

◎ 40岁以前拼命挣钱 ◎ 40岁以后拿钱换命

40岁成功男人表面上风光无限，实际上却要以身心健康透支为代价。人前风光无限，背后辛苦异常，工作的劳累和生活的不规律已成为健康的大敌。不良的生活习惯（吸烟、酗酒、长期熬夜、体重飙升等）使他们罹患疾病的几率远远超过了普通人，并且陷入到一种介于健康和重大疾病之间的可怕状态——亚健康。

谢世忠 著



40岁 成功男人 健康养生

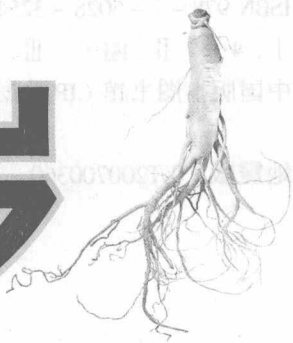
赚钱不是为健康买单

生命健康是“1”，金钱财富是它身后的“0”，
有生命健康财富才有价值，没有生命健康一切都等于0。

亚健康——是生存还是死亡的严峻挑战

地震出版社

40岁



成功男人 健康养生

谢世忠 著

40SUI CHENGGONGNANREN
JIANKANG YANGSHENG

P161.6
X1

图书在版编目 (CIP) 数据

40 岁成功男人健康养生/谢世忠著. —北京: 地震出版社, 2008.1

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3254 - 4

I. 4… II. 谢… III. 男性: 中年人—保健 IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 192941 号

地震版 XT200700360

40 岁成功男人健康养生

谢世忠 著

责任编辑: 陈晏群

责任校对: 庞娅萍

出版发行:

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 (印) 次: 2008 年 1 月第一版 2008 年 1 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 264 千字

印张: 18

印数: 00001 ~ 10000

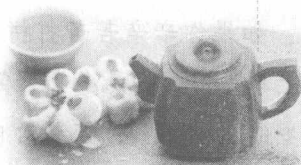
书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 3254 - 4/Z · 599 (3954)

定价: 34.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言



《论语》有云：三十而立，四十而不惑。意思是说，凡是活到40岁的男人，对于外界事物便不再会有困惑和迷茫，对于世间林林总总的疑问也都有了自己的解释。

事实果真如此吗？至少在现今看来，许多40岁以上的男人，尤其是那些成功男人（以后统称为“40岁成功男人”），却总是爱跟自己的健康问题“较劲”——他们不但养成了诸多损害身体的不健康的生活习惯，还长期忽略身体存在的种种疾病隐患。

男人40，健康比成功更重要。40岁以上的男人，正值人生的黄金阶段，尤其是那些成功者更是达到了事业的顶峰。然而，物极必反，正所谓“有一得必有一失”。40岁成功男人的前40年往往是异常辛苦的，他们是以透支自身健康和牺牲正常生活为代价才换回了今天的成功。因此，成功对于他们，不仅意味着社会地位和生活水平的大幅度提高，更意味着他们身体适应力以及疾病抵抗力的每况愈下。著名演员和爱心大使濮存昕说：“人生就像是登山一样，中年以前，我们总是希望尽量登得高一些；而中年以后，我们的身体机能慢慢停止了发育，因此在‘下山’时我们就应当慢一些，保持良好的体力和状态，以便能够安全下山。”

但是想真正做到“慢慢下山”并不是一件容易的事儿。40岁成功男人，一般都是上有老、下有小，生活中的琐事太多、事业上的压力巨大，他们的身心时常不堪重负，身体加速从成熟走向老化，随之而来就会出现各种慢性的疲劳症状，呈现出亚健康状态。

其实，导致40岁成功男人得病的最大元凶不是细菌和病毒，而是他们自己。“40岁以前拼命挣钱，40岁以后拿钱换命”，这似乎成了这个年龄段男人的真实写照。但是，无论事业如何辉煌，没有了健康的身体，一切都只会

是零。想想吧，如果你辛辛苦苦打拼了前半辈子，有了票子、房子、车子，却只能在病床上享受，那将是多么可笑和无奈的一件事呀！

每一位40岁的成功男人，都要对自己的身体和健康负责，因为这可不仅仅是你一个人的事，更关乎你的事业、财富、家庭和亲人的安危！请记住这句话：成功绝不是以牺牲健康换取疾病为代价的！等到失去健康时，才去珍惜是得不偿失的；不要借口忙事业，就无暇顾及身体，那样你永远不会拥有空闲和健康；不要对身体的种种“亚健康征兆”毫不在意，更不要产生种种错误的认知和看法，以致在身体出现不良反应时无法觉察而及时医治和护理。

对于40岁的成功男人来说，健康远比成功更重要，健康才是你今生最大的财富。本书完全是为40岁成功男人量身编著，囊括了生理健康、心理健康、医疗保健、饮食保健、生活保健和性生活保健等方方面面的内容，具有很强的通俗性和实用性。

此外，对于中年的女性读者，本书也不啻为你们的首选——俗话说：一个成功男人的背后往往不可缺少一个好妻子。本书其实也是写给40岁成功男人背后的贤内助的，告诉你们如何做才能让自己的男人活得更好，才能更好地帮助你们一起延续成功、和谐和健康的人生。

目 录

第一章 警惕！40岁成功男人的“亚健康危机”

- 一、过劳死屡屡“带走”成功人士 / 003
- 二、亚健康时代的大病隐患 / 013
- 三、男人40，诱惑和烦恼特别多 / 019
- 四、成功刚上路，但健康不能走下坡路 / 023
- 五、身体危机源于生理机能之变 / 027
- 六、科学养生让亚健康远离自己 / 031



第二章 关注！40岁成功男人的职业健康

- 一、“工作狂”不是褒义词 / 039
- 二、压力无处不在，但情绪由你选择 / 044
- 三、“冲冠一怒”易伤身 / 049
- 四、如何应对“办公室污染” / 052
- 五、会议疲劳时的简单小动作 / 059
- 六、有效提高精力的5个“3分钟” / 061
- 七、出门在外，做好准备以防万一 / 063
- 八、像犹太人一样健康工作 / 066



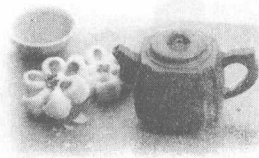
第三章 自查：40岁成功男人的常见大病

- 一、“三高”症：威胁生命最可怕的三大“杀手” /073
- 二、冠心病：心脏突然罢工，生命永久停摆 /086
- 三、脑血管病：为了事业，请保持清醒的大脑 /091
- 四、糖尿病：加号多了，生命递减 /095
- 五、脂肪肝：应酬那么多，肝可受不了 /101
- 六、胃肠病：控制好人体的“器官之源” /105
- 七、痛风：吃出来的“富贵病” /108
- 八、肾病：可别小瞧那些腰酸背痛 /112
- 九、前列腺炎：长久困扰成功男人的顽疾 /117
- 十、痔疮：十男九痔，你会是幸运的那一个吗 /123
- 十一、便秘：解决食物消化的“最后一关” /128
- 十二、焦虑症：90%的担心其实并不存在 /131
- 十三、抑郁症：心理疾病的“高级阶段” /135
- 十四、脱发症：要形象不要“聪明绝顶” /138



第四章 了解：40岁成功男人的保健常识

- 一、睡到精力正常“升起” /145
- 二、执行每天的饮水计划 /150
- 三、和谐运动的“三宝”与“三戒” /156
- 四、顺应天时，防病不难 /164
- 五、夜间不休息，毒由体中生 /170
- 六、一口好牙，“笑”出健康 /173
- 七、“梳”散烦恼，“哭”走压力 /177
- 八、长寿名人的保养心得 /181





►第五章 懂得：40岁成功男人如何享受生活

- 一、男人健康由背后的“好女人”决定 / 193
- 二、提高你的SQ，巩固你的婚姻 / 197
- 三、“性福”之路，夫妻需携手同行 / 206
- 四、养“精”蓄锐，保健不可少 / 212
- 五、亲近氧气，多吸负离子 / 216
- 六、投资股票，不如健康置业 / 219
- 七、定期体检，防微杜渐 / 222
- 八、旅游是一种“养生充值卡” / 226



►第六章 尝试：40岁成功男人应当这样吃

- 一、营养失衡是百病之源 / 233
- 二、改变不规律的一日三餐 / 242
- 三、饭局上谨慎吃喝 / 245
- 四、饮食如穿衣，搭配是关键 / 248
- 五、“伪健康饮食”的15种观点 / 252
- 六、如此饮茶更健康 / 256
- 七、常见大病的60种对症食谱 / 259



►后 记

第一章

警

惕

40岁成功男人的 『亚健康危机』

在工作节奏日益加快、生活压力与时俱增的现代社会，大多数人都面临着不同程度的健康问题。高血压、冠心病、糖尿病等身体疾患，抑郁、焦虑、自闭等心理问题，已成为威胁现代人身心健康的主要因素。

在报刊和杂志上，我们经常能够发现许多40岁成功男人存在健康问题。比如：“著名演员xx健康亮红灯”，“某IT公司老总xx在会议上突然昏倒”，“中年名作家xx长期受抑郁症困扰”……。40岁成功男人表面上风光无限，实际上却要以身心健康透支为代价。人前风光无限，背后辛苦异常，工作的劳累和生活的不规律已成为健康的大敌。不良的生活习惯（吸烟、酗酒、长期熬夜、体重飙升等）使他们罹患疾病的概率远远超过了普通人，并且陷入到了一种介于健康和重大疾病之间的可怕状态——“亚健康”。



一、过劳死屡屡“带走”成功人士

2006年1月21日傍晚6时许，事业如日中天的浙江富商、上海中发电气集团有限公司的董事长南民，因患急性脑血栓，抢救无效去世，年仅37岁！

作为销售额达20多亿元、全国民营企业500强的上海中发电气的掌门人，南民没有留下一句遗嘱就突然离去，对于该公司的发展无异是一个巨大的损失。一时间，中发集团何去何从成为人们关注的焦点。作为闯荡上海滩多年的“拼命三郎”，南民的英年早逝，给以吃苦耐劳著称的温州商人们敲响了健康警钟。

在创业初期，南民就是一个不折不扣的“工作狂”。当时，他的工作状态经常是一手拿着手机，另一手抓起电话，旁边还放着吃了一半的盒饭。平时，南民在生意场上的各种应酬颇多，烟酒自然是总不离手。他曾因酒醉加上过度劳累，在骑摩托车时不慎摔在了路边。工作之余，南民留给自己和家人的时间很少，长期超负荷的工作使他患上了糖尿病、高血压，他时常会感到头晕目眩、浑身乏力。但是经过一番治疗和休息后，他便立即重新投入工作，像一台不知疲倦的“永动机”，一次又一次地进入高速运转的程序之中。

从南民的身上，我们不难看出成功的民营企业家身上的“通病”：在完成创业初期“第一桶金”的积累后，民营企业家尽管有了成功的经验，但他们还要考虑如何继续扩大规模、进行多元化投资、提升产品的技术含量以及在资本运作方面更上一层楼。在行业竞争日益加剧的态势下，民营企业家面临着巨大的压力。事业和财富是他们努力追求的目标，也是他们的价值取向，因而他们这些人几乎都是“工作狂”。但是执著于生意场上的打拼，是要以牺牲正常的休息时间为代价的，而且必然还得放弃日常生活中的享受与闲适。





对于南民的英年早逝，医学专家们发出了这样的呼吁：如今的企业家，平常早就在体内埋下了“定时炸弹”，他们每年都会花很多钱养车，但是怎么就不知道好好保养自己的身体呢？不注意、不关心自己身体存在的潜在威胁，早晚有一天他们会引爆自己身上的“定时炸弹”！

那么，捆绑在民营企业家身上的“定时炸弹”究竟是什么呢？想必你也已经找到了答案——没错，它就是“过劳死”。

过劳死是源于日本的一种现代疾病，是一种未老先衰、猝然死亡的现象。它与一般性猝死几乎没有任何不同，只是隐蔽性较强，先兆不明显。简单来说，它是由于超负荷劳动强度而导致死亡的一种特例，其特点是由于工作时间过长、劳动强度过重，正常的工作和生活规律遭到破坏，导致体内的疲劳累积并向过劳状态转移，从而使得血压升高、动脉硬化加剧，引发身体潜在的慢性疾病骤然恶化，最终救治不及而失去生命。

过劳死最常见的直接死因有冠心病、脑出血、高血压、心瓣膜病、心肌病和糖尿病并发症等。据世界卫生组织 WHO 统计，过劳死的发病率正在呈逐年上升的趋势。目前全球约有 35% 以上的人处于疲劳状态，而 40 岁以上的男性人群的疲劳状态高达 60% ~ 75%。持续过度疲劳、长期睡眠不佳会引发慢性咽喉炎、肌肉酸痛、非关节炎性关节疼痛、头晕和头痛等病症，最终导致免疫力下降。医生们把易患过劳死的人，大致分为三种：第一种是只知道消费不知道保养的有钱人；第二种是有事业心的工作狂人；第三种是有遗传早亡基因又自以为身体健康的人。除去第三种特殊情况，那么过劳死的矛头直接指向的是 40 岁以上经济能力很强但事业心很重、工作很辛苦的成功男人。

男性一到中年，需要承担更多的社会压力、工作压力和生活压力，加上现代社会的高强度和快节奏，患病率本身就比女性高出 2 ~ 3 倍。更何况 40 岁成功男人，在事业上一路奔跑，工作永无止境，他们长期处于超时工作、睡眠不足、精神压力巨大和神经高度紧张的状态，无暇顾及自己的健康。随着事业的蒸蒸日上，健康状况却是一路走低，很多 40 岁成功男人终因过劳过疲而过早地停泊在人生的终点。



这种过劳死现象在各行各业均频繁发生，不能不引起人们的高度关注和警醒。

其实，受到过劳死威胁的40岁成功人士，不只有民营企业家，还有IT精英、知识分子、高级公务员和领导干部、著名的出版人（作家、编辑）和传媒人（记者、主持人）、演艺界明星等英才人士。下面我们就来看看一系列由于过劳死而引发的惨痛悲剧，希望通过这些教训，能够让整天忙碌的你有所警醒。

“人生如犬”的IT精英

2005年9月18日，38岁的网易代理CEO孙德棣在中秋节这一天，带着永远的遗憾告别了这个正在被互联网深深改变的世界。之前，面对网易公司的业务压力，孙德棣一直靠打点滴带病坚持工作，全身心投入到公司的每件工作中。孙德棣一直是帮助网易公司屡次化险为夷的“救火队长”。2001年7月，网易公司差一点就要被纳斯达克摘牌，9月孙德棣临危受命出任代理CEO，成功地进行了危机公关，帮助网易摆脱了困境。如今，网易的市值仍高居中国网络概念股的前三甲，应该说能取得这样的成绩孙德棣功不可没。孙德棣的去世不仅是网易的损失，也是整个中国互联网的损失。

俗话说：福无双至，祸不单行。在孙德棣去世后不久，2005年12月15日，曾任IBM大中华区政府及公众事业部总经理的李清平，由于突发心肺衰竭，抢救无效，在北京中医院不幸去世，享年46岁。紧接着，2006年2月25日，东软集团嵌入式软件事业部大连开发中心副主任张东，也因心脏病突发猝死，年仅36岁。

一系列消息传出，引起业界一片哗然。IT界高层的纷纷离世，无疑体现了IT行业的工作压力。医学专家指出，IT人士长期接触电脑，很容易带来肥胖、静脉曲张、颈椎病、腰椎间盘突出、神经衰弱等疾病。激烈的就业竞争，使得他们长期保持着高强度、超负荷的脑力运转，精神总是处于高度紧张的状态。有关方面对中关村从事高科技工作的硕士和博士进行了一项统计，结果发现这群精英死亡的平均年龄





40

岁成功男人

• 健康养生 •

SISHISUICHENGONGNANREN
JIANKANGYANGSHENG

还不到 53 岁！

在 IT 界，50% ~ 65% 的从业者都会处于过劳死的阴影之下，其主要前兆为健康过度透支。据中关村人力资源协会所做调查显示：42.6% 的 IT 高管人员的生活方式很差；当身体感到不舒服时，76.9% 的高管是自己买药吃，18.9% 的人回家休息，而咨询医生、看医生的比例仅为 4.2%。

博客网 CEO 方兴东说：“正如在亚马逊工作过的《21 个狗年》的作者所说：人生如狗！互联网的时间尺度是以狗年来计算的。我们工作的一年相当于普通人的七年。国内的 IT 人士必须警惕互联网的快节奏，因为使命和理想固然重要，但是生命依然高于一切！”

“前赴后继”的知识分子

至今还是对小时候看过的影片《蒋筑英》记忆犹新。因为整部影片看完后，我总是感觉主人公蒋祝英的死实在是太出乎意料了。当然，今天我们明白了，他不过是“过劳死”魔爪之下的一个“战利品”而已。中国知识分子的健康状况一直令人担忧，蒋筑英、陈景润、张广厚等人远去的身影至今仍让人唏嘘不已，但是残酷的现实是近年来知识分子的猝死事件仍是屡屡发生：

2004 年 10 月 20 日，有希望获得诺贝尔奖的山东大学全息生物学研究所所长张颖清突发疾病不治身亡，在科教界引起强烈地震。

2005 年 8 月 5 日，浙江大学数学系博士生导师何勇，因为过度疲劳，突发弥漫性肝癌病逝。从 7 月 5 日他被检查出肝癌晚期，到他病逝还不到 30 天。

2005 年 10 月 28 日，浙江计量学院拥有“三博士”（数学、计算机、管理学）头衔的唐宏祥，因重症肝炎、肝硬化逝世，年仅 36 岁。出身于农村的唐宏祥始终相信只要努力，理想就会唾手可及。但是即将被破格提拔为副教授的他，却忽略了跟幸福同样重要的健康。于是，生活跟他开了一个黑色幽默，过劳死瞬间将他夺走，只留下尚在人世的温柔美丽的妻子和一个活泼可爱的 4 岁女儿。

2006年1月，清华大学两名年轻的教师，在四天之内相继突发过劳死。一位是焦连伟，36岁，博士毕业后留校近6年，担任清华大学电机与应用电子技术系讲师。医生对他死亡的诊断结果为：突发性心脏骤停，导致心肌梗塞死亡。此前，焦连伟从未表现出任何心脏病征兆，亲属及同事们认为，这或许与他不重视体检、心理和生活压力长期过大有关。另一位是高文焕，46岁，清华大学工程物理系教授。医生对他的死亡诊断结果为：肺癌晚期恶化死亡。繁忙的工作使他错过了癌症治疗的最佳时机。

2007年1月5日，中国社科院边疆史地研究中心学者萧亮，在睡梦中突然大力喘气，之后呼吸困难。5分钟后他与世长辞，结束了他32年的人生之路。

.....

也许看到这儿，你会禁不住大声喊道：“够了。”是呀，真的够了，谁也不希望这样的故事继续发生下去。但是，健康的自然规律却是客观的，它从不以人们的主观意志为转移，一旦你违背了这种自然规律，以不健康的方式去工作和生活，那么过劳死这个隐性杀手就会主动找上你，直接将你“带走”。

有人曾这样形容中国知识分子的工作状态：脑子是24小时运转，工作是夜里不断。知识分子由于处于长期脑力疲劳和长时间的精神紧张状态，造成身体的神经系统功能紊乱，引起体内重要器官和系统失衡，引发心律不齐、内分泌失调等症，严重的必然会导致全身的应激刺激，突发重大疾病或者猝死。国际中医男科学会副主席戚广崇说：“45~55岁是男性死亡的高危期。国际中医男科学会的调查显示，仅上海地区的知识型男性平均的死亡年龄为67岁，其中15.6%发生在45~55岁的年龄段，这一群体的死亡人数在10年内增长了近3倍，其中男性增长了73%！”

同时，心理上的负担也如影随形地伤害着他们。众所周知，知识分子渴望成功的心理意识很强烈，这使得他们长期处于心理的亢奋期。他们对于工作的概念远不是解决温饱那么简单，而是想努力抓住机会，成就一番事业，为了事业他们甚至可以不顾惜生命。





医学专家对知识分子的过劳死诱因是这样解释的：“脑力劳动、精神紧张、饮食不良、运动不足，这些都是导致心脑血管疾病突发的原因。细数起来，知识分子把这些因素全都占全了。”

“殉职不断”的人民公仆

1990年8月，41岁的平江县法院经济庭庭长黄稳根在审理一起案子时，由于连续几天的劳累奔波，诱发心肌梗塞，突然倒在了审判台前，再也没有站起来。之后的十几年间，平江县法院的年轻法官们就像被推倒的多米诺骨牌一样，在神圣的天平前纷纷离去——在《平江县法院近年死亡的在岗干部一览表》上，有一份触目惊心的记录：

李根希，原栗山法庭庭长，43岁，不顾医生劝告，不分昼夜连续处理当地几起积压案件，于深夜回家时突发脑溢血身亡。

凌云志，原虹桥法庭庭长，30岁，办案途中急性胰腺癌恶化，抢救无效身亡。

顾事康，原梅仙法庭审判员，53岁，因突发脑萎缩身亡。

余特清，原加义庭庭长，53岁，因肝癌身亡。

……

最典型的，当属因患结肠癌而殉职的吴爱龙。据吴爱龙的两位同事介绍说：“吴爱龙是1985年从部队转业到法院工作的。当时他所在的南江法庭只有3个人，却要负责330平方公里且居住13万多人的区域内的案件审理工作。他们经常在晚上开庭审理案件，一年下来，经他手审理的案件达到200多件。有一次深夜，他从乡下办案回来时迷迷糊糊地掉下了悬崖，幸好命大被人救起。”

总结起来，基层法官的工作一般具有“四高”的特点：一是工作负荷高。办案一直是流水作业，一年四季没有闲时，一年至少要审理过百起案件；二是办案难度高。从阅读案卷到调查取证、开庭审理很费脑力，再加上案情复杂或者当事人不配合，需要付出更多的精力；三是工作压力高。法官实行的是任务和质量双重考核标准，一年之中如果有一件案子办得不合格，就会被视为不称职，要受到降职或降级



的处分；四是工作要求高。随着老百姓法制意识的增强，法官办理的案件中，哪怕有1%的案件处理不当，老百姓也会怨声四起，指责司法不公。

在这种“四高”的工作氛围下，法官们长期超强度运转，不仅吃得马虎，睡眠也严重不足，整夜地抽烟看卷宗，瞌睡来了用冷水浸一下头，几乎没有时间到医院检查身体，即使生病了也只是自己找点药偷偷塞进嘴里。

其实，基层法官频繁地遭遇过劳死，不过是目前中国公务员现状的一个缩影，现实的情况更不容人乐观。

“油尽灯枯”的作家和出版人

1997年4月，才华横溢的鬼才作家王小波，突发心脏病在北京去世。临死前他正准备出版杂文集《沉默的大多数》。1988年，王小波在美国获得硕士学位后回国，他先后在北京大学和中国人民大学任教。1993年，王小波自动放弃大学教师的铁饭碗，开始走上文学创作这条路。王小波从来不会照顾自己，生活没规律，常常连饭都忘了吃。他大量吸烟，爱喝浓茶，不爱吃水果，很少吃青菜……久而久之，这些不良的生活习惯导致他缺氧、贫血，病就这样长期积聚而成。很长一段时期，王小波的嘴唇发紫、浑身无力，有时还不住地咳嗽，生病时总是硬撑着不吃药，也不去看病。而王小波的妻子李银河根本就不知道他患有心脏病。其实王小波很早就有气喘胸闷的感觉，只是他从未提起，总以为是屋里太热，还开玩笑说要靠自身的抵抗力战胜疾病，根本没有意识到那是心脏病的前兆。医生对王小波的遗体解剖检查后，才发现他患有心内膜弹力纤维增生症，左心室内膜超过正常心内膜厚度的10倍……

造成这个悲剧的关键就在于王小波缺乏保健意识，他不知道自己的生命在疾病面前会是如此脆弱，脆弱得如同风中之烛，说灭就灭。试想一下，如果王小波能够早一点去医院检查和治疗，那么悲剧可能就不会出现了。

