



不惑之年话健康

中年须知

张娟 主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康全家福 生活礼品书

不惑之年话健康

——中年须知

BUHUOZHINIAN HUA JIANKANG
——ZHONGNIAN XUZH

主 编 张 娟

编 者 (以姓氏笔画为序)

马玉江 王晓旭

任修瑾

孙越峰

杨继明 张 娟

林可行

姜 昆

董小娟



人 民 军 医 出 版 社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

不惑之年话健康——中年须知/张 娟主编. —北京: 人民军医出版社, 2007.1

(健康全家福 生活礼品书)

ISBN 978-7-5091-0178-0

I. 不… II. 张… 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 (2006) 第 001787 号

策划编辑: 丁金玉 文字编辑: 李 坚 责任审读: 周晓洲

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市春园印刷有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 850 mm × 1 168 mm 1/32

印张: 13.625 字数: 327 千字

版、印次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5 000

定价: 37.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内容提要



本书为“健康全家福，生活礼品书”之中年须知分册。全书共分9章，全面介绍了中年时期人的社会、生理、心理特点，常见疾病及其防治方法。对危害中年人的各种常见健康问题，如承担的社会重负、威胁健康的不良生活方式、饮食、日常起居、性生活保健等进行了系统描述。内容丰富，通俗易懂，是中年人养生保健的好帮手。

责任编辑 丁金玉 李 坚

序

家庭是社会的细胞，无数个平凡的家庭组成了我们的社会。而我们每一个人则是家庭的组分，就像细胞中的细胞器一样，都一样都不可或缺。家，是温馨的港湾，是宁静的海岸，是劳累了一天的人们休息、放松的地方，是人生幸福的源泉。家庭中任何一个组分出了问题，都会给家人带来痛苦，给家庭带来灾难，给社会带来负担。

“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸”——幸福家庭的首要条件就是每个家庭成员都拥有健康的身体和舒畅的心境，让天真活泼的小孩快乐成长，让操劳一生的老人安享晚年，让担负重大“使命”的孕产妇身心愉悦，让肩负事业、家庭双重重担的成员充实、满足。

因此，特编写此套针对整个家庭的健康系列丛书，目的是希望我们的身边能够多一个、再多一个健康、幸福的家庭……与以往家庭保健类图书不同的是，本丛书具有以下特点：

(1) 内容全。丛书共分为6个分册，几乎涵盖了各个年龄阶段，从衣食住行等多方面进行阐述，既有西医观点，也有中医精华。

(2) 着重于解决实际问题，避免对医学基础知识长篇大论的叙述，使不同需求的读者都能“用得着”。

(3) 将深奥的医学知识寓于活泼生动，深入浅出的语言之中，使各种文化层次的读者都能“看得懂”。

(4) 运用大量贴切的比喻，使有不同阅读爱好的读者都能够“喜欢看”。

愿将本套丛书献给热爱家庭、热爱生活的读者们。

编 者

前言

在人类生命活动的长河中，中年时期是“承前启后”的重要阶段。随着年龄的增长，人体自然生理功能逐渐衰退，中年人的体力和对疾病的抵抗力比青年时期大大减弱。而中年人却肩负着繁重的工作任务和沉重的家庭重担，有相当一部分人还有心理压力。一些青年时期潜伏的致病因素往往会在此时乘虚而入，引发多种疾病。另一方面，由于中年人自以为精力充沛，对某些不舒服的感觉常不以为然，加上工作繁忙，容易忽视病情。大量资料表明，许多老年病不是到了老年才发病，而大多发生在中年，只不过早期症状不明显而已，尤其是许多慢性疾病，如高血压、溃疡病、心律失常、慢性气管炎等常以潜伏的形式悄悄地发展。

本书除在中年人的健康养生方面作了详细的介绍外，还论述了中年人生活和心理方面应注意的问题。

希望所有中年人能够正视健康，认识自己，每天都有份好的心情。

编者

目 录

第1章 中年人，别让重负把你压垮

一、概述 /2

二、如何对待社会压力 /2

(一) 节奏越来越快的生活——社会发展的压力 /2

(二) 只能成功——来自自身的压力 /7

(三) 失业与再就业——社会变革带来的压力 /9

(四) 紧张的人际关系——竞争的副产品 /11

三、如何对待生活压力 /12

(一) 家庭消费的压力 /12

(二) 赡养老人的压力 /15

(三) 教养子女的压力 /25

(四) 夫妻关系的压力 /33

第2章 中年人应正视健康，认识自己

一、正视健康 /38

二、按年龄段划分人体 /39

(一) 我国成年人体质的现状 /39

(二) 健康 = 财富 /43

(三) 灵与肉 /46

(四) 健康是什么 /48

(五) 健康的判定 /48

(六) 三维健康模式 /51

三、认识自己 /52

(一) 人体中年的到来 /52

(二) 中年期的年龄范围 /54

(三) 心理成熟稳定 /55

(四) 智力的持续增长和体力的逐渐衰退 /56

(五) 身心负担沉重 /56

(六) 面临着社会义务与角色的转换 /57

(七) 神经系统 /58

(八) 心血管系统 /59

(九) 呼吸系统 /59

(十) 免疫功能 /60

(十一) 胃肠功能及泌尿功能 /60

(十二) 运动系统功能 /61

(十三) 感觉系统功能 /61

(十四) 话说更年期 /62

(十五) 生理及心理变化 /64

(十六) 更年期问题 /65

(十七) 健康测验 /69

(十八) 心肌梗死威胁测验 /71

(十九) 应激测验 /73

(二十) 腰臀比 /75

(二十一) 体力年龄测验 /76

(二十二) 中年人的标志——成熟 /78

(二十三) 智力的黄金时期 /80

(二十四) 中年人经历磨炼的意志 /84

(二十五) 保证健康的八项原则 /86

第3章 认清威胁健康的生活方式

一、简议吸烟 /93

(一) 烟草的危害 /93

(二) 戒烟并不难 /97

二、酗酒 /101

(一) 酒的功过 /101

(二) 酗酒的危害 /103

三、长坐不起，缺乏运动 /105

四、高脂、高糖、高盐饮食 /106

(一) 高脂饮食 /107

(二) 高糖饮食 /107

(三) 高盐饮食 /108

五、生活无律，常张少弛 /108

(一) 生活无律有害健康 /108

(二) 常张少弛有损健康 /109

六、自我封闭，缺少沟通 /110

七、大自然对健康的警告 /112

(一) 紫外线的侵害 /113

(二) 空气污染的影响 /113

(三) 温度的变化 /114

(四) 噪声的威胁 /115

(五) 对饮水和食物的忧虑 /116

八、心理社会因素对健康的影响 /117

(一) 早期教育与家庭环境 /118

(二) 生活事件与环境变迁 /119

(三) 心理冲突 /119

(四) 特殊人格 /119

九、把握住健康的中年 /120

第4章 中年人更须用心保护自己

一、工作、家庭的压力矛盾吗 /124

二、更年期心理保健 /127

(一) 分散对更年期不适的注意力 /127

(二) 保持乐观情绪 /127

(三) 克服回归心理 /128

(四) 家庭和睦，社会关心 /128

(五) 动机明确的社交和择友 /129

(六) “秋天”里的婚姻家庭 /131

(七) 44岁男人的心理门槛 /133

(八) 中年女性的十大心病 /135

(九) 下岗中年女性急需关怀 /139

(十) 可怜中年父母心 /142

(十一) 妻子跳舞去了 /144

(十二) 尴尬的家庭“冷战” /145

(十三) 为“爱情”加油 /150

(十四) 宁缺勿滥 /151

第5章 中年人必须科学饮食

一、平衡膳食与健康 /157

二、中年人的饮食保健原则 /159

三、中年人平衡膳食食谱范例 /161

四、平衡“进补” /162

五、中年人常用的进补中药汤剂与药膳 /164

六、饮茶与健康 /169

七、常饮茶有什么好处 /171

- 八、中年人如何应付“啤酒肚” /174
九、电脑操作者的饮食 /176

第6章 中年人日常起居宜养生

- 一、日常保健最佳时间 /180
二、中年人日常保健应遵循哪些原则 /181
三、中年人自我保健有哪些方法 /183
四、知识分子如何健脑 /185
五、中年男性保健八禁忌 /188
六、中年女性保健有哪些禁忌 /189
七、中年人产生种种惰性的原因 /190
八、如何认识睡眠 /192
九、笑口常开能祛病延年 /194
十、愉快的价值 /194
十一、为什么说“生气是养生之大忌” /196
十二、中年人“生闷气”的危害 /197
十三、健全的人如何表达愤怒 /198
十四、嫉妒对健康的危害 /199
十五、怎样消除烦恼 /200
十六、怎样进行自我心理调节 /201
十七、养生为何要讲“平衡” /203
十八、春季如何养生 /204
十九、夏季如何养生 /207
二十、秋季养生的原则是什么 /209
二十一、冬季养生应注意什么 /211
二十二、钓鱼有哪些乐趣 /212
二十三、下棋有何好处 /213
二十四、为什么说家庭养花好处多 /214

- 二十五、欣赏音乐为什么能祛病抗衰 /215
- 二十六、唱歌也能健身吗 /216
- 二十七、读书也能祛病吗 /216
- 二十八、中年人应该怎样科学生活 /218
- 二十九、中年人养生应切记哪些要点 /219
- 三十、中年人保健应牢记哪些禁忌 /221
- 三十一、中年人日常保健须做哪些基本事情 /222
- 三十二、人到中年如何防“懒散” /223
- 三十三、人到中年如何防“惰性” /224
- 三十四、人到中年怎样防“五劳” /226
- 三十五、中年人怎样消除伏案疲劳 /228
- 三十六、中年人怎样对付熬夜疲劳 /230
- 三十七、中年人怎样针对不同性质的疲劳采取不同的休息方法 /230
- 三十八、中年脑力劳动者怎样进行养生 /231
- 三十九、中年“白领族”怎样保持健康 /232
- 四十、中年“电脑族”怎样进行健康防护 /234
- 四十一、中年人怎样才能保持身体健美 /235
- 四十二、中年人改善性生活的要诀是什么 /237
- 四十三、中年人“入房”有哪些禁忌 /239
- 四十四、中年人患哪些疾病后应节制性生活 /240
- 四十五、中年人各项日常生活的最佳时间 /241

第7章 中年人的性生活保健

- 一、中年人禁欲的恶果 /246
 - (一) 了解女性的性感区域 /248
 - (二) 男性性刺激敏感点 /249
 - (三) 懂得爱人性高潮的感受和要求 /250

- (四) 她到中年性欲增强了 /252
- (五) 别忘了性交后的“结束语” /254
- (六) 妻子为什么拒绝性 /256
- (七) 心血管疾病患者要调剂好性生活 /258
- (八) 性交暴脱症的防治 /261
- 二、得了“阳痿”怎么办 /262**
 - (一) 自我检测阳痿的程度 /262
 - (二) 阳痿的诊断与治疗原则 /263
 - (三) 当抚摸阴蒂达不到快感时 /268
- 三、夏娃的尴尬：女性性交困难 /269**
- 四、性交后阴痛与腹痛 /274**
 - (一) 性交后阴痛 /274
 - (二) 性交后腹痛 /275
- 五、常见性功能障碍家庭治疗 /276**
- 六、子宫切除后对性功能的影响 /279**
- 七、性心理和性行为特征之女性篇 /281**
 - (一) 中年女性的性心理变化 /281
 - (二) 中年女性性行为的变化 /282
- 八、性生活保健之更年期篇 /283**
 - (一) 更年期要正确认识性 /283
 - (二) 正确认识更年期的性生活 /284
 - (三) 主动掌握性保健知识 /285
 - (四) 掌握一定的性知识 /286
 - (五) 更年期避孕 /286
- 九、男性勃起功能障碍及防治 /287**
- 十、早泄 /295**
 - (一) 什么叫早泄 /295
 - (二) 早泄是怎样形成的 /296

(三) 早泄是不是病 /297

(四) 如何治疗和克服早泄 /298

十一、阴茎异常勃起 /300

(一) 阴茎异常勃起的原因是什么 /300

(二) 药物如何引起阴茎异常勃起 /300

(三) 阴茎异常勃起有何特殊的体征 /300

(四) 低流量阴茎异常勃起的治疗 /301

十二、不射精症 /302

(一) 什么叫不射精症 /302

(二) 不射精症的原因 /303

(三) 如何预防不射精症的发生 /305

(四) 妻子如何帮助丈夫治疗不射精症 /305

十三、男子性欲减退 /306

(一) 情绪因素 /306

(二) 疾病因素 /307

(三) 药物因素 /307

(四) 不良嗜好 /307

十四、逆向射精 /308

(一) 病因 /308

(二) 治疗 /308

第8章 更年期及更年期综合征

一、男女更年期的症状 /312

二、女性更年期 /313

(一) 更年期开始的时间 /313

(二) 更年期持续的时间 /314

三、更年期身体各器官的生理变化 /315

(一) 生殖系统的变化 /315

- (二) 消化系统的变化 /317
- (三) 泌尿系统的变化 /317
- (四) 循环系统的变化 /318
- (五) 内分泌系统的变化 /319
- (六) 皮肤的变化 /319
- (七) 神经系统及心理的变化 /320
- (八) 骨骼的变化 /322

四、中年人生理解剖 /323

五、几组令人深思的数字 /330

六、中年人在保健意识上存在着误区和盲区 /337

七、大多数中年人处于亚健康状态 /341

八、慢性疲劳综合征是中年人的大敌 /343

九、更年期对中年人的影响不容忽视 /343

- (一) 中年人体质的生理变化 /345
- (二) 中年人器官功能退化的表现及常见疾病 /346

第9章 威胁中年人健康的几大疾病及防治

一、概述 /348

- (一) 中年保健的紧迫性 /348
- (二) 中年人容易患哪些疾病 /350
- (三) 中年人患病的特点 /351
- (四) 人到中年为什么应定期进行体检 /352
- (五) 中年人体格检查应检查哪些项目 /352
- (六) 女性更年期须知 /354
- (七) 更年期骨质疏松症 /358
- (八) 更年期心脏病 /360
- (九) 更年期防癌 /360

二、肥胖——并非福音 /362

- (一) 肥胖的标准 /362
- (二) 肥胖的现实 /363
- (三) 肥胖的类型 /363
- (四) 肥胖是“发福”吗 /364
- (五) 肥胖带来哪些健康问题 /364
- (六) 中年人如何避免身体发胖 /366

三、糖尿病——甜蜜的杀手 /366

- (一) 什么是糖尿病 /367
- (二) 糖尿病的几种类型 /368
- (三) 胰岛素的作用 /368
- (四) 血糖 /369
- (五) 糖尿病给健康带来严重危害 /369
- (六) 怎样才能早期发现糖尿病 /370
- (七) 糖尿病的防治 /371
- (八) 糖尿病患者的饮食 /372
- (九) 如何预防低血糖 /372

四、心脑血管疾病 /373

- (一) 概述 /373
- (二) 心脑血管疾病的“罪魁祸首”——高血压 /375
- (三) 冠心病 /378
- (四) 心绞痛 /381
- (五) 脑卒中 /384
- (六) 动脉硬化 /386
- (七) 高脂血症 /388

五、为什么说肿瘤是悄然而至的魔鬼 /389

- (一) 概述 /389
- (二) 胃癌 /392

- (三) 肺癌 /394
- (四) 肝癌 /396
- (五) 子宫颈癌 /397
- (六) 乳腺癌 /398
- (七) 大肠癌 /399
- (八) 食管癌 /400
- (九) 鼻咽癌 /402
- 六、消化系统疾病 /403
 - (一) 消化性溃疡 /403
 - (二) 慢性胃炎 /406
- 七、颈椎病 /407
 - (一) 什么是颈椎病 /407
 - (二) 什么人易患颈椎病 /407
 - (三) 颈椎病的防治 /408
- 八、慢性肝炎 /408
 - (一) 慢性肝炎的症状特点 /409
 - (二) 预防慢性肝炎 /409
- 九、痔疮的康复体育 /410

第10章 结语——外圆内方话中年