,如果真是这样的话,心脏早就“透支健康,提前死亡”了。事实恰恰相反,心脏的工作是非常有智慧、有理性的。以正常人为例,正常人心率约为66~70/分(当然快慢有波动),即每一次心跳为0.9秒,其中收缩期(工作)为0.3秒,舒张期(休息)为0.6秒,即1/3时间工作,2/3时间休息,相当于我们的8小时工作制。到了夜间入睡,心跳变慢为50次/分,这时心跳为1.2秒,收缩期还是0.3秒,舒张期变成0.9秒,也就是1/4时间工作,3/4时间休息,心脏自行主张改为6小时工作制了,心脏多么有智慧!它工作休息有序,它抓紧时间休息,它从不拖泥带水浪费体力,更不日夜颠倒打乱规律。

善于休息是心脏的第一个特点。正如列宁所说:谁不会休息,谁就不会工作。更奇妙的是,心脏秀外慧中的灵巧艺术结构使它工作时耗能极少,由于神经传导的精密调控,各部位协调同步,心房心室的收缩犹如行云流水,和谐柔美,因而在完成同样工作量的情况下比任何人造的机器耗能都要少。

从另外一方面来看,心脏还很有理性,能够从大局出发。当人体运动或遇到紧急情况时,不用指令,就能马上服从大局,根据需要加快心跳到150次或更多,这时每次心跳才0.4秒,收缩期0.2秒,舒张期0.2秒,即相当于12小时工作制,心脏毫无怨言,表现出很高的自觉性和主动性。

上了40岁的中年男人就应该具有心脏的这种精神:敬业不蛮干。40



岁后的中年男人，绝不应该接受“连续工作”的指令，因为连续工作，不吃不喝、不眠不睡，等于死亡。怎么忙都可以，但是必须要休息，可以少休息，但不能不休息。心脏在收缩期是处于“绝对不应期”，即不接受任何指令，只有休息后才接受指令，这一点是绝对值得我们学习和借鉴的。

中年男人要工作休息有序，要学会抓紧每一点时间休息，不能拖泥带水浪费体力，更不能日夜颠倒打乱规律。中年男人要敬业，但更要懂得自我爱护。心脏重量占体重的 0.5%，但用血量却占全身的 10%，这并非自私自利，而是因为工作量大的客观需求，是实事求是的。心脏很自觉，但并非无原则地任劳任怨，当有一支冠状动脉狭窄超过 70%、供血明显减少时，它马上发出警告信号——心绞痛，意思是赶紧补救，不然就要出危险。可以说，一切都掌握得恰如其分。这一种恰如其分就恰恰是你所要掌握的，所谓万事都有一个“度”，要学会适可而止，不能盲目听从，无原则的任劳任怨。

总之，不会休息就不会工作；没有好的休息就没有好的成效。既然心脏教给了我们诸般道理，中年男人就要时刻谨记在心，再忙的时候休息总占第一位，敬业不蛮干才是可取之道。

3. 面对人生挫折，要保持乐观心态

许多人面对人生遭遇的挫折，都不能有一个好的心态去看，也总不能给出合理的自我定位和自我评价，这种错误的心态往往会让挫折与失败击溃自己的心理，使自己永无抬头之日。

面对人生挫折，许多人都是逆来顺受，毫不抵抗，或者顺其自然，饱受折磨，最终都迷失自我。其实，这一些都是非常消极和错误的想法，挫折与