

借

孔伯华养生医馆专家谈养生

孔令谦◎主编

中年

【养生堂】

ZHONG NIAN YANG SHENG TANG

美丽的中丰，是事业最辉煌的时期，也是身心压力最大的时候。《中丰养生堂》针对中丰人由盛转衰的生理特点及层层重负的心理特点，为中丰朋友提供了一套最实用的养生知识，切实可行地为中丰健康保驾护航。



中国华侨出版社

R161-6

34

中年

ZHONG NIAN YANG SHENG TANG

【养生堂】

孔令谦◎主编

孔伯华养生医馆专家谈养生



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

中年养生堂 / 孔令谦主编. —北京:中国华侨出版社, 2007.4

ISBN 978-7-80222-324-0

I.中... II.孔... 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(2007)第 053952 号

● 中年养生堂

主 编 / 孔令谦

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 北京正美艺术设计中心

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 志 刚

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 印张 / 17.5 字数 / 203 千字

印 刷 / 中国文联印刷厂

版 次 / 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 324 - 0 / G·263

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

孔伯华养生医馆简介:

孔伯华，京城四大名医之一。解放后一直从事医疗及中央领导人的保健工作，曾任全国政协第一、二届委员，中华人民共和国卫生部顾问、中国医学科学院学术研究委员会委员、中华医学会中西医学术交流委员会副主任委员、北京中医学会顾问等。“孔伯华养生馆”为其后人创立，目前馆中拥有中西医专家五十余名。

孔伯华养生医馆是以提供全面养生咨询、养生顾问、养生培训、养生指导、健康管理、诊疗服务等为一体的，具有深厚文化底蕴的一所养生诊疗康复会所。

医馆凭借孔伯华先生一脉相承的医学学术思想和传承专家资源，聚集了京城众多中医名老专家及养生运动专家，由具备丰富管理经验并有医学背景的名家从事管理工作，拥有一支高素质的医护专家和运动专家团队，如孔伯华先生之子孔嗣伯教授，著名中医陈大启教授，孔伯华后裔孔令谔教授，孔伯华弟子刘孝威、徐宏勋、杨大绮、裴学义、季秀芬、张京教授等五十余位知名专家；并与中国中医研究院，孙禄堂武学养生文化研究中心等医疗、运动权威部门建立了稳定、长期的合作伙伴联系。



孔伯华先生与毛主席



孔伯华先生与周总理

孔伯华养生医馆 专家团队介绍:

刘孝威，孔伯华养生医馆顾问。四大名医孔伯华弟子，1941年考入北平国医学院，从师于孔伯华先生，从事临床工作五十年，具有丰富的养生和诊疗经验。

徐宏勋，孔伯华养生医馆顾问。四大名医孔伯华弟子。毕业于北平国医学院，从医已近六十年之久，积累了丰富的临床经验，徐老医风谦和，平易近人，颇有先师之风范。

孔令诩，孔伯华养生医馆顾问。孔伯华先生嫡孙。1964年毕业于北京中医学院，中国中医研究院养生研究室主任，教授，从事临床工作四十余年，具丰富的诊疗和管理经验，国家中医药管理局评定的全国500名名老专家之一，北京市政协委员，博士生导师。

孔令誉，孔伯华先生嫡孙，孔伯华养生医馆执业医师。从事中医临床三十年，尤在老年脑血管疾病方面具丰富经验，主治：多种脑血管系统疾病，如：脑溢血、脑血栓、脑梗塞及后遗症恢复，老年痴呆症。小儿脑积水、高烧抽筋、癫痫病、各种哮喘、血液病、各种结石症、肺气肿、气管炎症等。《孔伯华及传人医案》编委。

阮劲平，1998年毕业于北京中医学院，中医学士，中医师，著名中医孔少华先生学生。擅长诊治温热病、肺病、肝病、肾病、肿瘤、类风湿及小儿发热、厌食腹泻等疾病。《孔伯华及传人医案》、《孔少华内科临症医案》编委。

潘竹立，中医主任医师，四大名医孔伯华再传弟子，北京中医学会内、妇科委员会委员，《孔伯华及传人医案》编委。

序

健康是人生最大的财富！

人生在世，有很多东西值得我们去努力争取，比如友谊、爱情、事业……但我们在人生的追求过程中，却往往忽视了一样最珍贵的东西，那就是健康！

在这个竞争越来越激烈、生活节奏越来越快的社会里，人们拼命地追名逐利，很多人争先恐后地拿时间换钱，甚至不惜拿命换钱。有人总结得很好：西方白领是用钱来储备健康，他们拿钱做健身、定期做体检、从各种途径了解健康知识。在美国，白领的平均寿命比蓝领要长，健康状况比蓝领要好，这是因为他们懂得的健康知识和常识比蓝领多。而在我们中国却正好相反，大多数白领是在拿健康去换钱，为了升职、加薪，透支再透支。

“健康是金、长寿是福”，健康是生命的基础，健康是事业的前提。然而，很多人都忽略了这一点。失去了健康就意味着可能将失去一切。这句话，恐怕只有那些病入膏肓，即将与这个世界告别的人才能真正体会到吧。可要是真到了那个时候，一切都太晚了。

“养生”是一个古老的话题，今天我们仍然要把它提出来，就是希望大家都能明白健康的重要性，把健康也作为人生的追求之一，放在一个和事业同样重要的位置上。对于健康，每个人都有自己的见解，有人认为，生活水平高，多吃营养品，心宽体胖，就是健康，所以很多人认为哪些食品最有营养，或者只要看到某某广告宣传某某保健品好就买、就吃，也不管自己身体是否承受得起。这样是不科学的。同样，很多人不惜花重金去高级健身俱乐部，喝补品、吃补药，这些其实都大可不必。健康是要讲身体平衡的，而平衡又是相对的。中国传统养生强调人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。《老子》第二十五章说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《庄子·天运》说：“顺之以天理，行之以五德，应之以自然。然后天理四时，太和万物；四时迭起，万物循生。”这是中医养生的基本要求。中医养生古称“道生”、“摄生”、

“养性”等，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。

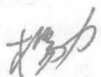
我国中医学讲究“上工治未病”，也就是说高明的医生，是叫人不病。只有不高明的医生，才只知道看病。同样，明智的人明白却病延年才是养生之道，是要在疾病还没有发生的时候就加以预防，而不是等生病的时候再花钱去治病。所以，养生保健的方法，应该以预防为主；人的生命是靠食物来养的，所以生病的根源也和食物有关，要预防疾病，就要从调整饮食上入手。

养生是健康的前提，健康是养生的结果，通过养生达到健康的目的，但是养生不是说说就能做到的，好的身体是在日常生活中对自然规律的遵循以及良好的生活习惯而形成的，只有使自己的身体和五脏六腑保持良好的状态，才能达到健康的目的。不过，也不要以为“养生”是一个多么复杂、多么深奥的话题。我们谈养生是为了保持健康的身体，所以要了解和掌握一些相关的知识，这需从小处着手，重视健康。形成科学养生的观念，要有一个长远的目标，认真过好每一天，打好健康的基础。

然而，在养生的实践中大部分人是只明白道理却并不行动；还有的朋友是想起来才养生，忙起来就忘养生，根本就做不到会养生，更不要说持之以恒了。

养生渗透于生活的点点滴滴，关系到衣食住行的方方面面。本套丛书，即是从当前人们最为关心的健康话题出发，分别从汤饮养生、杂粮养生、粥膳养生、免疫养生、活力养生、排毒养生、美容养生、减压养生等方面入手，针对人们的日常饮食、生活起居、排毒美容等养生要点，从各个方面的差异入手，给予人们特别的养生与健康指导。只有了解了这些相关的知识，才能正确地进行养生，保证身体的健康。

这套书很符合我国当前的实际情况和人们对健康的追求热点，与其他类似的健康图书相比，最大的特点就是取材新颖，材料准确，容量大，几乎涵盖到日常饮食和保健的各个方面，而且内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活，是每个家庭不可多得的养生保健指南。



中国中医科学院教授

前言

幼年、少年、青年、老年，这种人生的轨迹，谁都要经历，谁都无法逆转。按生理年龄划分，40岁到59岁是中年。20年，整整的20年，对大多数人来讲，是人生中年龄段最长、时间跨度最大的20年，是人生最重要的20年。我国著名作家巴金说过：“美丽的中年，这是成熟的时期。海阔天空，任我翱翔。”中年是国家的栋梁、社会的中坚与家庭的核心，在家要养育老少，在事业上要承上启下。尽管事业如日中天，前程无限美好，但是如果不注意，可能这些会与你无关。

对于中年人的健康来说，最大威胁是什么？是疾病？是心理？实际上真正的威胁来自衰老以及各种退行性、老化性疾病。生理性衰老虽然是一种不可抗拒的生理现象，但却为各种疾病埋下了重要的病理隐患，而退行性病变一旦形成，又将大大加快这种生理性衰老的速度。

人人都渴望健康，而健康到底是什么？从传统、狭义的角度讲，健康是指生理机能的正常，没有缺陷和疾病。世界卫生组织在其宪章中作出了界定：“健康乃是一种在身体上、心理上



和社会适应方面的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”人体由青年迈入中年，是一个自然的生理转折期，由于自身生理原因，内分泌发生改变，其他生理功能也逐渐衰退和老化，从而导致生理和心理上的变化，出现一些不适症状。

你总是关心着社会，关心着自己钟爱的事业，关心着自己的家庭、父母、爱人、孩子，却很少关心自己。社会关心着儿童，关心着妇女，关心着老人，关心弱者、失业者、病人……却很少关心中年人。中年是社会的栋梁，身心的压力最大；中年是人生的辉煌，身心的努力最大；中年是奉献的年龄，身心的付出最多。那么，中年人的身心健康谁来关心？

人到中年，四十不惑，可是四十的身体却不能不惑。中年期，正是成就抱负的黄金期，可不要让繁重的事务透支了你的健康！保养出好的身体就是为成功加分！

对于中年人来说，健康是现时的实力和进入晚年幸福生活的资本。因此，中年人只有善待自己，珍惜健康和生命，才能使人生活得更加精彩，生命之舟才不会在中途搁浅和沉没。



目

录

目 录

第一章 健康黄牌：直面中年危机 /1

年过四十亮黄牌 /1

人到中年，危机来了 /1

中年人的身体发生了哪些变化 /4

做自己的保健医生 /8

什么样的中年人才健康 /8

这些疾病信号莫小觑 /11

健康是慢车不是快车 /13

健康不是一天炼成的 /13

别让生活习惯当杀手 /15

缘何文化越高，寿命越短 /18

第二章 四舍五入：中年人的饮食和营养 /21

中年饮食中的“四舍” /21

让人又爱又恨的胆固醇 /21

脂肪过高损健康，适量摄入很重要 /23

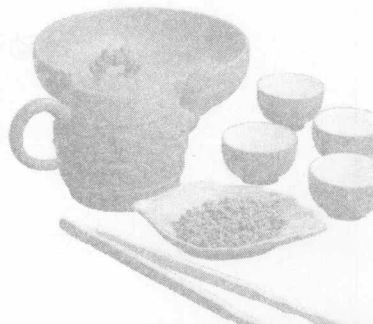
从“盐”要求，健康一生 /25

绝非耸人听闻，酒精也是毒品 /28

中年饮食中的“五入” /30

承担生命的蛋白质 /30

肠道内的清洁工——膳食纤维 /32



中年 【养生堂】

人到中年，别让钙“溜走” /34

中年人少不了的三大维生素 /36

每天喝八杯健康的水 /38

为健康吃好一日三餐 /41

中年人的营养早餐方案 /41

告别大鱼大肉式的午餐 /43

晚餐，请回家吃 /45

警惕厨房里的危险因素 /47

饮食安全的十条黄金定律 /47

饮食宜忌的新说法 /49

调料不能乱放 /52

第三章 健康箴言：为生命而运动 /55

不要为不运动找借口 /55

没有无须锻炼的人 /55

缺乏运动，让你的身心受累 /58

运动的黄金法则 /59

选择适合你的运动方式 /59

运动别虎头蛇尾 /61

运动别走火入魔 /62

运动后不做四件事 /64

中年人的运动处方 /67

最佳运动是走路 /67

向散步要健康 /69

游泳，让健身效果翻一番 /71

风靡全球的健身跑 /74

运动和营养双管齐下 /76

运动和营养，一个都不能少 /76

大吃鸡鸭鱼肉≠补充营养 /78





目

录

第四章 四季平安：中年人的春夏秋冬 /81

春季保健：春雨惊春清谷天 /81

春季养生之纲 /81

春暖花开防过敏 /84

乍暖还寒慎减装 /86

健身防病话春游 /88

春季运动别贪心 /90

适当节欲储蓄健康 /92

春季饮食的三部曲 /94

夏季保健：夏满芒夏暑相连 /96

夏季养生之纲 /96

享受美味的夏季生活 /99

夏季食物中毒不可不防 /101

凉爽的代价：空调病 /104

夏练三伏，因人而异 /106

科学午睡，给健康充电 /108

中伏到，给防暑支个招 /110

秋季保健：秋处白秋寒霜降 /113

秋季养生之纲 /113

处暑时节防秋乏 /115

立秋伊始早防燥 /118

白露身不露，寒露脚不露 /119

秋风秋雨防秋愁 /121

秋季保健肺为先 /123

冬季保健：冬雪雪冬小大寒 /126

冬季养生之纲 /126

立冬进补：南北不同 /129

冬季怕冷有妙招 /131



中年 【养生堂】

“寒头暖足”胜吃补药 /134

冬季健身赶迟不赶早 /136

冬季洗澡别太勤 /139

第五章 衰亡警示：中年人不要透支健康 /142

过劳死，逼近中年人 /142

过劳死的危险信号 /142

过劳死容易欺负这些人 /146

拼命三郎如何预防过劳死 /148

心脑血管疾病：中年人群高发病 /150

吃出来的冠心病 /150

脑中风爱光顾哪些人 /152

预防中风，从生活小事做起 /154

日常血压控制手册 /157

糖尿病：容易被忽略的隐疾 /159

这些人离糖尿病只有一步之遥 /159

中年人，当心隐性糖尿病 /161

当心清晨的疾病信号 /164

糖尿病患者饮食中的六宜和三不宜 /165

糖尿病患者，少吃一点，多动一点 /168

骨质疏松：中年人的健康威胁 /170

骨质疏松事出有因 /170

骨质疏松不能仅补钙 /172

防治骨质疏松尽在细节中 /174

胆囊炎：偏爱中年人 /176

胆囊炎盯上肥胖中年人 /176

好习惯对胆囊炎说“不”！ /178

剧烈运动等于雪上加霜 /181





目 录

第六章 关注细节：日常生活的健康忠告 /183

- 中年人，别把睡眠丢了 /183
 - 什么才是健康的睡眠 /183
 - 健康离不开睡眠 /185
 - 当心这些睡眠杀手 /187
 - 中年人睡眠的五个最佳 /189
 - 你为什么会睡不着 /191

小动作，大健康 /193

- 要长寿，勤梳头 /193
- 牙齿健康常叩齿 /195
- 疲惫时伸个懒腰 /196
- 揉腹百遍健内脏 /198

当心居室空气危机四伏 /200

- 别让污染成为居室恶魔 /200
- 营造健康的居室小气候 /202

中年人的减肥计划 /205

- 中年发福不是福 /205
- 一味节食，健康难保 /208
- 减肥勿求多，5%见效果 /210
- 中年人减肥慢慢来 /213

第七章 男人四十：健康状况十面埋伏 /216

- 四十岁男人的饮食百宝箱 /216
 - 男人四十的营养之道 /216
 - 体贴男人的五种食物 /218
 - 中年男人的量身进补方案 /220
- 男人哭吧，不是罪 /223
 - 心理健康的标准和特征 /223
 - 为压力寻找一条通道 /225



中年 【养生堂】

男人四十更需要爱“心” /227

四十岁男人的健康顾问 /229

预防前列腺疾病的六招 /229

泌尿系统疾病≠性病 /231

男人保健离不开水 /233

走出性危机 /235

人到中年性遇难题 /235

揭开男人ED的面纱 /237

唤醒男人的“性沉睡” /240

第八章 女人四十：活出自己的精彩 /243

了解女人，了解自己 /243

中年女性的心理危机 /243

别让情绪左右你的人生 /245

女人四十，依旧美丽性感 /247

四十岁女人的餐桌文化 /249

女人40岁以后的饮食攻略 /249

女性更年期的静心饮食 /252

四十岁女人的惑与不惑 /254

破坏婚姻的几大杀手 /254

中年女性，自信是福 /256

给四十岁女人的健康忠告 /258

不让疾病从子宫中来 /258

乳腺疾病，女人的最痛 /260

阴道炎，女人的难言之隐 /262





第一章 健康黄牌：直面中年危机

衰老是一切生物在生命活动中不可抗拒的自然规律。从生理上讲，中年以后身体各组织器官的结构及功能逐渐退化，从朝气蓬勃、充满活力，逐渐向迟缓、衰老转变。同时，他们身上背负着沉重的家庭压力、工作压力和社会压力，奔波于社会、家庭和事业之间，他们将体力精力、时间钱财奉献给了事业和家小，留给自己享受的所剩无几，最容易透支的就是健康。中年人正当年富力强之时，保健似乎并不重要。不认识、不重视、不承认这种变化，都可能导致健康水平下降，生理机能失调，心理不平衡。

年过四十亮黄牌

人到中年，危机来了

中年常被看做是人生的“收获季节”，他们是社会的栋梁、家庭的支柱。中年阶段是人一生中最辉煌的阶段，然而，中年同时也是多事之秋时期。在我国，中年人是压力最大、活得最累的一群人。

人们常说“饱汉不知饿汉饥”，一个拥有健康身体的人是很



中年 【养生堂】

难体会到不健康带来的种种痛苦和忧虑的。所以很多人认为，健康是老年人才应该关注的事情，而对于中年人来说，当大家一天到晚在忙赚钱、忙事业、忙成功的时候，哪里还有时间和精力去关注健康呢？其实，中年才是疾病的爆发期。看似风光无限，可在他们的背后却暗藏着种种难处和苦处，生理功能出现滑坡或心理出现偏差都是不可忽视的，因社会、家庭、工作和健康所带来的恐惧往往被中年男性忽视，一旦积劳成疾，心理上的疾病就会转移到身体上来。

中年人是一个特殊群体，一方面在事业上处于成熟和上升时期，另一方面在体质和生理功能方面却处于减退和下降时期。进入人生的第四十个年头，体内许多内分泌腺，比如胸腺、脑垂体、肾上腺、甲状腺等都开始了它们退化的步伐，体内的内分泌机能随之逐步降低。脑垂体分泌的生长激素减少，人体停止了生长；胸腺素分泌减少，致使免疫功能开始走下坡路；甲状腺素水平下降，体内新陈代谢的同化作用减弱；肾上腺皮质激素下降，应激功能逐步衰退。所以中年人的体能已经不再像他们的事业那样如日中天，对身体内外环境变化的适应能力在逐渐减弱，对疾病的抵抗能力更是每况愈下。当然，这些变化还仅仅是开始，还不那么显著，所以人们往往难以察觉。

胃肠道疾病、肝病、呼吸道疾病等是中年人常见的疾病。这些疾病对于现代人来说，可能司空见惯，而且在中年期一般还只是在萌发或者潜伏阶段，暂时没有成为健康的真正威胁，所以大多被忽视，没有进行积极的诊断治疗。我们都听说过一句俗话“小洞不补，大洞吃苦”。胃病、肝区只是偶尔不适、咳嗽或许尚能忍受，一旦发展到胃出血、肝硬化、老慢支，就将

