

JIANKANG KUAICHEDAO 40 SUI



健康 快车道

主编 ● 陶红亮 吕双喜



郑州大学出版社

JIANKANG KUAICHEDAO 40 SUI



健康 快车道

主编 ● 陶红亮 吕双喜

40岁

 郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

健康快车道,40岁/陶红亮,吕双喜主编.—郑州:郑州大学出版社,
2014.3

ISBN 978-7-5645-1669-7

I. ①健… II. ①陶…②吕… III. ①中年人-保健-
基本知识 IV. ①R161.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第310882号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路40号

邮政编码:450052

出版人:王 锋

发行部电话:0371-66966070

全国新华书店经销

郑州市诚丰印刷有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm

1/16

印张:10.75

字数:176千字

版次:2014年3月第1版

印次:2014年3月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1669-7 定价:25.00元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换



编委名单

主 编	陶红亮	吕双喜			
编 委	李 宏	刘 毅	王媛媛	赵群丽	王晓毅
	张雪莲	闻雪珠	张卫东	杨谐挺	张 萍
	马九堂	崔召贵	苏文斌	窦丛坤	朱官军
	贾卫林	何 珑	叶永中	郑燕彬	陶 萍



前言

奔腾的小溪,再怎么挽留,终究有流入大海的那一霎。人生也是同样的,随着时间的流逝,转眼间到了中年。中年是对青年的延伸,也是对青年的告别。挟带着青春的气息,40岁的您,荣誉耀眼,硕果累累,成为人群中的精英。但是,您是否有这样的感受:每当从紧张而繁忙的工作状态中劳累地抬起头时,总会感到头晕眼花、肩膀和腰部肌肉酸胀难忍?

中年是人生中的一个非常时期,既是人体生理功能的全盛期,又是开始进入衰老的过渡阶段。然而,当您在对着镜子看到自己皮肤上皱纹不断加深、头发逐渐变白时,当您感觉自己做事和走路已明显不如从前时,当您在忙碌的生活节奏中感到疲惫不堪时……您是否感觉自己老了,自己的身体不如以往了?其实这些表现已经对您的健康发出了“信号”。要想克服这些“信号”缠身,最重要的就是关爱自己。

健康生活是每个人向往的,也是每个家庭盼望的。然而,损害健康的元凶又是我们自己,我们总是等到被病魔缠身之时,才发出无奈的感慨;等到失去健康的时候,才懂得珍惜。我们可以将自己健康的管理权交给自己。其实我们本身就是一个百药齐全的“百宝箱”,关键在于您是否会用。

要想身体健康,疾病预防是不可缺少的一个环节,当您到了40岁时,您要学会自我诊断身体的不适,要懂得健康生活的方式,要明白远离癌症的方式,等等。这些是非常关键的,也是您保持健康应做的第一步。

在激烈的社会竞争环境中改变一下自己的生活方式,是相对简单一些的。首先要注意生活细节,认真对待自己的身体,合理安排作息,保持健康、活力的状态,在大健康观念的引导下,让您的身体得到全面的保护。这里要

说到生活细节,合理饮食是不可缺少的。常言道:民以食为天。食是人类生存之本。每个人都离不开食物,都不能不吃饭。要想吃饱、吃好、吃出健康,那就要了解自己的身体状况,做到按需就餐,这是非常必要的。另外,生活细节中不可缺的就是科学运动。生命在于运动。可是,在健康的路上,总有一些“不明飞行物”阻挡着自己前进的步伐。此时,最好的办法就是科学运动,它可以让您踏上生机之路。只有您坚持科学运动,疾病就不会缠身,快乐还会时刻相伴。因此,科学运动是您保持健康应做的第二步。

当人到了中年,健康的生活方式尤为重要,一不小心身体也许就会“亮红灯”。因此,日常生活方式千万不容忽视,不可马虎。小小的细节决定健康,作为中年人要懂得健康法则。然而,中年期也是更年期的高发期,人们将更年期称之为人生的“多事之秋”。其实,更年期没有那么可怕。当您一旦听懂自己的身体发出的声音时,您就掌握了不生病的大智慧。那么,在更年期潜伏身体中的“暗号”,对您来说轻而易举就可抓住。因此,懂得不生病的智慧是您保持健康应做的第三步。

女人是家庭的核心,是一家人健康的关键因素。面对岁月在自己身上留下的痕迹,女人40谁来护花?其实只有自己才能担任好这个角色。所以,要想使这朵盛年之花永葆新鲜,女性就必须注意健康的生活方式,只有这样才能长久地保持靓丽的形象。男人天生就被赋予了刚强、健壮的品质,但是,男人也需要保健。拥有健康的体魄,远离疾病的侵袭,也是每个男人的责任。因此,远离疾病是中年人向往的生活,也是幸福生活的开始。因此,懂得养生是您保持健康应做的最后一步。

中年人养生问题迫在眉睫,辛苦了大半辈子一定要学会养生。本书以中年人的健康为宗旨,从健康的观念、合理饮食、科学运动、良好的生活方式、男性健康、女性健康、疾病预防、更年期保养八个方面总结出若干经验,教导中年人怎样健康生活,从而引导中年人树立正确的健康意识,养成良好的生活习惯。让中年人健康生活,让健康相伴一生。

从今天开始,要逐渐改变昔日那些损害健康的行为。记住,好的开始是成功的一半,好的健康观念是不生病的智慧。健康的生活永远是要靠自己做主的!

作者

2013年10月



目 录

第一章 健康观念,健康长寿关键在中年	1
40 岁,人生旅途的一道坎	1
健康意识决定健康状况	4
“不惑之年”不可透支健康	6
从健康的生活方式起航	9
慢节奏生活的重要性	11

第二章 合理饮食,吃得饱不如吃得好	14
40 岁,健康饮食很关键	14
怎样让身体不缺维生素	17
保持膳食平衡,精力充沛	19
合理安排饮食有助健康	21
多食杂粮,远离疾病	24
不让肥胖靠近你	26
牛奶和深色蔬菜有益健康	31
适当进补,健康常伴	33
进食有序,吃水果、喝汤也有讲究	35
科学饮水有助于延缓衰老	37

第三章 科学运动,身体健康的法宝	41
快乐上路,生命在于运动	41
锻炼让你踏上生机之路	44
40岁,锻炼贵在量力而行	46
最好的有氧运动非步行莫属	48
坚持晨跑,健康有保障	51
非常运动——室内健身操	54
运动后应注意的事项	56
上班族健身无处不在	58

第四章 良好的生活方式,人到中年的健康法则	61
良好的生活方式决定健康	61
慢性自杀——不吃主食	64
早餐好与坏影响工作	66
暴饮暴食危害身体健康	69
吸烟缩短寿命	71
人到中年,饮酒适可而止	74
吃水果蕴藏诸多学问	76
保护眼睛,健康与美丽同在	79

第五章 40岁男性,触目惊心的英年早逝	82
40岁是男人健康与否的关口	82
要想长寿,四大障碍须知	85
男人身上六大弱点影响寿命	87
男性健康新标准	87
珍惜自己,警惕40岁综合征	89
40岁男性,生命亮红灯	92
脑保健,支撑生命的法宝	94
男人要预防“生活方式病”	96
心理健康,一身轻松	99

第六章 女性健康,女人 40 谁来护花	102
和谐家庭取决于女主人	102
留住美丽,别做餐桌“清洁员”	105
女人似花,谁来精心呵护	107
追回活力——简易女士运动	109
骨质疏松症困惑 40 岁女性	112
家庭幸福和谐,交流很关键	114
进“三补”,演绎幸福人生	116
职业女性“心病”困扰生活	118

第七章 疾病预防,远离疾病、享受健康	122
自我诊断,健康第一步	122
要健康,得从护肝做起	125
中年男性,养好你的肾	127
美满生活需进行健康监护	130
远离癌症从改变生活方式开始	132
揭开脂血症防治的密码	134
日常生活细节对付高血压	137
家庭用药蕴藏大智慧	139
晒太阳,增强你的免疫力	141

第八章 更年期,人生的“多事之秋”	144
更年期潜伏在身体的暗号	144
40 岁男女更年期有何不同	146
40 岁男性更年期常见症状	149
女性出现更年期的原因	151
40 岁女性更年期有何症状	154
中年女性怎样适应更年期	156
40 岁男女更年期保健秘诀	158



第一章 健康观念,健康长寿关键在中年

当您40岁时,也许社会激烈的竞争、忙碌的生活节奏,让您疲惫不堪甚至喘不过气来。其实这些表现也给对您的健康发出了“信号”。要想克服“信号”缠身,最重要的就是关爱自己。只有关爱自己,了解自己的身体状况,才能避免一系列疾病的困扰,才能让自己获得健康和活力。因此,中年时期的健康观念至关重要,请大家一定要认真阅读。

40岁,人生旅途的一道坎

人生40,步入更年期的中年男女,如何重新定位自己的人生?这是一个很现实的问题,也是中年男女面临的巨大挑战。人到中年,人的差距开始明显地体现出来,有些人依然精神抖擞、精力旺盛,而有些人却未老先衰甚至英年早逝。

孔夫子说过:“三十而立,四十不惑,五十知天命”。个中滋味,想必步入更年期的中年男女心知肚明。而西方有一种说法:40岁人生才刚刚开始。40岁是承上启下的阶段,而40岁的人对自己、对社会、对人生有更深刻的认识和感悟。



40 岁人群,权力的追逐者

40 岁人群中,很多人都是权力的追逐者。有人成功了,大权在握,开始充分享受这份成就感;有人失败了,内心充满迷惑:是偃旗息鼓?还是重整旗鼓?

40 岁的人对于权力有其独特的见解。“权力”一词翻译成英文为 power,而 power 的另一种转译就是“力量”。所谓权力,就是指拥有能够充分影响他人的力量,促使他人愿意做你希望的事。

大多数中年人都有获得权力的愿望,然而,获得权力的方式却因人而异。有的人重视报酬的力量,认为回报能充分影响他人;有的人则认为知识、信息能充分影响他人;有的人则重视原则的力量,希望能让更多志同道合的人团结在自己周围。面对权力,30 岁的人往往有反权威的倾向,而 50 岁的人则会对权力过于尊崇,只有 40 岁的人对权威的力量持怀疑的态度,更希望用知识和信息的力量、用原则的力量去影响别人。针对 40 岁的人对权力的追逐,健康专家提醒,四十不惑,别赢得了事业和权力,却输了健康的身体。

40 岁人群,方向危机感最强

40 岁人群中,很多人都处于事业的巅峰,千里马遇上伯乐,才华得到充分的施展,春风得意,踌躇满志。但同时 40 岁的人也最脆弱,面临的危机也最多,尤其是中年男性,在家是支柱,在单位是中坚,压力太大,更容易产生危机感。

同时,激烈的竞争环境,往往会让 40 岁的人遭遇职业生涯的又一次危机,这被称为方向性危机。无论是 500 强企业的 CEO,还是私营小企业的经营者,都面临如何保持自己的竞争力并寻求突破的问题。资源的整合、知识技能的更新等,使处于 40 岁的人最容易产生是否改行的想法。

有的 40 岁的人选择继续前进,专业技能不够,可以调动外部资源相助;有的 40 岁的人在迷惑究竟向何处去。方向性危机带来的后果,使中年人就像一群迷途的羔羊,被别人驱赶着朝向没有目标的地方。针对 40 岁人的方向性危机,健康专家建议,任何事都不能强求,随遇而安,因为拥有健康和生命才是最重要的。

40 岁人群,力不从心

40 岁是人生的一道坎,不但面临来自单位和家庭的种种压力,还时常为



自己的身体机能衰老以及各种更年期症状而苦恼。在体力方面,更是感觉力不从心。有的人为自己的“啤酒肚”和赘肉发愁,有的人为自己日渐松弛的肌肉叹息。

40岁人群是焦虑的人群、力不从心的人群。有关调查结果显示,一半以上的受访者经常感到腰酸背痛,或失眠、多梦、不易入睡,或浑身乏力、一干活就累。一半以上的受访者爬楼时感到吃力,或皮肤干燥、面色晦暗,或脾气暴躁、焦急多虑,或记忆力明显减退。

40岁人群面对高强度的工作,必须保持足够的体力,以应对来自工作和生活上的挑战。他们无暇顾及休息、营养和保健,一旦疾病缠身,就悔之晚矣。所以,健康专家建议,最好的医生是自己,最好的保健是预防。

40岁人群,对财富的纠结

40岁人群中不乏事业有成者,他们才华横溢,工作在高档的写字楼,出入豪华酒店,智能手机、高级电脑、洋房、豪车一应俱全,仿佛是财富的宠儿。当然,有所得必有所失。他们工作异常勤奋,置身于竞争激烈的职场,开会、加班、出差,整天像候鸟一样飞越不同的国家以及不同的城市,熬夜、失眠成了家常便饭,在快速积累财富的同时,一天天透支自己的健康。

但是,生命和金钱不能画等号,在健康与财富之间,有时会让你取舍,熊掌和鱼不能兼得。而在健康和生命面前,财富、地位、权力都无济于事,因为没有了健康和生命,一切都会归零。

40岁是高压人群的象征

40岁的人生在事业和家庭方面都处于承上启下的阶段,也是压力最大的人生阶段。所以,40岁人群也是压力最大的人群,更要学会自我调节。身处激烈竞争的社会环境,本来已倍感压力,这时就要学会减压,而不是与同龄人攀比,自己给自己施加压力。

40岁人群是高压人群,平头百姓有时被养家糊口的经济压力压得喘不过气来。即使事业有成的中年人,也会因为年龄增长而担心自己失去竞争力。内心对失败的担忧、对风险的顾虑,常常同内心深处向往成就一番事业的愿望产生剧烈的碰撞,让人进退两难。

除了工作和事业,40岁的人上有老、下有小,既要挣钱养家糊口,又要照料一家老小,有时被家庭和事业之间的矛盾搞得很纠结。很多人在重压下,一时找不到合适的宣泄对象,导致压力不能及时得到释放,结果脾气变得暴



躁,情绪产生波动,有时甚至对工作产生了厌倦的情绪,导致工作效率低下。工作不如意、情绪不佳反过来又会影响家人的情绪,破坏家庭的和谐气氛,最后导致工作和家庭都受影响,事业和婚姻都出问题。

细节提示:

40岁的人生是道坎,如何让自己的生活和工作轻松起来呢?关键是心态,要学会自我调整。例如,业余时间多运动,强身健体、舒缓压力;或者与家人和朋友聊聊天,及时宣泄不良情绪;或者干脆沉下心来读书。这都能帮助自己顺利度过40岁人生这道坎。

健康意识决定健康状况

有一则印度寓言,说的是有两人同时面对自己喝了一半的水,其中一人说:“我已经喝掉了半杯水。”而另一人则说:“我还有半杯水没喝。”前者透露出来的是无奈和悲观的情绪,而后者却充满希望。其实,中年人所面对的就像那半杯水一样。

40岁的人生态度也分为积极乐观和消极悲观两种,如同面对半杯水的反应。据调查,我国国民的健康意识有待提升,健康状况有待改善。

我国只有不足两成人口健康意识较强

尽管人们的健康意识在逐渐增强,但有关统计表明,我国只有不足两成的人时刻关注健康,即健康意识较强,其中,50岁左右中年人的死亡率上升最快,而真正健康的人不到一成。这应该引起全社会的广泛关注。

尤其是身处承上启下阶段的中年人,更要有健康意识,积累健康知识,提高自己的健康或保健能力。也就是说,要保证健康,第一是“知”,即增强健康意识、掌握健康知识;第二是“行”,即如何将掌握的健康知识运用在日常的工作和生活的实际中。

据有关部门统计,我国的医疗费用中,绝大部分都是用于治疗,只有约1%的医疗费用是用于预防。相反,发达国家的比例为7:3,即约三成的医疗费用用于预防疾病。这表明我国国民的健康意识比较淡薄,往往是有了病才去医院。其实专家强调,要想不生病,最好的方法就是预防。



如何提高国民的健康意识

据有关报道,发达国家的心脑血管发病率正在呈下降趋势,与此相反,我国却在上升。例如高血压,很多中青年人以为是老年病,自己患病后却不积极治疗,留下很大的健康隐患。在美国等发达国家,很多老人都有一副整齐牙齿,但在我国,很多人都认为牙病不算病,根本不做口腔保健。

如何提高国民的健康意识?他山之石、可以攻玉。例如,美国的人生规划强调生活要有目标,要多锻炼、多休息、多晒太阳、多呼吸新鲜空气、加强营养。同时,我国的健康专家也独创了诸如生物钟养生、木桶论养生等多种保健养生的方法。

生物钟养生,指的是人的众多生理节律都受生物钟支配,所以,保证生物钟的准时准点是健康的基础,否则会出现疲劳、生病、早衰现象。木桶论养生,指的是健康是由很多因素共同影响的,就好比一个由几块木板箍成的木桶,如果其中一块木板烂了,就会影响整个木桶发挥作用,人的身体也一样,牵一发而动全身。

40 多岁,疾病的高峰期

众所周知,更年期并非女性的“专利”,部分男性步入中年之后,也会莫名其妙地爱发脾气,或感觉乏力,干活力不从心,或性情多疑、焦虑恐惧,其实这些都是男性更年期综合征的表现。

无论男女,衰老都是自然规律,男性机体最健康的年龄是 25 岁之前,30 岁之后,身体的各项机能就开始走下坡路。当男性步入中年时,健康情况会大不如从前。同时,由于工作压力大,身体长期处于疲劳状态,引发慢性疾病。40 多岁是发病的高峰期,是因为 40 多岁男女的身体各项机能都会迅速下滑,就好像一辆汽车,当行驶到一定年限之后,就要定期保养甚至大修,以避免出故障。

对于步入更年期的中年男女来说,常患的疾病有 10 种,被称为中年人的健康杀手,这 10 种疾病是:颈椎病、肩周炎、睡眠障碍、抑郁症、骨质疏松症、高血压、脂血症、糖尿病、冠心病和癌症。

激素降低,导致更年期提前

调查数据显示,中年男女步入中年之后,体内的雄激素或雌激素水平就会逐年递减。雄激素是决定男性特征的重要因素,而雌激素是决定女性特征的重要因素,与生殖、泌尿、皮肤、肌肉、骨骼、造血、心血管以及神经系统



等都有密不可分的关系。所以,当男性雄激素明显偏低或女性雌激素明显偏低时,就会对上述系统造成不同程度的负面影响。

激素降低不仅会影响中年男女的生活质量,还会引发骨质疏松症、糖尿病、心血管疾病、中老年抑郁症等慢性疾病。所以,40岁男女要高度关注自身的健康情况,通过定期体检,及早发现病情。建议在每年的体检中,注意监测雄激素或雌激素水平,及时了解自己体内的激素是否不足,以便对症下药。

细节提示:

我国国民普遍缺乏健康意识,很多疾病都是由于无知造成的。例如:有的人不懂得及时缓解工作压力,有的人没有改变不良的生活方式,有的人缺乏体育锻炼、免疫力低下,其结果是,不少中年人过早迎来了更年期,并引发各种疾病,严重危害健康。所以专家提醒,中年人要加强健康意识。

“不惑之年”不可透支健康

我们所在的21世纪是一个竞争激烈、人才辈出的世纪,机遇与风险并存。各路精英纷纷引领风骚,创造了一个又一个奇迹。但是,与此同时,又有众多的中年精英相继倒下。其实,他们不是死于工作和疾病,而是死于对健康的无知。

精英们的事迹令人鼓舞,给人力量,但众多白领、骨干、精英在一天天透支健康甚至英年早逝,令人惋惜。浮华的世界造就浮躁的人群,很多中年男女正在因工作忙、时间紧、压力大、应酬多而一步步透支自己的健康。

中年人“五过”现象在透支健康

中年人养成良好的生活习惯,坚持体育锻炼和体力劳动,防止对身体的透支。具体表现在如何避免“五过”现象。

第一是过低,即保健意识过低。相关资料显示,健康观念较强的人群是老年人,中年人普遍缺乏保健意识。

第二是过多,即进食“三高”食物过多。过量食用高蛋白、高脂肪和高糖



类食物,这类人群不顾及自己的身体状况,热衷于应酬和饭局,经常陪吃陪喝,其结果往往导致肾病、糖尿病、冠心病等疾病。

第三是过重,即心理负担过重,激烈的竞争环境和复杂的人际关系,导致很多中年人心理压力大,只好采用透支健康的办法,坚持超负荷的工作,透支的结果往往引发抑郁症、高血压等疾病。

第四是过量,即吸烟、喝酒过量。有些中年人为了工作和应酬,宁愿舍命也要陪君子,拿健康赌明天,或者一遇到烦心事,就靠吞云吐雾来逃避现实。

第五是过少,即体力活动过少。很多中年白领身体变懒了,不爱动,不参加体育锻炼,整天重复着坐式生活方式,即出门坐车、上班坐办公室、回家坐电视机前打发时间,其结果导致肥胖症、颈椎病、高血压等疾病。

最透支健康的十大行业

我国有关城市健康状况大调查的结果显示,制造业、金融业和教育行业人群的健康透支情况最严重,其次是媒体、法律、IT、交通运输、广告、快速消费品行业以及房地产行业。

制造业人群的血脂异常者和肥胖者的比例均超过半数,主要是因为制造业的工作时间明显比其他行业要长,由于长期的超负荷工作,加上缺少休息和锻炼,往往导致健康受损。

金融界人士比较常见的疾病是颈腰椎疾病、肝功异常、血脂异常,主要原因是因为他们长期紧张工作,加上久坐办公室不活动,整天使用电脑,又经常熬夜,最后导致这类疾病的产生。

教育行业的人比较容易患血脂异常、咽炎和脂肪肝。此外,他们的心理问题也值得关注。由于升学压力、学生的思想以及生活问题,都需要老师耐心细致地与学生进行交流,因此,时间长了教师的心理反而会受到负面的影响。

中年人熬夜会透支健康

熬夜对于中年人来说并不陌生,当工作忙的时候,偶尔熬夜加班未尝不可,但如果经常性熬夜加班,就会伤害到身体。那么,经常熬夜会对身体有哪些伤害呢?

第一是免疫力下降。中年人经常熬夜会引起身体疲劳和精神不振,人体的免疫力也会随之下降,从而容易感冒、拉肚子或出现过敏等现象。同



时,经常熬夜的人,第二天会头昏脑涨、注意力不集中,从而影响工作效率。

第二是记忆力下降和听力下降。某些中年人沉溺于通宵玩网络游戏或通宵打麻将,都会引起睡眠严重不足,其结果容易导致肾虚。长期持续熬夜将会导致听力下降,严重的甚至会耳聋。

第三是加速皮肤老化,使白发增多。皮肤在晚上10点至11点会进入保养状态,但长时间熬夜,人的内分泌和神经系统的正常循环遭到破坏,神经系统失调会使皮肤出现干燥、缺乏光泽、弹性变差、皱纹多等老化问题。中年人在皮肤老化的同时,头发也会慢慢变白,并由于脱落而变得日益稀疏。

熬夜导致身体重大损伤

熬夜除了降低免疫力、加速皮肤老化、使记忆力和听力迅速下降之外,还会损伤身体的组织器官,引发各类疾病。

首先,中年人熬夜会造成肠胃病变。因为熬夜的中年人,或者饿一宿,或者吃夜餐,以上选择都不利于健康。挨饿当然有损健康,而常吃夜宵也会引发胃肠道病变。因为人的胃黏膜上皮细胞的寿命很短,平均两三天就会更新一次。这个更新和再生的过程,是在夜间胃肠道休息的时候进行的。中年人如果经常在夜间进食,胃肠道就得不到必要的休息,胃黏膜的修复就无法正常进行。加上夜间睡眠时,吃的夜宵会长时间停滞在胃中,会促使胃液大量分泌,从而对胃黏膜造成刺激,时间长了就会引发胃黏膜糜烂、溃疡甚至引发胃肠癌变。

其次,中年人熬夜会导致肥胖,因为经常吃夜宵,会使体内的能量过剩,结果导致身体肥胖。

最后是心脏病风险。因为经常熬夜,会加重人体心脏的负担,与此同时,身体得不到必要的休息,生活又没有规律,这些都是引发心脏病的风险因素。

细节提示:

浮华的世界造就浮躁的人群,很多中年人都在用健康赌财富,工作忙、压力大、应酬多,他们在一步步透支健康。专家提醒,众多的中年精英相继倒下,不是死于工作和疾病,而是死于对健康的无知。调查结果显示,制造、金融、教育、媒体、法律、IT等行业人群的健康透支情况非常严重,应引起全社会的广泛关注。