



和谐家庭·人生指导丛书

李建军/著

40岁完美生活方略



中国出版集团现代教育出版社

40岁完美生活方略

中国出版集团现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

40岁完美生活方略/李建军著. —北京:现代教育出版社,
2008.1

(和谐家庭人生指导丛书)

ISBN 978-7-80196-598-1

I. 4… II. 李… III. 中年人—家庭生活—基本知识

IV. TS976.33

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 007751 号

责任编辑:荣 荣

现代教育出版社出版

(100011 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座)

新世纪印务有限公司印刷 新华书店发行

字数 175 千字 开本 700×1000 1/16 印张 12.5

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—6000

定价 28.00 元

版权所有 侵权必究

联系电话:010—64251036

前言

和谐,是人们普遍追求的一个目标。在和谐的社会里,不仅人人心情愉快、处处温暖融洽,而且人们的生活质量和工作效率也会大大提高,社会秩序稳定而协调。在中国各个朝代几千年的历史交替中,和谐不仅是先人们为人处世、治理国家的一种方法,更是一种绵延几千年的政治理想。

和谐是社会发展的主题,安宁、稳定的和谐环境是人类社会进步的基础,也是人类活动和生活的必要条件。和谐也是中华民族的人文主题,天时地利人和、家和万事兴……都体现了自古以来老百姓们的共同梦想。构建和谐社会是一个系统的社会工程,需要个人、家庭、群体、社会等各方面的密切互动。

家庭,是社会的细胞,和谐的社会是由千万个和谐的家庭构成,没有一个个家庭的和谐,就不可能有整个社会的和谐。在和谐的家庭氛围中,朝夕生活在一起的家庭成员会婚育美满,事业有成,老人幸福,孩子健康,和睦融洽,人人平等,互谅互让,互帮互助;家居的陈设也是整齐协调、安全方便,衣服鞋帽干净清爽、搭配得体,既让人感到舒适放松,又能促进身心健康。

人生走到40岁上,正处于一生中最为繁忙也最具魅力的黄金时段:事业上,具备了丰富的工作经验和社会经历,大多数是业务上的骨干;在家庭里,是全家人的精神支撑和经济支柱;在社会上,又扮演着中流砥柱的角色。所以,40岁担负的责任也是最大的。责任越大,压力也就越大。并且,40岁在生理上也是开始走下坡路的阶

段,身体各系统器官的功能都有了不同程度的衰退,更年期症状在40多岁开始出现。40岁的人往往是心最累,身体最疲劳,也最缺乏关怀的人。

人,说到底还是环境动物。不同的环境,造就不同的人。人体是由多种化学元素构成的高级生命体,每个人体都有着各自不同的生命信息、能量及其不同的组合结构。也就是说,每个人都有自己的形态场,都会形成自动接收宇宙能量的机制。世间的万事万物都是相互影响、相互协调和相互制约的,40岁的男女当然也不例外。只有当人体的信息能量场同环境中的信息能量场协调同步,达到和谐共振效应,人的身心才会朝着健康的方向发展,他的家庭才会和睦,生活才会美满,事业才会发展。

我们要做的,就是尽可能地帮助人们协调好与环境之间的关系,使人们拥有一个完美、和谐的生活。本书秉承人类古老的文明成果,结合现代科技的最新研究手段,多层面、全方位地解读、探究人生的发展轨迹。它以人的生理、所处的地理环境等为切入点,对人的生理、心理以及所处的外环境逐阶段、逐层次、逐方位地加以关照与探讨,研究人们衣、食、住、行以及一切生活、生产活动,通过对人类生理、地理信息等的探索,从而能得出一些具有指导性的结论,主动地、高效率地改善我们的生活环境,全面提高我们的生活质量。

本书将为40岁的人打开一个崭新的视窗,如果您能在每天百忙的间隙翻看几页,并将其中的理论用于实践当中,您将很容易掌握破解40岁完美生活的密码,您的40岁将重新焕发生机与活力,您的家庭将重谱和谐美妙的生活旋律。翻开此书,您的40岁将与众不同!

李建军

2007年9月

目 录

第一章 打造40岁生活 / 001

1. 不惑之年:成熟的40岁 / 001
2. 天人合一与40岁生活 / 003
3. 阴阳平衡与40岁生活 / 006
4. 不惑之年和谐家庭密码 / 009

第二章 不惑之年的卫生保健 / 013

1. 40岁的身心特征 / 013
2. 40岁女性卫生保健 / 019
3. 40岁男性卫生保健 / 024
4. 透析中年婚外恋 / 029
5. 中年婚姻稳固策略 / 035

第三章 40岁饮食方案 / 047

1. 以饮食抵抗早衰 / 047
2. 40岁女性饮食保健方案 / 057
3. 40岁男性饮食保健方案 / 065
4. 40岁如何进补 / 075

第四章 女人的第二个春天 / 080

1. 解读40岁美容 / 080

2. 40岁的魅力在哪里 / 082
3. 中轴,让你风姿依旧 / 087
4. 性爱滋润出的美丽 / 093
5. 魅力来自运动 / 098

第五章 男人40:捍卫健康 / 104

1. 英年为什么会早逝 / 104
2. 从性爱中汲取能源 / 110
3. 以运动捍卫健康 / 120
4. 事业与健康,并非水与火 / 124

第六章 40岁事业发展策略 / 130

1. 修正你的方向——定位策略 / 130
2. 整合你的资源——蓄势策略 / 134
3. 借助必要的外力——借势策略 / 140
4. 做自己的老板 / 145

第七章 40岁的居家环境 / 153

1. 家居环境与40岁的生活 / 153
2. 不惑之年家居大环境 / 155
3. 不惑之年家居小环境 / 160
4. 家具与健康生活 / 165
5. 饰物与健康生活 / 169

第八章 40岁的家庭生活 / 173

1. 40岁家庭生活 / 173
2. 让孩子健康成长的关键 / 176
3. 家有老人,是个宝 / 180
4. 休闲:不惑之年品味生活 / 185

第一章

打造40岁生活

不惑之年：成熟的40岁

人生一世100年，大体分三个主要阶段：30岁以前是幼年童年青少年，60岁以后是老年，中间一段就是中年。中年是人生的一个主要的过渡阶段，也是一个人生理与事业的关键时期，而40岁则是这个关键中的关键。

如果说30岁是一年中鲜花怒放的盛夏，那么40岁便是瓜熟蒂落的夏末秋初。这是一个丰收的季节，一个收获的季节。我认为，人的生命及其生物功能体现在身体和思想两个方面，身体方面包括了身体器官和各个组成部分，思想方面包括所接受的教育以及由思想所指导的在社会中表现出的行为。也就是说物质能量和信息能量二者的完美结合。所以，要把握一个人的40岁，就必须先把握好人在40岁的生理及心理特点。

古人常说：四十岁，五脏六腑，十二经脉，皆大盛以平定。也就是说，人在40岁，机体各个系统器官的功能完全稳定下来，并且得到了最



完全的发挥，经脉气血的循环也在平稳地运行。40岁的人能够较好地调理自己的休养生息，平和地享受自己打造的幸福人生。人的一生有三次成熟的机会：20岁是身体成熟，人会受本能的推动去寻找自己喜欢的人；30岁时人生观成熟了，生活的伴侣逐渐确定下来，并且结成连理；40岁，则是“灵”的成熟，如果能与青年时期找到的爱人一同成长，在身、心、灵方面一起发展成熟，那么这将是一个最理想的人生状态。

孔子曰：“四十而不惑”。人到了40岁，对人生的玄妙才能观察得更加清晰，才能够明确事物的道理，能够明白是非与善恶。人到了40岁，才把注意力从集中在体力方面转为集中在智力方面，而且基本上理解了我们周围的世界。40岁的不惑，在于看透了红尘俗利，内心的欲望渐渐淡薄，无论碰上什么事情都不会迷惑、慌乱。40岁心态平和，心灵宁静，这是一种来自内心深处的坦然，是人生的一种大智慧。

人在40岁，安乐窝已经搭建成功，夫妻二人经过20年的患难与共，悉心经营着各自为人父母、为人子女的重要角色，支撑着整个家庭，甚至整个家族精神与经济的命脉。事业上，40岁的人更是业务中的骨干，凭着丰富的工作经验和阅历，在工作中创下一次次的辉煌。

然而，流水东去，春华秋实，生命的自然规律是不可逆转的。人到40岁，尽管还延续着30岁旺盛的生命力，但毕竟是向人生的终点又靠近了10年。机体的功能在经过了30岁的巅峰之后，在40岁开始了明显的衰退：人年四十，五脏阴气自半已衰，腠理始疏，英华颓落，发颇斑白，行立之起，坐卧之居，日渐已衰也。据调查，30-50岁，是患病率和发病率增长最快的20年，包括各种动脉硬化和冠心病，而特别是40岁，正好是一个关键，是一道坎。尤其是女性，不仅红颜不再，而且生理的更年期在40多岁开始来临，这对于女性本身的生理、心理以及整个家庭来说，都是一个关键的转折。因此，40岁应该特别加强对身体的保健与养护，建立起科学的生活方式，养成良好的生活习惯，捍卫已有的健康。

40岁责任大、负担重，因此压力也会相当大。这也是40岁患病率较高、死亡率急剧上升的主要原因。虽然不惑在40岁，但现代社会的

激烈竞争给40岁的人又提出了更高的要求，他们面临的挑战比以往任何年龄段都要艰巨：父母的身体一年不如一年，孩子处在矛盾、躁动的青春期，工作上又有可畏后生带来的危机感。更严重的是，40岁已经觉察出自己身体机能的衰退，却因各种原因而忽略了自己的健康。所以说，所谓的40不惑，并不是超然物外的大彻大悟，而是一种人在江湖、身不由己的胶着。40不惑，是因为见了很多，走了很远，有经验，有收获；40岁还有迷惑，是因为后面的路还有很长，还需历练，还需沉淀。



2 天人合一与40岁生活

整个宇宙是一个和谐的整体：天地和谐，人的生理与心理和谐，人与自然和谐，人与社会和谐。和谐的本质就是事物发展的相对平衡，是矛盾着的双方在一定条件下达到统一，它标志着自然界内部、人与自然、人与人、人与社会之间的诸要素实现均衡、有序和稳定，相互依存和协调发展。天、地、人和谐共存是宇宙、社会发展的普遍规律。那么，40岁的人在天地间生存，自然要与天、与地、与人发生各种关系，怎样才能拥有40岁的完美生活？前提当然是如何协调好各种关系之间的平衡。

这里的“天”有三种含义，即自然天体与自然气候、人类心灵世界中的精神本质及传统玄学中的天干；“地”包括自然的地球、玄学中的地理即中国传统文化阴阳五行中的地支；“人”，是万物的灵长，在自然界生物发展阶段上居最高位置。对天地人的研究就是对人的个体状况、生活环境、医疗保健作系统化的研究。

那么天人合一的由来是怎样的呢？它的内涵是什么？天人合一观与40岁的完美生活又有着怎样的联系呢？

我们说的“天人合一”，是中国古代所独有的一种哲学思想，最初是由儒家提出天人相通的观念而引出的。孔子以天为宇宙的最高主宰。孟子则认为天人相通，天的根本性德蕴含于人的心胜之中，天道与人

道相互贯通。天人合一的境界就是天人和谐境界。在研究归纳后认为，“天人合一”的内涵有三：天人皆物，人效法天，人天协调。

天人皆物是指世间万物的形态虽各有不同，本质却是一样的，人与自然、人与物、物与物也都是同根同源的，万物本是同根生，构成人与万物的物质基础也是一样的，都在随时进行阴阳的转换。人类的出现绝不是偶然的，人实际上被视为自然生态链的一环。人与天地不仅同源同禀，而且同构同律，天地是个大宇宙，人身是个小宇宙，人体与宇宙同构，因而有“人身一小天地，天地一大人身”的说法。人既不是自然的主宰，也不是自然的奴隶，人即自然，自然即人，也就是说，人和自然环境本来就是一个整体。天地的运动当然直接与人的生长相关。

人效法天是指人要随着自然的变化而变化，以求得和谐的生存和发展。传统理论认为，宇宙万事万物由三部分组成，即理、气、数。按照现代科学观点它们是能量、信息和形态。三者共存，不可分开，又界限分明。对人类来说则是精、气、神。理，是气根据数而存在的形式或变化的态势。气，是客观存在，按照现代科学观点可假设为能量。数，是宇宙万事万物存在的程序或逻辑。古人认为，制约万物的是“理”，它以一定的规律，且不以人的意志为转移地运动着，由最初的



混沌，产生了阴阳，进而演化出天地及一切自然事物。宇宙天体的存在和显现，时空交替、类型各异，而它们之所以能够和谐地共存，是由于它们处在适当的位置，有着一定的量和轨迹，使各种相互作用达到平衡，它被归结为“数”，由于阴阳不停地运动，数的平衡也是动态的。遵循着“理”，在一定“数”的动态平衡中，推动世界形成并作为一切存在物生命过程的能量，而且能被释放出来并相互影响的，被称作“气”。信息“数”指导能量“气”按一定形态“理”存在，能量“气”依照“数”的指令，构成一定的存在形态“理”，存在形态“理”受信息“数”指挥，以能量“气”为基础。宇宙万事万物的存在，正是气、数和理的不可分性，才是实在的、具体的。数、气、理即信息、能量、形态。而大地上的一切事物，则以其外在形象，潜在地反映着理、数和气。通过地和天的对应比较，可以发现其“形”，从中把握一定的理和数之下的气的作用。

人天协调是指人生活在自然界，不是被动消极地适应自然，而是积极主动地利用自然。虽然人与大自然同源，天地是大宇宙，人体是小宇宙，但与大自然相比，人是渺小的。人在生存中的任何活动要吻合于自然，要取得与天地自然的和谐相处。中医里用“气”来解释人体，在人与天地自然环境的关系中，只要按照“气”的运动变化规律，也就是按照自然的秩序，求得与天地和自然万物的和谐，人类才能获得身心的健康。

人在大自然中生活，自然界是人类赖以生存的重要条件，气候、地理、植被、气温等自然条件的变化，必然引起人体的反应。如果这些自然条件对人体的影响打破了人体正常的生理平衡，人与自然的和谐关系就会遭到破坏，因而人的健康就会出问题。而人作为高级动物生活在天地之间，并不是被动消极地适应自然，而是积极主动地利用自然，改善其对人体不利的方面，利用其有益的方面，但又不对自然界造成伤害，在人与自然的和谐互动中达到共赢，天人合一的境界就是天人和谐的境界。

人不仅是自然的产物，还是社会的产物，人是社会关系的总和。人类是在漫长的创造文明和发展文明的过程中形成的，人不能离开社

会，就像人不能离开自然一样，人的结构、功能也具有充分的社会性。社会为一个人的成长提供了极其丰富的信息与能量，而人的成长又进一步促进着社会的发展。离开社会，人便无法生存。

人到40岁，生理和心理上已经达到健全和成熟，达观的说法是“四十不惑”。但一切事物都在变化，时代变迁，世事难料，在变化中社会在进步，在变化中人生更加趋于完美。所以，40岁的人需要保持足够的体力与精力，才能捍卫住自己的健康，才能在秋风秋雨中傲然屹立。我们在40岁最需要做的，就是努力使自己的一切活动顺应自然规律来进行，比如依靠天地之气提供的物质来获得全面而充足的营养，顺应自然界阴阳消长的节律来调理起居和活动等。如果人的各项活动能与自然相和谐，与社会环境相和谐，那么，人体的机能便可以很好地运行，人的生活便可以达到完美而幸福。



阴阳平衡与40岁生活

“生命在于运动”，这是尽人皆知的一句名言。还有人说：“生命在于营养”、“生命在于心态”。其实，从生命现象的本质看，这些都是片面的。生命的本质是什么？究竟身体健康、生活和谐靠的是什么？说到底，还是要靠平衡。中国4000年的历史中有数百位皇帝，平均寿命只有42岁。他们的营养、生活可谓是无比优越的，但他们却不比老百姓活得更久。这是为什么呢？问题的关键在于生活方式，在于身体平衡，失衡了就要生病，就要死亡。宇宙间万事万物无一不是遵循着这个定律，这是宇宙间一切生命存在的永恒不灭的法则。孔子的中庸之道，老子的道家学说，中医的阴阳五行，归根到底都是一个平衡论。

人和世间万物一样，都是物质，物质是生命的基础，维持人体生命的基本营养物质有蛋白质、糖、脂肪、矿物质、维生素和水等。同地球一样，我们的身体也是一个完整的“生态系统”，这个“生态系统”由呼吸系统、消化系统、循环系统、神经系统、内分泌系统等多部分组成。人体之所以能保持活力，是由于组成身体各系统的物质都在以

特定的方式维持着一定的结构，并且能紧密配合，保持着一种稳定和和谐的健康的生命活动状态，这就是“人体生态平衡”，这是一种复杂的动态平衡，人体依靠新陈代谢维持着自身的这种平衡。

另一方面，在维持自身生态平衡的同时，人体与周围生存的环境也始终保持着一种动态的平衡。生命有机体一方面不断地从外界环境摄取营养物质，同时也向外界排泄废物，这个过程叫做物质代谢。在进行这种物质代谢的过程中，也伴随有能量的代谢。一般情况下，人与环境的物质交换保持着平衡状态，这也是人与自然和谐共存的前提。但是当外界环境有了显著变化，比如废气、废水、化学物质、重金属等的污染，或者由于各人饮食起居毫无规律、没有节制，造成机体从外界获取的能量（营养物质）很难达到人体维持平衡的需要，正常的平衡也会受到破坏。不过人的机体如果强健，就会通过自身的各种调节机制进行调节，使其不断恢复平衡；如果人的体质较弱，就会因而患病。

万事万物的运动都是阴阳运动，包括我们人类的生命。阴阳最初产生于宇宙天体中日月的运动，日为阳，月为阴；天为阳，地为阴；昼为阳，夜为阴。所以，阳通常表现为向阳、明亮、温热、外向、上升，而阴通常表现为背阳、晦暗、寒凉、内守、下降。作为大自然的一部分，人的存在也是阴阳的对立统一。所谓人生有形，不离阴阳。从我们的身体来看，男为阳、女为阴；体表为阳，内脏为阴；头为阳，脚为阴；六腑为阳，五脏为阴；气为阳，血为阴。

大自然的阴阳运动是通过阴阳气化来表现的。太阳和月亮的运动，产生了春夏秋冬、寒热温凉，产生四季温差和昼夜交替，这是阴阳的消长转化，也就是阴阳气化。阴阳的平衡是一种动态的平衡，是一种处在阴阳消长转化当中的彼此协调，表现在人体，就是阳气和阴精（精、血、津、液）呈现一种协调的状态。

人体的一切组织结构，都是既有联系又相互对立统一的，人的五脏六腑，一补一泻，阴阳平衡。人体内外，表里上下，以及机体各部分的物质与物质、功能与功能，以及物质与功能之间，也必须保持相对的阴阳平衡，既不过分也不偏衰，阴阳平衡是生命保持活力的根本。

如果生命阴阳能够平衡，那么这个人一定可以气血充足，精力充沛。我们看一个人气色好，面容红润，那说明他的五脏健康，阴阳平衡。真正的健康的美，必须来自健康的五脏，这种由内而外的美胜过任何一种高级化妆品。人体的阴阳如果平衡，那他的生理活动一定顺



畅，生命活力一定很强，心理承受力也高。这样他就能吃得饱睡得香，心情愉快，耐受力强，抗病力强，从而使生命得以延续。

冬至是阴极，夏至是阳极，从冬至到夏至，这个过程叫做阳长阴消；从夏至到冬至，这个过程叫做阴长阳消。这种周期性变动，这个万物生长的由始而终的根本法则同样也影响着人体的生理活动，顺应这种阴阳消长的节律来安排人的饮食、起居和活动，就能保持体内外阴阳气的协调，使人体机能正常运行，违背这种节律，人就会生病。

阴阳的变化不仅决定着万物的生存，它还决定着万物的繁衍。天地相交而生万物，男女交合而生子女，这样才有了世间的一切，生生不已的生殖运动是宇宙万物以及人类发展的根本规律。所以，男女的交合不单纯是欲望的发泄，更是阴阳两种宇宙力量在人类身上的具体体现，人类正是依靠性爱和情欲这两种本能才得以保存生命和继续生

命。男女相需犹如天地相合，如果男女不合，就是违背了阴阳之道，就是“若春无秋，若冬无夏，因而合之，是谓圣度，圣人不绝和合之道”。

处于不同环境下的人，尽管年龄不同，性别不同，对身心健康的措施可以有所不同，但有一点却是相同的，即“平衡”。每一个人，均应努力使自己保持平衡，包括营养平衡、动静平衡、环境平衡和心理平衡等。40岁的男女，生理机能已经越过生命的巅峰，部分器官的功能开始衰退，许多疾病都在这时爆发或显现。在前所未有的家庭、社会与事业的压力面前，大家的体力和精力都面临着极大的挑战，所以，人在40岁除了要注意饮食合理、生活有节制、起居有规律的同时，还要适当地兼顾防衰老和增强抗病力，顺利地过了这道坎，50岁、60岁的幸福生活才更有希望。



不惑之年和谐家庭密码

人类生存的环境包括自然环境和社会环境。在人类出现之前，太阳、月亮、空气、地磁、水、土壤、动植物、微生物等等这些自然因素就已经存在了，这些自然生成的物质、能量和自然现象组成的总体就是自然环境。自然环境是大气、水和土地以各种不同的组合和偶合方式组成多种多样的生物无机环境，孕育着多种多样的生物，同样，它也是人类生存和发展的物质基础。人生来就是社会人，人的活动离不开政治、经济和文化，它们构成了人的社会环境。社会环境是人类活动的产物，反过来它又制约着人类的活动，同时也决定着人类与自然环境的关系。家庭就是一个小社会，它是社会的最基本单位，是大社会的缩影。

家庭和谐无非就是人与环境的和谐，它包括两方面含义：一个是人与物的关系和谐，另一个是人与人的关系和谐。

先说人与物的和谐。

人与环境是密不可分的一个整体。世界上的万物包括人在内，尽

管千差万别，各不相同，但又是息息相通的。人与自然、人与物、物与物都是同根同源、融为一体的。人体时时刻刻都受到地球和宇宙大环境中各种因素和信息、能量的正反影响。现代科学已经证明，人体是由多种化学元素构成的最高级的有机生命体。同宇宙、地球相对应，人体这个“小宇宙”也存在着“气”，存在着“人体场”及“场能”。宇宙中的物质自然场与人体自然场能相互作用和影响，基本上保持着一种动态的物场平衡。

在国外有人做过类似的试验：在一个区域内用仪器测量8个方位的磁场，测量结果表明，各个部分的场能是不同的。在现实生活中，把一盆金鱼、动物或花草放养在房间院内不同位置，你就会发现它们会出现程度不同的旺、衰、荣、枯、死的现象。人体场处于天地场之间，并感应接纳天场、地场的能量，人体的气和天地宇宙的气相互交流、相互作用，就会达到互补互助、天地人合一的境界。

人体场能的强弱因人而异，它取决于人的年龄、性别和健康状况。人在不同时期及不同的身体状态下，对周遭的环境也有着不同的需求。当环境中的能量与信息不能满足人体的需求时，人的身体与精神就会受到影响，这时可以通过改善环境中不利的方面，来使其更适合人体。

调节环境，也就是调节自然信息。我们生活的居室也存在着能量场，居室的外围设施、室内格局、装饰设计等会产生各种能量信息。如果家具安排得当，颜色搭配协调，顺应宇宙物质自然场和人体自然场，人便健康、快乐、顺畅，否则便会对人的心理、思维与情绪产生干扰与损害，也就自然使人情绪低落、处处不顺，甚至患病。这样的居室环境就必须加以调整，以改造物场信息，排除其对人体的干扰损伤，使两者信息同步对应，使两者能量优化组合，以利于人们的身心健康，使人体生命信息得到更好的运行，这样我们就可以说得到了很好的居住场所。

现代科技的进步和人口的膨胀使自然环境的污染越来越严重，资源的紧张及生态的失衡已经威胁到人类的生存。同时，人类居住的小环境也不尽如人意，现代建筑往往忽略人与环境的关系，建筑形成了单调的火柴盒式的封闭空间，人离自然越来越远。再加上现代生活的