

中年生活指导

HONG NIAN

SHENG HUO ZHIDAO

ZHONG NIAN SHENG HUO ZHIDAO

愿黄金年华更加璀璨

——代前言

人的价值在于奉献。哲学家、生理学家都认为：中年是人一生中释放热量最多的时期。在家庭中，在社会上，中年人几乎是毫无保留地把自己的爱、才能、热情和经验奉献出来。从这个意义上讲，对于奋斗者来说，中年时期是辉煌的、最有价值的人生阶段。

人到中年，生理功能开始衰退，但不等于从这时起就要走下坡路了。因为人的贡献和创造力与理想、信念、情感等因素有着极大的关系。这些因素综合作用在一个人身上，就构成了生命的价值。随着岁月的流逝，中年人不论在知识、智力上，还是在情感、信念上，都趋向成熟。从这个角度讲，中年正是人生的黄金年华。

无论何种国度，不论社会文明发展到什么阶段，中年人都是社会的中坚力量，是活跃的社会群体，在各个领域中都担负着承上启下、开拓前进的历史使命。

如果把青年、中年、老年各社会群体看成是人类社会生活中紧紧连接的几道链环，那么，中年群体这道链环承受的力最大。尤其在我们国家，由于特殊的历史环境和国情，造成这一代中年人承受着异常沉重的社会责任和使命。

十一届三中全会以来，党对知识分子政治上信任，工作上支持，生活上关心。这春风化雨般的暖流，浸透了千万人

的心。然而，在我们这块古老的国土上，光明与黑暗、文明与愚昧、保守与改革之间的争斗从未止息。官僚主义、形式主义和平庸的人生哲学还在压抑着人们，致使许多优秀人才还在相当差的环境中工作。正因为如此，象陆家羲、钱忠仁这些才华横溢、赤子之心可鉴日月的同志，却历尽艰辛，盛年早逝，给我们的事业带来了不应有的损失。这是我们这个时代的悲剧。因此，对于我们的中年知识分子要倍加爱惜，要为他们完成党赋予的跨时代的伟业，创造较好的工作条件。当这一代人的生命之火更明亮地燃烧时，我们中华民族的振兴之火，才能永不熄灭，越燃越旺。

过去，对于中年人，更多的是讲贡献，而很少有人关心他们的身心健康，致使人们误以为中年人负担沉重、生活枯燥都是必然的。中年人的负担沉重，这是必须承认的现实。但是，如果社会能够给中年人创造良好的工作条件、生活条件和娱乐条件，给予干事者在精神上、情感上、道义上的更大支持，那么，中年人的生活也能变得轻松愉快，充满情趣。所以，对中年人，除了要讲贡献，还应该提倡要善于生活，从而赢得创造生活和享受生活的权力。

心理学家认为：身心健康的中年人与青年人的活力不应有多大的区别。他们在紧张的工作、学习之余，仍有足够的兴趣参加娱乐活动和社会交往，能够适应现代人的生活方式。可是，当我们这个社会从昨天走入今天时，由于长时期形成的传统习俗和社会偏见，使许多人（不分年龄、性别、社会地位）的热情、进取心以及爱美、爱社交的心理受到压抑。表现在中年人身上，则是他们的心理年龄比生理年龄提前老化，把本来可以延长的青春期为地压缩了。针对这一

普遍状况，作为中年人自身，应该以积极的态度进行自我心理保健，破除旧观念，适应新形势。同时，社会也应理解和关心中年人，创造良好的社会环境，使这一代人身体健康、心情舒畅地工作、学习、生活。

《中年生活指导》就是为此目的献给中年人的一部普及读物。它立足于中年人这个层次，广泛探讨了中年人所关心的和生活中经常遇到的各种问题。它把社会学、心理学、人才学、教育学、美学、营养学、保健养生学等方面的知识与中年人的生活联系在一起。其内容格调清新，语言流畅，洋溢着时代气息和生活哲理。阅读此书，不仅可以获得人际关系、家庭生活、心理健康、服饰美容和保健养生等方面的指导，而且还可以得到充分的艺术享受和精神享受。

尊敬的读者，当您读完这本书之后，掩卷而思，觉得对自己有所裨益，有所启示，这应该感谢本书的编著者。他们之中有从事社会学、心理学、人才学和美学研究的学者；也有从事临床医学的教授和营养、保健方面的专家；还有活跃在各条战线上的中年人。这些同志是在百忙之中，利用业余时间，把自己的调查报告、研究成果和切身体会整理出来，无私地奉献出来的。但愿这类读物，越来越多。

周荣昌

一九八六年十二月于呼和浩特

目 录

年龄与人生	(1)
平凡又复杂的人生旅途.....	(3)
人生的年龄结构.....	(6)
一句过时的俗话.....	(10)
四十岁是人生的新起点.....	(12)
智力的第二个黄金时代.....	(15)
充满魅力的不惑之年.....	(18)
中年人的当代意识.....	(21)
中年人的心理分析与心理保健	(25)
中年人的心理特点.....	(27)
中年人要学会自我心理保护.....	(30)
中年人的思维习惯和方法.....	(33)
中年女性要注意延长青春期.....	(37)
中年人心理健康的重要性的标准.....	(45)
改变忧郁的性格.....	(48)
要学会对付挫折.....	(49)
要战胜压抑感.....	(51)
要遏止怒气.....	(53)
保持内心世界的平衡与稳定.....	(56)
中年人保持心理健康的几种办法.....	(63)
事业、理想与中年人	(69)
中年人的位置.....	(71)
承上启下, 继往开来 (71) 珍视今天, 奋斗向前 (73)	

- 立足本职，忠于事业（75）社会应该关心、爱护中年人（80）
- 理想与力量，理想与现实……………（85）
- 强大的“内驱力”（85）宏大的理想产生宏大的力量（87）
- 正确处理理想与现实的矛盾（89）理想高于现实（95）
- 中年起步不为晚……………（97）
- 不晚，但是要干（97）自信很重要（99）毅力是个宝（103）
- 身处逆境，人生支柱不可丢……………（107）
- 对逆境应采取的基本态度（107）在病残面前显示生命力（108）
- 在政治打击面前保持崇高信念（113）哀莫大于心死（118）
- 人到中年，怀才不遇须务实……………（119）
- 有关方面要为人才开路（119）脚踏实地，充实自己（121）
- 坚信行行出状元（122）
- 夫妻协力，事业兴旺……………（124）
- 居里夫妇及其他（124）平凡夫妻亦应如此（126）
- 事业展宏图，知识须更新……………（129）
- 全体社会成员面临的问题（129）知识更新的迫切性（130）
- 党的知识分子工作的一项新内容（132）愿中年朋友为理想奋飞（134）
- 情趣、嗜好与中年人**……………（135）
- 不惑之年的生活方式……………（137）
- 不要辜负大自然的恩赐……………（139）
- 散步的情趣……………（141）
- 垂钓之乐……………（143）
- 美哉，旅游……………（145）
- 琴棋书画……………（147）
- 人到中年宜饮茶……………（150）
- 吸烟与饮酒……………（152）

中年人要广交友·····	(154)
中年人与家庭 ·····	(159)
中年人家庭的特点·····	(161)
中年人家庭的结构特点(161) 中年人家庭的观念特点(163)	
中年夫妻婚配的类型(165)	
夫妻感情沟通 ·····	(166)
迟钝的丈夫和不敏感的妻子(166) 夫妻间要坦露感情表达心意(169) 怎样协调夫妻性生活(173) 中年夫妻的魅力(178) 平等——爱情的根基(184) 永远是“我们夫妻”(186) 怎样看待夫妻结交异性朋友(190) 夫妻爱情的激发(193) 夫妻感情沟通的原则和方法(一)(196) 夫妻感情沟通的原则和方法(二)(200)	
夫妻矛盾与冲突调适 ·····	(205)
夫妻矛盾与冲突调适的必要性(205) 夫妻一方不忠实的动因及解决途径——因感情问题引起的不忠实怎么办(207) 夫妻一方不忠实的动因及解决途径——因思想和品质问题造成的不忠实怎么办(214) 夫妻一方不忠实的动因及解决途径——因不善于调适与沟通夫妻关系导致的不忠实怎么办(220) 夫妻性格、气质不和引起的矛盾冲突(229) 怎样处理好事业与爱情的矛盾(234) 当离婚成为不可避免时怎么办(239) 搞好婆媳关系, 缓解夫妻矛盾(242) 科学管理家庭经济, 避免夫妻矛盾(247)	
单身中年人的人际关系 ·····	(249)
单身中年人需要妥善处理人际关系(249) 按自己的方式进行交往(250) 单身中年人在人际交往中的四种类型(251) 社会团体内的人际关系(252) 非正式团体内的人际关系(253) 单身中年人的恋爱问题(256) 家庭中的人际关系(258)	
子女教育艺术 ·····	(260)
要重视儿童的早期教育(260) 重要的在于启发孩子读书的兴趣(264) 不可泯灭孩子热爱大自然的天性(266) 尽到父母的责任	

(269) 不要对孩子过分偏爱 (274) 做孩子的知心朋友 (278) 教给孩子从小明白是非道理 (282) 如何对待孩子的早恋 (285)

中年人的服装与美容..... (293)

中年人的服装..... (295)

中年人选择服装的心理特点 (295) 中年人选择服装要考虑到生活方便 (296) 职业、身份与服装的关系 (298) 不同肤色的中年人怎样选择服装颜色 (299) 个性的体现与服装的选择 (300) 中年妇女的服装选择 (301) 中年男子的服装选择 (304)

中年人的皮肤保护与美容..... (307)

中年妇女也需要美容 (307) 中年妇女的皮肤特点 (308) 中年妇女的皮肤保养 (309) 皮肤的普通常识 (310) 洗脸的重要性 (311) 化妆品的选择及应用 (312) 哪些维生素对美容有帮助 (313) 要慎重选择化妆品 (315) 什么样的化妆品可以改善皮肤使其健美 (316) 做面膜的目的 (316) 如何选择及使用敷面剂 (317) 脸部按摩会使容颜美丽 (319)

护发、美发知识..... (320)

保护头发的普通知识 (320) 梳头发的方法 (321) 洗头发的方法 (322) 如何正确使用美发用品 (323) 染发 (324) 影响美容的头部疾患 (325)

影响人们美容的面部疾患..... (326)

酒糟鼻 (326) 黄褐斑 (327) 雀斑 (328) 色素痣 (329) 脸黄疣 (329) 影响美容的瘢痕 (330)

常见的美容整形术..... (331)

中年妇女适合哪些美容整形术 (331) 化学除皱术 (332)

中年人的化妆美容..... (333)

中年妇女的发型与脸型的搭配 (333) 中年男子的发型整理 (334) 化妆增加美感, 调节心理情绪 (334) 要学会针对自身特点美化自己 (335) 不同脸型的化妆 (336) 眉毛和眼睛的修饰 (336) 嘴唇的

化妆 (338) 中年男子的修饰与美容 (339)	
中年人保健养生之道	(341)
饮食、营养与健康	(343)
人体所需的六大营养素 (343) 蛋白质缺乏症 (344) 脂肪及 不饱和脂肪酸缺乏症 (345) 低血糖症 (346) 维生素A缺乏症 (347) 维生素B ₁ 缺乏症 (347) 维生素B ₂ 缺乏症 (347) 维生素C缺 乏症 (348) 维生素D缺乏症 (348) 维生素K缺乏症 (349) 铁质缺 乏症 (349) 碘质缺乏症 (350) 其他微量元素缺乏症 (350) 中年知 识分子的膳食 (351)	
情绪与健康	(353)
情绪的定义及其优劣的划分 (353) 提高机体对刺激的耐受性 (355) 调节情绪, 促进健康 (357) 调节情绪, 可以治病 (358) 用 积极而稳定的情绪对待人生 (360)	
中年人的智力保健	(361)
常用的钥匙总是发亮的——用脑讲方法 (362) 请留意您的“生 物钟”——用脑讲效率 (364) 一张一弛, 文武之道——用脑讲劳逸 (366) 邱吉尔精力充沛的秘密——用脑讲营养 (368) “大肚能容” 和“开口便笑”——用脑讲保养 (371) 让音乐伴随您的中年生活 ——用脑讲调节 (376)	
适宜中年人的体育运动和健美运动	(379)
中年人尤需体育锻炼 (379) 健身跑 (386) 健身步 (389) 办公 桌前的体操 (393) 中年妇女健美操 (399) 六字诀养生法 (412)	
中年人的性生活	(419)
性生殖系统的衰退 (419) 正确对待更年期 (421) 要节制性生活 (422) 性能力减退和性机能障碍 (424) 性生活与癌症 (425)	
中年时期常见病的预防和治疗	(427)
高血压病及其防治	(429)
高血压病的分期 (431) 高血压病的防治措施 (431) 高血压病的	

饮食疗法 (432) 适于高血压病人的体育运动 (432)

中风的预防和治疗…………… (434)

中风的预防 (435) 中风恢复期的功能锻炼(436) 中风恢复期的食物宜忌 (436) 中风恢复期的并发症 (437) 中风的预防 (437)

动脉粥样硬化和冠状动脉粥样

硬化性心脏病…………… (438)

冠状动脉硬化性心脏病的分类及临床表现 (439) 动脉粥样硬化及冠心病的预防措施 (440) 动脉粥样硬化的治疗及冠心病的分型治疗 (441) 动脉粥样硬化及冠心病的食疗 (442) 动脉粥样硬化及冠心病的体育疗法 (442)

溃疡病的防治…………… (443)

溃疡病的预防 (444) 溃疡病的饮食疗法 (444) 溃疡病的体育疗法 (446)

神经衰弱的防治…………… (447)

神经衰弱的饮食疗法 (448) 神经衰弱的体育疗法 (449) 自我治疗失眠的方法 (451)

癌的早期发现和防治…………… (452)

癌症与年龄 (453) 癌症与环境 (454) 癌症与情绪 (455) 癌症与饮食 (456) 癌症的预防措施 (457) 防癌食谱 (459) 癌症患者饮食的合理安排 (460) 治癌辅助食疗药膳 (461) 癌症的治疗

(464) 鼻咽癌的早期发现及防治 (465) 肺癌的早期发现及防治

(466) 食管癌的早期发现及防治 (468) 胃癌的早期发现及防治

(470) 大肠癌的早期发现及防治 (472) 肝癌的早期发现及防治

(474)

糖尿病的预防…………… (476)

糖尿病的预防 (478) 糖尿病的饮食疗法 (479) 糖尿病的体育疗法 (481)

颈椎病的防治…………… (483)

颈椎病的预防 (484) 颈椎病的体育疗法 (486)

便秘的防治…………… (490)

便秘的预防 (491) 便秘的饮食疗法 (492) 便秘的体育疗法
(493)

痔疮的防治…………… (495)

痔疮的预防 (496) 痔疮的饮食疗法 (498) 痔疮的体育疗法
(499)

妇女恶性肿瘤的预防…………… (501)

妇科学普查不可忽视 (501) 中年妇女易患的恶性肿瘤及其早期信号 (501) 子宫颈癌发病的有关因素 (502) 子宫颈癌有哪些症状 (503) 什么是子宫体癌 (505) 绝经后出血是子宫体癌的先兆 (505) 常见的卵巢肿瘤有哪些 (506) 良性卵巢肿瘤为什么一定要手术切除 (507) 卵巢恶性肿瘤能早期发现吗 (508) 中年妇女须防乳腺癌 (508) 乳腺癌的自我检查法 (509)

妇女更年期疾病的预防和治疗…………… (510)

更年期和妇女的更年期 (510) 妇女更年期综合征的各种表现 (511) 要正确认识和对待更年期综合征 (512) 更年期容易得的病 (513) 妇女更年期综合征的防治措施 (514)

年
齡
與
人
生



100
100
100
100
100
100
100
100
100
100



平凡又复杂的人生旅途

我们常听到青年人对生活的描述，给人留下的印象，好似他们在碧蓝的江面上放舟，两岸草木争荣，万物竞秀，远景明朗绚丽，闪着诱人的亮光，一切都充满了诗情画意。青年人是快乐的天使，在他们眼里，生活就是这样美妙、神奇。

转瞬间，一代代青年变成了中年人，又进入了老年……在人类世世代代的繁衍中，这一切都显得平凡而又平常，像缓缓流淌的小溪，总是那样发着一种柔和的声响，以不紧不慢的节奏，流啊，流啊。

可是自古以来，不知有多少人感叹过人生的变幻莫测和曲折遭遇。“酒债寻常行处有，人生七十古来稀”，“旧话相传聊自慰，世间七十老人稀”，唐代著名诗人杜甫、白居易的诗句里，融汇着七十岁人生的感慨和自我慰藉。这样的诗句在中外史册上比比皆是。人们常说，童年的美是纯真无瑕的，青年的美是热烈动情的，成年的美是广博深厚的，老年的美却是至美至圣的。在古人看来，七十岁的人生自然有一种至善至圣的味道了。

实际上，在社会的发展中，人生的各方面都在变化着。“人生七十古来稀”只能是旧时代的真实写照。当代人生已变得更加漫长而复杂。人生有无数生活关卡，充满着无数期望、等待，既有日丽和风，又有风暴阴霾；既有兴奋欢乐，

又有忐忑不安……给人生旅途打上了神秘、奇特的印记。

人生的复杂还显示在生命赋予每个人只有一次，每个人的生命长短和生命价值又是那样不同。

有的人明白人生的脚步既通向创造、贡献，也通向生命的终点，深切地感到人生宝贵，时时告诫自己，要抓紧每时每刻。有的人对时光的流逝不以为然，他们总以为还有三十年、四十年，甚至五十年的时间。在他们看来，人生无非是一种定态的循环：吃、穿、住、行，生儿育女，老死病亡……

应该怎样度过平凡又神秘的人生？让我们先思考几个问题：您知道人生的变化规律吗？您心中的人生价值是什么？您感到自己正在衰老吗？您对眼下的生活满意吗？您打算怎样度过今后的人生呢？您怎么认识人生的最佳年龄？

这里无需引证中外名师的哲理性格言，在人生的长河里，绝大多数人总愿意生活得更好，总希望个人生活价值更高。

近代科学证明，人体是有生命韵律的，它是由肉体、精神、心智能力等因素组成的一个复杂体。这个复杂体常表现出一定的变数，使人体在心理、生理、智力、行为等各方面产生或高或低的效果。人体的生命韵律也表现在人生的各个阶段上。比如孩提时期，生活不断地向孩子们提供新奇的东西。像雨、雾对大人们来说，早已失去了兴趣，但孩子在雨中、雾中玩耍却感到一种新奇，从中能得到无限乐趣。当然，孩子也有痛苦：经常被大人管束，做错事还要受罚。

青年的生活是无忧虑的，但他们已开始承担责任。关于青年时期学习、工作、生活、爱情、修养、情操，人们说得

很多很多了……

老年总被视作悲观的年龄。其实，老年人最有阅历，老年人总以明智的忠告帮助后来人。他们曾经历的绚丽生活是令人欣慰的，他们的一生往往就是一部生动的教科书。

中年常常是被人忽略的时期。当今世界上，探讨中年人生活的奇章异篇相当缺乏。实际上，中年是人生的一大关口。生命的这个时期充满着变幻的风云，闪烁着神奇的光彩。心理学家已经发现世人在三十五岁开始分为两种类型：一种人不但对家庭、职业的兴趣浓厚，对其他事物的兴趣也不断增加。他们关心国家大事和周围的变化，在有益的活动增神益智。岁月使这些人越活越年轻。另一种人从三十五岁起，沉溺于平淡刻板的生活，以安逸闲适为追求目标。他们上班混钟点，回家打麻将、睡大觉，很少参加文化活动，对精神文明活动不感兴趣。更有甚者，常在酗酒和舞会中打发时光。这些人大约到四十五岁就衰老了。

因为正值中年，您很幸运地享受着长辈的舐犊之爱，又倍尝做父母亲的甘苦；因为正值中年，您不会无谓地追求华而不实的外表，不会只凭外观去评断一个人；因为正值中年，您正在力求充实个人的气质和修养，加速更新已学过的知识；因为正值中年，您不会满足于一般人随口扔出来的夸奖，因为您知道，这种廉价的“恩赐”不会比深沉的尊敬更真实。您已经有了多年的工作经验，青年时对人生的自我设计，现已基本答案在手。社会的责任切切实实地压在您的肩上，高尚的责任感会促使您在肯定自我的基础上，超越自己。那些未遂的心愿、未尽的计划，一定会在这闪光的年实现。

中年人生象珍藏了多年的陈酒，浓而芳冽。过好中年时期，会使生命的价值大放异彩。

我们在谈论中年人生时，绝不是说，人的中年期一切都好。处于各种年龄阶段的人，都可以有所作为，早慧者古来有之，晚成大器者不乏先例。只要在生活中孜孜不倦地追求，保持旺盛的生命力，那么人一生中的每一阶段都是最佳年龄。

人生，是平凡而神奇的，中年朋友，您正走在这样的人生旅途中，创造的幸福、失败的悲伤、曲折的遭遇、生活的酸甜苦辣——这一切，都会不期而至去拜访您。能不能在走向生命的终点时，也走向事业成功、生活幸福，就在于您了。

这里，我们想为中年人生谱几支曲，唱几支歌。

人生的年龄结构

正常人都知道自己的年龄。可是，一般人都以度过多少生日来计算年龄，并不知道人的生物年龄与实际年龄不尽相同。如几个同龄人在一起比较，外貌、体质、精神的衰老程度不一样，甚至差别很大。这种现象几乎到处可见，该如何解释呢？

现代医学、心理学的研究表明，人生的年龄结构是由四种年龄构成的：出生年龄、生理年龄、心理年龄和社会年龄。

出生年龄指人体生命度过的时间，就是我们常说的实足年龄，又称日历年龄。多少年来，人们只以这种年龄计算人