

经典
珍藏版

周燕樑◎编著

40岁的男人，生活很忙碌，很少有时间去锻炼身体，但应该知道，身体是革命的本钱；

40岁的男人，对于爱情少了往日的新鲜，但应该明白，女人都需要些许的浪漫；

40岁的男人，工作紧张压力大，但应该学会，放松自己才会事业有成。

40岁男人 最应该注意的事

40岁，对一个男人来说，是人生最重要的分水岭。
男人40岁，在这个阶段遇到的问题是一生之中最多的。
40岁的男人，要从源头上预防某些不良事端的发生。

*40sui Nanren Zuiyinggai
Zhuayideshi*



金城出版社
GOLD WALL PRESS

40岁男人最应该注意的事

周燕樑 编著

图书在版编目(CIP)数据

40岁男人最应该注意的事/周燕樑编著. —北京:金城出版社,
2010.4

ISBN 978-7-80251-359-4

I. ①4... II. ①周... III. ①男性—成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 033713 号

40 岁男人最应该注意的事

作 者 周燕樑
责任编辑 梁一红
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 17.25
字 数 260 千字
版 次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷
印 刷 北京才智印刷厂
书 号 ISBN 978-7-80251-359-4
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 84250838
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前 言

一般而言，40 岁的男人有金钱，有事业，有车，有房，成熟而稳重，干练而机智……40 岁的男人，刚入中年，事业也稳中有升，一部分人在不断奋斗的过程中取得了骄人的成绩，另外一部分人虽说事业不是太理想，但也都有了稳定的工作和稳定的经济来源。在旁观者眼里，很多 40 岁的男人是一副成功者的形象。事实真是如此吗？也许，只有 40 岁的男人，才会知道自己风光背后的许多感伤与无奈。

40 岁的男人，从小父母就把“男子汉是顶梁柱”的思想融进了他们的血液里，使得他们无论处在何时何地，都不忘自己的角色定位：做孩子的榜样，做妻子的臂膀，做父母的孝子，做事业的强者……今天，40 岁的男人，在社会上种种角色定位里来回地徘徊，他们承载着太多不为人知的泪水、疲惫和负荷。

40 岁的男人，从工作上来说，是非常忙碌的。对下有员工要管，对上有领导管着，客户的挑剔，同行的挤兑，天天奔波于各种场合，做着各种大大小小的事情，就是节假日电话也在响个不停。这种种琐事使很多 40 岁的男人身心疲惫，他们的压力是各种人群中最大的。

40 岁的男人，很少有时间去锻炼身体，很少有时间去休闲一下，这不但使生活失去了色彩，更导致身心健康出现危机，各种病症也悄然而至。

40 岁的男人，对于爱情已经没有了年轻时的激情。对于爱情少了往日的新鲜，日子也变得淡如白水。婚姻中的“审美疲劳”，使得有的

人忘记了回家，忘记了家中的妻子，面临着情感危机。

有的 40 岁的男人，因为有了一定的经济实力，不仅贪恋财色，还有各种不切实际的欲望，失去了做人的底线，粘惹上了祸端。这都是没有摆正好自己的心态惹的祸。

40 岁的男人，如果不把各方面的问题处理好，很有可能会引起各方面的不良反应，事业滑坡，婚姻关系破裂，疾病缠身等等，这些都是 40 岁的男人所要面临的问题。

四十而不惑。40 岁，对一个男人来说，是人生最重要的分水岭。有一句饱含人生哲理的话：“一件事，想通了是天堂，想不通就是地狱。既然活着，就要活好。”的确，能来到人间就是一种莫大的幸运，我们应该善待短暂的一生，应该懂得享受人间的快乐与幸福。

男人在 40 岁这个阶段遇到的问题是一生之中最多的。本书从健康、成败、财富、工作、生活、婚姻、处世、心理等方面入手，就 40 岁男人最应该注意的事进行了翔实的讲解，并提出了可行的解决方案。40 岁的男人，要从源头上预防某些不良事端的发生，要珍重自己的身心健康，要热爱自己的生活，要珍惜拥有的一切。如此，人生才能顺风顺水。

俗话说：“男人从 40 岁开始。”是的，男人 40，一切才刚刚开始……

目录 Contents

第一章 40 岁的男人，健康和事业同样重要

长久以来，40 岁的男人一直作为强者出现在世人面前，但他们承受着事业与家庭的双重压力。其实，很多 40 岁男人已身心俱疲，他们的健康游走在透支的边缘。因此，健康专家提醒 40 岁的男人，在追求事业的同时，健康问题不容忽视。

男人 40 岁要养成良好的饮食习惯	2
40 岁男人选择食物八要素	5
远离香烟，让生命多一份保障	8
平时少饮酒，活到 100 岁	11
工作累了，就应好好休息一下	15
40 岁男人要远离不良的生活方式	18
男人自我健康检查的方法	21
40 岁男人的运动之道	24
饮食有节，起居有常	27
防病于未然	30

第二章 40 岁的男人，可以再创成功的奇迹

40 岁的男人与年轻人相比，具有更多的社会阅历和人生经验。经历了人生的风风雨雨，有过成功的经验，也有过失败的教训，思想更加成熟，认识问题也更加全面，这些宝贵的精神财富是年轻人所不具备的。而且，经过多

年的积累，经济实力也比年轻人富足得多。因此，男人 40 岁后如果能充分发挥出自己的各种优势，那么，再创成功的奇迹，绝对不是问题。

任何的限制，都是从自我设限开始的	34
40 岁的男人要敢于尝试未知事物	36
男人 40 岁，不敢冒险会更加危险	39
面对重要的机会，要敢于下手	42
40 岁的男人，选择与努力同等重要	45
要赢得起，更要输得起	48
40 岁的男人要有恒心	50
把握住 40 岁时的贵人	53
用正确的态度对待挫折	56
男人 40 岁，有失败才会有成功	59
自信帮助 40 岁的男人筑就非凡的人生	62

第三章 40 岁的男人，要攒钱更要赚钱

对于 40 岁的男人而言，攒钱固然重要，但更要懂得赚钱。把握金钱的价值，懂得赚钱的方法，是 40 岁男人必须具备的知识，更是创造财富的一种能力。

40 岁的男人，对于钱财要“取用有道”	66
40 岁男人要有强烈的赚钱欲望	69
坚持自己创富的信念	72
财富要靠辛勤劳动去创造	75
40 岁的男人要提升财商	77
40 岁的男人要懂得投资理财	79
理财应以安全为主，尽量少做冒险投资	83
投资真正的收藏品，让金钱更“值钱”	86
40 岁的男人要学会用小钱赚大钱	89

善于吃小亏，才能得到更多	92
讲诚信才会有好“钱程”	95

第四章 40 岁的男人，要解决好职场中的各种问题

男人 40 岁，正处于事业的关键时期，同时也是职场中各方面问题最多的时期。此时如果没有及时处理好职场中的一些“疑难杂症”，那么很可能在事业上栽跟头。要想避免职场危机的发生，就必须解决好职场中的各种问题。只有这样，才能稳健地走向人生中的再一次飞越。

男人 40 岁，量小非君子	100
宽容不是软弱，而是造就和谐	103
善待对手，方显 40 岁男人的品格力量	106
男人 40 岁，要看轻事非，看重结果	109
男人 40 岁，过于刚直最易惹祸上身	111
对于上下级之间的分歧，要学会求同存异	113
批评下属时要讲究方法	116
及时做好客户的投诉工作	119
沟通是摆平职场矛盾的重要方式	122
40 岁男人要避开办公室恋情	126
不要陷入疯狂的工作状态	128
40 岁的男人要摆脱厌职情绪	130

第五章 40 岁的男人，要掌握方圆处世之道

“方”，方方正正，有棱有角，指做人做事有自己的主张和原则，不被人所左右；“圆”，圆滑世故，融通老成，指做人做事讲究技巧，既不超人前也不落人后，能够认清时务，使自己进退自如。40 岁的男人在日常生活和工作中，只有掌握了方外有圆、圆外有方的“方圆”处世之道，才能游刃有余，

无往而不胜。

己所不欲，勿施于人	134
凡事做到“三思而后行”	137
真诚地赞美别人	140
与朋友交往要把握好分寸	143
善行是 40 岁男人的必修课	146
男人 40 岁应具备慧眼识人的能力	150
宁可得罪君子，也不可得罪小人	153
40 岁男人得理也饶人	155
40 岁男人高明，但不要太精明	157
在人生路上要懂得转弯	160
男人 40 岁要守住做人的底线	163

第六章 40 岁的男人，要不断地学习以提升自己

40 岁男人已取得了一定的成绩，有了一定的收获，但是那只代表昨天。要想走好明天的路，只有通过不断地学习和积累各方面的知识，才能进一步提高自己的职业规划和幸福人生的指数。心有多大，舞台就有多大，站在不同的高度看到的是不一样的景色。这不仅是 40 岁男人的一种高度、一种深度，更是一种力度。

40 岁的男人依然需要勤奋	166
活到老，学到老	169
思考是能力的加油站	172
40 岁的男人不断地学习，才能不断地进步	175
在学习面前，要谦虚不要骄傲	178
善于利用零星时间的人，会取得更大的成就	180
书籍是 40 岁男人进步的阶梯	183

经常进行自我反省	186
----------------	-----

第七章 40 岁的男人，要经营好婚姻与家庭

经过多方面的努力，多数 40 岁的男人事业有成了。其实，辅助他们走向成功的不是别人，而是背后为他默默付出的家庭成员。作为 40 岁的男人，在经营事业的同时，一定要把婚姻与家庭经营好、呵护好，与妻子、孩子、父母幸福地度过美好的人生。

爱家顾家的男人才是好男人	190
正视婚姻，为家庭负责	192
信任是婚姻稳固的基石	195
良好的婚姻源于彼此之间的宽容	197
和谐家庭需要好情绪来创造	199
夫妻感情贵在融合	201
做孩子的知心朋友	204

第八章 40 岁的男人，要学会给自己减压

生活在繁忙的大都市，许多 40 岁的男人肩负着来自事业与家庭等各方面的压力，时间一长，身心不堪重负，于是紧张、焦虑、失眠、性欲减退、亚健康等也都接踵而来了。40 岁的男人应该学会一些减轻压力的方法，这不仅 是维护身心健康的需要，更是提高生活质量所必需的。

痛苦与烦恼要学会与人分享	208
懂得自我克制，做自己情绪的主人	210
任何困难都会有解决的办法	213
不要把工作中的压力带回家	216
男人 40 岁应学会苦中求乐	219
男人 40 岁要学会缓解心理压力	221

第九章 40 岁的男人，需要保持良好的心态

一项统计显示，40 岁男人八成以上都觉得很累，生活不开心。其实，用积极、乐观的心态去看待生活，生活就不会灰暗。摆脱不良的思维方式，放下本不属于生命的沉重包袱，保持良好的心态，就可以活得轻松而自在。

40 岁男人心理健康的六大标准	226
追求自己内心的幸福	229
男人 40 岁要懂得知足	232
凡事顺其自然，顺势而为	234
40 岁男人要有坚定的信念	237
逆境往往是福而不是祸	240
拿别人的错误惩罚自己不值得	242

第十章 40 岁的男人，更要懂得享受生活

男人 40 岁，是人生中收获的季节，是生命中的高峰期。男人真正的人生，也当从 40 岁开始：崭新的希望全凭自己的选择，明日的成功全靠自己的设计。40 岁，不是一道坎，而是一片艳阳天。成熟的 40 岁男人，完全有理由和资本享受生活。

40 岁男人要做自己生活的主人	246
男人快不快乐，取决于自己	248
善于发现美，才能得到美的享受	251
工作中要学会“忙里偷闲”	254
在习字作画中修身养性	257
走近音乐，让心灵在音乐中舒展	259
晒晒太阳，享受天然日光浴	262



第一章

40 岁的男人， 健康和事业同样重要

长久以来，40 岁的男人一直作为强者出现在世人面前，但他们承受着事业与家庭的双重压力。其实，很多 40 岁男人已身心俱疲，他们的健康游走在透支的边缘。因此，健康专家提醒 40 岁的男人，在追求事业的同时，健康问题不容忽视。



40岁男人最应该注意的事

男人 40 岁要养成良好的饮食习惯

男人 40 岁，生理功能逐渐衰退，老化现象也悄然而至，一不注意就会有疾病上身。想要拥有健康的身体，40 岁男人需要养成良好的饮食习惯。

《黄帝内经》中记载：40 岁之前，男人精力旺盛，肌肉饱满，筋骨强健；到 40 岁后男人则开始出现“肾气衰”现象。《景岳全书》提出“人于中年左右，当大为修理一番，则有创根基，尚余强半”。

因此，男人 40 岁，在饮食中养成以下几个好习惯，对身体来说大有助益。

1. 宜食清淡

清淡的饮食是指油少、爽口之物，主要是指素食，即俗称的“粗茶淡饭”。具体地说，清淡的饮食就是以五谷杂粮、玉米、高粱、荞麦、小米等粗粮为主食，辅以豆类、蔬菜、瓜果、植物油之类的食物。研究证明，长期食用复合碳水化合物的男人，如以大米、玉米为主，血浆中胆固醇和甘油三酯一般较低，故冠心病发病率也较低。

古代有一个故事，讲到一名童养媳受公婆虐待，全家人都吃精米细面，唯有童养媳终日以粗米粗面和米汤为生。后来全家人都患了现代所讲的维生素 B 缺乏症，出现了腹泻、舌炎、消化不良等症状，而唯有这位童养媳非常健壮。

这个故事说明了粗米粗面营养丰富，尤其是维生素 B 族在粮食的外壳中存在极多。所以，过分地淘大米、吃精面反而会造成营养缺乏症。另外，值得一提的是，40 岁男人长期食用蔬菜对身体会有很大的好处，因为蔬菜中含有身体必需的糖、脂肪、蛋白质、维生素、无机



盐等多种营养物质，特别是蔬菜中含有大量的纤维素，它可以促进身体肠蠕动，防止便秘，增进人体的新陈代谢。从中医的观点来看，蔬菜有健脾开胃之功，可促进机体对食物的消化吸收；蔬菜还有疏通血脉的作用，所以对于动脉硬化、高血压患者尤其适宜。

2. 忌吃厚味

所谓“厚味”，是指油多腻人之品。40岁男人在日常生活中应尽量减少吃酒肉甘肥之物。花天酒地的淫逸生活，恰是罹患疾病的原因之一。现在，随着人们生活水平的逐步提高，有些人一讲营养，就认为是大鱼大肉，这种看法太片面。吃得过量，对人体非但无益反而有害。经常过食酒肉、油腻、煎炸、辛辣之品，能助湿生痰，助热动风，诱发疾病。目前，死亡率最高的心脑血管疾病与血中胆固醇关系极为密切，而血中胆固醇的浓度又与饮食中胆固醇的含量有关。

当食入的胆固醇超过人体的需要时，胆固醇就会沉积在血管壁上，动脉粥样硬化、高血压等病便会由此而生，所以，40岁男人在食用蛋黄、动物脂肪、脑髓一类的食物时要适当控制，尤其不能经常吃、过量吃。

3. 少食添寿

节制进食量是一个很有效的延年方法。少食可维持体内荷尔蒙的平衡量，防止胰岛素、生长激素、促卵泡素的上升，减少脂质过氧化程度，还可降低各种疾病的发生率。不过，少食的原则主要是减少主食摄入，至于蔬菜水果类，应多吃一点，以满足人体对养分及水分的需求。

4. 淡食抗衰

吃淡食可延长血管的“青春期”，推迟硬化。从生理角度讲，每天吃1克盐就够了，所以应将三餐的吃盐量限制在6克以下。

5. 生食防癌

研究表明，生食中既保留了大量维生素，还有未被高温破坏的干扰诱生素，这是一种有效的抗癌物质。当然，生食也要讲究卫生，尽

40岁男人最应该注意的事

量消除农药等污染物。

6. 杂食养生

人体对养分的需求是多种多样的，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、数十种维生素以及微量元素等。以微量元素为例，如锌、硒、硼、锰、铬等，虽然在体内的含量不到体重的万分之一，却明显地影响着人的生、老、病、死。因此，利用这些元素起到的多方面的生理功能及其相互的协同作用，调节体内的免疫功能和激素效应，乃是饮食养生的一大妙招。这些元素分布广泛，只有荤、素、粗、细皆常食，方能博采养分，维持体内营养的平衡，所以，任何偏食、挑食习惯都是不利于健康的。



40岁的男人多处在事业的巅峰期，很多人无暇照顾自己的身体。饮食习惯恶劣，工作繁忙时往往饥饿了也硬熬着，或是胡乱应付一下；应酬时大量进食高脂不健康食品；抽烟、喝酒没有节制，长此以往，疾病便会侵袭身体。很多男人常常自恃身体强壮，不愿就医，即使身体出现了明显的全身乏力、肌肉酸痛、头昏眼花、思维迟钝、精神不振、心悸胸闷、心跳和呼吸加快等症状时也不在意，其实这是很危险的。40岁的男人，要想拥有健康，在平时就要养成良好的饮食习惯。



40 岁男人选择食物八要素

40 岁的男人应该怎么吃？营养学家认为，男人 40 岁后只要在饮食上做些适当的调整，对身体健康就会产生很大的影响。

男人 40 岁，需要消耗更多的热量。此时的胆固醇代谢也会经常遭到破坏，易患上高血压、缺血性心脏病、中风、心急梗塞等疾病。为此，饮食专家指出，40 岁男人在日常饮食中如果能注意生活中的一些情况，很多易发病还是能够避免的。

1. 早餐很重要

经常不吃早餐会使人精神不振，并影响胃酸分泌和胆汁排出，从而减弱消化系统功能，诱发胃炎、胆结石等消化系统疾病，还会导致肌体抵抗力下降，易患感冒、心血管疾病等。所以，早餐最好为自己选择稀饭、燕麦粥、面包、牛奶等高碳水化合物、低脂的食物。

2. 食用富含植物纤维素的食物

植物纤维素的主要作用在于加速肠的蠕动，降低胆固醇和某些胆盐，减少血液中的葡萄糖和脂酸，有利于降压，另外还可消灭某些致癌物质，避免患直肠癌。吃了富有植物纤维的食物会有饱腹的感觉，又不用担心积存过剩热量，还有减肥的效用。建议每次用餐时最好食用 18~20 克植物纤维，富含植物纤维的主要食物有麦麸、全麦面包、卷心菜、马铃薯、胡萝卜、苹果、莴苣、花菜、芹菜等。

3. 食用含有镁的食物

镁有助于调节人的心脏活动，降低血压，预防心脏病。含镁较多的食物有大豆、烤马铃薯、核桃仁、燕麦粥、通心粉和海产品等。

40岁男人最应该注意的事

4. 牛奶防止骨质流失

40岁男人的保健饮食中，应包含大量钙质食物，尤其是低脂肪的奶制品，因为，它是预防骨质疏松的良方。脱脂奶是钙质的最佳来源，1杯脱脂奶含300毫克的钙质，而只有86卡热量。除此之外，脱脂奶都有添加维生素D，更可促进钙质的吸收。钙质的其他来源还有低脂发酵乳、罐头沙丁鱼、带骨鲑鱼、花椰菜和低脂干酪等。

5. 多吃鱼增强免疫力

40岁男人，不仅要防止生病，还要有强健的免疫能力。研究证明，一些维生素有影响免疫力的功能，但有些营养素如果在饮食中不加注意，吃过量就会损害到免疫系统。为了拓展富含维生素的食物范围，营养学家建议40岁的男人应多吃鱼。研究表明：鱼贝类所含的 ω -3脂肪酸的功能，不止于降低血中三酸甘油酯和减少血液凝固，还有改善人体免疫功能的效果。

6. 食用一定量的铬

铬有助于促进胆固醇的代谢，增强机体的耐力，另外，它在一定身体条件下还可以促进肌肉的生成，避免多余脂肪。40岁的男人一天至少需要50微克的铬，而一些活动量较大的男人一天则需要100~200微克的铬。如此剂量的铬是很难从食物中摄取的，因此，建议可以适当服用含铬的药物制剂，如复合维生素和矿物质等。

7. 食用含锌的食物

锌可以保证男人的性能力，治疗阳痿，另外，它还有助于提高人体的抗病能力。建议服用15微克的锌，该剂量是针对运动量大的男性，一般情况下，男性只需服用锌剂量的三分之二就可以了。但是，每天量绝不能超过15微克，因为过量会影响人体内其他矿物质的作用。瘦肉中含锌75微克。另外，火鸡产品、大豆的含锌量也很高。

8. 再忙也要喝水

水被吸收以后，会从肾脏排泄出来，尿的作用不仅在于排泄体内的废物，而且还能用物理的冲力作用冲走那些微结石，使它们不能成