

如果没有健康，  
智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用，  
生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。有了健康，才有一切。

季瑾◎编著 本书健康顾问：沈晓华

JIANKANGZHI LU  
《健康之路》  
特别推荐  
TEBIETUIJIAN

{健康是人生第一财富}

# 早知道 早健康



## 中年健康自我管理手册

本书能帮助广大读者了解健康的知识，  
增长健康的智慧，掌握健康的捷径，采取健康的行动，  
拥有健康的体质，享受健康的人生。



ZHONGNIANJIANKANGZIWOW  
GUANLISHOUCE

《中年健康自我管理手册》从饮食、运动、养生、保健、  
防病和情绪等六个方面，  
对40岁的男人和女人如何进行科学保健，改善体质，维护健康等一系列问题，  
进行了全面而具体的介绍。

卫生部首席健康教育专家洪昭光教授指出：  
“男人四十，十面埋伏。男人在60岁以前是否有病，关键是  
看在40岁这个转折点时是否健康。”

 中国城市出版社



如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。  
生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。有了健康，才有一切。

健康是人生第一财富

# 早知道 早健康



季瑾◎编著

本书健康顾问：沈晓华

中年健康自我管理手册

ZhongNianJianKangZiWo  
GuanLiShouCe

中国城市出版社

·北京·

## 图书在版编目(CIP)数据

中年健康自我管理手册/季瑾编著. —北京:中国城市出版社,2007.1

(早知道早健康)

ISBN 978-7-5074-1802-6

I.中... II.季... III.中年人—保健 IV.R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 131382 号

---

责任编辑 华风(greatbook@sina.com)  
装帧设计 纸衣裳书装  
责任技术编辑 张建军  
出版发行 中国城市出版社  
地 址 北京市丰台区太平桥西里 38 号 (邮编 100037)  
电 话 (010) 63454857  
传 真 (010) 63421488  
总编室信箱 citypress@sina.com  
投稿信箱 city\_editor@sina.com  
发行部信箱 zgcsfx@sina.com  
经 销 新华书店  
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司  
字 数 200 千字 印 张 16  
开 本 787×1092 (毫米) 1/16  
版 次 2007 年 1 月第 1 版  
印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷  
定 价 22.80 元

---

版权所有,盗印必究。举报电话:(010) 63455163

# 前 言

在日常生活中,40岁左右中年人的健康问题往往为大家所忽视。人们总是习惯于关心体弱人群的健康状况,如老人、儿童、孕妇等,在很多人的印象里,这些人群的健康状况没有中年人好,而年富力强的中年人仿佛是一个健康的群体。

但实际上,40岁左右人群的生活和健康问题特别值得重视。

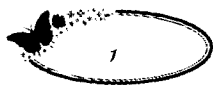
首先,这群人往往是各行各业的主力,工作压力大,任务重,精神总是处于紧张状态。

其次,这群人生活压力大,随着社会人口年龄结构的变化,一对夫妇往往要照顾四位老人,还要抚养时刻需要关照的孩子。

再次,生活条件好了,许多中年人有了汽车、房子,吃得好、运动少,使身体状况日益变差。

在生活压力和工作压力之下,身心疲惫的中年人却往往采取不健康的减压方式,如抽烟、酗酒、彻夜泡吧等。他们的文化水平较高,也了解一些医学健康知识,但对自己身上显而易见的危险因素却视而不见,只顾眼前痛快,想抽烟就点一根,喝起酒来控制不住,总觉得自己离疾病还远呢!

而残酷的事实是,目前,心脑血管疾病患者正在年轻化,中青年人猝死的现象也越来越多,死者多半是企业的老板、男性。这主要是因为这类人群的工作压力大,饮食起居没有规律,而且他们往往自以为身体不错,结果错过了预防和治疗的最佳时机。而健康像是艺术

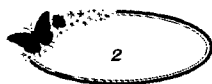


品,损坏容易修复难!

卫生部首席健康教育专家洪昭光教授指出:“男人40,十面埋伏。男人在60岁以前是否有病,关键是看在40岁这个转折点时是否健康。”“现代医学证明,在影响健康的四大元素中,父母遗传占15%;环境因素占17%,其中社会环境占10%,自然环境占7%;医疗条件占8%;而个人生活方式占60%。”

洪教授还强调,许多慢性病是日积月累形成的,对老年期疾病应从年轻时注意,从小事注意,从生活习惯注意。

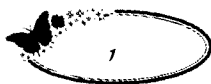
本书从饮食、运动、养生、保健、防病和情绪六个方面,对40岁的男人和女人如何进行科学保健、改善体质、维护健康等一系列问题,进行了较为全面而具体的介绍,以帮助广大读者了解健康的知识,增长健康的智慧,掌握健康的捷径,采取健康的行动,拥有健康的体质,享受健康的人生。



# 目 录

## 一、合理饮食,营养均衡

- ◇膳食要达到合理营养要求 2
- ◇既要考虑自己的口味,又不可忽视营养均衡 6
- ◇要特别注意进食的合理有节 10
- ◇了解人体所需要的维生素和它们的主要食物来源 12
- ◇把蔬菜作为获取维生素、矿物质的主要来源 18
- ◇增加每天的纤维摄入量 20
- ◇了解人体所需要的矿物质和它们的主要食物来源 21
- ◇营养学家推荐的中年时期需要适量补充的食物 24
- ◇营养良好的人是经常喝汤的人 26
- ◇科学合理地饮水有助于减缓衰老 28
- ◇经常喝茶对维持人体健康有着积极的意义 31
- ◇40岁的白领女性的饮食要点 36
- ◇调节男性性功能的饮食 37
- ◇根据季节选择好饮食 39



## 二、运动锻炼,强身健体

- ◇ 运动是维持生命健康的需要 44
- ◇ 选择运动项目应考虑自身年龄、兴趣和职业等条件 48
- ◇ 运动健身应把握的基本原则 52
- ◇ 把握好运动之后的禁忌 55
- ◇ 爬楼梯是简便易行的锻炼手段 57
- ◇ 钓鱼是非常适合 40 岁的人从事的有益身心的活动 58
- ◇ 放风筝也是理想的运动锻炼项目 59
- ◇ 简便易行的仰卧健身法 60
- ◇ 消除疲劳的室内休闲操 61
- ◇ 床上也可以成为锻炼健身的好场所 63
- ◇ 上班时随地可进行的简易锻炼法 64
- ◇ 消除电脑操作疲劳的保健操 65
- ◇ 在等候的时候也可以活动活动 66
- ◇ 通过锻炼强壮身体各部位和器官 70
- ◇ 简单易学、适合于家庭保健的养生按摩 76

### 三、修身养性,重视养生

- ◇ 40 岁左右的人生活要有规律 80
- ◇ 一年四季的养生健身要领 84
- ◇ 加强修养,心胸开阔 91
- ◇ 读书修身养性,有益健康 93
- ◇ 常听音乐,调节情绪 94
- ◇ 寄情于笔墨,唤起对生活的乐趣 95
- ◇ 适度玩棋牌,益智健身 96
- ◇ 中年男性更应重视养生之道 98
- ◇ 尽量减少你的饮酒量 100
- ◇ 努力推迟大脑的衰老 101





## 四、保健健美,延缓衰老

- ◇一年四季都要注意呵护皮肤 106
- ◇预防皮肤衰老,消除皱纹 108
- ◇使皮肤长期保持弹性 110
- ◇采用正确的护理方法,延缓色素沉着的产生 111
- ◇注意保养指甲 113
- ◇坚持做自我美容按摩 114
- ◇有助于腰腹部健美的运动操 116
- ◇重视胸与乳房的健美 118
- ◇适合40岁的女人经常进行的脖颈锻炼方法 119
- ◇有效地预防眼袋的出现 121
- ◇对身体变化采取积极的应对方法 122
- ◇40岁的中年人对身体不同系统的自我保健要领 124
- ◇节制饮食以防止中年肥胖 130
- ◇把多梳头作为一项重要的保健手段 131
- ◇积极延长深度睡眠时间 132
- ◇预防“男性40综合症” 135
- ◇40岁女人要重视加强内在调理 137
- ◇女性以养血为本 138
- ◇染发时要保证健康 139

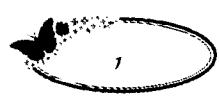
## 五、重视体检,防病治病

- ◇学会简易的自我检查方法 144
- ◇一般身体异常表现的自我诊断 148
- ◇要经常接受专业医生的健康检查 150
- ◇警惕似病非病的“第三种状态” 158
- ◇简便可行的对付现代病的办法 163
- ◇40岁以上的夫妻应相互进行健康监护 165
- ◇改变生活方式以远离癌症 168
- ◇把防治牙病当做头等大事 176
- ◇神经衰弱症的治疗方法 181
- ◇注意保护自己的肝脏 183
- ◇女人比男人更应注意补肾 184
- ◇预防和治疗颈椎病 187
- ◇掌握防治高脂血症的基本方法 189
- ◇认真自我调理和治疗脂肪肝 191
- ◇在饮食方面治疗糖尿病 193
- ◇从日常生活调理来对付高血压 194
- ◇走出补充维生素的误区 198
- ◇家庭用药不可太随意 200
- ◇防止静电对身体的伤害 203
- ◇使用家电时尽量避免电磁场的危害 204

## 六、掌控情绪,掌控健康

- ◇良好的情绪能够增强机体的抗病能力 208
- ◇多笑是健康的良方 210
- ◇树立正确的自我意识 212
- ◇保持精神健康的秘诀 216
- ◇保持情绪的平衡 217
- ◇努力缓解和摆脱恶劣心情 220
- ◇正确认识和积极纠正心理缺陷 223
- ◇中年男人应特别注意为自己“减压” 227
- ◇减轻压力的基本技巧 229
- ◇和谐地适应新情况,战胜挫折心理 236
- ◇让高雅的兴趣和爱好为生活增色 238







## 膳食要达到合理营养要求

人类为了维持生命与健康,必须每天从食物中获取人体所必需的各种营养物质。讲究营养要讲合理营养,也就是每日由食物摄入营养物质要适度,既不能缺乏,也不能过度。缺则不能满足肌体生理活动的需要,严重时可引起肌体生理机能的改变和生化活动异常,甚至发生肌体形态结构的异常,影响人体健康;过了也会引起肌体异常改变,或体内积聚过多,或干扰其他营养物质的利用,使代谢异常,有时甚至可产生中毒现象,这对人体的危害也绝不能低估。

所谓合理营养是指膳食营养在满足肌体需要方面能合乎要求,也就是说由膳食提供给人体的营养素,种类齐全,数量充足,能保证肌体各种生理活动的需要。合理的营养能促进肌体的正常生理活动,改善肌体的健康状况,增强肌体的抗病能力,提高免疫力。

对于40岁的人来说,达到合理营养要求的膳食一般称为平衡膳食,基本要求是:

### (1) 膳食中热量和各种营养素必须能满足人体生理和劳动的需要

膳食中必须含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐及微量元素、水和膳食纤维等人体必需的营养素，且保持各营养素之间的数量平衡，避免有的缺乏、有的过剩。因此，食物应多样化。因为任何一种天然食物都不能提供人体所必需的一切营养素，所以多样化的食物是保证膳食平衡的必要条件。

### (2) 合理的饮食制度

如餐次安排得当，可采取早晨吃好、中午吃饱、晚上吃少的原则。

### (3) 适当的烹调方法

要以利于食物的消化吸收，且有良好的食品感官性状，能刺激食欲为原则。中年人的膳食宜嫩、软，容易消化，一般应限制油腻食物。

### (4) 食品必须卫生且无毒

当然，由于人们的生活环境不同，饮食习惯、健康状况等也千差万别，对营养的要求也就各不相同。在实际生活中只有根据合理营养的基本要求，按照每个人的性别、年龄、劳动状况、健康状况等方面综合考虑，安排好每日膳食，才能真正达到合理膳食的要求。

平衡膳食是由多种食物构成的，它能为人体提供足够数量的热量和营养素，且能保持各营养素之间的数量平衡。主要包括：

#### (1) 热量及热源质配比平衡

热量摄入适应性别、年龄、劳动强度及生理需要，摄入与消耗呈动态平衡，蛋白质、脂肪、碳水化合物比例适当，热能比分别是 10% ~ 15%、20% ~ 25%、60% ~ 70%。

## (2) 氨基酸平衡

食物中蛋白质所含的色氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸为人体所必需的八种氨基酸，一般在肉、蛋、奶等动物性食品和豆类食品中含量充足、比例恰当，故肉、蛋、奶和豆类食品的营养价值较高，而粮谷等植物性食品中则常有几种氨基酸缺乏，故其营养价值较低。因此，搞好动、植物食品的合理搭配，实现食物氨基酸互补，达到比值平衡，可提高食物蛋白质的利用率和营养价值。

## (3) 脂肪酸平衡

脂肪可来自动物性食品、粮食、坚果及食用油等多种食品。脂肪由甘油和脂肪酸所组成。脂肪酸可分为饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸。膳食中饱和脂肪酸在动物性油脂中含量较高，如猪油、牛油、奶油等，过多摄入可致高血脂、动脉粥样硬化，故应控制其摄入量。而多不饱和脂肪酸一般在植物性油脂中含量较高，如豆油、葵花子油、芝麻油、花生油等，其中有的多不饱和脂肪酸如亚油酸，是人体不能合成、必须由食物提供的必需脂肪酸，故通常认为植物油的营养价值较高。因此，应尽量控制动物油的摄入量，适当增加植物油摄入量。当然，也不是植物油摄入多多益善，因为多不饱和脂肪酸在体内氧化易产生过氧化物，具有促进衰老作用。所以食用油脂还应控制适量，一般以食用油脂加上其他食物脂肪不超过总热能的25%为宜，在这个前提下尽量多采用植物油作为烹调用油，其用量一般应占全日用油至少一半以上。

## (4) 酸碱平衡

人体在正常情况下血液酸碱处于平衡状态，PH值稳定在7.3~7.4之间。食品中，含磷、硫、氯等非金属元素较多的，在肌体内经代谢后可生成酸根，称为酸性食品，如米、面粉、肉、鱼、蛋等；而含钠、钾、镁、钙等金属元素较多的，则在体内氧化，产生带阳离子的碱性

氧化物,称为碱性食品,如大多数蔬菜、水果、黄豆等。膳食中酸性食品和碱性食品应搭配适当,否则一旦超过肌体缓冲系统代偿能力,就会导致酸碱失衡。如酸性食品摄入过多可使血液偏酸性,严重时还可致酸中毒。

#### (5) 维生素平衡

脂溶性维生素摄入过多,在体内易造成蓄积,引起中毒,这在食用强化食品或口服鱼肝油丸等制剂时应予注意。在我国膳食结构中,维生素A、D膳食来源不充分,应注意动物肝脏等食品摄入。水溶性维生素如维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素C等,体内贮量少,且烹调加工及贮存过程中易损失破坏,因而易发生供给不足的问题,应注意膳食补充。维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、尼克酸等,还参与体内生物氧化过程,同能量代谢有关,因此,在热量摄入增加时也应相应增加这几种维生素的供给量。各种维生素之间也存在互相影响问题,如维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>可促进维生素C合成,维生素B<sub>1</sub>与B<sub>2</sub>之间也存在相互影响的问题。

#### (6) 无机盐平衡

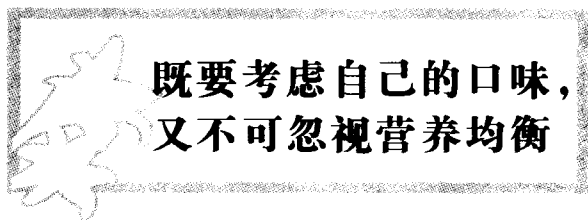
膳食中磷酸盐过多可与食物中的钙结合,使其溶解度降低,影响钙的吸收率。膳食中膳食纤维过多或脂肪过高或蛋白质缺乏也会影响钙的吸收。食物中含草酸、植酸较高时能与某些元素结合生成难溶物质,可影响钙、铁、锌等的吸收。

平衡膳食应由尽可能多样的食物组成,这些食物大致上可分为两大类:第一类是保护性食品,富于无机盐、维生素及优质蛋白质,例如肉类食品、蔬菜、水果等;第二类是热能食品,是热能的主来源,如粮食、食用油、糖类食品等。保护性食品对于维持肌体正常生理功能具有保护作用,是每日膳食不可忽视的组成部分。而保护性食品只有在摄入足够热能食品的前提下才能发挥作用,故二者应相辅相成,不



可偏废。

为了确保平衡膳食,最好每天至少能吃到 20 种以上的食物,大致可按以下种类和数量予以安排:粮谷类及薯类 3 种,约 300~450 克;豆类及其制品 20~30 克;蛋类及其制品 50 克;畜、禽肉类 20~30 克;乳类及其制品 250 克;水产品 1 种,每周 50 克;动物内脏 1 种,每周 50 克;蔬菜 3~4 种,300~500 克,其中至少 1/3 以上为绿色、黄色、红色等深色蔬菜;水果 1~2 种,约 200 克;菌藻类食品 1 种,10 克;坚果类食品 1 种,30~50 克;植物油 15 克。



**既要考虑自己的口味,  
又不可忽视营养均衡**

人到了 40 岁该吃什么? 这个简单的问题并没有简单的答案。几乎每个人都有一套吃的理论。但驳斥这些理论的说法却是层出不穷,如果我们轻信各种

禁吃某种食物才能保持健康的理论,人类大概就只有饿死一途。

许多饮食规则相互抵触,让人无所适从,如练瑜伽的人把食物分成三级,白米和奶酪属于最上级,糙米则属于最下级;而在东南亚的一些国家中,如日本、中国的养生饮食中,糙米则是最上级的食物,奶制品则属于下级。

到底该吃什么? 这个问题并没有正确答案。体质、年龄、性别的差异,都会使你对食物有不同的需求,有人认为素食有益健康,有人相信肉食才能提供足够的营养,这些说法都不完全正确。

如果有人告诉你,所有的疾病都是营养不良造成的,或改变饮食习惯就可以治好各种疾病,你都不要相信。事实绝非如此,饮食只是

