

中年 恐慌

40歲的
紅色警戒



40歲夠不夠勇敢？
40歲夠不夠堅強？
40歲是否找到了方向？
40歲是否做好了準備？
40歲的健康、事業、家庭、感情總檢討：
周優根◎編著



國家圖書館出版品預行編目資料

中年恐慌：四十歲的紅色警戒 周優根編著。
—初版。—台北縣三重市：四知堂書坊，
2001（民90）
面：公分，—（四智叢書：4）

ISBN 957-30359-2-8（平裝）

1.健康法 2.生活指導

411.1

90010212

四智叢書 4

中年恐慌

四十歲的紅色警戒

編著：周優根

負責人：李朝銘

美術編輯：錢慧玲

封面設計：蕭仲哲

出版：四知堂書坊

台北縣三重市六張街202號1樓

Tel:(02)8981-8288

Fax:(02)8981-8298

總經銷：旭昇圖書有限公司

台北縣中和市中山路二段352號2樓

Tel:(02)2245-1480

Fax:(02)2245-1479

ISBN：957-30359-2-8

印刷：鼎易印刷事業有限公司

版次：2001年7月初版一刷

定價：250元

（本書如有破損、缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換）

©Print in Taiwan

中年 恐慌 40

歲的
紅色警戒

周優根／編著

第1章

昨日容顏——往者已矣，來者可追 011

一、無可逃避的生命中點 013

(二) 生命的規律——中年人的生理變化及特點 014

●運動系統的生理變化及特點 014

●神經系統的生理變化及特點 017

●呼吸系統的生理變化及特點 023

●循環系統的生理變化及特點 027

●消化系統的生理變化及特點 031

●泌尿系統的生理變化及特點 034

●內分泌系統的生理變化及特點 036

●生殖系統的生理變化及特點 039

●感覺器官的生理變化及特點 041

(二)「金剛不壞身」 生命機能日趨變化 045

●揮揮手，青春不再 045

●人的命「天」注定 048

●防老，從四十歲開始 052

●心境蒼茫——中年人的心理特點 055

(三) 韶華浮動 危機疊嶂 058

●過渡危機 058

●「我怎麼了？」——更年期的困惑 060

●無可奈何花落去——女性更年期危機 064

●心有餘而力不足——男性更年期危機 070

二、晴天霹靂，未雨綢繆 075

●死亡離你不遠 076

●樓起樓塌——可怕的中年猝死 077

●積勞成疾——可嘆的中年「過勞死」 080

●文明的悲劇——警惕「高技術病」 082

●惡性病的溫床 083

三、簡單生活 健康人生 090

●情緒樂觀 精神不敗 090

●調節飲食 崇尚「綠色」 095

●合理藥補 延年益壽 104

●兩情不惑 性趣同獲 105

●生活起居 動靜相宜 117

第2章

驕然回首 是幸福還是唏噓？ 125

一、四十歲後，奮鬥將沒有終點
——事業有成者的快馬加鞭 127

(二) 功成名就 彩色人生 129

●追求卓越——短線變長的原理 129

●你是那個牧童嗎？ 132

●豐富你的成功 134

●有幸福才算真成功 138

●開拓全方位的自我 139

(二) 了解自己真正的需要 141

●與他人分享成功 141

●危險的完美主義 143

●超越自我 144

●喪失幻想的悲哀 147

●摘下頭上的光環 149

(三) 享受快樂，不被快樂所惑 154

●得意莫忘形 154

●切莫妄自尊大 156

●成也精力 敗也精力 158

●幼稚的行頭 159

第3章 橫渡淚水——為誰辛苦，為誰忙？ 161

一、女人，多多體諒 162

目錄

- 男人活得辛苦 162
- 無奈的「丈夫」 174
- 老公的苦惱說不完 179
- 了解你生命中的男人 186
- 逼夫「成龍」自己「成蟲」 196
- 營造溫馨「愛巢」 201
- 情緒也需要「冷暖自知」 206
- 賢內助——幫他頂起半邊天 215
- 二、合諧，幸福家庭主旋律 229
 - 塑造良好的夫妻關係 229
 - 賢妻的「推手」 233
 - 男人加班的時候 238

第4章

苦色歡顏——致命的吸引力 257

一、中年危機 258

●男人，中年有「罪」 259

●女人，感情走私 263

●苦色歡顏 269

●該「切」就「切」 272

●「性」的誘惑 275

●女秘書不都是「第三者」 242

●醋罈子裡釀不出婚姻美酒 249

●家庭消費原則 255

二、激情潛能 283

●遭遇激情 283

●激情冒險：短途的旅程 289

●情感困惑：家花沒有野花香 294

●為了心中那份純情 297

●浪夫回頭金不換 300

昨日容顏



第一章

往者已矣，來者可追

人到中年，思想日趨成熟，業務能力日漸增強，實際工作的經驗往往都比較豐富，中年人一般都承擔著繁重的工作任務及沉重的家庭負擔，成為社會之中堅。然而，人到中年，機體已開始老化。特別是四十歲—五十五歲，衰老過程加劇，一些重要器官開始老化，生理功能明顯減退，體質和精力也逐漸衰退。中年人身體的這種衰退性變化，往往很難適應其所承擔的繁重社會工作和家庭負擔的需要。在日常生活中，就有為數不少的中年人積勞成疾，甚則過早地夭亡。

衰老與死亡是生物難以逃脫的自然規律，人生慨莫能外，重要的是如何正確認識和對待生命的這種必然性，是恐懼逃避，還是坦然面對？

中年人要學會自我約束，自我節制，對自己的健康應有自知之明。中年人往往會自以為身體壯實，精神飽滿，從不生病，與醫藥無緣，青年時代的自我認識印象還留在腦中。但時間不饒人，此時，身體已在悄悄地發生變化。若致檢查便可能發現輕重不等的病根，有的已有高血壓；有的體內血脂明顯增高；有的是隱性糖尿病；有的患有慢性肝炎或腎病；有的經胃鏡證實有胃寶炎或胃潰瘍……總之，此時人已到中年，決不能被表面健康的現象所迷惑。要妥善安排自己的生活起居，衣著冷暖。對飲食、體重、房事、煙酒等均

應自我節制，再不能隨心所欲了。對體力與腦力活動，休息與工作應該科學地結合，再不能用口來水沖頭，硬刺激大腦興奮而強迫其「超期服役」了。要保持兩方面的樂趣，對工作要有樂趣；對生活也要有樂趣，有業餘愛好，使自己的生活豐富多彩，家庭幸福美滿。

實踐證明，應讓中年人了解自身機體的變化過程，增強自我保健的意識，掌握自我養生保健、防病治病的方法，從而增強其身體素質，延緩衰老的過程，讓他們能有較旺盛的精力去完成社會和家庭賦予他們的任務，在未來激烈的競爭中喪失健康這一資本，那只能是一個缺憾的人生。「科學的基礎是健康的身體」（居里夫人）。健康不是「一切」，但喪失健康便失去了「一切」。從這個意義上來說，健康便是事業、工作……一切的基礎。



無可逃避的生命中點

自古以來，沒有人不希望自己容顏不老，青春長存。然而，自然規律是不以人的意志為轉移的，是不可抗拒的，人們無例外地都會走向衰老，在這個令人無可奈何的過程當中，四十歲，成了一個生命歷程上的界碑，一個生理、心理活動內容和生命質量的分水嶺。那麼，在四十歲——這個生命的中點之年，我們的身體機能究竟都發生了那些變化？

① 生命的規律——中年人的生理變化及特點

中年處於身體上的轉變時期，是個從充滿活力的青年階段，一步步向衰老緩慢過渡的階段。這一時期，人體細胞的再生能力、免疫力此時開始減退。內臟器官如心臟、肺、腎、腦等功能都在逐漸減弱。內分泌腺特別是性腺功能，正在逐步下降，所有的器官都在漸漸走向老化。血管、皮膚和眼球晶體的彈性逐漸失去。皮膚上出現皺紋，眼睛老化，血壓因血管彈性下降而隨年齡增高；心和肺應變能力降低，往往不能再勝任年輕人那樣的體力勞動。腎臟及膀胱的儲備能力降低，出現尿頻及夜尿。腦力的減退主要表現為近期和機械性記憶力下降。由於代謝及內分泌的變化，腹部和腰部脂肪增加，開始「發福」。其實這種「福」，往往是「禍之所伏」。肥胖的人容易得高血壓、糖尿病、膽結石等疾病。由於心理應激過度，冠心病、癌症、各種神經機能失調，也可隨時而生。

● 運動系統的生理變化及特點 ●

1. 中年人運動系統功能的變化

中年時期後軟骨已轉化為骨，長骨已停止生長。研究還發現，在進入中年以後，骨基

質的含量減少，礦物質含量相對較多，骨變得硬而脆，彈性變小。一般在四十至五十歲前後出現骨萎縮現象，大多存在全身性骨質疏松，四十歲以後，骨質含量開始下降，女性每年減少十%，男性減少五%。至七十歲，男性下降到四十歲時的七十%，女性下降到四十歲時的五十%。發生骨疏松的原因尚不十分清楚，可能與活動減少，缺鈣及內分泌代謝變化有關，骨質疏松使骨的強度變低，容易發生骨折。

中年時由於骨後軟骨鈣化，骨內的營養物不易擴散至關節軟骨。而關節軟骨又無骨膜供給營養，這時關節軟骨的營養供應只能依賴關節液。中年人關節軟骨內水分減少，並有脂肪沉著，關節軟骨老化，軟骨細胞也逐漸減少。根據研究，關節軟骨磨損後要靠軟骨細胞合成基質來進行補償。因此，中年人關節軟骨的修復能力下降，損傷後不易癒合。其他形式的骨連結也有相似的變化，如椎間盤髓核水分減少，椎間盤變薄，因此中年人的身高可變矮。

中年期由於活動量減少，加之血管開始退變，肌肉因血供變差而變得脆弱，容易發生疲勞，而且疲勞不易恢復。當活動量較大時，肌肉容易發生勞損，由於長期勞損，肌肉在骨骼上的附著處易發生勞損性慢性炎症，形成肌腱炎、腱鞘炎等常見的疾病，引起運動功