



健康达人

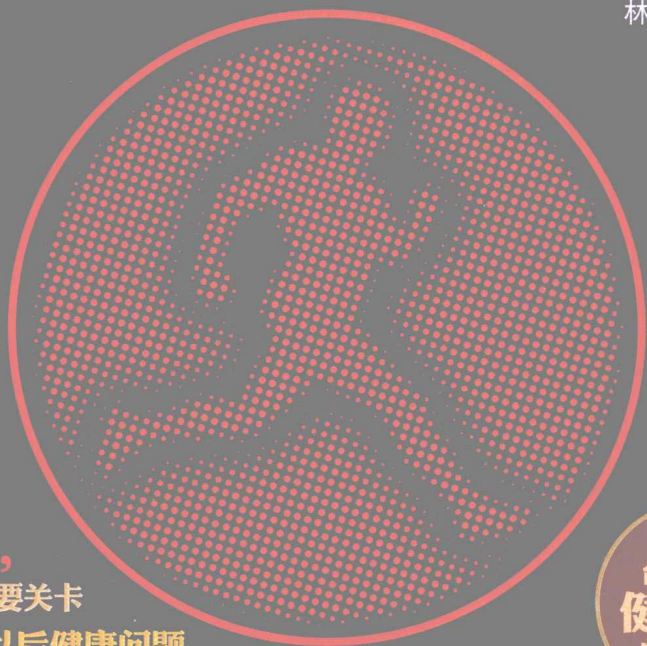
年过40

健康不要亮红灯

KEEP HEALTHY AFTER FORTY

花莲慈济医学中心医师团队

林欣荣 ◎ 编著



40岁，
人类老化的重要关卡
26个中年以后健康问题
教你了解、面对、治疗、预防
远离健康杀手！
从身体到心灵青春长驻！



旅游教育出版社
Tourism Education Press

北京市版权局著作权登记图字：01-2008-1531

策划编辑：冉颖

责任编辑：陈志

图书在版编目(CIP)数据

年过 40,健康不要亮红灯/花莲慈济医学中心医师团队等编著.
—北京:旅游教育出版社,2008.6

ISBN 978-7-5637-1702-6

I. 年… II. 花… III. 中年人—保健—基本知识
IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 043288 号

本书简体中文版由台湾静思文化志业有限公司授权旅游教育出版社于中国大陆出版发行。

年过 40,健康不要亮红灯

花莲慈济医学中心医师团队 林欣荣 编著

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里 1 号

邮 编：100024

发行电话：(010)65778403 65728372 65767462(传真)

本社网址：www.tepcb.com

E-mail：tepfx@163.com

排版单位：创品牌排版部

印刷单位：北京中科印刷有限公司

经销单位：新华书店

开 本：880×1230 1/32

印 张：5.75

字 数：97 千字

版 次：2008 年 6 月第 1 版

印 次：2008 年 6 月第 1 次印刷

印 数：1—10000 册

定 价：25.00 元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

年过40

健康不要亮红灯

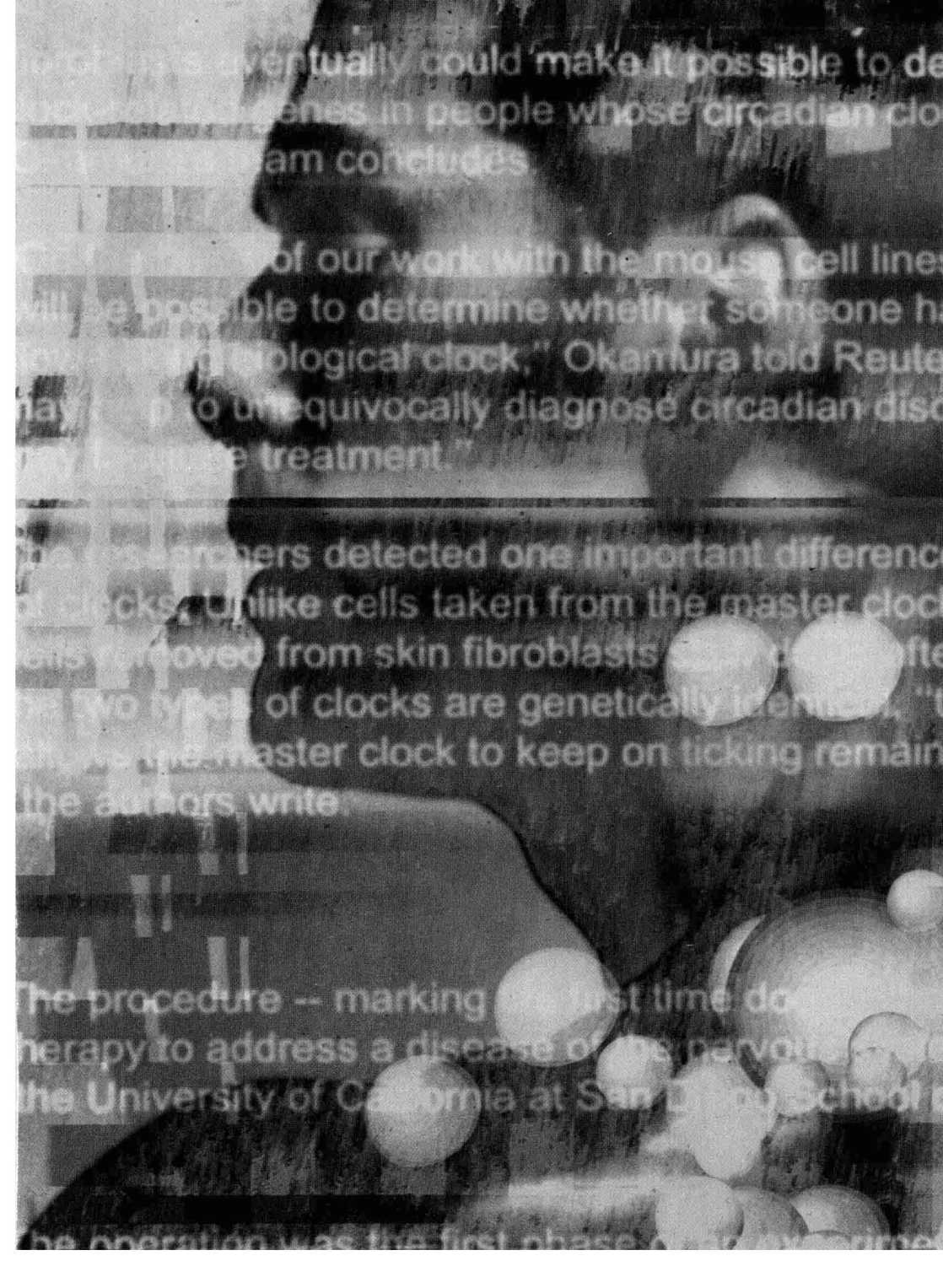
KEEP HEALTHY
AFTER FORTY

花莲慈济医学中心医师团队

林欣荣 ◎ 编著



旅游教育出版社
Tourism Education Press



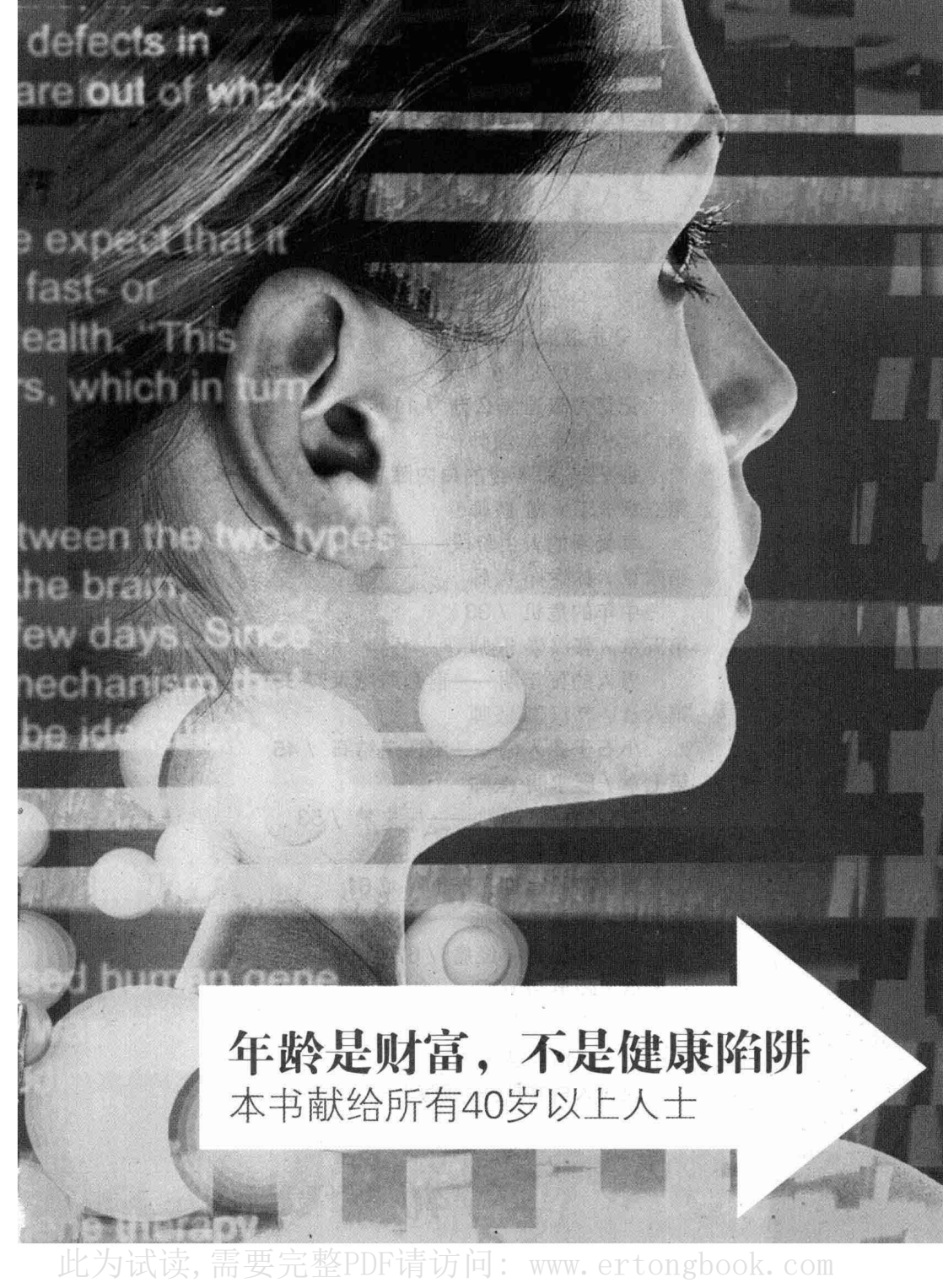
... eventually could make it possible to de-
code the genes in people whose circadian clo-
ck is off, Okamura concludes.

... of our work with the mouse cell lines
will be possible to determine whether someone has
a "broken biological clock," Okamura told Reuters.
... to unequivocally diagnose circadian disor-
ders and treat them.

... researchers detected one important difference
between the clocks. Unlike cells taken from the master clock
... cells removed from skin fibroblasts ... after
... two types of clocks are genetically identical, "t
... the master clock to keep on ticking remain
... the authors write.

The procedure -- marking the first time do-
nors ... therapy to address a disease of the nervous system
... the University of California at San Diego School of Medicine.

... the operation was the first phase of a larger experiment.



年龄是财富，不是健康陷阱

本书献给所有40岁以上人士

目录

MULU

- 序 守护健康守护爱 / 07
- 第一章 / 曹汶龙 医师
记忆力衰退怎么办 / 11
- 第二章 / 李原杰 医师
视茫茫、眼蒙眈的白内障和青光眼 / 17
- 第三章 / 丁大清 医师
享受新的人生阶段——更年期 / 25
- 第四章 / 林乔祥 医师
中年的危机 / 33
- 第五章 / 郭汉崇 医师
男人的更年期——前列腺肥大 / 39
- 第六章 / 郭汉崇 医师
小石子要人命——泌尿道结石 / 45
- 第七章 / 廖永明 医师
“挡不住”的尴尬——尿失禁 / 53
- 第八章 / 陈英和 医师
骨质疏松有这么严重吗 / 61
- 第九章 / 陈英和 医师
恼人的坐骨神经痛 / 67
- 第十章 / 陈英和 医师
关节退化了怎么办 / 73
- 第十一章 / 柯建新 医师
现代人的文明病“腰酸背痛” / 79

- 第十二章 / 王志鸿 医师
你不可不知道的高血压 / 85
- 第十三章 / 吴笃安 医师
甜蜜的负担——糖尿病 / 93
- 第十四章 / 蔡世滋 医师
来去如风! 要命的痛风 / 101
- 第十五章 / 林欣荣 医师
中风, 不要来 / 109
- 第十六章 / 林宪宏 医师
肝硬化的危机与转机 / 115
- 第十七章 / 柯建新 医师
中医观点谈保肝 / 121
- 第十八章 / 林欣荣 医师
变调的郁金香——帕金森病 / 127
- 第十九章 / 曹昌尧 医师
死亡率第一名的肺癌 / 133
- 第二十章 / 黄士哲 医师
杀人无形的肝癌 / 139
- 第二十一章 / 胡志棠 医师
隐形杀手——大肠直肠癌 / 147
- 第二十二章 / 张耀仁 医师
不正常出血, 小心胃癌上门 / 155
- 第二十三章 / 陈培榕 医师
红色魔鬼——口腔癌 / 161
- 第二十四章 / 丁大清 医师
女性头号敌人——子宫颈癌 / 165
- 第二十五章 / 张耀仁 医师
我的乳房有硬块 / 171
- 第二十六章 / 柯建新 医师
中医谈癌症患者的饮食 / 177



序

林欣荣

守护健康守护爱

40岁，是人类老化的一个重要关卡。在中国历代王朝中，有个有趣的统计，就是从秦始皇起，历代正统王朝共有过几百个皇帝，但年龄超过80岁的只有梁武帝、女皇武则天、五代吴越武肃王钱镠、宋高宗和清乾隆帝三人；两汉400多年，唐代近300年，即所谓汉唐盛世，总共也只有两位超过70岁的皇帝。所谓人生七十古来稀，没想到历代皇帝的平均寿命，竟然不满40岁。然而在现代，妇女排卵的功能大约也止于40岁。因此不论男女，人体机能的严重老化在40岁之后就会加速进行，如男性的掉发、肌肉萎缩、血管老化，女性的停经、皮肤及血管老化等，皆显示：年过40，的确身体的保健是首要之务。

人类的疾病与其基因有相当大的关联，帕金森基因突

变者就容易得帕金森病。又如，有乳癌基因（BRCA1及BRCA2）变异者，她的一生就有平均85%的概率会得乳癌。因此，每个人天生经由父母的遗传，就已决定他个人的疾病形态了！

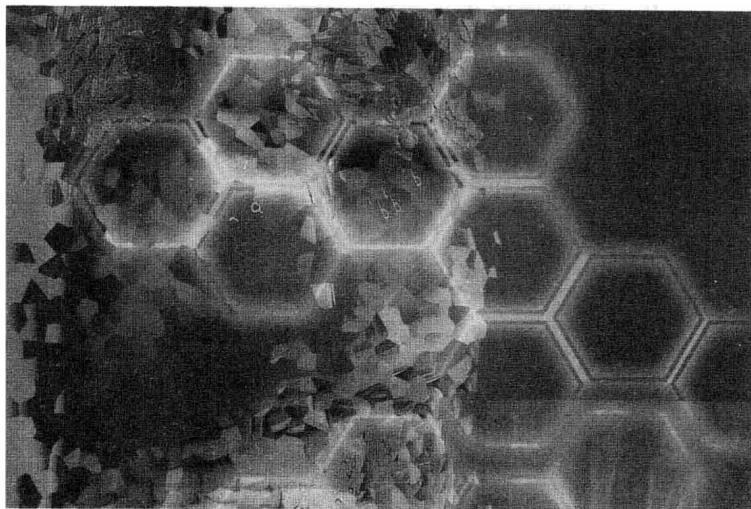
虽然疾病与先天的遗传相关，但是不是经由后天的努力，就可以降低得病的概率，甚至避免疾病的发生呢？答案是肯定的。上人常开示我们，虽然每个人都有其命运，但是，我们多积功德，多为别人做点事，我们也可以改变命运，就像土杨桃经过接枝，也可以生出蜜汁杨桃，结出一个个香甜的果实。虽然有乳癌基因突变，只要避免增加得到乳癌的环境因素，也可大大地降低罹病的概率。如避免食用高脂食物，多点高纤维蔬果，避免不怀孕、不哺乳，避免服用高剂量女性荷尔蒙等；一般人到了50岁才做乳房检查，可能要提早到40岁更合适；别人数年检查一次，说不定你要半年、一年就要检查等。因此经由后天的努力，是可以弥补先天的变异。

40岁以后，由于身体的快速老化，常见的疾病就会一一地涌现，包括高血压、糖尿病及新陈代谢症候群等，这些疾病也造成了三大死因：恶性肿瘤、脑血管疾病及心血管疾病。为了避免三大疾病，健康不要亮红灯，我们就要常做身体检查，尤其是40岁之后，所谓的“三高”（高血压、高血糖、高血脂）是可借着改变生活习性而获得改善

的，这些生活习性的改变包括饮食习惯，如何吃得健康；运动减压，如何减轻压力，活得健康，当然也包括健康DIY自己帮助自己。即时地调整自己的生活与心情，让自己的健康更有保障，远离三大死因！本书提供了许多专家的健康秘诀，详读本书定能受用无穷、永保安康！

此外，身体健康是很重要，但是人生最美的是内心之美，一旦了解到科学性的身体保健方法，若能同时融入慈悲喜舍的心，用大爱让健康的身体发挥最大的能力，才真正是活在当下、活得健康，也会活得快乐！

NianGuo40,JianKangBuYaoLiangHongDeng



年过**40**,健康不要亮红灯

记忆力 衰退怎么办

“一名年约 60 岁,身材中等,穿着白色上衣、蓝色长裤,头戴白色帽子,头发花白的男子,一个礼拜前在台北市万华区的公园走失,社会善心人士若有发现他的踪迹,请电洽陈xx,感激不尽。”相信你一定看过类似的寻人启事。根据卫生署和台湾失智症协会统计,台湾地区目前约有 10 万名失智症患者,随着台湾地区人口结构的老化,未来罹患失智症的人将快速增加,每年以 1.5 万人的速度增长。再从“内政部”的统计来看,目前约有八成的老人失智症患者隐藏在小区当中,未被正式诊断发现,由此可知失智老人问题的严重。

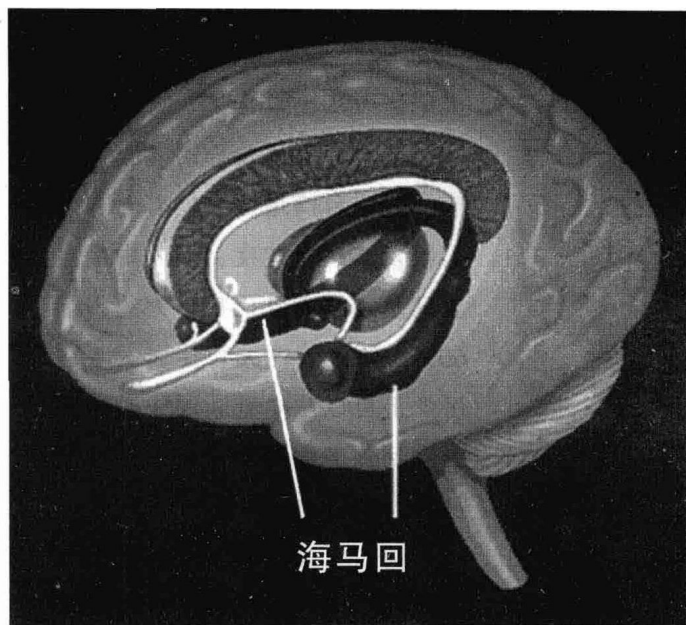
记忆力是怎么形成的

当人刚出生时，很多感官知觉还未发育完全，此时只有嗅觉是最好的，嗅觉让小婴儿可以闻到妈妈的味道，知道妈妈来了。这时，记忆力慢慢开始形成，之后视觉的神经也发育完全，可以看得见，听觉也慢慢成熟，手可以摸得到东西了，看、听、嗅、触、味这五种知觉慢慢发育完善起来，这一切的决定因素主要在脑中间的海马回。海马回连接着一个内侧体系，可以将外面接收回来的感觉，全部传到视丘，再传到大脑的每一个地方，这样记忆力就储存在脑部的每个地方。然而记忆力的退化，通常也会先从海马回的地方开始。

当记忆力从海马回开始退化，如果退化到大脑的右边顶叶区，人的空间感就会变差，可能出了门就认不得路、回不了家，严重者，甚至连晚上起床如厕后就无法走向自己的房间。如果是退化到大脑的左顶叶区，计算的能力就会变差，有时买东西会算错钱，搭公交车时算不准何时到站下车。当退化到大脑的前额叶时，人的智慧和个性会改变，有时会像换了个人，原本爱干净的人变得不爱干净了，好脾气的人开始乱发脾气，甚至产生幻觉。

基本上前额叶的退化是记忆力衰退的后期表现。

当记忆力从海马回开始退化，退化到大脑的右边顶叶区，人的空间感就会变差



记忆力退化需要看医生吗

很多人在中年以后，常常会有叫不出熟人名字的时候，或原本要去买东西，结果到了卖场却忘记要买什么。于是开始怀疑自己是不是记忆力退化了，会不会跟什么疾病有关，甚至很焦虑地到医院看病。通常这时候，医生会问一些简单的问题来检测退化的情形，比如说医生会提醒病人三样不同的东西：“飞机、火车、电冰箱”，过了5分钟后，医生会再问刚刚说的三样东西是什么。

有时候医生也会问今天是几号以及时间、地点，或是会用计算能力来测试，比如100减7是多少？这些都是测验一个



从电脑断层图中，清楚地看见大脑皮质的萎缩



从电脑断层来看，血管性失智症与阿兹海默氏症并不一样

人记忆力及智能的方法。

至于大家最关心的老人失智症，目前台湾地区大概有七八万名银发族患有此症，而其中最主要的是阿兹海默氏症，大约占了60%，而血管性失智症居次。在医学上可以从电脑断层或磁共振造影看到脑部构造的变化，也可以从智力测验中得知智力降低。

例如，我们从阿兹海默氏症患者的电脑断层图中，可以很清楚地看到大脑皮质的萎缩和脑室扩大，所以患者在行为上会受到影响。在医学上，若要确定是否患了阿兹海默氏症，可以做病理

切片，从脑内取下一小块组织，切片上可以发现，很多不正常的蛋白质沉淀在脑细胞里及周围，形成一个一个的斑块，这就表示脑细胞已经退化了。至于为什么会沉淀以及如何处理这些斑块，现在医学界还在寻找答案。

而血管型失智症，则是因为血管硬化造成脑细胞缺血而退化，从电脑断层来看，大脑中间白质区的地方出现一些变化，会有部分的小栓塞，所以血管性硬化症虽然有痴呆的现象，但最主要的表现是手脚动作变得迟缓、走路很慢，就像帕金森病病人的动作一样。

失智症可以治疗吗？要如何预防？

失智症的治疗，因其患病原因不同而有差别。

阿兹海默氏症是脑细胞退化造成的，当脑细胞在传递信息时有一种传递的物质，叫“乙酰胆碱”，在细胞退化后，乙酰胆碱的量就会减少，虽然目前医学还没有方法让大脑不退化，却有药物可以增加脑细胞内乙酰胆碱的量。当患者服用了以后，有些人的记忆力就会有某种程度的改善，比如以前患者在吃饭时，饭菜会掉得满桌都是，服药以后，掉的量就减少了。但是如果退化的很严重，药效就不那么明显了。

血管性失智症的治疗，就可采取一些预防的方法，比如服用药物控制高血压、糖尿病或胆固醇，平时注意饮食，少油少盐多蔬果，让脑血管的硬化程度改善。

在日常生活中，也可以从事一些活动来预防老人失智症：

多用大脑，为记忆存本钱：平时多用大脑，因为脑内有很多细胞，而脑细胞的退化是缓慢进行的，所以常常用脑的人，脑内细胞间交通枝较丰富，比较有本钱退化。

培养兴趣，灵活运用大脑：一般上班族在退休后，常常呆坐家中看电视，不再使用大脑，这样大脑退化程度会加速。不妨培养一些兴趣，例如下棋或阅读，增加脑部运



阿兹海默氏症是因颞叶萎缩影响记忆力