

中年人

健康生活直通车



总主编 陈沛沛 朱明方



生活艺术

蔡晓英 等 编著



中国中医药出版社

中年人健康生活直通车

生活艺术

生活艺术

总主编 陈沛沛 朱明方
编 著 蔡晓英 陈沛沛 朱明方

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

中年人健康生活直通车/陈沛沛等主编. - 北京: 中国中医药出版社, 2002.8

ISBN 7-80156-348-4

I. 中… II. 陈… III. 中年人-保健 IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 018401 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

(邮购联系电话 64166060 64174307)

印刷者: 北京中华儿女印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 129 千字

印 张: 7.125

版 次: 2002 年 8 月第 1 版

印 次: 2002 年 8 月第 1 次印刷

册 数: 5000

书 号: ISBN 7-80156-348-4/R·348

定 价: 11.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

编委会

主 编	陈沛沛	朱明方		
副主编	王 平	汪海洋	周艳萍	马光菊
	蔡晓英	文建华		
编 委	马光菊	王 平	陈长虹	田诗政
	朱明方	陈沛沛	汪海洋	张正贤
	周艳萍	鲁新华	喻春创	蔡晓英
	文建华	刘哨兵		

《中年人健康生活直通车》简介

中年是人生的辉煌阶段。

20 世纪中叶 50~60 年代出生的这一代人，目前恰逢中年。他们经历了中国社会从传统走向现代的剧烈的社会变迁。昔日的红卫兵、知识青年如今已经成为各行各业的中坚，像各级政府的行政官员，工业企业和商贸公司的总经理，硕士博士，学者专家等等。他们将书写我国跨世纪的历史，成为中华民族的一代栋梁。

中年人所具有的角色特征，决定了他们始终处于一种紧张、投入、节奏感分明的生活状态。在工作场所，他们是顶梁柱，独当一面；在家庭，他们是主心骨，事无巨细。如何在奔波与操劳中融入生活的艺术，提高生活质量，这对每一个中年人来说都是应该认真思考的。为此，我们编写了《中年人健康生活直通车》。

《中年人健康生活直通车》采用鲜明

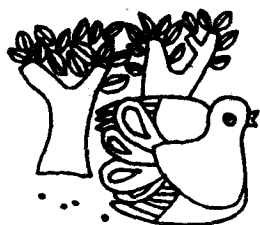
的手法，活泼的风格，按专题探讨中年人所关心的生活、修养、生理、保健等问题。它的特点之一，在于没有板着面孔说教，仿佛在与每个中年朋友促膝谈心，和蔼可亲地就您在家庭、事业、婚恋、社交直至生活艺术等方面遇到的各种问题提出劝告和建议，提供知识和信息，启迪您的思维，鼓励您动脑筋寻求正确的答案。

现今出版业发达，对少年儿童、青年及老年人均有专书讨论，且涉及内容广泛，惟独针对中年人的专著较少，而论述中年人生活艺术的书籍更为罕见。殊不知，中年是人生的转折时期，中年人既肩负着事业与家庭的重任，又面临着身体机能的衰减，他们的生活更须细心调理，精心呵护。《中年人健康生活直通车》正是以此为宗旨，针对中年人的特点，分别从中年人的心理卫生、日常保健、性生活、美容、生活艺术五个方面进行讨论，希望对每位中年朋友提高生活质量有所帮助。

《中年人健康生活直通车》由陈沛沛、朱明方主编，并有十余位医学、心理学、文学方面的教授、博士、硕士、讲师参加撰写。

编 者

2001年8月



编者的话

岁月不停歇的脚步将人们由生涩的青年带入厚重的中年。中年是繁忙的季节，单位里是骨干，家庭中是顶梁柱，中年人如铆足了劲的发条不知疲倦地运转；中年是成熟的季节，历经生活的洗礼、知识的沉淀，中年人拥有了更宽广的胸怀，更睿智的头脑；中年又是收获的季节，多年的奋斗化作枝头累累硕果，中年人享受着丰收的喜悦；中年更是充满理性的季节，中年人懂得了生活不仅是一本要读的书，更是一本要撰写的稿，书中除了有事业的拼搏，还有家庭的重负，更要有善待自我、享受生活的篇章。这就是中年人的特征，尤以 40~60 岁的人群更能体现这份厚实与理性。本书愿与这一年龄段的中老年人群作心灵的交流。

本书共分七个专题，分别从中年、娱乐、夫妻、家庭、居室、修养、社交七个方面阐述中年朋友家庭生活中的主要内容，笔调亲切，内容丰富，

观念新颖，实用性强，旨在通过思想的沟通，观念的推介，达到启发思维、开拓视野之目的，以助中年朋友拥有更温馨的家庭生活，享受更愉快的休闲时光，达到更高品质的生活境界。

目 录

中年

四十岁，建立您的风格	3
四十岁的女人依旧快乐	5
枫叶红了的时候 ——中年女性美的欣赏与追求	7
中年男人	10
男士，走出滞后的春天	12

娱乐

玩物增智	17
怡然自得的垂钓	20
方寸之间乐陶然	23
斗智斗勇棋牌乐	26
闲时插花趣味多	28
装饰画装饰您的生活	33
假日特色旅游	35

夫妻

丈夫是妻子放飞的风筝	41
假如您是先结婚后恋爱	44
爱情与婚姻同在	47
千万不要去改造对方	50
做一位聪明的妻子	53
夫妻交流别撞误区	55
丈夫有了外遇	59
聆听唠叨	62
我是一位好妻子吗，我是一位好丈夫吗	65
彼此别忘了赞美	70
夫妻协定	73
离婚时道一声“再见”	76

家庭

好男儿应会干家务	81
谁来当家理财	83
吵架并非坏事	87
让家庭电脑真正成为“家庭心脏”	89
闲暇时逛逛街	92
餐桌上的温馨	95
开个家庭派对	98
和孩子一块儿成长	101

孩子的事情孩子办	105
孩子成才路上，父母该怎样做	108
家有婆婆	112
家庭投资别走误区	116
扮好家庭角色	120

居室

买房看什么	125
中年人的居室	130
厨房也风流	133
房间趣味点	137
充满情趣的软装饰	140
灯光的妙用	143
室内鲜花有讲究	146

修养

好心情要自己去创造	151
生活的调味品——幽默	154
豁达	156
水中的肉骨头	160
吃西餐的技巧	163

社交

社交开场白	169
-------------	-----

怎样和领导相处	173
想交密友, 请听我说	176
结好人缘	179
敞开家门, 觅街坊情	182
赴宴的戒律	186
礼服的穿着艺术	190
在餐厅您会点葡萄酒吗	194
女士皮包礼仪 ABC	197
提高语言魅力	199
您会使用特种服务电话吗	202
搭的士的学问	205
打电话的礼仪	208
相关链接	211

中年



四十岁，建立您的风格

行年四十，犹如爬一座山，该是爬到山顶的时候了，人生至此也就有了自己的准则与目标。

因此，在四十岁以前，您应该搞清楚自己喜欢什么，不喜欢什么，跟哪种类型的人在一起感到自在与快乐。如果您有自己穿衣服的方式，或者日常工作的方法，或一点点使您与他人有所不同的味道，四十岁以前您也许可以试着改变一下，那么，到了四十岁则一定要坚持。如喜欢穿深色西装，或戴花纹领带，或者别的什么如吊带裤等等，没什么，坚持好了，把它们变成自己的一部分，使别人想到您就会想到这些吊带裤、花纹领带。如果您喜欢早睡早起，喜欢早晨起来喝一杯浓茶，很好呀，把它们变成您个性的一部分。总之，让这些东西成为别人辨认您的标志与特征，使它们成为最适合您的、最具有个性特征的风格。

四十岁建立自己的风格，就得清楚地知道自己的长处与短处。到了四十岁，明白了千万不要跟自己的弱点过不去，时时刻刻小心巧妙地绕过去，这才是明智者的做法。如果您一喝酒就出疹子或胡言乱语，那么，在任何场合下，即使在一群好汉面前也别为逞一时英雄而义无反顾去醉一回、喝一回。同时，如果知道自己适合干



什么样的工作，而且做得会比别人更好，那就紧紧地抓在手中吧。

四十岁了，您还应该能做到沉默是金，知道哪些话该说，哪些话不该说，您会把自己埋得比较深，让别人自觉不自觉地感到您的距离与深度，同时也感到您的魅力。您总会用行动来证明一切，因为行动往往比语言更有说服力。在现实生活中，具有能为人保密的名声，远比零售风言风语所获得的肤浅人缘更具有让人瞧得起的分量。

总之，四十岁，建立属于您的风格，是您成功人生的标志。



四十岁的女人依旧快乐

梁实秋先生说：一般的女人到了中年更着急。哪个年轻女子不是饱满丰润得像一颗牛奶葡萄一弹就破的样子，哪个年轻女子不是玲珑矫健得像一只燕子跳动得那么轻灵！到了中年，全变了，曲线都还存在，但远不是那么回事，该凹入的部分变成了凸出，该凸出的部分变成了凹入，牛奶葡萄要变成金丝蜜枣，燕子要变成鹤鹑。

人到中年对于女人来说确实是件痛苦的事，时光如流水，逝去永不回。尽管四十岁的女人可以精心装饰自己不算年轻的外表，减肥，做美容，紧跟潮流穿着流行装，然而怎么也没有十八岁、二十岁那么清水出芙蓉般的高雅亮丽与勃勃生机。看来岁月是任何东西都无法掩饰的……

可是，如果您是豁达明智的女子，如果您是具有丰富的内涵的女子，如果您是对生活充满爱心热情的女子，您就会发觉，四十岁的女子只不过是走到了人生的另一个风景区域，四十岁的女人，依然有着自己的快乐。

四十岁的女人虽然活得很累，却认识了世界，也更加清楚地认识了自己，能干什么，不能干什么，目标变得更加清楚，优势也变得更加清晰！可以达到的自会竭尽全力去争取，不能达到的不会像年轻时非得撞上南墙

