

男人40

要“大修”

人于中年左右，
当为大修一番，
则再振根基，尚余强半。

——张景岳（明代医学家）

水 淼 主编



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



男人40

要“大修”

● 水 淼 主编

40 多岁是男人事业和生活的黄金时期，却也是身体走向下坡的分水岭。在这个健康易损期的男人，不妨给身体来个彻底的“修整”。

 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人 40 要“大修”/水淼主编. — 济南: 山东科学技术出版社,
2008

ISBN 978-7-5331-5101-0

I. 男 ... II. 水 ... III. 男性: 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 141860 号

男人 40 要“大修”

水 淼 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250001 电话: (0531)82079112

开本: 720mm × 1020mm 1/16

印张: 10.5

版次: 2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5101-0

定价: 17.80 元



序言 XUYAN

人生的多事之“秋”

四十岁左右的男性处于一个“交界期”，他们的事业发展处于“爬坡期”，身体健康却处在“下坡期”；而且家中的妻子进入更年期，儿女正在青春期。他们面临的压力负荷比以往任何时候都要大，就这样被牢牢地夹在事业成败与家庭问题之间，无暇去关注自己的健康问题。

而即使事业如日中天的中年男士，也常常忽略自己身体的这辆“小轿车”是否处于最佳行驶状态。因此，他们应该随时留意身体健康的“运转”状况，一旦出现不适感觉，千万要引起警惕。

这些不适的感觉，包括头晕眼花、烦躁易怒、注意力不集中、记忆力下降、精神紧张、经常失眠、缺乏食欲、胃部不适、四肢乏力、腰膝酸软、腿脚肿胀、排尿困难、尿频、尿急，小腹坠胀……

上述种种外在的表现，很可能就是大病来临的预警信号。中年正是一个疾病高发期，心脑血管疾病、高血压、慢性支气管炎、脂肪肝、胆囊炎、胃溃疡、糖尿病、骨质疏松症等疾病纷纷不期而至。尤其一些老年多发的疾患呈现



低龄化的趋势，更是让中年人防不胜防。

面对身心方面逐渐出现的衰老现象和名目繁多的各类病症，中年人首先要在思想上予以重视，了解养生保健的一些基本常识，从生活中的点滴细节开始着手，养成良好的习惯，做到防患于未然。

比如注意饮食搭配，适量补充蛋白质、维生素和矿物质；保证充足的睡眠时间，神清气爽，工作效率才会更高；积极参加体育运动，保持活力和良好的精神面貌；追求新知识，以娱乐的心境来对待学习，可减缓脑衰老；学会自娱自乐，开怀大笑有助于疏导郁闷情绪……

所谓“习惯成自然”，当养生成为了一种习惯，男士们会发现拥有身心健康也并不是那么难！当然，一旦身体出现了某些疾病的早期症状后，他们就应该及时就医，而不能采取随便吃点药就硬“扛”的态度。

针对于中年男士的身心特点和容易遭遇的病痛，本书从分析他们的身心现状入手，提出了衰老征兆、错误观念、疾病隐患、健康标准以及防治办法等，从以下几个章节具体展开：

“不惑”之年的变化，谁偷走了你的健康，关注身体的变化，慢性疾病来得快，心理放松身轻松，身体重点部位养护等六部分。

如何维护各器官的功能，早期发现任何可能的毛病，已经成为了中年男士生活中的重要课题之一。多一分准备，就会少一分危险，男性不仅要活得长寿，而且应当活得健康、快乐、富有意义。

参加本书编写的人员还有：雷海岚、周亮、毛杰、黄云、胡敏、肖波、廖虹、朱红梅、曹爱云、张永见。

谨对他们的辛勤工作表示深深感谢！

男人40要“大修”



第1章：“不惑”之年的变化

- 重新认识自己的身体 / 2
- 中年男人健康的标准 / 4
- 中年男人的“亚健康” / 5
- 事业与健康的均衡 / 7
- 精神上面对重重的压力 / 9
- 重视男性的更年期 / 11
- 衰老的征兆有哪些 / 13
- 健康滑坡的预警信号 / 15
- 留下健康这座“青山” / 17



第2章：谁偷走了你的健康

- 40岁男人常有的错误观念 / 21
- 生活习惯决定健康 / 23
- 工作之余要懂得休息 / 26
- 不够重视自己的身体 / 29



饮食习惯影响健康/31
缺乏锻炼是健康的大敌/34
熬夜把身体“熬”垮/36
人到中年防“猝死”/37



第3章：关注身体的变化

容易脱落的头发/40
身体不知不觉横向发展/43
酒精折磨胃和肝/45
啤酒肚是这样产生的/47
是什么让你失去性趣/50
男性的更年期综合征/52
中年“背”受折磨/56
中年人多有“腰病”/58
鼾声中潜伏的睡眠危机/60



第4章：慢性疾病来得快

早衰综合征让身心未老先衰/63
中年慎防慢性支气管炎/65

- 胃部不适要引起注意 / 68
- 前列腺为何中年多事 / 70
- 悄然而至的糖尿病 / 72
- 中年男人警惕高血压 / 75
- 好吃懒做招致脂肪肝 / 78
- 谨防冠心病来“偷袭” / 80
- 尴尬痔疮不容忽视 / 83
- 别让肩周炎骚扰健康 / 85
- 远离颈椎疾病的困扰 / 88
- 中年人成癌症高危族 / 89
- 中年人如何预防癌症 / 90



第5章：心理放松身轻松

- 调整情绪平衡心态 / 93
- 别用生气惩罚自己 / 95
- 不要把名利看得太重 / 97
- 缺乏新鲜感的婚姻 / 100
- 合理优化家庭关系 / 103
- 释放心绪有益健康 / 105
- 积极消除厌职情绪 / 108
- 匆忙中享受“慢生活” / 111





第6章：身体重点部位养护

- 预防健忘先健脑 / 115
- 科学爱眼保护视力 / 117
- 耳朵保健从点滴开始 / 120
- 精心养护缓解肺衰退 / 123
- 人到中年要保肝 / 125
- 养好你的胃 / 128
- 温补肾阳刻不容缓 / 130
- 私处保健不可掉以轻心 / 133
- 腿部保健势在必行 / 136



第7章：男人40养生要点

- 中年男性的营养需求 / 139
- 男人需要的几种食物 / 141
- 饮食有节制控制体重 / 144
- 适合中年男性的运动 / 147
- 注意随季节变化而养生 / 150
- 中年男性养生的戒与忌 / 153
- 定期进行身体检查 / 156

第1章： “不惑”之年的变化

40岁后人体功能便会出现衰退，早衰现象严重威胁着中年人，比如常常感到力不从心，胸闷气短，情绪不佳；心理压力大，有恐惧感；睡眠不佳，多梦易醒，睡觉已不能达到休息的目的；心悸，感觉透不过气；头昏脑涨，眼前发黑，记忆力下降；四肢乏力，肌肉酸痛等，这些被称为“40岁综合征”。

男40要“大修”

重新认识自己的身体



中年是人生中的第二个黄金时代。步入中年的男性，精力充沛，经验丰富，不仅是各条战线上的中坚和骨干力量，也是家庭最重要的成员之一。然而，人到40岁以后身体内部已经发生了很大变化，不能完全适应超强度运转的需要，容易“积劳成疾”，甚至英年早逝。

对中年人来说，健康更是现时的实力和进入晚年幸福的资本。所以，每个中年人都应该对自己的身体加以关注和重视。

人在20~25岁时，生理功能达到一生中的全盛时期。经过短暂的稳定，大约从30岁开始，人体各器官系统功能缓慢衰退，每年大约递减1%。随着年龄的增长，患病率也逐渐高于青年人，以高血压为例，中年人患病机会是青年人的8倍。

★ 神经系统

大脑和身体其他器官一样，随着人的年龄增长，会呈现出退化现象：脑的体积缩小，脑室扩大，脑重量缓慢减轻；大脑皮质逐渐萎缩，脑回缩小，脑沟扩大；脑细胞的数目减少，其内部结构也发生明显变化，脑细胞中会出现一种代谢产物蓄积，这种物质叫做脂褐素。脂褐素的蓄积，导致脑细胞的老化；脊椎结构也在发生变化，神经元逐渐退化减少。

★ 心血管系统

从30岁起，每10年心输血量下降6%~8%，同期血压却上升5%~6%。血管壁弹性因动脉逐渐硬化而降低，血管运动功能和血压调节能力减弱。血液胆固醇浓度也逐渐增高，心脏冠状动脉和脑动脉可因此发生粥样硬化。病变进一步严重时，动脉管腔变窄，引起心脏或脑的供血不足甚至缺血，造成诸如慢性心肌缺氧、心绞痛、心肌梗塞、猝死、脑溢血、脑血栓形成、脑软化等心脑血管病。这些疾病对中年人的健康与生命是最大的威胁。

★ 呼吸系统

呼吸功能也逐年下降，肺泡和毛细血管的直径随年龄增长而扩大，肺组织弹性逐渐减小，肺的扩张与收缩能力随之下降，肺活量因而变小。由于肺泡间质纤维增生，毛细血管壁增厚，肺的气体交换功能也逐年降低。在肺呼吸功



能下降的同时，其抗病能力也下降，慢性支气管炎等呼吸道慢性疾病的发病率会逐年增高。

★ 消化系统

消化功能下降，最明显的是胃液分泌量逐渐减少。胃液酸度和胃蛋白酶原含量降低，其他消化腺的功能也减退。这是因为人体的生长发育停止，不再需要满足新陈代谢平衡的营养要求；同时，机体功能减退，新陈代谢变慢，基础代谢率逐年缓慢下降，需要的营养也相应减少。

★ 内分泌系统

各种内分泌腺的功能也在减退。胰岛素分泌量减少，使一些个体发生糖尿病倾向或罹患糖尿病。性腺功能降低，使性欲减退。到中年后期，还会由于内分泌功能紊乱而出现更年期综合征。

★ 生殖系统

男性从50岁开始，精子形成减少，睾丸逐渐退化；阴囊皮肤失去弹性，阴囊充血反应逐渐减退，皱褶仍然存在，皮肤不增厚，睾丸提升的反应也逐渐减退；而且随着年龄的增长，阴茎达到完全勃起所需的时间也越来越长，即使阴茎一旦勃起，也常常持续很长时间不发生射精。

★ 免疫系统

中年后期，细胞免疫和体液免疫都开始出现功能减退现象。抗体生成减少是一个突出表现，各种抗体的滴度随年龄增长而下降；机体出现变异蛋白质，免疫识别系统会将此作为异体蛋白而产生自身抗体，而且血液中还会出现抗原抗体复合物；细胞免疫功能也减弱，巨噬细胞的吞噬功能和自然杀伤细胞的杀灭能力都有所减退；免疫监视系统对发生癌性突变的细胞的监视功能减弱。这种变化在50岁左右和50岁以后十分明显，往往导致50岁前后的中年人常常心力交瘁，并易患多种疾病，特别是癌症的发病率在50岁前后是高峰期。

★ 其他

其他器官系统功能也在减退，比如肌肉开始萎缩、弹性降低、收缩力减弱；骨骼出现脱钙过程，致使骨质密度降低；胃功能减低，使清除体内废物的能力下降等等。

这些功能减退的生理变化若与不良的心理现状相结合，就可能导致中年人疾病的发生。

中年男人健康标准

35岁到55岁的中年人处于上有老、下有小的夹缝中，加上工作竞争压力大，容易感觉压力重重，加之平时又很少参加体育锻炼和定期体检，不少人已经处在“亚健康状态”。

不少中年人是人未老而身先老，或是人未老而心已老，长期下去，既对不起家庭，也对不起社会。因此，中年人对照健康标准，做到防患于未然，自然就变得非常重要了。

什么样的中年人才称得上健康呢？中年男性的健康标准包括身体健康和心理健康两部分。

✓ 身体健康的标准

目光有神：目光炯炯有神，无呆滞的感觉。这说明精气旺盛，脏器功能良好，思维活跃，情感丰富。

声音平和：说话声音洪亮，呼吸从容不迫，心平气和。这反映出肺功能良好。

小便畅通：小便通畅是泌尿系统良好的表现。

大便规律：大便每日一次，无腹痛、腹泻之虑。这说明消化功能很好。

保持体重：体形匀称，不过胖。

牙齿坚固：基本上没有龋齿、牙周病和其他口腔疾病。

腰腿灵活：表现为肌肉、骨骼和四肢灵活。

心跳正常：指每分钟心跳次数保持在正常范围（60~80次/分钟），说明心脏和循环功能良好。

饮食均衡：定时定量饮食，不挑食和偏食，不暴食酗酒，无烟酒嗜好。

起居有常：能按时起床和入睡，睡眠质量好。

✓ 心理健康的标准

感知能力正常：人的一切心理活动都是从感知开始的。视、听、嗅、触各种感觉都应正常，感知事物不发生错误。



记忆能力良好：能记住重要的事情，不需要别人经常提醒。当然不能要求什么都记住，因为遗忘是正常的现象，也是保护记忆的必要。

思维健全敏捷：思维能力和表达能力较强，分析问题、解答问题清楚了，说话不颠三倒四。

想象比较丰富：对生活富于想象。满怀希望，用想象为自己设计生活目标，并鼓励自己为之奋斗，还能善于用想象鼓舞他人。

情感乐观稳定：情感反应有分寸。不易冲动，不常忧郁，不事事紧张，不麻木不仁。保持乐观的心态，保持稳定的情绪，经得起欢乐，也经得起痛苦。

人际关系和谐：能够友好和睦地与人相处，对人宽、对己严，常看别人长处，多看自己短处。乐于助人，尊重别人。在处理各种人际关系时，保持愉快和满意的心境。

学习能力不衰：保持足够的求知欲望，能够学习新知识和新技能，保持正当的兴趣和爱好，并经常为之而忙碌。

自我意识良好：有自知之明，能客观正确地认识自己，能自觉地用理智控制自己，把握好自己的心态，这是心理成熟的最重要标志。

中年男人的“亚健康”



随着社会的不断发展和各种竞争的日益激烈，特别是中年男性由于年龄的变化，身体各项机能不可能不发生改变。但往往这个时候的中年朋友大都是单位里的中坚力量，或者说是业务骨干。

工作上的压力不断增加，他们还要肩负着家庭的重担，长时间地承受着工作、生活和心理的压力。焦虑和紧张的情绪得不到释放和缓解，自然会让人感到身心疲惫，身体很可能处于一种亚健康状态。

据世界卫生组织调查，全球约有35%的人处于亚健康状态，而在这个“亚健康”人群中，中年男性所占的比例就高达75%。

这种状态如果持续时间过长，得不到及时地调整，就会严重威胁人的身体健康，也必然会引发各种疾病；而且，长期的亚健康状态还是引起中年人早逝的一个最重要的原因。

目前，中年男性的“猝死”现象愈来愈多，他们的英年早逝给众多家庭带来了悲哀和不幸。中年男性最容易“透支”的就是健康，因此，他们必须正视自己的健康问题，防止自己进入“亚健康”状态。

那么，什么是“亚健康”呢？狭义地说，亚健康就是介于健康与疾病之间的一种临界状态。处于亚健康状态的中年人，他们虽然没有医生明确诊断的疾病，但如果这种状态不能得到及时地改善，就非常容易引起一系列疾患：

精神方面的问题，比如倦怠、注意力不集中、心情烦躁、失眠、心理障碍等；胃肠道疾病，如消化功能不好、食欲不振、腹胀、便秘、腹泻等；心血管疾病，如心慌、胸闷、高血压、冠心病等。此时，这些疾患可能主要是功能性的问题，还未达到器质性的病变，但绝不可掉以轻心，否则，一样会引起严重的后果。

处于亚健康状态的人，也许一段时间内不会有器质性疾病的发生，或出现生命危险。但如果长此以往，一旦遇到某种外界刺激，如过度劳累或情绪过于激动等，就容易出现猝死，或者说是“过劳死”。

亚健康的后果往往是严重的，但却是可以逆转的。首先我们要学会适度减压，以保证健康、良好的心境。

调整好现有的工作状态和心理状态，并保持积极、乐观的生活态度。及时调整生活规律，劳逸结合，保证充足的睡眠及合理的饮食。适当地增加一些兴趣爱好也是很重要的，不仅可以修身养性，而且能够辅助治疗一些心理疾病，使人受益无穷。

尽可能地增加一些户外的锻炼活动，每天保证一定的运动量。体育运动既可以增强人的身体素质，又能提高人体对疾病的抵抗能力，这一点对中年朋友而言是很重要的。

另外，定期去医院或体检中心进行身体检查，体检是人们了解自己身体的健康状况、评估健康素质的一种重要方法。因为只有早发现，早诊断，才能够更加有效地早治疗。

最后，中年男性在具有健康意识的同时，还要有正确的健康观念，绝不能仅仅因为“没有病”就可以说自己很健康。

健康不仅仅是没有疾病、没有残疾。因为只有身体和心理都健康，并与社会相适应，才是真正的健康。也只有这样，才能更清醒地认识亚健康，防范并治疗亚健康。

事业与健康 的均衡



40岁的张先生决定辞职，给自己放个长假，好好休整一下身心。熟悉他的人都觉得很吃惊，“干得好好的，为什么就不干了呢？”他是同事眼中的强人，在一个知名私营企业担任副总一职，老板对其不薄，除20万的年薪外，还为他提供了高级轿车和住房。

当人们对他的做法感到莫名其妙的时候，他已经毅然地离开了公司。他坚定地对大家说：“压力太大了，我可不想因为工作太累遭遇猝死的命运。”

张先生在这个单位工作了整整9年，每天早上7点出门，晚上11点以后才能回家，周末只能休息一天。每周都这样，工作压力太大。在这么大的压力下，谁不会生病呢？

两年前，由于过于疲劳，他在一次车祸中受重伤，后来医院还下了病危通知书。可是他只在医院住了一个月，病愈后出院的当天就上班了。

因此，他觉得有必要摆脱这种高压力的生活，不要为了事业而丢掉健康。工作没了，可以换；但健康没了，可能就找不回来了。



53岁的龙金·奥凯利，是美国毕马威会计师事务所的董事长兼首席执行官。在2005年5月他被诊断为癌症，仅余下3个月的生命，他利用这100天的时间讲述了自己生命的最后时光。

在《追逐白光》中他写道：他们没有真正的动机或明确的时间来中断一下他们为之奔忙的事情，后退一步，问问他们正在如何度过自己的生命。他们许多人都挺富足，拥有的财富超过自己的需要。为什么扪心自问“我如此这般为了什么”这个简单问题，却如此令人恐惧？

常言道：身体是革命的本钱。的确，在世间一切事物中，人的生命是最宝贵的。人世间的一切追求、一切创造、一切奋斗都有赖于健康的身体，有赖于生命的存在。如果失去了健康，所有的追求，所有的创造，所有的奋斗都会大打折扣。而如果失去生命，则一切都不可能发生。

生老病死是自然法则，吃五谷杂粮谁也不能保证自己不生病。哪怕你有再多的钱，你有再辉煌的事业，在面对生命的无奈时也只能感慨，世上没有

比这再公平的事了。

松下公司的创始人——“经营之神”松下幸之助，在60岁的时候，由于过度劳累而病倒。医生建议他放下工作静养数月，他马上表示反对：“静养？你知道每天有多少事务在等着我处理吗？你知道我们公司养活着多少员工吗？我怎么有时间休息！”

医生没有反驳他，只是带他来到一间教堂的墓地里，指着一个一个墓碑说：“你迟早也会像他们一样躺在这里。你去世后，公司马上会产生新的董事长，所有的人都会一如既往地继续工作。你的身体只是属于你自己的，地球不会因为谁而停止转动。”

松下幸之助沉默了，回去之后，他很快做出了一个惊人的决定，在他的事业正处于巅峰状态的时候宣布退休。

健康比事业更重要，但是考虑到现实生活的需求，一些中年男性不可能抛掉事业而一心地养生。那么，健康与事业，真的如此难以兼得吗？为了健康就一定要抛掉事业吗？

其实不然。实际上，很多成功人士都能将健康与事业兼顾。他们深知健康与事业是相辅相成，缺一不可的。

时刻给自己营造一个愉快的心情和属于自己的悠闲空间。该工作时努力工作，该放松时彻底放松。同时，在紧张工作之余注意劳逸结合，懂得休息的人才懂得工作。

的确，当人们在为事业努力奋斗时，不分昼夜地工作时，拖着自己日渐疲惫的身体，渐渐浑浊的思维考虑问题时，是否想到你的健康也在慢慢地损耗。而且，这些你奋斗所得来的一切，都需要健康做基础才能够享受得到！

著名笑星姜昆就凭着遇事不“叫真儿”、积极地放松心理压力、笑是最好的保健这三点养生方略，在是非颇多的娱乐圈中保持着平稳的心理状态。

因此，步入中年的男性要坦然地面对现实，树立正确的人生观，懂得善待自己，宽待别人。在面对挫折、困难以及不公平时，要有弹性地看待，先检讨自己的不足，回头想想造成这种情况的根源在哪里。

在不愉快时、有烦恼时、郁闷时，多与你身边的亲朋好友沟通交流，和他们谈谈心、诉诉苦，多听听他们的劝告和意见。千万别闷在心里，“闭门思过”，否则，你就会出现一种孤独、无奈的感觉，心理上自然而然地就更加郁闷、烦躁和焦虑。

总之，别把自己逼得太紧，要学会解放自己，给自己一点喘息的空间。让自己在工作8小时之外心情得以宽松和愉悦。保持良好健康的心态，给自己营造一片快乐的天空。