

戴光强 著

中年保健指南

全新



明代著名医学家张景岳曾给中年人这样一句宝贵箴言：“人到中年当大修。”按照人的生理年龄划分，35岁到65岁是中年，这是保健的最关键阶段。近十年来，中年健康危机引起了社会的极大震荡，对中年人健康问题的关注已刻不容缓。



● 您会吃吗？ ● 您会喝吗？ ● 您睡得好吗？ ● 您会运动吗？

直面中年
健康危机
为中年保健呐喊

上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

R161.6
16

戴光强
著

人于中年左右，当为大修一番，
则再振根基，尚余强半。

——（明）张景岳

中年保健全新

指南

上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

中年保健全新指南 / 戴光强著. —上海: 上海教育出版社, 2006. 1 (2006. 3重印)

ISBN 7-5444-0457-9

I. 中... II. 戴... III. 中年人—保健—指南

IV. R161. 6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第151236号

中年保健全新指南

戴光强 著

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路 123号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 上海先锋印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 10.75 插页 2

2006年1月第1版 2006年3月第2次印刷

印数 6,001 - 11,100 本

ISBN 7-5444-0457-9/R·0001 定价: 18.00 元

(如发生质量问题, 读者可向工厂调换)



序

中国健康教育协会副会长

胡锦涛

阅读戴光强教授的书稿,一种强烈的感受涌向心头:这无疑是送给中年人最好的一份健康礼物!

之所以中年人的健康问题会成为全社会关注的一个热点,是因为中年人的健康状况令人担忧,已到了非关心不可的地步了。中年人的健康太重要了,社会需要它,家庭需要它。中年人的健康不仅是中年人人生阶段的必须,还是进入晚年幸福生活的前提。

那么,中年人的健康怎么关心?怎么呵护?保健是关键。然而,我们有系统、完整的儿童保健、妇女保健、老年保健,却还鲜见系统、完整的中年保健。

本书是一种尝试,或者说是一种贡献:从中年人本身的特点出发,较为系统、完整地构建了中年人的保健框架。本书直面中年健康危机的种种现状,解析中年健康危机的种种原因,提出中年保健的新颖理念,介绍中年保健的可靠方法。

本书符合科普书籍的特点,集科学性、系统性、可读性、可操作性于一身。本书的突出特点在于:把深奥的医学理论和专业内容融于您的日常生活中,指导您怎样科学饮食、睡眠和运动,指导您要不要进补、怎样进补等。只要您在日常生活中注意这些保健了,那么您就能获得健康。

阅读本书,还能强烈地感受到作者对中年人的一种感情,一种深深的眷恋。我想,只要您读了这本书,就会与我有同样的感觉。当我看到封面上作者为中年人健康呐喊的照片时,我就在想,这就是一种责任,是一位医务工作者对国人健康的一种责任。

20世纪90年代,戴光强教授提出了一个观点:医学应从技术服务扩大到知识服务,即医务工作者在用技术手段服务于人的同时,还应该把医学知识传授给大众,从而使被服务者具有科学的自我保健意识,这时医学才能发挥最大的作用。可喜的是,戴光强教授不仅提出了这个观点,并且还身体力行地在实践。

最后,我衷心地希望中年朋友(也包括老年与青年)去读一读这本书,这将使您或您的父辈或您的子女终身受益。



自 序

有一则消息一定会令中年人吃惊:北京居民人均寿命已从1991年的74.4岁延长到2000年的75.47岁。10年间,北京市婴儿死亡率下降132%,孕产妇死亡率下降147%,相比之下,处在生命最壮实时期的中年人的死亡人数却呈现上升趋势,其中35岁~54岁年龄组的死亡率从15.8/10000上升到25.1/10000,上升幅度高达58.8%。

中年人的健康已经到了非关心不可的地步了,中年保健您可千万不能放松!但是,目前中年健康保健存在两大问题:一是中年人对自身健康疏于关心,以致许多有效的中年保健措施被长期忽视;二是中年保健研究尚未形成一个完善的体系,对中年保健专门知识的介绍还很缺乏。因此,笔者以三十年的医学积累和数年的倾力著述为广大中年朋友写下了这本中年保健全新指南。

本书直面中年健康危机,解析中年健康危机,悉心介绍中年保健的最新理念与方法,尤其在以下几个方面更具特色:对中年人特有的生理和心理进行了系统全面的解析;注重保健知识内容的生活化和方法的可操作性;对医学专业知识进行了通俗化的解读。

人活百岁不是梦,中年保健是关键!对中年人来说,健康是现实的实力和进入晚年幸福生活的资本。愿《中年保健全新指南》成为指导您保持健康的良师益友。



目录

序 /1

自序 /3

第一部分 进入中年

正确认识中年 /3

认真关爱中年 /5

第二部分 直面中年健康危机

疾病和死亡杀手盯上中年人 /11

中年人的“过劳死”“过早死” /14

中年人的生命透支和未老先衰 /15

危害中年人健康的主要疾病 /16

第三部分 解析中年健康危机

原因之一：中年人群普遍存在致病因素 /23

原因之二：中年退行性生理变化 /42

原因之三：中年人过重的压力 /53

原因之四：中年人，对自身健康关心不够 /58



第四部分 人到中年当大修

健康低谷,中年人如何面对 /63

中年,人生的保修期 /65

第五部分 您会喝吗

中年保健,从喝水开始 /71

今天,我们喝什么水 /78

中年人,请喝牛奶 /84

牛奶制品 如何选择 /90

豆浆,中年女性的理想选择 /95

茶叶是个宝,中年人喝茶少不了 /98

刮目相看 红葡萄酒 /105

话说酒量 /112

喝咖啡好吗 /116

第六部分 您会吃吗

吃与健康 /123

中年人的膳食指南 /127

不吃早餐 后患无穷 /131

什么样的早餐最合理 /135

晚餐中的健康问题 /139

鱼,有益您健康的朋友 /145



- 吃肉的选择 /151
- 不要拒绝鸡蛋 /157
- 说“油”/162
- 蔬菜的保健功能 /168
- 蔬菜食用指导 /183
- 细说水果的保健功能 /187
- 吃水果的学问 /196
- 抵抗心脏病的食品 /199
- 大脑喜欢和不喜欢的食品 /204

第七部分 您会运动吗

- 锻炼新观念 /211
- 科学运动与健康 /213
- 中年锻炼者须知 /220

第八部分 您睡得好吗

- 重视睡眠就是重视健康和生命 /227
- 正常睡眠和睡眠障碍 /230
- 睡眠障碍对健康的损害 /233
- 中年人的“睡眠杀手”——呼吸暂停综合征 /236
- 怎样才能睡好 /238
- 关于午睡 /243



第九部分 具有“革命性意义”的中年保健新观念

外源性抗氧化剂——中年健康的保护神 /247

植物化学物质——植物化学革命 /251

补充维生素——中年保健新观念 /254

维生素 C 保健大全 /258

维生素 E 保健大全 /264

B 族维生素保健大全 /271

神奇的硒 /279

“肠内革命”与大豆低聚糖 /286

第十部分 值得中年人重视的几项保健

解说中年人猝死 /293

保护好您的肝 /297

如何增强免疫力 /302

怎样缓解压力 /310

通便与便秘——不可小觑的健康问题 /316

您,体检了吗 /322

结束语 给中年朋友的知心话 /328

第一部分

进入中年

按照人的生理年龄划分，35岁~65岁是中年。对大多数人来说，中年是人生中年龄段最长、时间跨度最大的阶段，也是保健最关键的阶段。人要是到老了才开始关心自己，身体保健的最佳时期就错过了。





正确认识中年

中年的生理年龄

幼年、青年、中年、老年,这种人生的轨迹,谁都要经历。有些人到了中年,却还觉得年轻;有些人刚过而立之年,却已觉得老了。按生理年龄划分,35岁~65岁是中年。30年,整整的30年。对大多数人来讲,这是人生中年龄段最长、时间跨度最大的30年,是人生最重要的30年。对社会来讲,中年是社会劳动生产力的主体,是社会奉献的主要年龄层,是家庭的主要成员和责任人,是社会的中坚力量。

中年,人生赢得辉煌和经受考验的时期

中年,是人生赢得辉煌的时期。人到中年才真正成熟。您已经



选定自己的事业,正在为之努力,或已取得令人羡慕的成绩;您已经有了各种成功的经验和失败的教训,能面对现实、适应环境、把握住自己;知识、经历、对社会的责任,使您更能发挥自己的智慧和才能,去实现年轻时的梦想。

中年,也是人生经受考验的时期。中年人要承受更大的压力,面临更多的挑战。社会发展和变革的压力、事业和工作的压力、生活的压力、赡养老人教育子女的压力、复杂人际关系的压力、同行竞争的压力……众多繁杂的变故和压力,让您感到紧张和负担太重。于是您不再关心您自己从出生到现在生活了多少年,而是开始留意自己的生命还剩多少年。种种压力和困扰日渐逼近中年群体。



认真关爱中年

俞士峰 蔡基善 著

中年，社会关心少了点

中年人，您总是关心着社会，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，却很少关心中年人。我们有儿童保健、妇女保健、老年保健的专业机构，却不曾听说哪里有中年保健的专门场所。

人到老了再关心，晚了点

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，中年人的身心谁来关心？应该是政府、是社会、是家庭、是自己。政府和社会



应该关心中年人,因为这是保护生产力、保证可持续发展的需要,也是对中年人奉献社会的一种回报。中年人要关心自己的身体,因为关心自己的身体,就是关心自己的事业和家庭。人要是到老了再关心自己,身体保健的最佳时期就错过了。

中年人,请善待健康和生命

一位40岁刚出头的中年人,因高血脂、高血压而引起脑中风偏瘫在床,追问其生活史,才知其嗜好烟酒,并因工作关系常有“宴请”,虽在两年前体检时发现患有高血脂、高血压,但自恃“身强体壮”,无所顾忌,仍烟酒照常,宴请不断。直至在最近一次逞“海量”时,突然发觉右边手脚活动不灵,筷子从手中脱落,急送医院,经CT确诊为脑中风,虽抢救及时命保住了,但人瘫了。当他从医生那里得知,他的病就是因为平时饮食不节制、不善待自己而造成时,追悔莫及。还有一位56岁的高级工程师,业务能力特强,为赶制科研成果鉴定材料连续几昼夜奋战,却突然猝死在办公室内,当医护人员赶赴现场抢救时发现,屋内烟雾弥漫,满桌满地的烟头,死者手中竟还捏着一支香烟。这位高工平时无明显病症,经尸体解剖为冠状动脉高度痉挛引起心脏急性缺血而心跳骤停,其原因是疲劳过度和连续不断的吸烟所致。正是由于不善待自己、不善待自己的健康和生命,不少人死于最有活力,最富有成果的中年时期,使多彩的人生黯然失色,多可惜啊!

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。中年人,我



的同龄人,我们都不愿意以牺牲自己的健康或透支生命为代价去获取眼前的利益或暂时的辉煌,我们都愿意在健康的大道上精力充沛地投身于自己的事业,去体会人生、享受生活。中年朋友们,你们说对吗?

