



和谐家庭·人生指导丛书

李建军/著

50岁完美生活方略



中国出版集团现代教育出版社

50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

50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 978-7-80196-599-8

I. 5… 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 007750 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 191 千字 开本 700×1000 1/16 印张 13.75

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

和谐是当今社会发展的主题。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。我们周围的世界和所处的社会都是矛盾的统一体。没有了矛盾的存在,离开了矛盾的统一,自然界和人类社会都不可能发展进步。而和谐正是矛盾着的双方在一定条件下达到统一而出现的状态,它标志着自然界内部、人与人、人与社会、人与自然之间诸多元素实现均衡稳定,相互依存,共同发展。

家庭是社会的细胞,家庭和谐是社会和谐的基石。建设一个温馨和谐的家庭是社会的需要,也是每个家庭成员的共同责任。孔子曾说:“弟子入则孝,出则弟,谨而信,泛爱众,而亲仁”,这是将家庭和谐与社会和谐高度统一的精辟论断。今天,在我们身边的家庭内,家国一理,家和万事兴。家庭生活涉及的内容无非是以下几个方面:居家安宁,饮食健康,婚姻美满,孩子成长,事业有成等。这也体现了现代家庭小康生活的标准。构建人与自然和谐相处的社会,一定要加倍重视社会的基本细胞——家庭的和谐。

“三十而立,四十不惑,五十知天命”。在中国的传统观念中,50岁是一个顺从命运、心态平和的年龄。孔子说“五十而知天命”,即是指能顺应“天”的要求而充分实现由“天”而得的“天性”,达到天人合一。生活中,他们是家庭的主心骨,既要扮演丈夫或妻子的角色,又要扮演父亲或母亲的角色,还要扮演儿子或女儿的角色。事业上,他们是工作中的骨干,他们的理解力、办事能力、为人处事能

力比较成熟,更有责任心。可50岁是人生的黄金分割点,是一个由阳性转为阴性的过程,也是一个人晚运开始的时候。对于健康来说是这样,对于事业来说也是这样,可以说50岁人的事业正处于高峰期与衰退期的交界处,是人生的转折期,无论是在事业上继续发展,还是准备退休,都面临转折问题。

人到了50岁,生理机能发生了重大的变化,内分泌失调,免疫力下降,身体各部件逐渐磨损。和50岁以下的人相比,50岁以上的人在体力、精力、记忆力、知识结构、创新精神等方面的确有一定的差距,随之而来的是不尽的心理压力。如果不能处理好工作、家庭、健康之间的关系,就会严重影响家庭的和谐,进而影响社会的稳定,而且也会对自己的晚年生活造成不好的影响。

一个人几十年的生、长、衰、老的过程,实际是一个动态平衡的过程,如心理平衡、营养平衡、动静平衡等,它们使人体各组织、脏腑、器官、经络有机协调,共同维持着人体的健康。但长期以来,由于人们心理、饮食、习惯、生活环境、运动等不同因素的影响,造成人体自身阴阳与天地阴阳之间关系的失衡。因此,维系和恢复人体自身的阴阳平衡,保持人体自身内环境的动态平衡、人体与自然万物之间的外环境动态平衡,保持人体阴阳与天地阴阳之间的协调性和顺应性,这是健康之本。

“天时不如地利,地利不如人和”。家庭成员关系和谐融洽,才能够“家和万事兴”。只有情绪安宁、心态平和的人,才有精力去应对生活的风风雨雨,才能更好地去理财,去创业,去关注细节,去感受健康幸福的生活。本书以人为本,从50岁人群的健康状况、家庭生活、事业发展等多角度出发,提出了50岁的完美生活方案,希望您能为您和谐家庭的创建提供一些有益的参考。

李建军

2007年9月

目 录

第一章 “知天命”之年 / 001

1. 收获的50岁 / 001
2. 天人合一与50岁生活 / 003
3. 阴阳易变与50岁生活 / 005
4. 50岁和谐家庭密码 / 010

第二章 50岁：渴望健康 / 012

1. 人类的寿命究竟有多长 / 012
2. 人体急剧衰老的十年 / 014
3. 男女衰老的各式表情 / 017
4. 人体衰老 / 021

第三章 50岁生理卫生保健 / 025

1. 50岁的生理保健 / 025
2. 50岁保健的关键 / 026
3. 男女不同的保健重点 / 033
4. 50岁心理卫生保健 / 041
5. 50岁婚姻稳固策略 / 049

第四章 50岁饮食方案 / 053

1. 50岁的饮食 / 053

2. 50岁怎么吃更健康 / 057
3. 50岁人喝什么 / 065
4. 50岁女性饮食保健 / 071
5. 50岁男性饮食保健 / 075
6. 50岁的人该如何进补 / 078

第五章 50岁女性美容策略 / 084

1. 解读50岁美容 / 084
2. 性生活与50岁美容 / 093
3. 运动与50岁美容 / 097
4. 饮食与50岁美容 / 105
5. 汤浴与50岁美容 / 112

第六章 50岁男性保健策略 / 121

1. 沐浴保健法 / 121
2. 性与50岁保健 / 133
3. 运动保健法 / 144

第七章 50岁事业稳固策略 / 151

1. 人到50话事业 / 151
2. 50岁心态调整策略 / 155
3. 50岁事业稳定策略 / 161
4. 为事业画个圆满句号 / 162

第八章 50岁的居家环境 / 167

1. 家居环境与50岁生活 / 167
2. 50岁的家居大环境 / 170
3. 50岁家居小环境 / 175
4. 家具选用与摆放 / 181

第九章 50岁的家庭生活 / 184

1. 影响50岁家庭生活的三大要素 / 184
2. 开始培养自己的爱好 / 188
3. 关爱孩子的事业与婚姻 / 195
4. 给父母更多的爱 / 201
5. 50岁家庭理财方案 / 204

第一章

“知天命”之年



收获的 50 岁

经历了“三十而立，四十而不惑”这一艰苦过程的历练，走过人生最精彩的阶段，50岁的人们慢慢走向人生的收获期，等待着美丽的人生夕阳。

随着儿女们逐渐成长、自立，甚至组建起自己的小家庭，年过半百的人们正处于从家庭稳定期向空巢期过渡的阶段；事业上，50岁人的工作能力、工作经验、收入水平基本上都已达到了高峰状态，退休之前的5-10年，无论是职位还是薪水，一般人已经不会再有大幅度的



提高，债务一般也已逐渐减轻甚至全部偿还，生活开销基本不愁；心态上，对待世事开始呈现出游刃有余的成熟，他们能设身处地地站在别人的角度上去想问题，并从骨子里学会了理解和宽容。

“五十而知天命。”关于“知天命”的定位，主要是指对客观规律的认知和把握，顺天时养生。也就是合天时、顺地理，完全统一在我国“天人合一”的思想之下，包含着人对自然规律能动地适应。上古时代的先贤圣人所掌握的养生之道就是这个。人体要依靠天地之气提供的物质条件而获得生存，同时还要适应四时阴阳的变化规律，这样才能发育成长，才能与外界环境保持协调平衡。

生命产生的条件就是天地间物质与能量相互作用的结果。人类需要摄取饮食，呼吸空气，与大自然进行物质交换，从而维持正常的新陈代谢活动。祖国医学理论认为，天有三阴三阳六气和金、木、水、火、土五行的变化，人体也有三阴三阳六气和五行的运动，而自然气候的变化关系着阴阳六气和五行的运动，人体的生理活动和病理变化也同样取决于六经和五脏之气的协调。因此，人体的生命活动与自然变化的道理是一样的。自然界阴阳五行的运动与人体五脏六经之气的运动是相互收受通应的，这就是“天人一理”、“天人相应”的“知天命”观。

天命贵在“知”。“知命”是一种心理准备，只有“知命”才能进退适时，游刃有余。在顺境时，要虚心好学，积极进取，大胆开拓创新，充分地腾跃翻飞，发挥个人才智，创造辉煌极大值；而遇到逆境，在命运处于低潮时，则要正视现实，能顶得住、扛得起。天命思想是儒家的根本。儒家学说的一切思想都是围绕天命展开的，最终都是为顺应天命而创造的。

现代医学认为，人到50岁这一阶段，生理功能逐渐衰退，而心理活动能力却在继续发展和成熟，是稳定而健全的时期，是理智的年龄。具体表现在具有较强的独立解决问题的能力，能较好地适应和把握环境等方面。知识积累、经验沉淀、办事主见等都可以说已达到较高的水准和境界，心理发展日趋成熟，并且能较好地控制自己的情感，具有保持个人精神状态平衡的能力，如心平气和、心安理得等。同时也

具有保持群体意义上的平衡能力，如群体关系融洽、团结互助、友爱和睦、同心同德等。

在先秦时期，中国人就提出，人为“万物之灵”，但人也是大自然中的一分子。人生于自然，但有精神、有意识的人可以“知天命”，而后可以达到人与自然的和谐——“天人合一”的最高境界。中国传统文中“知天命”、“天人合一”的可贵之处，在于它在揭示人与自然的关系时，既肯定了人的主体精神，又强调人必须顺应自然。一方面，人不是自然的奴隶，人将自己从自然中分离出来，这是人对人类自身认识的飞跃，是生产力发展水平提高后人对自身力量的肯定；另一方面，人又不能离开自然而存在，人类只有遵守自然法则，才可以创造自己的美好生活。

50岁的人群，“知天命”之年，走过人生大半个春秋，早已经懂得了作为父母的辛劳，也深谙了孝敬父母和教育子女的责任。真正懂得了生活予以我们的礼物是享受生命的完整过程，并学会让自己的内心保持永远的充实和安详。俗话说：“有志不在年高，无志空长百岁。”少年得志也好，大器晚成也罢，人最重要的是一种精神。我想，人生在世，只要善待自己，回报社会，就应该无怨无悔。“光阴者，百年之过客也。”人到五十，才过半百，走过了花季雨季，收获了春华秋实，看透了人情冷暖，还有半生的时光等待我们去创造，去收获。50岁的心境，应该是秋高气爽、海阔天空。



天人合一与50岁生活

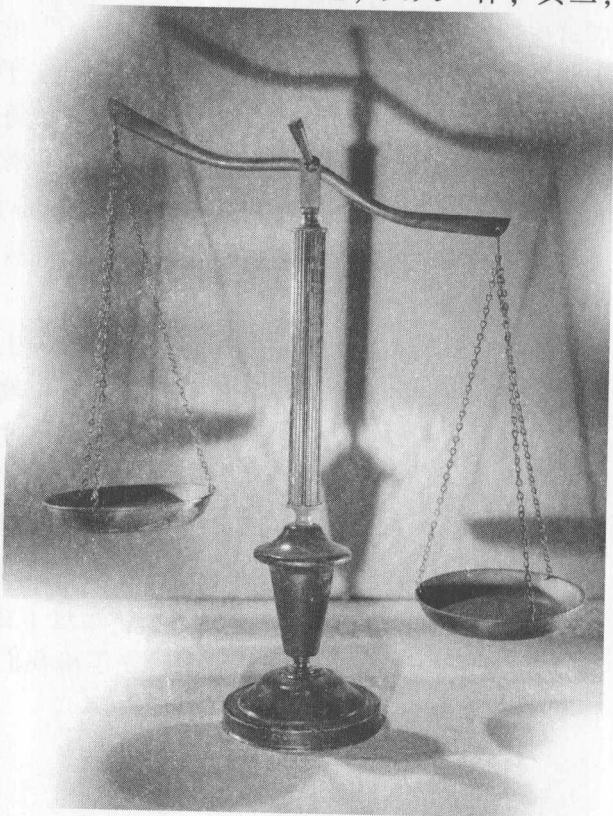
中华传统文化历来强调天人合一。但人在成长过程中，逐渐具有了自我意识，有了主观能动性，在一定程度上获得了不依赖于自然界的行动自由。这种自由的扩张，导致了人天的阻隔，所谓“人之所发，常与天反”。

我认为，包括人体在内，世界上的万事万物都是有机统一的。人生活在天地之间，自然环境之内，是整个物质世界的一部分，不管是

人体的结构，还是人的生长、生活规律都打下了深深的自然烙印。人与大自然是一个统一的整体，所谓“天地与我并生，万物与我为一”。

我常提到的“天人合一”，主要有以下三种表现形式：其一，人类本身就是大自然的组成部分，人体是一个小天地，天人一体；其二，人与天地相适应，大自然的四季变迁、日月移徙、海水潮汐等都给人体以影响，导致人体发生适应性变化；其三，人与自然是一个统一的整体，人一方面依靠自己的智能和劳动，从自然界里摄取食物以维持自己的生存，另一方面又根据对自然规律的认识，发挥自己的主观能动作用，对自然事物进行利用和改造。这三种形式体现的“人天”关系，也凸显了我国古代“天人合一”的整体论思想。在天人合一思想指导下，人与自然保持着平衡、协调、统一与和谐的关系，维系着天地万物共生共长。

这是所指的“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；“地”包括自然的地球；“人”是万物的灵长，在自然界生物发展阶段上居于最高位置。所谓的天人合一，就是天、地、人三者之间综合作用互动的过程。所以，在天体信息影响人体信息发展的大方向时，人体自身以及人本身周边的小环境也对人的成长发展起着重要的作用。通俗地说，就是人自身的奋斗与修养、人所处的环



境对人体本身发挥着重要作用。

婚姻、家庭、事业，这是人生的三大主题。50岁人群在事业上，职业生涯进入停滞期，个体所能获得的进一步晋升机会的可能性非常小；在感情上，昔日的浪漫情怀已被琐碎平淡的日子磨褪了色，夫妻间的隔膜矛盾日益加深；身体一天天衰老，免疫功能不断降低。这种种的变化在50岁人群当中十分明显。这也就是50岁前后的人常常心力交瘁的原因。作为“知天命”的人，要解决婚姻、家庭、事业、健康等方面出现的诸多问题，我认为，一切活动都应该以顺应自然规律来进行。

尽管我们说人与自然是一体的，但毕竟人与天地间的一切自然物有很大区别。任何事物都有自己的特性，所以就形成了物质的各种模样，世界才变得五彩缤纷。我们追求天人合一的境界，实际上就是要打开人与自然的信道，这样人类就可以与大自然更好地进行信息与能量的交流，不断从自然物质中获得信息和能量。当自然的信息和能量源源不断地输送给你，将你身上的浊气排放，补充新的能量，人才能保持健康的体态。

比如，自然界有春夏秋冬，有阴晴圆缺，这种周期性的变动，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调节50岁人群的起居和活动，就能保持体内外阴阳气的协调，保持人与自然的平衡协调，使人体机能正常运行。这也是一种新陈代谢。同样，50岁的朋友还需要借助这种天人合一的原理调理自己饮食、起居等生活习惯，从而获得身体健康、事业持续发展与家庭和谐幸福的机会。



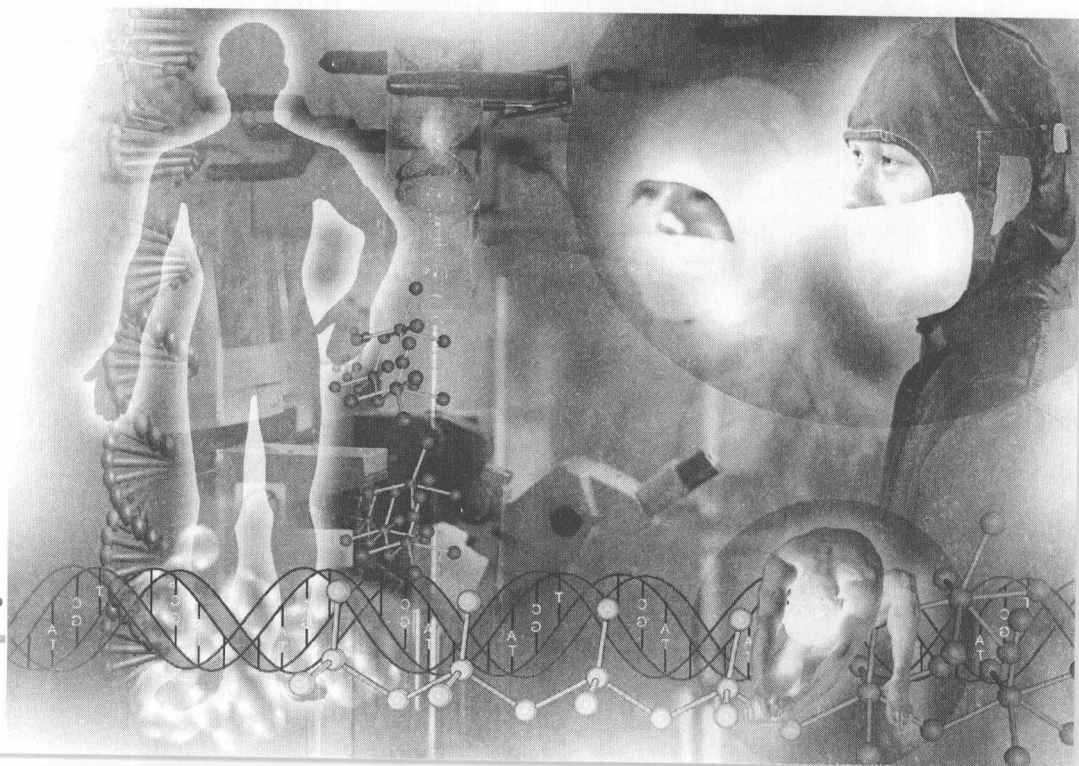
阴阳易变与50岁生活

宇宙是一部伟大的生命有机体，当其不断运作时，万物间彼此相互协调才得已共存。宇宙间一切事物都带有二元性，都有着阴阳的相对，如天为阳地为阴、日为阳月为阴、男为阳女为阴等。从而人们便

用阴阳来理解宇宙的一切现象，并认为像动植物雌雄结合孕育新的生命一样，宇宙间万事万物也由阴阳的结合而产生和发展。

按现在西方的生理学，男子56岁，女子49岁是更年期，按道家的说法，生命已是最后的一阳将尽的边缘了。所以说，50岁是人生的一个黄金分割点，是人由阳性转为阴性的一个过程，也是一个人晚运开始的时候。对于健康来说是这样，对于事业来说也是这样。可以说，50岁人的事业正处于顶峰期与衰退期的交界处，是人生的转折期，无论是在事业上继续发展，还是准备退休，都面临转折问题。

人体本身也是由物质组成的，并且，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的。人体之所以保持活力，一方面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。人体的生态平衡对体内各种物质的配比情况以及补充消耗的速度都有着严格的要求。任何一部分的环节出现问题，都会引起整个身体内环境的失衡，人就会感到不适，就



会患病。

物质世界、精神世界、心灵世界、自然世界，这些世界彼此之间都是相互关联的，事件与事件间、物质与物质间、精神与精神间、自然与自然间是互动的网络系统，甚至物质与精神、自然与心灵、自然与人文间，也必须平衡得当才会和谐地存在。

另一方面，在维持自身平衡的同时，人体与生存其中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，在进行这种物质交换的过程中，也伴随有能量的交换。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的变化，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，就会因此患病。可见，健康之本在于平衡。

开始进入生理全面衰退期的 50 岁朋友，可以利用自然平衡规律来保持身体健康和减缓衰老。由于整个宇宙和自然界是由无数相关联的平衡体构成的总平衡体，而某些小的平衡体又是有相同或相似、相近的特征，所以，这个阶段的朋友如果能学会使用“自然平衡”方法，就可以保证自己的身心更加健康。

处于不同环境、不同年龄段的人群，对身心健康措施也是不同的，但有一点却是相同的，那就是“平衡”。

那么处于 50 岁阶段的朋友怎么样维持生命的平衡呢？我们知道人的生命储备是有限的，任何生命，包括正步入衰退期的 50 岁人，我们只有合理地协调好自己的生活才会使自己的身心达到平衡状态。

首先是按照自然规律调节我们的身体平衡，这是人类适应自然的基本法则，天人合一平衡的自然规律。人的一切生理活动都有周期性的节律，我们称它为生物钟，生物钟紊乱就会生病，甚至死亡。所以说我们的起居都要严格按照自己的生物钟来进行。再者，我觉得阴

阳平衡是生命活动的根本，50岁朋友的生活要顺应阴阳运动的平衡规律。我这里所讲的宇宙阴阳运动，就是指日月的运动产生春夏秋冬、寒热温凉，以及白天黑夜的变化，也就是

说宇宙运动产生阴阳气化。世界上的一切，包括我们的生命都是阴阳运动的结果。而天地氤氲，万物化醇的意思是说，从混沌开始的时候，它是一片氤氲元气，然后逐渐划分为阴阳之气，那么阴阳合德，刚柔有体。也就是说人体的生命也是由于阴阳运动、阴阳气化所产生。所谓“阳”，我们说凡是向阳光的、外向的、明亮的、上升的、温热的都属于阳；那么反过来讲，凡是背阳光的、内守的、晦暗的、下降的、寒凉的，都是阴。这从我们人体看也一样，头为阳脚为阴，体表为阳内脏为阴，六腑为阳五脏为阴，气为阳血为阴。

这就是说阴阳之中又分阴阳，万世万物都是阴阳的运动，尤其我们人类的活动也是阴阳的运动。如果人们能遵循阴阳平衡的原则，那么他一定是气血充足，精力充沛的。这也表现在人们的脸上，我们经常可以看到，一些朋友的面容红润、明亮、有光泽，这就说明他的五脏一定是健康的。

阴阳平衡的关键在于饮食和睡眠。在饮食上，我认为人要从自然中获取食物，要依靠天地之气提供的物质而获得生存。《黄帝内经》里说：“天食人以五气，地食人以五味。”而不同的气候下、不同的土地上生成的物质有所不同。简单的说，就是什么时令出什么菜，我们就吃什么菜，因为这都是大自然为人类安排好了的。比如夏天的西红柿、黄瓜质量最好，营养价值最高，我们夏天可以多吃西红柿、黄瓜；冬天的白菜和萝卜营养价值最高，我们冬天就应该多吃白菜萝卜。这些都是跟自然界的阴阳气化相顺应的。

除了饮食之外，就是睡眠。睡眠是对我们生命的充电，是能量的



补充和信息的调整。我们睡眠的目的也是在于通过调整阴阳平衡，而达到生命的涵养的储备。上面我已经提到过生物钟，其实睡眠节律也正是由人体生物钟控制的，那么生物钟到底是在人的脑部，还是在消化系统或者供给系统呢？有的人认为生物钟是在脑底部的下丘脑，也就是生命中轴，认为它是调整和控制人的节律的。

研究证实，生物钟不仅在脑部有，由生命中轴来控制，而且在消化系统有，在膝关节中也有。一般人有6小时睡眠就够了，这个6小时是核心睡眠。当我们缺乏睡眠时，第一个不利结果是缺乏安全感，决断力降低，持久的疲劳会使记忆力下降，睡眠不足会造成身体（包括眼睛和思维）不能健康发展，在现代快节奏的社会里就严重缺乏安全感。不过，人到了50岁自然会有或多或少的失眠现象出现，只要以平衡心对待是可以克服的。在后面的章节里我将着重对50岁朋友的失眠现象进行详细的讲解。

50岁的人渴望社会环境和谐、平衡地发展。当社会向他们传递过来的信息与他们自身的需求和发展的信息相对称时，他们就会“自然而然”地融入到社会环境中；当社会的压力让他们无法适应环境的时候，他们就会改变自己的心态，以此来达到一种与社会环境的和谐平衡。

以上都是我从平衡的角度上对50岁人的健康所做的提醒，下面我再谈一个重要的问题，就是50岁的心理平衡。中医上讲，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为人的“七情”，其中任何一情太过，都不利于健康。健康的身体与健康的精神好象一辆车子的两个轮子，缺一不可。“心病”最损人，开朗、从容、乐观、温和是心理健康的重要标志。我认为，心理平衡属于信息平衡，情绪是生命的指挥棒，人在复杂的社会生活中，顺境、逆境都会遇到。无论在何种情况下，都要保持情绪的稳定和自我控制的良好状态。其实不仅生气和忧郁会致病，乐极也会生悲。在美国，我看过一个报道说，人类有70%-80%的疾病与脑有关，这个脑主要是指心理状态和精神作用。“笑口常开春常在”，健康长寿多与开朗乐观的性格结缘。由于进入身体的衰退阶段，尤其是男人进入了更年期，这个时期，人的心理变化常常是逆转性的，心灵上