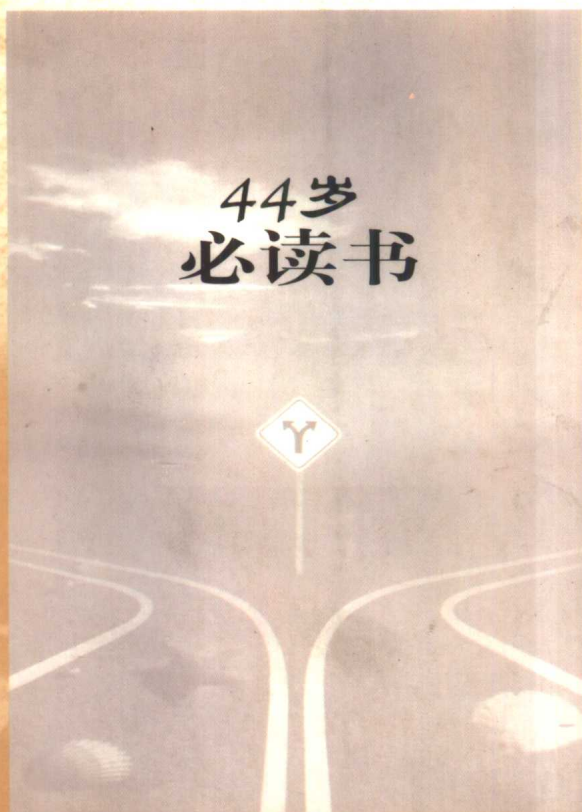


一把开启中年人人生大门的钥匙

44岁 必读书

孙浩 主编



中国物资出版社

44 岁 必 读 书

主 编:孙 浩

副主编:张 丹 天 舒

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

44岁必读书/孙浩主编.-北京:中国物资出版社,
1999.3

ISBN 7-5047-1565-4

I .44… II .孙… III . 中国社会学-通俗读物 IV
.C913.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 27332 号

44岁必读书

中国物资出版社出版

社址:北京市西城区月坛北街 25 号 邮政编码:100834

全国新华书店经销

北京市四季青印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 13 印张 字数:300 千字

印数:1-6000 册

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-5047-1565-4/Z·0064

定价:20.00 元

■ 责任编辑/方鹏远

■ 封面设计/蒋宏



目 录

健 康 篇

一、不可逾越的生命厄年.....	(3)
(一)不可抗拒的规律	
——中年人的生理变化及特点	(3)
●运动系统的生理变化及特点	(4)
●神经系统的生理变化及特点	(6)
●呼吸系统的生理变化及特点	(10)
●循环系统的生理变化及特点	(12)
●消化系统的生理变化及特点	(15)
●泌尿系统的生理变化及特点	(17)
●内分泌系统的生理变化及特点	(18)
●生理生殖系统的生理变化及特点	(20)
●感觉器官的生理变化及特点	(22)
(二)难寻“金刚不坏身”	
——生命质量日趋变化	(24)
●挥挥手,青春不再有.....	(24)
●人的命“天”注定	(26)
●防老,从44岁开始	(29)
●心境苍茫——中年人的心理特点	(31)
(三)韶华浮动 危机叠嶂	(33)

●“过渡危机”	(33)
●“我怎么变成了这样?”——更年期的困惑	(35)
●无可奈何花落去——女性更年期危机	(37)
●心有余而力不足——男性更年期危机	(41)
二、谨防厄变猝然袭身	(45)
●死亡离你不远	(45)
●大厦轰然倒下——可怕的中年猝死	(46)
●弓满自断——可叹的中年“过劳死”	(48)
●现代化的悲剧——警惕“高技术病”	(49)
●恶性病的温床	(50)
三、济厄从良 健康人生	(55)
●情绪乐观 精神不败	(55)
●调节饮食 崇尚“绿色”	(59)
●合理药补 当补就补	(64)
●两情不惑 性趣同获	(65)
●生活起居 动静相宜	(73)

事业篇

一、44岁后,奋斗没有终点站	
——事业有成者的快马加鞭	(81)
(一)事业有成 生命多彩	(82)
●追求卓越——短线变长的原理	(82)
●你是那个羊倌吗?	(84)
●丰富你的成功	(86)

●有幸福才算真成功	(88)
●开拓自我的多维取向	(89)
(二)把握住你真正的需要	(91)
●与他人分享成功	(91)
●危险的完美主义	(93)
●和自己相比较才能超越	(93)
●丧失幻想的悲哀	(95)
●摘下头上的光环	(97)
(三)戒骄戒傲,得意切莫忘形	(100)
●得意莫忘形	(100)
●切莫妄自尊大	(101)
●成也精力 败也精力	(103)
●别显得就你忙	(104)
二、44 岁吹响总攻的冲锋号	
——事业未成者的自我激励	(105)
(一)重新认识你自己	(106)
●发掘你自身上的宝石——潜能	(106)
●找到你的支点	(109)
●“自我制造动机”	(110)
●不做安于现状的鸡	(111)
●命运看重素质	(113)
●汽车撞出来的成功	(117)
(二)正视你的盲点	(118)
●怀疑一切	(118)
●致命的冷漠	(120)
●无助——依赖性强的典型性格	(122)
●“不满”不是你唯一可做的事	(123)

●克服失败的恐惧感..... (124)

●绝不拖延..... (127)

(三)把命运掌握在自己手中..... (128)

●当个“积极分子”..... (128)

●学会忍耐..... (130)

●善于表现自己..... (131)

●为自己创造升迁机会..... (133)

●到有机会的地方去..... (134)

●树挪死 人挪活..... (135)

●做自己喜欢的工作..... (136)

●思想转转弯..... (137)

●勇于尝试..... (139)

(四)成功要素

——中年创业要点..... (140)

●学会控制时间..... (140)

●分清西瓜与芝麻..... (142)

●抓紧“今天”..... (144)

●学会减轻压力..... (148)

●突出收益..... (150)

●不可同时去逮两只兔子..... (153)

●看好你篮子里的鸡蛋..... (154)

●正确的决定最重要..... (155)

●在行动中确认自己的优势..... (156)

●专注于你的目标..... (161)

三、命运不相信眼泪

——下岗者怎样东山再起..... (162)

●忧虑——精神癌症..... (164)

●胜利者解决问题 失败者诉说烦恼·····	(166)
●克服自卑 增强自信·····	(166)
●驱逐烦恼的技巧·····	(171)
●你心中就是你的天堂 你心中就是你的地狱·····	(182)
●“只为今天”计划·····	(186)
●积极的心理暗示 ·····	(187)
(二)重塑自我 再创人生 ·····	(193)
●出乎意料的当头一棒·····	(193)
●休止符后的新乐章·····	(195)
●重新认识自我·····	(197)
●分析你自己 ·····	(198)
●发现你的优点和潜能·····	(201)
●你适合干哪行? ·····	(207)
●以发展的眼光重塑自己的品格·····	(211)
●“我就是我”·····	(217)
(三)就是不服输 ·····	(220)
●逆境生存·····	(220)
●让你心中的灯塔永远明亮·····	(226)
●让自信之光照亮你的路·····	(223)
●化侮辱轻慢为志气·····	(225)
●让我浮上人生的海面·····	(226)
●精神永不倒·····	(229)
●敢向环境叫板·····	(231)
●在地狱中发现天堂·····	(238)
(四)在行动中创造机会 ·····	(242)
●洞悉中年求职的成功之道·····	(242)
●天下没有白吃的午餐·····	(244)

- 用行动去创造好运气..... (246)
- 你在守株待兔吗?..... (247)
- 机遇等不来..... (248)
- 避免“万事俱备”的误区..... (251)
- 专心干好一件事..... (253)
- 既要勇敢又要谨慎..... (254)

四、谨言慎行

- 学会做人处事..... (256)
- 学会分析你的上司..... (256)
- 与同事平等相处..... (260)
- 善待下属..... (264)

家庭篇

- 一、女人，多多体谅你老公..... (273)
 - 男人活得不容易..... (273)
 - 无奈的“纤夫”..... (281)
 - 老公的苦恼说不完..... (288)
 - 了解你生命中的男人..... (293)
 - 逼夫“成龙”自己“成虫”..... (302)
 - 营造温馨“小巢”..... (305)
 - 情绪也需“知冷知热”..... (309)
 - 贤内助：帮他顶起半边天..... (316)
- 二、和谐，幸福家庭主旋律..... (327)
 - 塑就良好的夫妻关系..... (327)

- 聪明的妻子会“导向”..... (330)
- 男人加班的时候..... (335)
- 女秘书不都是“第三者”..... (338)
- 醋坛子里酿不出婚姻美酒..... (344)
- 家庭消费原则 (349)

情 感 篇

- 一、中年危机 (353)
 - 男性, 中年有“罪” (353)
 - 女性, 感情走私 (356)
 - 苦色欢颜..... (360)
 - 该分手时就分手..... (362)
 - “性”魔的诱惑..... (364)
- 二、渴望激情 (369)
 - 遭遇激情..... (370)
 - 激情冒险: 短途的旅程 (373)
 - 情感困惑: 家花没有野花香 (379)
 - 为了心中那份纯情..... (381)
 - 浪夫回头金不换..... (383)

健康篇

人到中年，思想日趋成熟，业务能力日渐增强，实际工作的经验往往都比较丰富。中年人一般都承担着繁重的工作任务及沉重的家庭负担，成为社会之中坚。然而，人到中年，机体已开始老化。特别是 45~55 岁，衰老过程加剧，一些重要器官开始老化，生理功能明显减退，体质和精力也逐渐衰退。中年人身体的这种衰退性变化，往往很难适应其所承担的繁重社会工作和家庭负担的需要。在日常生活中，就有为数不少的中年人积劳成疾，甚则过早地夭亡。

衰老与死亡是生物难以逃脱的自然规律，人生概莫能外，重要的是如何正确认识和对待生命的这种必然性，是恐惧逃避，还是坦然面对？

中年人要学会自我约束，自我节制，对自己的健康应有自知之明。中年人往往会自以为身体壮实，精神饱满，从不生病，与医药无缘，青年时代的自我认识印象还留在脑中。但时间不饶人，此时，身体已在悄悄地发生变化。若细致检查便可能发现轻重不等的病根，有的已有高血压；有的体内血脂明显增高；有的是隐性糖尿病；有的患有慢性肝炎或肾病；有的经胃镜证实有胃窦炎或胃溃疡……。总之，此时人已到中年，决不能被表面健康的现象所迷惑。要妥善安排自己的生活起居，衣着冷暖。对饮食、体重、房事、烟酒等均应自我节制，再不能随心所欲了。对体力与脑力活动，休息与工作应该科学地结合，再不能用自来水冲头，硬刺激大脑兴奋而强迫其“超期服役”了。要保持两方面的乐趣，对工作要有乐趣；对生活也要有乐趣，有业余爱好，使自己的生活会丰富多彩，家庭幸福美满。

实践证明，应让中年人了解自身机体的变化过程，增强自我保健的意识，掌握自我养生保健、防病治病的方法，从而增强其身体素质，延缓衰老的过程，让他们能有较旺盛的精力去完成社会和家庭赋予他们的任务，在未来激烈的竞争中丧失健康这一资本，那只能是一个缺憾的人生。“科学的基础是健康的身体”（居里夫人）。健康不是一切，但丧失健康便失去了一切。从这个意义上来说，健康便是事业、工作……一切的基础。

一、不可逾越的生命厄年

自古以来，没有人不希望自己容颜不老，青春长在。然而，自然规律是不以人的意志为转移的，是不可抗拒的，人们无一例外地都会走向衰老。在这个令人无可奈何的过程当中，44岁，成了一个生命历程上的界碑，一个生理、心理活动内容和质量的分水岭。那么，在44岁——这个生命的后厄之年，我们的身体机能究竟都发生了那些变化？

（一）不可抗拒的规律 ——中年人的生理变化及特点

中年处于身体上的转变时期，是一个从充满活力的青年阶段，一步步向衰老缓慢过渡的阶段。这一时期，人体细胞的再生能力，免疫力此时开始减退。内脏器官如心脏、肺、肾、脑等功能都在逐渐减弱。内分泌腺特别是性腺功能，正在逐步下降，所有的器官都在渐渐走向老化。血管、皮肤和眼球晶体的弹性逐渐失去。皮肤上出现皱纹，眼睛老花，血压因血管弹性下降而随年龄增高；心和肺应变能力降低，往往不能再胜任年轻人那样的体力劳动。肾脏及膀胱的储备能力降低，出现尿频及夜尿。脑力的减退主要表现为近期和机械性记忆力下降。由于代谢及内分泌的变化，腹部和腰部脂肪增加，开始“发福”。其实这种“福”，往往是“祸之所伏”。肥胖的人容易得高血压，糖尿病、胆结石等疾病。由于心理应激过度，冠心病、癌症，各种神经机能失调，也可随时而生。

● 运动系统的生理变化及特点

1. 中年人运动系统功能的变化

中年时期骺软骨已转化为骨，长骨已停止生长。研究还发现，在进入中年以后，骨基质的含量减少，矿物质含量相对较多，骨变得硬而脆，弹性变小。一般在40~50岁前后出现骨质疏松现象，大多存在全身性骨质疏松。40岁以后，骨质含量开始下降，女性每10年减少10%，男性减少5%。至70~80岁，男性下降到40岁时的70%，女性下降至40岁时的50%。发生骨质疏松的原因尚不十分清楚，可能与活动减少，缺钙及内分泌代谢变化有关，骨质疏松使骨的强度变低，容易发生骨折。

中年时期由于骨骺软骨钙化，骨内的营养物不易扩散至关节软骨。而关节软骨又无骨膜供给营养，这时关节软骨的营养供应只能依赖关节液。中年人关节软骨内水分减少，并有脂肪沉着，关节软骨老化，软骨细胞也逐渐减少。根据研究，关节软骨磨损后要靠软骨细胞合成基质来进行补偿。因此，中年人关节软骨的修复能力下降，损伤后不易愈合。其他形式的骨连结也有相似的变化，如椎间盘髓核水分减少，椎间盘变薄，因此中年人的身高可变矮。

中年期由于活动量减少，加之血管开始退变，肌肉因血供变差而变得脆弱，容易发生疲劳，而且疲劳不易恢复。当活动量较大时，肌肉容易发生劳损。由于长期劳损，肌肉在骨骼上的附着处易发生劳损性慢性炎症，形成肌腱炎、腱鞘炎等常见的疾病，引起运动功能障碍。

2. 中年人常见运动系统疾病的特点

(1) 易发生骨质疏松和骨折。

虽然中年人骨的增长已经停止，但骨骼内仍然在进行骨的新生和吸收。只是进入中年后这两种过程的平衡逐步受到破坏，开始出现了负平衡，吸收多于新生，导致骨质疏松。这在绝经期后的妇女尤为显著。X光检查可见骨皮质变薄，骨梁变细，数量减少。当出现这种变化时，骨质的损失至少在30%以上，因此中年人易发生骨质疏松和骨折。

(2) 骨与关节易发生退行性病变。

中年人骨和关节均有退化改变，常易发生骨关节炎、腰椎间盘突出症等疾病。由于关节的老化，加之长期劳损及关节的外伤，本来就很脆弱的关节软骨极易受损，同时中年人关节软骨的修复功能差，大多数中年人受损伤后又不能及时得到休息，最终发展成为骨性关节炎。出现关节疼痛，活动受限，关节边缘出现骨刺样改变。椎间盘的变性从20多岁时即已发生，30多岁以后则大多数都已发生变性。首先是椎间盘发生脱水，髓核内的液体含量逐渐减少，髓核的弹性变低，最后成为一个纤维软骨性的实体，导致椎间盘变薄，纤维环的纤维变得脆弱，容易发生破裂。当腰椎间盘纤维环受外力作用而破裂后，中心的髓核就会从破裂之纤维环处突出，即常说的腰椎间盘突出症。病人往往出现剧烈的腰痛，常有向臀部及下肢的放射疼痛。下肢伸直抬高、咳嗽及增加腹部压力时，腰腿疼痛都会加重。

(3) 易发生软组织劳损病变。

由于中年人软组织发生退化改变，加之中年人的工作及家务都很繁重，长期劳累，极易发生软组织劳损性疾病，如肩周炎、肱骨外上髁炎、腰肌劳损等。肩周炎又称五十肩，是肩关节周围软组织劳损性病变，主要表现为肩关节疼痛，往往在夜间疼痛加重，肩关节活动受限。肱骨外上髁炎又称网球肘，是前臂伸肌腱附着处的劳损性病变，表现为肘关节外侧疼痛，前臂活动时加重。腰肌劳损也是中年人的常见病，可出现长期反复发作的腰

痛，往往劳累和受凉后加重。

● 神经系统的生理变化及特点

1. 中年人神经系统功能的变化

人们随着年龄的增长，机体各器官的功能日趋降低，在神经系统中脑的变化更为突出。中年人伴随着年龄的增长，大脑皮质逐渐萎缩，大脑表面的脑回缩小，脑沟扩大。脑的白质也呈现出一定的萎缩。脑容量缩小，颅腔内的空隙相对增大，脑室扩大，脑重量相应减轻。近年来，应用 CT 进行头部扫描证实，脑从 30～40 岁时就开始萎缩；而脑神经细胞的老化、萎缩和死亡又往往和脑重量的减轻相一致，同时神经元的数目也相应减少。脑在生理学方面的变化主要是脑血管逐渐硬化、血液循环逐渐缓慢，脑的血流量和氧耗量逐渐降低，脑血流阻力也逐渐增加。由于这些变化，使中年人的记忆力逐渐减弱。

但是，中年人大大脑思维等神经活动的衰退却不明显，虽然近记忆有所衰退，但分析与逻辑思维能力反而有增强的趋势。因为中年人随着年龄的增长，知识和经验日益丰富，因此对事物的认识、理解、判断和推理能力要比青年人强。加之人脑内的神经元有相当大的潜力，在人的脑中经常活动和运用的脑细胞只占 10%～20%，其余的脑细胞处在休息状态。因此那些平时经常从事脑力劳动的中年人，其思维能力可以像青年时那样灵敏，就是因为那些休息状态下的脑细胞有高度的反应性和良好的调节功能，能维持较高水平的脑力活动。

人到中年，在心理方面也会出现相应的变化。心理，亦称心理现象或心理活动。是指客观事物在人大脑中形成的主要印象及能动作用。一个人的心理活动与他自身的经历及生理状况的关系十分密切。人的生理状况影响人的心理活动，同时，人的心理活