

终日忙碌而无暇自顾的中年人们，醒一醒吧！

你们已到了人生旅途的十字路口。

你是想开始好好生活，还是想退休后在轮椅上度过余生。

从现在开始，为自己好好地活吧！



优活

Living it up

[美] 希拉·季 培基·斯班瑟 著
屈宗利 吴志红 译



科学出版社
www.sciencep.com

优 活

[美] 希拉·季 培基·斯班瑟 著

屈宗利 吴志红 译

170

科学出版社
· 北 京 ·

版权公告

50 WAYS TO LEAVE YOUR 40S: HOT TIPS AND COOL MOVES FOR
LIVING IT UP IN LIFE'S SECOND HALF
by SHEILA KEY & PEGGY SPENCER
Copyright: ©2008 BY SHEILA KEY & PEGGY SPENCER
This edition arranged with NEW WORLD LIBRARY
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright:
BEIJING HOPE ELECTRONIC PRESS (BHP) / BEIJING HOPE DIANZI
All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 01-2009-1240 号

内 容 简 介

终日忙碌而无暇自顾的中年人,醒一醒吧!你已到了人生旅途的十字路口。从现在开始,为自己的后半生好好地活吧!

本书主要面向关注自我的中年女性。作者针对中年人在这一特殊时期的身体、心理状态,从同龄人的角度一一进行分析,提出了建设性的意见,并通过书中的“医生留言板”、“‘酷’行动”板块介绍了许多专业知识和锻炼方法。

需要本书的读者,请与北京清河6号信箱(邮编:100085)发行部联系,电话:010-62978181(总机)转发行部、010-82702675(邮购),传真:010-82702698, E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目(CIP)数据

优活/(美)季(Key, S.)等著;屈宗利,吴志红译. —北京:科学出版社, 2009.7
ISBN 978-7-03-024600-4

I. 优… II. ①季…②屈…③吴… III. 中年人—保健—基本知识 IV. 161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 078292 号

责任编辑:任 洪 戴 韵 / 责任校对:侯满茹
责任印刷:密 东 / 美术编辑:李鹤伟

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京市密东印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009年7月第 1 版 开本:660mm×900mm 1/16

2009年7月第1次印刷 印张:13.5

定价:28.00 元

前言

INTRODUCTION

滴答、滴答……你听到了吗？

在你的脑海里可能马上会浮现出一座钟，没错，那的确是钟表发出的滴答声。对你来说，生日除了作为岁月流逝的标志之外，还意味着什么？

仔细听！在阅读这本书的过程中，你听到的是滴答声还是自己的心跳声？不论是什么声音，那都是有节奏的，相信这本书会像音乐一样为你带来心灵上的震撼。

这本书包含了许多方面的内容，我与培基医生只是想通过本书给步入中年的人们带来一个全新的世界。如若不是培基说服了我写作这本书，也许我现在也和大多数同龄人一样祈求着老天的保佑。这本书中收集了许多简短而实用的知识，我们所做的一切都是为了你们！亲爱的读者！

中年人群承受着巨大的压力。我们不断地为了孩子、父母与老板工作、工作、再工作。许多人终日坐在那里工作，吃垃圾食物充饥或饥一顿饱一顿。当有短暂的休息时间时，大多数中年人也只会选择一边观看无聊的电视节目一边喝酒的生活方式。然而这并不是真正的生活。

终日忙碌而无暇自顾的中年人们，醒一醒吧！你们已经到了人

生旅途的十字路口。你是想开始好好地生活，还是想退休后在轮椅上度过余生。也许你会觉得我在危言耸听，但这是千真万确的事实。这也是为何我与培基医生在每一章中提出“酷行动”的原因。你也可以将这些“酷行动”看做锻炼方法，但它们与其他锻炼方法十分不同，尤其是里面提到的一种韩国古代所采用的周体健康锻炼方法——丹学瑜伽。我们极其希望你能够在后半生中为自己的兴趣爱好而生活。你可以跟随自己的心跳，舒展自己的思想，抚慰自己的灵魂，找回真正的自我！亲爱的读者，你只需下定决心，接受这种挑战，便可以完成这一壮举！

有些迫不及待了是吗？那就行动吧！去发现属于自己的新大陆。

除了介绍健身方法的“酷行动”和提出医生建议的“医生留言板”之外，每章都为进一步探索指引了方向：“随笔”专栏可以教你利用书写开拓思想；“至少尝试一次的事情”可以帮助你打破自己的旧习惯。

我与培基医生最希望看到的是读者从本书中获得快乐——足以让人露出笑容的快乐。当然，这种快乐来自于你精神面貌与生活习惯的改善（即便是很微小的改变）。不仅如此，在回顾过去几十年的生活与展望未来生活的过程中，在改变后的现实生活中，你也可以获得快乐。实际上，一切快乐都源于一颗宽容的心。

目录

CONTENTS

第一部分 身体 \ 1

- 排出体内废气 \ 3
- 不要贬低自己的身体 \ 8
- 克服重力的作用 \ 12
- 让身体发动机运行起来 \ 17
- 伸展会让你年轻 \ 21
- 让生命“跑”起来 \ 26
- 停下来休息一下 \ 32
- 做球类运动 \ 36
- 提防有害食物 \ 40
- 给身心减负 \ 45
- 用水疏通身体 \ 49
- 扔掉束身衣 \ 53
- 让自己“摇滚”起来 \ 57

第二部分 头脑 \ 61

- 活到老“写”到老 \ 63
- 删除没用的记忆 \ 69
- 跟随思想流动 \ 73
- 有计划地生活 \ 77
- 50 岁生日的特殊宴会 \ 81
- 大声表达出自己的想法 \ 86
- 保持阴阳平衡 \ 90
- 珍惜夜晚时光 \ 94
- 尝试一些全新的东西 \ 99
- 发挥想象力 \ 102
- 客观地看世界 \ 106
- 站在针尖上跳舞 \ 108

第三部分 心情 \ 111

双手动起来 \ 113

为自己的团队赢得喝彩 \ 117

及时排出体内垃圾 \ 122

踏上旅程 \ 126

体验迷失的感觉 \ 130

停下来用心倾听 \ 133

蜕变 \ 137

放慢健康逝去的脚步 \ 140

感恩地活着 \ 144

关注当下的生活 \ 147

让自己燃烧起来 \ 151

正视死亡 \ 155

第四部分 心灵 \ 159

中年危机 \ 161

改掉坏习惯 \ 164

大声哭出来 \ 169

不要带着怨恨生活 \ 173

开个派对 \ 177

尊敬长者——包括你自己 \ 180

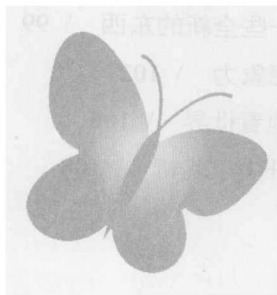
进入年轻人的生活 \ 185

误会源于缺乏交流 \ 189

把爱传递下去 \ 193

给后人留下些什么 \ 196

笑容满面 \ 199



医 生 留 言 板

口腔卫生.....6	本体觉与平衡.....110
美容手术.....10	艺术治疗.....115
罗尔夫按摩疗法与 亚历山大健身技巧.....15	器官捐献.....120
人体基础代谢率.....19	肠道护理.....124
肌肉的弹性.....23	眼动脱敏与再加工疗法.....128
护理双脚.....29	倾听身体的声音.....135
围绝经期.....34	功能年龄.....142
前列腺问题.....38	疾病的由来.....146
大肠杆菌的故事.....42	呼吸冥想法与想象冥想法.....149
节食与减肥.....47	心理健康.....154
每日补水量.....51	提前计划.....157
早期发现乳腺癌.....55	急救常识.....163
中年人的性生活.....59	戒瘾康复法.....167
中年人的记忆.....66	抑郁症.....171
泌尿系统保健.....75	宽恕的作用.....175
适量补充维生素.....79	女性与冠心病.....178
酒的双重作用.....83	为老年人着想.....182
声音疗法.....88	菲登奎斯疗法.....187
针灸疗法.....92	治疗性触摸.....191
催眠疗法.....97	真爱无敌.....194
形象思维.....104	道德遗嘱.....198
	笑声疗法.....201

酷 行 动

利用呼吸放松大脑·····	7	环绕“太阳”50圈·····	105
用“治疗之手”拍打身体·····	11	平衡练习·····	109
平衡练习·····	16	治疗之手·····	116
给身体发动机“点火”·····	20	“蜘蛛网”练习·····	121
利用零星时间伸展身体·····	24	瑜伽的腹部收束法·····	125
快速转动双脚·····	31	观看街边风景·····	129
屏气锻炼法·····	35	体验迷失的感觉·····	132
健身球平衡锻炼·····	39	仰望蓝天·····	136
胃肠锻炼·····	44	鼻孔交替呼吸·····	139
疏通体内淤塞·····	48	背部放松练习·····	143
清洗鼻窦·····	52	屈身锻炼·····	146
轻叩肩部和胸部·····	56	瑜伽静心法·····	150
翻滚锻炼·····	60	瑜伽中的“挺尸式”·····	158
预防手腕部劳损·····	68	新举动·····	168
重命名练习·····	71	按压练习·····	172
腿部与背部伸展运动·····	76	静心练习·····	176
保护视力·····	80	“开心”练习·····	179
舞动的侍者·····	84	记录长辈的谈话·····	184
喊叫减压·····	89	做一天孩子·····	188
洗澡时的按摩养生·····	93	解除“冰冻”·····	192
睡眠前的练习·····	98	敲打练习·····	195
抖动练习·····	101	手指练习·····	202

随

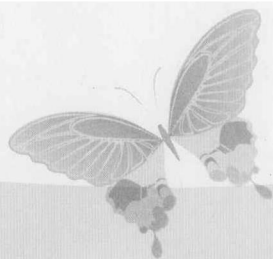
通过你的笔进行呼吸·····	5
克服重力作用·····	14
自我修复·····	18
弹力超人·····	25
“穿越时空”的散步·····	30
放飞思想·····	33
球的作用·····	37
健康饮食·····	43
抛开负担·····	46
身体内的“水世界”·····	50
与身体交流·····	54
引申的意思·····	60
来自头脑深处的倾诉·····	67
重新编写结局·····	70
心灵舵手·····	74
变理想为现实·····	78
为缪斯女神准备的菜单·····	85
写首歌吧·····	88
交换角色·····	92
记录梦境·····	96
双手绘制不同形状·····	100
梦想家·····	103
我相信·····	107

笔

保持平衡·····	110
记录不如意的事·····	116
团队领袖·····	119
像沙漏中的细沙一样·····	123
旅行日记·····	127
寻找北极星·····	131
改变思想·····	136
自由联想·····	138
给 60 岁的自己写封信·····	141
找到行为准则·····	145
重新认识生活·····	148
疯狂创作·····	153
发泄之笔·····	162
鼓励自己改掉坏习惯·····	166
让心灵休息·····	172
写出交流的话语·····	174
列出自己收到的礼物·····	179
表达尊敬之情·····	183
开始涂鸦·····	188
写出自己的想法·····	191
写封信表达自己的爱·····	194
幽默创作·····	202

第一部分

身 体



排出体内废气

人到中年，我们要保住的东西有很多，但是体内废气却是留不得的，我们应该尽力将其呼出，以便为其他有益健康的物质留出空间。

迎接 50 岁生日最简单的方法是：吸气，呼气，再吸气，再呼气……如果你不想把自己的生日弄得轰动异常，如果你怕费事，那么只要保持呼吸就好了。

这很简单！刚刚出生、眼睛还没睁开的婴儿就会呼吸了。很容易做到，不是吗？

有呼吸才有生命。询问接生人员、运动员与哮喘病患者，或者问问歌剧演员、主持人及那些进行瑜伽或冥想锻炼的人，你会了解到许多不同的呼吸方法。

大声叹气

大声呼出体内的气体，这种“有声呼吸”方法可以使你从头到脚得到放松，尝试一下。它是一种最为快速、简单且易行的减压方法，与服用安眠药相比，这种方法要廉价许多，而且不会产生副作用。

在受到惊吓或遭遇不愉快的事情时，人们会本能地进行深呼吸。对于减轻日常的生活压力，这种呼吸方法也同样适用。深呼吸可以使人体吸入更多的氧气，并排出更多的二氧化碳，对健康大有益处。

身体与大脑之间的桥梁

也许你认为呼吸仅仅涉及呼吸系统，但是实际上，在呼吸过程中，人体内的每个细胞都进行着氧气交换。呼吸是人体的“自主机能”（受自主神经支配）之一，在你想或不想的情况下都可以得到实现。与其他“自主机能”（如心跳、消化）不同的是，呼吸可以得到大脑意识的控制，这一点至关重要！

通过呼吸运动，你可以利用身体使大脑得到放松。反过来，通过呼吸运动，你也可以利用大脑使身体得到放松。东方传统医学认为，呼吸可以促进人体内“气”（“气”是遍布人体内的一种基本“生命能量”）的循环。在英文中，“精力（spirit）”、“热望（aspire）”与“灵感（inspiration）”在词语构成上均与“呼吸（respiration）”一词相关。通过意识控制，你可以呼吸得更加充分，并能够使身体各处都充满“能量”。

体内的废气留不得

你是否在健身课上遇到过这样的老师——他总是不停地提醒每个人注意呼吸？也许有人会笑着说：“哦，对不起，我忘记呼吸了。”实际上，大多数人在呼吸过程中都会忽视第二个步骤：呼气。

“当集中精力进行呼吸时，我们大多会深深地吸气，而不会深深

地呼气。”精神健康医生巴努·乔伊·哈里森——也是我的朋友这样认为，她还认为这种做法与人们重视工作、轻视休息的趋向一致。人到中年，我们要保住的东西有很多，如身心健康及控制感，但是体内废气却是留不得的，我们应该尽力将其呼出，以便为其他有益健康的物质留出空间。

不要浪费时间，从现在开始好好呼气吧。

在熟悉了吸气与呼气过程之后，你可能会发现：观察自己的呼吸可以使精神集中起来。许多智者圣贤很早就将其作为一种启迪思想的方法。

随笔

通过你的笔进行呼吸

闭上眼睛，正常呼吸，放松一段时间。然后睁开眼睛，用笔在纸上写字，不要停下来，一直写满三张纸为止。那么要写些什么呢？反复交替写这两种形式的句子：“当我吸气时……”以及“当我呼气时……”写出你吸气和呼气时的感受。不要编辑整理或过分思考，只要完成这样的句子就好！重复也可以。在写完之后，大声读出你所写的内容，标记出那些表露情感的句子。再重复写相同的内容，有什么令你惊奇的发现吗？

口腔卫生

几乎每个人都遇到过有口臭的人，或自己就是这样的人。即便没有口臭，你也会担心自己口腔的气味。这个问题的影响很大，绝不是开玩笑。口臭往往会使人陷入苦恼与尴尬的境地。

实际上，直至 20 世纪早期，“口臭”一词才由李施德林正式地提出来。有些口臭是由某些疾病引起的，如牙龈感染，并且会随着疾病的治愈而消失。而大多数口臭都是由口腔内的细菌（厌氧菌）引起的。这种讨厌的细菌喜欢生活在阴暗的环境之中，而且不呼吸氧气。有这种口臭的人往往在清晨醒来时口腔气味最为恶劣，因为夜间这些细菌会聚集在封闭的口腔之中活动。首先它们穿过牙缝啃噬卡在其中的食物残渣，然后悠然自得地在你舌头后部放松休息，吸食这个部位的黏液，放出难闻的气味。

如果你没有很好地刷牙或使用牙线清洁牙齿，那么你便会成为一名无奈的口臭者。

通常情况下，自己是很难发现口臭的，因为人们的鼻子无法闻到自己口中的气味。也就是说，如果想确认自己是否真的有口臭，你应该找某个信得过的人问一下。如果你担心的事被证实了，请参考下面的做法进行治疗。

最关键的是使用牙线清洁牙齿。大量饮水，吃高纤维食物。用漱口水漱口，在刷牙的时候刷一下舌苔，或者选择使用刮舌器。每日对口腔进行清洁处理，你的口臭问题便会得到很好的改善。

酷行动

利用呼吸放松大脑

方法：静静地坐着观察自己的呼吸，这是典型的冥想锻炼方法。你可以尝试一下，静坐 10 分钟或更长时间，同时把纷乱的大脑“关闭”起来。接下来再直坐不动，稍微低下头，闭上眼睛，做几次自然的深呼吸。呼吸的深度与节奏可以不尽相同，但目的却只有一个，即让大脑的思维活动放慢与平静下来。为呼气动作计数，数到第 5 次为止，然后再循环计数。每轮计数的数量不要超过 5，只计呼气动作。如果你不知不觉地数到 5 以后的数字，就意味着你的大脑已经放松了下来。继续这样做 10 分钟或更长的时间。

至少尝试一次的事情

- 像婴儿一样呼吸。腹部随着吸气与呼气的动作起伏，看一下你能否使这样的动作变成自动的呼吸行为。
- 像“火龙”一样呼吸。“火焰呼吸法”是瑜伽锻炼中的一种有益于健康的呼吸技巧。在最初练习时你可能会觉得不好掌握，但这种方法确实值得一试。
- 戒烟。戒掉吸烟的习惯，如果你的肺得病了，你还拿什么来呼吸？
- 上声乐课。发音教师可以帮助你充分利用呼吸的力量。
- 吹去灰尘。你是否很久没有做以前喜欢的事了？想想，床下尘封已久的乐器，还有没做完的针线活。请重新为它们注入生命吧。