

活出人生的滋味

朱泓◎编著

男人40岁

以后的

精彩生活

全集

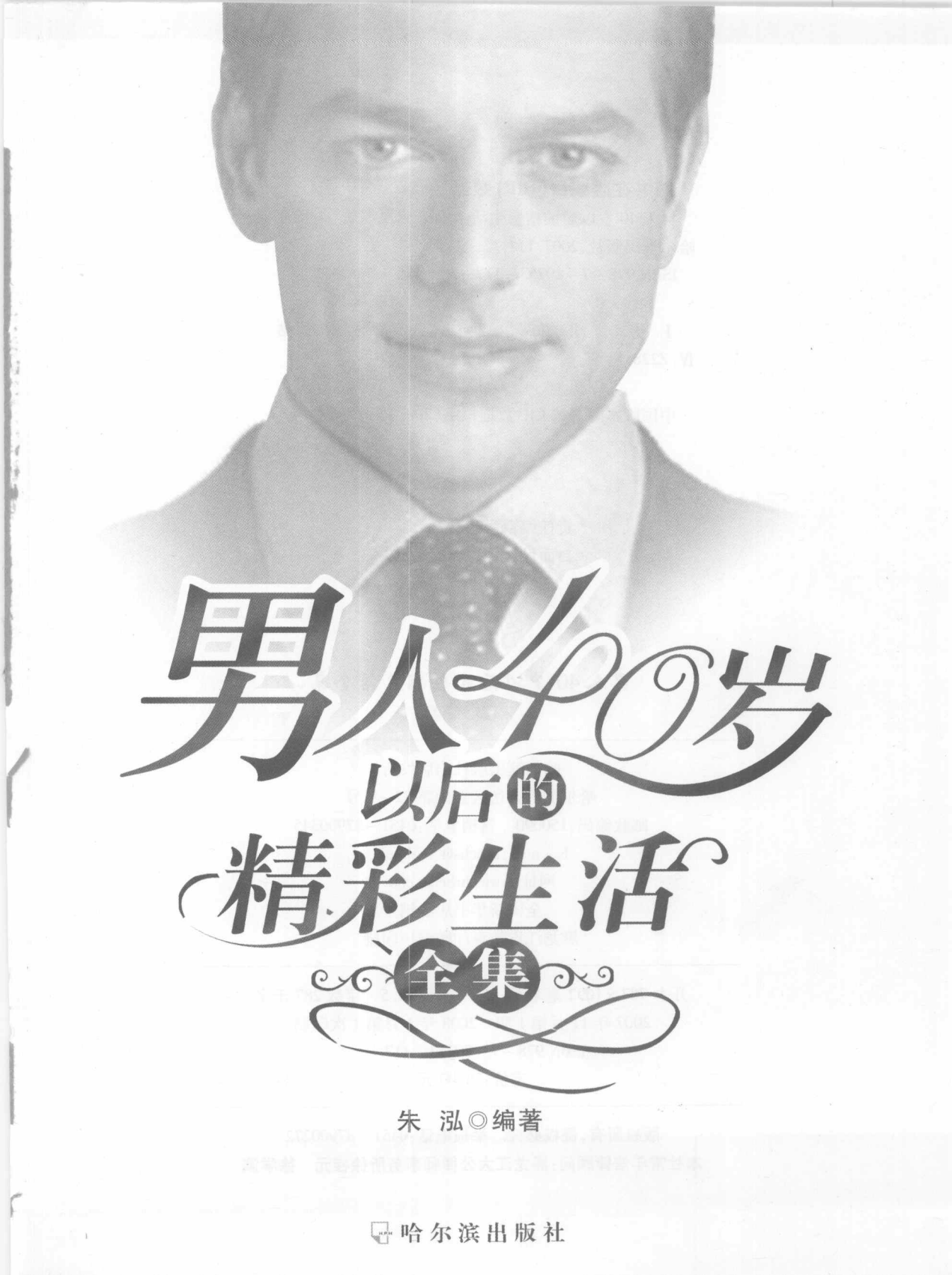


让生活有滋有味 让人生幸福精彩

40岁是人生中收获的季节，是生命的一个高峰。男人真正的人生，当从40岁以后开始。

崭新的希望，全凭男人自己的选择；明日的成功，全靠男人自我的设计。

 哈尔滨出版社



男人40岁

以后的

精彩生活

全集

朱泓◎编著

哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人40岁以后的精彩生活全集 / 朱泓编著. - 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2007. 11
ISBN 978 - 7 - 80753 - 117 - 3

I. 男... II. 朱... III. 男性 - 生活 - 通俗读物
IV. Z228.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156898 号

责任编辑:范淑梅

封面设计:源泉设计工作室

男人40岁以后的精彩生活全集

朱泓 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451 - 87900345

E - mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

黑龙江省教育厅印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 20.5 字数 287 千字

2007 年 11 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80753 - 117 - 3

定价:36.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451 - 87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

男人40岁

以后

精彩生活

全集

前言

40多岁的男人,如日中天。

犹如一场美妙的演出,40多岁的男人正值幕间休息,他们期待着自己在下一幕中有更佳的表现。

犹如一场激烈的球赛,40多岁的男人,正逢中场休息,他们渴望自己在下半场中有精彩的射门。

40岁过后,虽然生命已走过了一半,几许宏图 and 梦想尚未实现,但壮心不已的男人,依然年轻,依旧追求,背负重任,顶着压力无悔地前行。

40岁过后,虽然人生已跋涉了很远,多少沧桑与倦意已写在脸上,但志在千里的男人,不改初衷,不敢懈怠,一如既往地迎接精彩的明天。

40多岁的男人,已到了人生的收获阶段。成熟代替了幼稚,理智压倒了浪漫,稳重代替了激情,唯一不变的是男人的责任、男人的追求、男人的勇气、男人的自信、男人的骄傲,还有男人一直梦想的精彩生活。尽管人生给了40多岁的男人太多的体验和磨难,尽管40多岁的男人的冲动与热情逐渐消退,尽管冷漠与冷峻、无助与无奈随着鬓间的白发,随着年过40而陡然增多,然而,一种发自心底的声音呼唤并驱策着男人:真正的人生从40岁以后开始,精彩的生活在40岁以后慢慢展开。

本书是专为40岁以后的中年男性量身定做的励志书,全书共分四篇,容纳了男人40岁以后精彩生活的全部内容,并为他们进行了精彩生活的四大人生设计:

- ◇ 塑造风度魅力,这是实现男人40岁后精彩生活的自我优势;
- ◇ 创造人生与事业佳绩,这是实现男人40岁后精彩生活的幸福资本;
- ◇ 营造美满家庭生活,这是实现男人40岁后精彩生活的情感需要;
- ◇ 保持身心健康,这是实现男人40岁后精彩生活的重要基石。

全书内容精致,方法具体,是最适宜中年男性读者阅读欣赏的实用人生工具书。

40多岁是人生的一道坎儿。男人们是欣喜地迎接第二个艳阳天,还是无奈地步入夕阳下的晚秋;是豪情万丈地计划新的人生追求,还是疲惫地接受失落的陈旧生活,全凭男人自己选择,全靠男人自我设计。40多年过去了,身为男人,无论你对现状是知足还是不满,无论你对未来是期待还是放弃,最重要的是尽可能地挽留住你年轻的心,用心享受每一天精彩的生活。因为,新的希望、明日的成功,从现在起才刚刚开始。

朱泓

2007年仲夏于北京

男人40岁

以后的
精彩生活

全集

目录

第一篇 男人从40多岁开始的潇洒人生

一、魅力挡不住,风度翩翩做男人 \3

1. 魅力是40多岁男人的人生资本 3
2. 彬彬有礼,做个温文尔雅的绅士 4
3. 举止优雅,展现自己的良好修养 6
4. 追求时尚,40多岁男人也可酷一些 8
5. 气质高雅,让他人感觉到自己的高贵 10

二、修身养性,打造男人的厚重与成熟 \12

1. 修身正心,提高男人的内在修养 12
2. 正直高尚,以优秀品格征服他人 14
3. 讲诚信守诺,金口男人决不会食言 17
4. 稳重自然,成熟男人的标志 19
5. 虚怀若谷,做个戒骄戒傲的好男人 22
6. 豁达大度,以德服人,克己忍让 24
7. 克己利人,施仁博爱的男人胸怀 26
8. 尊重他人,与人友好相处,以礼待人 30
9. 无欲则刚,不图虚荣立身行事 33

三、塑造得体形象,展现个性风采 \35

1. 好形象:男人成功的潜在资本 35
2. 精心修饰:装扮出男人的个性风采 37
3. 设计发型:折射男性的丰富内涵 41
4. 色彩搭配:显示男人的着装格调 43
5. 选配帽子:彰显男人的个性品位 44
6. 选择西服:包装出男人的精神风貌 47
7. 系好领带:系出男人的独特风情 50

8. 精选手表:尽显男人的得体形象	51
9. 佩戴戒指:展现男人的尊贵身份	54
10. 挑选眼镜:塑造男人的儒雅气质	57

四、学会享受生活,别让事业偷走快乐 \60

1. 娱乐休闲,中年养生,玩儿出健康	60
2. 漫游爬山,亲近自然,清新自我	61
3. 沐浴阳光,强身健体,祛病灭菌	62
4. 悬竿垂钓,休闲生活其乐无穷	65
5. 迈开舞步,再现男人第二青春	66
6. 赏乐高歌,调节情绪,愉悦身心	67
7. 打牌下棋,益智防衰,提神健脑	68
8. 练字习画,凝神静气,陶冶情操	70
9. 栽花养草,绿化家庭,美化人生	71
10. 饱览群书,丰富阅历,扩大视野	72
11. 广交益友,情谊永驻,远离孤单	73

第二篇 男人成功从 40 岁开始

一、40 多岁男人再创人生佳绩 \77

1. 男人四十,人生又一高峰时期	77
2. 战胜自我,挖掘中年人生潜能	79
3. 确定目标,男人四十再创辉煌	81
4. 挑战未知,实现自我人生突破	83
5. 打破常规,勇于创新,走出新路	87
6. 激发潜能,生命不息,奋斗不止	89

二、抓住不可多得的机遇 \93

1. 机不可失,错过昨天,不错明天	93
2. 充分准备,水到渠成,大器晚成	94
3. 抓住机遇,展现自我实力	98
4. 敢于尝试,在挑战中把握机遇	99
5. 借势借力,寻找伯乐驰骋千里	100
6. 机不候人,创造机遇,获得新生	102

三、掌握方圆处世的策略 \105

1. 方圆并用,随机应变有谋略	105
2. 拐弯抹角,出奇制胜迂回术	107
3. 养精蓄锐,以退为进等待时机	109
4. 先扬后抑,刚柔相济善恭维	110
5. 避实击虚,圆融处世成大事	112

6. 能屈能伸,不改英雄真本色	113
7. 善变巧隐,男人变脸如翻书	116

四、有效缓解职场压力 \118

1. 寻根溯源,职场压力来自何方	118
2. 正视压力,迎难而上,事在人为	121
3. 调整心态,适应环境,自我平衡	123
4. 科学调节,缓解压力,放松心情	125
5. 经受磨炼,学会分散压力	128
6. 因势利导,化解自我精神压力	130

五、善于解决职场矛盾 \132

1. 艺术调适,摆正与上司的关系	132
2. 注重技巧,巧妙对上司提建议	135
3. 树立威信,以德服人,以诚服下属	138
4. 求同存异,理智对待上下级分歧	139
5. 因人而宜,批评下属讲究方法	141
6. 巧解误会,与下级沟通少矛盾	143
7. 注重细节,别因习惯影响关系	145
8. 发生冲突,有理也要让三分	149
9. 发生矛盾,以和为贵最重要	150
10. 遭人嫉妒,寻求化解有妙方	151
11. 对付小人,有理有法有策略	153

六、善于致富理财 \155

1. 以富为荣,君子爱财,取之有道	155
2. 制定目标,致富人生锁定方向	156
3. 敢想敢干,白手起家,以智谋财	160
4. 网罗信息,抢占市场,捷足先登	163
5. 以小博大,善用小钱赚大钱	167
6. 科学理财,致富途径路千条	170
7. 理性投资,致富决策靠思路	172
8. 借鸡下蛋,筹钱赚钱好本事	174

第三篇 家庭情感:男人永远的避风港

一、讲究夫妻相处的艺术 \181

1. 保持浪漫,天天都是情人节	181
2. 营造情调,婚姻保鲜日日新	185
3. 风趣幽默,夫妻爱情常青树	186
4. 彼此尊重,情感升华最需要	188

5. 俏皮哄妻,恩爱生活善调节	190
6. 性情交融,“性福”生活有技巧	192
7. 忠贞不渝,一生相伴手牵手	193
8. 重温恋情,今生夫妻来世伴	196

二、追求“性”福生活 \198

1. 和谐美满,延年益寿灵丹妙药	198
2. 情话绵绵,让性爱更具激情	201
3. 尽情释放,体会性爱的快感	202
4. 变换体位,享受性爱的刺激	203
5. 创造氛围,设计性爱兴奋点	204

三、拒绝围城外的激情诱惑 \206

1. 移情别恋,危机来自渴望激情	206
2. 呵护爱巢,远离野花的芳香	209
3. 理智优先,冷静分析婚外情	211
4. 将心比心,设身处地为妻着想	215
5. 回头是岸,于危机中挽救婚姻	216

四、承担起家庭重任 \218

1. 倾情倾心,营造家庭安乐窝	218
2. 内外兼顾,家庭、工作双丰收	220
3. 量入为出,让精神、物质更富有	221
4. 培养孩子,好父亲责无旁贷	223
5. 孝心无价,勿忘父慈与母恩	226
6. 夫妻理财,不断更新家庭观念	229
7. 衣食住行,给生活注入新内容	232

第四篇 把健康掌握在自己手中

一、40 多岁男人的养生之道 \239

1. 人到中年,男人养生至关重要	239
2. 饮食养生,绿色先行,妥善调养	240
3. 运动养生,勤加锻炼,健康终生	243
4. 休闲养生,掌握要领,适度适量	244
5. 生活养生,转变观念,解放身心	245
6. 精神养生,自我调节,益寿防老	247
7. 药补养生,循序渐进,对症服食	248

二、警惕“亚健康”的困扰 \249

1. “警钟”长鸣,别让亚健康折磨你	249
--------------------------	-----

2. 高度重视亚健康,40 多岁男人早预防	251
3. 触目惊心,英年早逝真可惜	253
4. 身心疲劳,40 多岁男人的痛	257
5. 焦虑失眠,40 多岁男人的苦	259
6. 未老先衰,中年男人务须防备	261
7. 不良习惯,威胁健康的杀手	264

三、戒除不良的生活方式 \266

1. 远离恶习,生活方式决定健康	266
2. 吐雾吞云,吸烟百害而无一利	268
3. 大醉不醒,饮酒过量伤心伤身	270
4. 赌博成性,害己害人,破坏家庭	272
5. 饮食不当,男人健康留下隐患	275
6. 熬夜成习惯,导致免疫力下降	277
7. 电视成瘾,精神衰老,其害无穷	278

四、谨防 40 岁以后的疾病 \280

1. 劳逸结合,预防疾病有诀窍	280
2. 自我诊断,发现疾病信号及时治	282
3. 坚持定期体检,健康检查不可少	284
4. 预防为主,警惕中年“富贵病”	288
5. 望体察病,健康状况早知道	291
6. 胸中有数,根据分泌物辨病	292
7. 味觉异常,辨查疾病信号	295

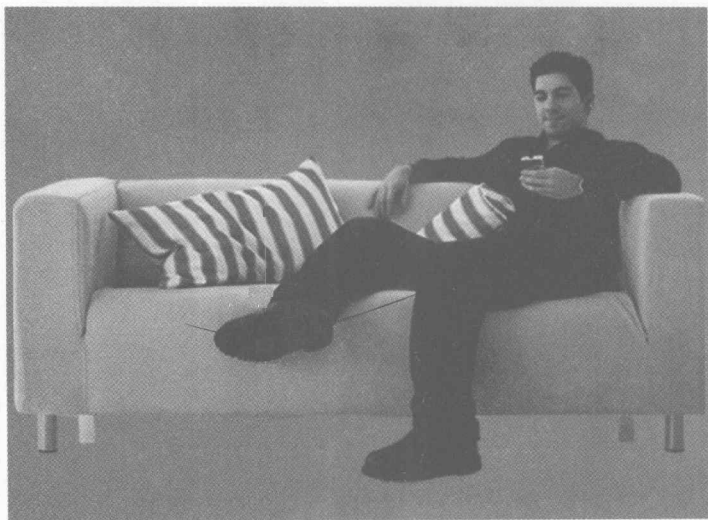
五、40 多岁男人的心理健康 \297

1. 心理卫生,中年健康从“心”开始	297
2. 心康体健,40 岁男人的心理健康特点	299
3. 怡情养性,不用生气惩罚自己	300
4. 学会“制怒”,改变男人暴躁脾气	301
5. 打开心结,排解抑郁情绪	304
6. 创造快乐,把握中年人生真谛	305
7. 广结人缘,在社交中保持心理健康	309
8. 心病早医,防止造成自我烦恼	310
9. 笑口常开,人生“秋季”有春天	312
10. 乐观自信,化解焦虑第一要则	312
11. 综合缓解,精神紧张有疗法	314



第一篇

男人从40多岁开始的潇洒人生

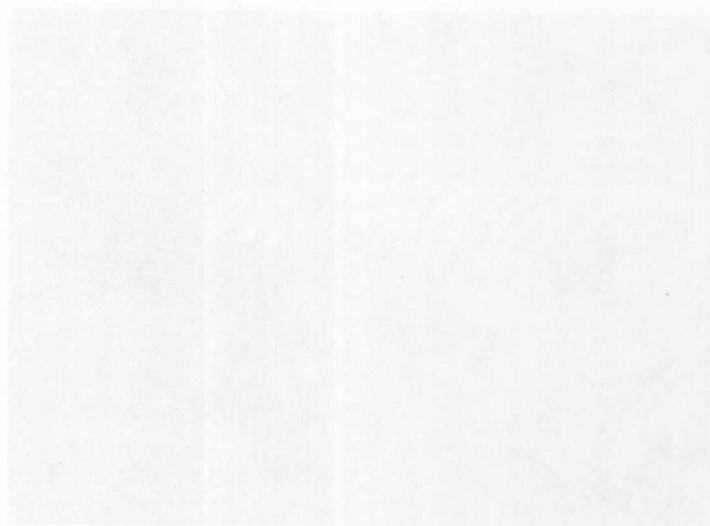


就像是你想成为一名小提琴演奏家一样，魅力必须通过不断练习、练习、再练习，才能有所收获。

——〔美〕瑞吉欧

第一章

本人与他人之间的关系



1. 本章主要讨论个人与社会、个人与他人之间的关系。本章主要讨论个人与社会、个人与他人之间的关系。

郑永福(美)——

一、魅力挡不住，风度翩翩做男人

魅力男人，来自气质高雅、风度优雅、温文尔雅的修炼与培养。好男人的真正魅力，从40多岁开始慢慢展现。40多岁的男人，应当立即行动起来，在追求时尚中让自己魅力四射，在精心塑造中让自己风度翩翩。

1. 魅力是40多岁男人的人生资本

生活在现代社会，因为社交与工作流动性增加，男人每天与陌生人交际的机会也愈来愈多。

假如你外出参加一个会议，放眼望去，四周都是一些陌生的面孔，这会令你觉得很不自在，你不知道该如何把自己“推销”出去。正當你犹豫不决的时候，你发现会场上有一个人，从容不迫地和你打招呼，并且泰然自若地和你侃侃而谈。你觉得对方既开朗又热忱，态度亲切而且很有感染力。你不禁暗中佩服他的功力：“为什么我就没有这种本领？”

在我们生活的四周，总是有这种魅力无穷的人，他们非常易于察觉人际交往中的微妙关系，只要有他们出现的地方，他们总是能

就像是你想成为一名小提琴演奏家一样，魅力必须通过不断练习、练习、再练习，才能有所收获。

——(美)瑞吉欧

够带动气氛,使人如沐春风,乐于和他们接近。

那么,魅力究竟是什么?

你可能想到的是聪明、仁慈、有活力、美好的外貌等。不错,这些都是构成一个人受欢迎的条件。但是,人际沟通专家认为,魅力并不是一项单纯的性格或某种个人特点,而是一个人多方面能力的综合体现。

不过,想要具有这样的魅力,看来还真不是件简单的事。根据统计,有魅力的人,几乎都是从丰富多样的社交活动中磨炼出来的。

譬如,“印度圣雄”甘地被公认为是一个非常具有魅力的人。然而,甘地的魅力并非天生。据说,从年轻的时候开始,甘地就有心打入英国上流社会的社交圈,立志成为一位“英国绅士”。为此,他十分有计划地克服自己的各项弱点,训练自己面对群众的演说技巧与沟通能力。

身为一个印度人,甘地明白他的皮肤颜色及外国口音是绝对改变不了的,但是,他改变发型,勤练英国式腔调,装扮适当,频频出入各种社交场所。

甘地的魅力,在于他能运用简洁诚恳的语言和人交谈。无需讳言,经过长时间培养出来的社交能力,对甘地日后的政治生涯产生了很大的裨益,使他不但能与英国的领导阶层平起平坐,畅谈政治,而且也抓住了全印度甚至全世界人民的心。

人际专家指出,魅力基于良好且发展均衡的沟通技巧,而这种技巧在平常的生活中就可以通过练习得到。美国加州州立大学心理学博士瑞吉欧形容:“就像你想成为一名小提琴演奏家一样,魅力必须通过不断练习、练习、再练习,才能有所收获。”

2.彬彬有礼,做个温文尔雅的绅士

当人们形容一个男人时会说:“他很有绅士风度。”所谓“绅士风度”,不是道貌岸然,凛然不可侵犯的样子,而是指适时、适地地表现出适度的礼貌来。

在西方社会中,女人一向备受礼遇,不管是女性主管、女同事或是家庭主妇,男人一样表示尊重。过去的东方人则恰恰相反,典型的大男子主义,男人处处要占上风,无论在什么场合,男人的地位总是至高无上,丝毫不容侵犯。不过,现在这种情况已经大大改观了。一个讲究文明的男士在与女士相处时,不注意礼貌是无法受到欢迎的。

男人照顾女人,女人接受男人的照顾,这是天经地义的事。“能者多劳”,男人的身体比女人强壮,力气比女人大,就是行动也比女人敏捷。借着这个先天的优势去帮助女人,减轻女性的负担,是男士应有的风度和气量。

例如,乘车时,让女士先上车;陪同女士外出时,抢先一步为她开门;进入室内后,为她脱外套、拉座椅;当你想抽烟时,应征得她的同意。这些举动绝非装腔作势,故意卖弄,实在是必要的礼貌。不过做时态度要自然大方,才不会弄巧成拙。

搭乘火车或其他交通工具时,如果遇见女性携带较重的行李或包裹,也应代为存取,因为女人力气较小,存取时很不方便,男人体魄健壮,轻而易举之事,何不效劳?

陪同女子上街时,应走在靠近马路一边以保护她,还应主动帮她提较重的物品。如遇下雨时,更应替她撑伞。走在泥泞的路上,也应让女伴挽住你的手臂,以免滑跌或摔跤。人群拥挤时,则应先行一步,为她开路。

与妻子携手欣赏电影却迟到时,应牵着妻子的手,由服务员带路或小心地去找座位,切忌把妻子丢在黑暗中不顾,否则是非常不礼貌的行为。

平时遇到女性需要帮忙时,也应热诚而主动地为她效劳。不过服务宜适中,切忌热心过度。比方说,你可以代她提行李,却不必替她拿帽子、手提袋、遮阳伞和花花绿绿的包装物;陪女子遛狗,可以帮她牵狗的皮带,但要是抱在怀中的小型宠物,就大可不必代劳。

礼貌欠周令人不快,礼貌过多也令人难堪,唯有恰到好处,适宜的礼貌才会让人觉得自在。

“出乎礼,止乎礼”,以温文尔雅的绅士风度为女性效劳,才是现代男人的骄傲,才是社会交往中男人应有的品质与修养。

就像是你想成为一名小提琴演奏家一样,魅力必须通过不断练习、练习、再练习,才能有所收获。

——美(瑞)吉欧

3.举止优雅,展现自己的良好修养

在社会交往中,一个人的举止既体现他的道德修养、文化水平,又能表现出他与别人交往是否有诚意。

男人的举手投足间,可看出其言行举止的修养水平。我们在交往中应做到举止有度、得当、文明、潇洒。

(1)举止有度

所谓举止有度,是说一个人的举止要符合一定的标准,即“站有站相,坐有坐相”。

站相是站立的姿势。一个人在站立时要保持身体正、直,切忌东倒西歪,耸肩驼背。正常的站立姿势的基本要求是:从正面看,其身軀应当正、直,头、颈、身軀和双腿应与地面相垂直;从侧面看,其下颌微收,双眼平视前方,挺胸收腹,使整个体形显得庄重、平稳。两腿间距不宜过大,以不超过一脚为宜。站立时间较长时,可以一腿支撑,另一腿稍稍弯曲。站立交谈时,双手可随谈话内容做一些手势,但不宜将手插入裤兜里或交叉在胸前,更不要摆弄一些小物品,因为这样做既不庄重,也显得缺乏自信。

坐相是坐着的姿势。一个人坐着时姿态要端正,不要东倒西歪、两腿抖动,也不要将一条腿放在另一条腿上,翘着二郎腿。正常的姿势是:在无靠背的座椅上就坐时,上身应保持正、直,微向前倾,两肩平行,自然下垂,两手随意放在膝头,腿距与肩宽大致相等,两脚自然着地;在有靠背的座椅上就坐时,身体可以微微向后倾,靠在靠背上,但不要仰靠,露出懒散的样子;另外,坐着时,腿不宜分得过开,女性尤应注意。

除了站相和坐相之外,还应该注意走路的姿势。走路时身体应当保持正、直,不要过分摇摆,两眼应平视前方,不要左顾右盼,两腿有节奏地交替向前迈进,步履要轻盈,两臂在身体两侧自然摆动。

(2)举止得当

在社会交往中,40多岁的男人还应该做到举止得当。所谓举止得当,是指社交者能够了解某些举止具有的特殊礼貌意义。

在社会交往中,在适当的场合里,正确地运用这些举止,准确地

表达自己的意愿。人们在交往中经常使用的礼貌举止有：点头、举手、起立、鼓掌、拥抱。

①点头

点头是一种最常使用的礼貌举止,经常用于与他人打招呼。用点头来打招呼时,点头者应两眼看着对方,面部略带微笑,等对方有表示时再转向他方。点头打招呼也可以表示出敬意,也可以将点头和握手配合使用。

②举手

举手是一种与对方距离较远或仓促交臂而过时打招呼的方式,也是一种常见的礼貌举止。由于条件所限,打招呼者无法与对方交谈或站停施礼,在这种情况下,举手打招呼是最合适的。这种方式不但可以表示认出对方,而且还可以在短时间内,或远距离表达你的敬意。

③起立

起立是一种在较正式场合使用的礼貌举止。在较正式场合里,有长者、尊者到来或离开时,在场者应起立表示敬意。如长者、尊者到来时,在场者应起立表示敬意,待其落座后,才可坐下;如长者、尊者离去,应起立,待他们离开后才可落座。

④鼓掌

鼓掌是在社交场合表达赞许或向别人表示祝贺等感情时的礼貌举止。在正式的社交场合,重要的人物出现、精彩的演讲完毕时,人们可以用鼓掌来表达自己的敬意和赞赏。

⑤拥抱

拥抱是传达亲密感情的礼貌举止。这种礼貌举止,在国外,特别是欧美国家应用得比较广泛。在我国通常用于外事活动中的送往迎来等场合,偶尔用于久别重逢、误解消除等难以用语言来表达强烈感情的特殊场合,但在同辈异性之间不轻易使用。

当然,礼貌举止不仅仅是这些,不过,只要有心,不难找到更多礼貌举止的规范。

就像是你想成为一名小提琴演奏家一样,魅力必须通过不断练习、练习、再练习,才能有所收获。

——[美]瑞吉欧

4. 追求时尚, 40多岁的男人也可酷一些

如今是一个物质化的时代。时尚渗透到人们的衣、食、住、行各个领域。大小商品极尽包装、宣传之能事,把自己打造得精致可爱,勾起人们或许原本并不强烈的购买欲和追随欲,引领着时尚的潮流。时尚不仅是一种氛围,也已成为这个时代一种强大的物质和精神力量。它用无声的语言诱惑人们、约束人们,引领潮流。40岁以后的男人作为社会的中坚力量,应该引领时尚潮流和时尚消费市场,树立起一面高高飘扬的时尚旗帜。时尚是一种气势,永远有一种力量。时尚是一点点心思,有时是可爱的小情调。聪明的40岁以后的男人虽不屈服于名牌的压力,却永远忠实于自己的感觉,顺应时尚的趋势,又对时尚别有一份洒脱。

不管你高兴不高兴,欣赏不欣赏,接受不接受,如今我们这些芸芸众生都生活在时尚之中。

“时尚”究竟是什么呢?

有人说,时尚就是一股与传统较劲的风,让人琢磨不透。时下街上流行黄头发,就连一些已过不惑之年的电视节目主持人也经不住诱惑,头上的青丝像霜打了一样,黄了那么一撮;老年人不留胡子,年轻人蓄胡须、留大胡子是新潮;老年人穿花格子衬衫、大红羊绒衫,青年人上下一身“玄色衣裳”是扮“酷”;男人留长发,后脑勺扎一把辫子,女孩儿剃平头,光头女歌星、女模特“闪亮登场”;男人戴戒指、戴麻花项链以显示身价;“母亲节”时不去孝敬老母,可“情人节”时却不忘给“她”送一束鲜花;使惯了筷子的手要笨拙地使用刀叉,吃了半辈子的炖牛肉,偏要改口啃半生不熟的得克萨斯牛排,不管胃口能不能消化得了。

也有人说,时尚就像七月的天、孩子的脸,说变就变,让人无所适从;还有人说,时尚就像水性杨花的情人,刚才还向你秋波频传,转瞬却又移情别恋。当你听信了时尚的“天气预报”不带伞出门,没准儿就会遇上瓢泼大雨;带着伞时却又晴空丽日。当各种健身器材进入寻常百姓家方兴未艾之时,忽又时兴户外锻炼、假日郊游,走向大自然;当女人以苗条为时尚时,忽又见报刊上报导苗条有害健康,