

薛清源

健身長壽術



健身长寿术

薛清源



山西人民出版社

健身长寿术

薛清源

*

山西人民出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 4.625 字数: 95千字

1988年10月第1版 1990年3月山西第1次印刷

印数: 1-5000册

*

ISBN 7-203-00370-2

G·253 定价: 2.40元

序

中年人是当今两个文明建设的主要力量，是四化建设的中轴。战斗在各条战线上的一代中年人正在以忘我的共产主义精神谱写出一曲又一曲壮丽的共产主义凯歌。象蒋筑英、罗健夫、蒋英这些中年知识分子的典范，他们呕心沥血，肝胆相照，为人民鞠躬尽瘁，死而后已，这种精神成为中年知识分子学习的楷模。当今奋战在各条战线的一代中年人，他们在生活的历程中，经过十年动乱的波折，身心健康受到了不同程度的影响。他们中间的许多人，既担负着繁重的工作和科研重任，又要赡养父母、培养儿女，肩负着繁重的家庭负担，因此，关心、重视、保护中年知识分子和所有中年人的健康，让他们的壮丽年华，发出更加灿烂的光彩，为四化建设作出更大的贡献，已成为一个现实而又迫切的任务。

当前妇女、儿童保健、老年医学科普书较多，很多人盼望有一本关于中年健康保健的科普书，稷山县人民医院内科主治医师薛清源同志，结合自身的保健知识，利用业余时间编写了一本《中年健身术》。这一应时而生的医学科普书，

是中年人不可多得的良师益友。

健康的内容，包括人们对情绪、运动、睡眠、体育锻炼、饮食营养等方面的知识。本书从中年人的生理卫生特点、机体老化学说、社会环境因素、生命在于运动、常见疾病防治等，深入浅出地介绍这些方面的医学科普知识，期望能从中获得教益。

这本书不仅适合中年人阅读，也适合青年、老年人阅读，它不仅对人的健康长寿有益，对建设社会主义精神文明，也是有益的。

焦顺发

1987年5月25日

前 言

中年人是社会发展的宝贵中坚，是四个现代化建设的主力军。尤其是党的十一届三中全会后，随着日新月异的科学技术的飞速发展，他们在各条战线上承上启下的骨干作用越来越显得特别重要了。不是吗？工业建设需要科学知识，国防现代化需要科学知识，经营管理也需要科学知识，可是在目前还有相当一部份具有真才实学的知识分子，身体健康状况不能适应科学技术发展的需要。年龄的增长、家庭的负担和多种疾病的不断出现，都加重了他们的精神压力，加之强烈的事业心的催促，使他们过早地失去了人间的幸福和欢乐，甚至发生了不应该发生的早折或猝死，蒋筑英、罗健夫、蒋英的事迹不恰恰说明了这样一个问题吗？怎样克服和避免这种倾向呢？当然，各级党组织和政府部门的重视和支持是一个很重要的措施，但自身强化也是一个必不可少的特殊手段。为了帮助和指导中年人及知识分子做好自身保健，并进一步强化身体，使之适应科学技术高速发展的需要，我写了这本《中年健身术》，奉献给中年的朋友们。

《中年健身术》共分十一章，从中年年龄分期的发展规

律、生理特征、神经精神活动特点，阐述了各个系统的机能和活动规律，辩证地摆正了学习、工作、生活与健康的关系；从寿龄、寿期和影响寿龄的因素、体育锻炼的项目、内容、方法和身体各个组成部分的特殊变化及进行体育锻炼的必要性和现实意义等方面，阐述了中年人容易发生的疾病和预防方法，并提示了许多需要注意的问题。它对中年人及知识分子强化自己的身体有较全面的实用价值。但是由于本人水平有限、书中定有不少谬误之处，诚望读者提出可贵的批评意见。

作 者

1988.3.

目 录

序.....	(1)
前言.....	(1)
第一章 中年人的生理特征	(1)
第一节 中年人神经、精神活动的特点.....	(3)
第二节 中年人心血管生理功能的特点.....	(4)
第三节 中年人呼吸功能的特点.....	(5)
第四节 中年人代谢方面的特点.....	(6)
第二章 心理健康与心理卫生	(9)
第一节 中年人易患心身疾病.....	(10)
第二节 心理健康的标准.....	(14)
第三节 自我意识和自爱.....	(19)
第四节 心理平衡.....	(21)
第三章 用脑卫生	(26)
第一节 脑的结构和生理功能.....	(26)
第二节 保证能量供应.....	(29)
第三节 脑越用越灵.....	(33)
第四章 影响健康、寿命的因素	(36)
第一节 中年人已进入退化期生理机能逐渐衰	

退	(36)
第二节 有关人体老化的学说	(39)
第三节 过度疲劳对健康的影响	(40)
第四节 吸烟的害处	(44)
第五节 饮酒的利弊	(47)
第六节 合理适度的性生活	(49)
第七节 情绪	(50)
第八节 睡眠	(56)
第十节 睡眠与失眠	(65)
第五章 中年健身术	(69)
第一节 运动的医学意义	(69)
第二节 中年人的体育锻炼方法	(76)
第三节 静功锻炼法	(79)
第四节 动功练法	(84)
第五节 中年人慢性病的体育疗法	(116)
一、慢性气管炎的体育疗法	(119)
二、防治感冒的保健按摩	(120)
三、岔气的防治	(121)
四、高血压病的体育疗法	(121)
五、冠心病的体育疗法	(123)
六、手足冰冷“血管操”	(127)
七、习惯性便秘的体育疗法	(128)
八、胃及内脏下垂疗法	(129)
第六章 中年人的膳食与生活	(130)
第一节 营养平衡	(130)
第二节 应保证一日三餐	(131)

第三节	饮食与微量元素.....	(133)
第四节	坚持吃素大有好处.....	(135)
第五节	怎样选配和加工食品.....	(135)
第六节	注意生活规律.....	(138)

第一章 中年人的生理特征

中年人担负着社会与家庭的重担，是四化建设的主力，是社会主义事业承上启下的中坚力量，但是他们中间有不少人由于健康状况不佳，难以完成重任，有的由于自身内因的急剧变化及其它因素的影响，不幸发生早折或猝死，这无论对国家、对家庭，都是一个很大的损失。因此，认识中年人的生理特点，保持一代中年人的身体健康，既是个人或家庭的愿望，更是社会的迫切需要。

中年人具有成熟、稳定的特点。无论在思想上、心理上，还是社会职业等各方面，中年人都比较沉着熟虑。他们思考问题细微，处理问题全面，解决问题果断，这是中年人之所以能成为事业的中坚的重要方面。但人进入中年以后身体的结构和机能方面已经不再处于发育期，如果对身体保护的不好，不注意饮食、起居、劳逸，以及体育锻炼等，也是最容易产生疾病的时期，本书编写的目的，就是以中年保健角度出发，促进和提高中年人的健康水平，更好地适应社会、事业的需要。

怎样划分青年、中年和老年，目前还没有统一的标准。

从我国传统观念来讲，一般把四十岁左右的人称为中年。从生理角度上讲，一般把人的一生大致划分为成长期（20岁以前）、成熟期（20—40岁）、渐衰期（40—60岁）和老年期（60岁以上）。

由于人的寿命受自然条件、地理环境、生活方式、个人修养和社会因素等多方面的影响，平均寿命的长短是有很大的差异的。解放前，我国人口平均寿命只有35岁左右，而解放后的1968年，我国男性平均寿命已达到66.95岁。

“中年”指的是哪一段年龄呢？美国华盛顿大学史密斯、比子曼、鲁宾逊三位教授主编的《人类生物学年龄阶段：从受孕到老年》这一专著中说35到65岁为中年期。

美国迈阿密大学医学院布劳思斯坦教授等主编的《行为科学在医学中的应用》一书中，中年指40岁到65岁。同时把40到45岁看成是向中年的转变期。

我国有关行政部门也把中年的年龄界线定为35岁到55岁。例如《我国科技队伍现状》的统计资料中说：“35岁到55岁的中年科技人员约有三百六十万人。占总数的60%。”

（文摘报1983年5月13日）。

以上中年的起点有30岁、35岁、40岁、45岁，中年的止点有55岁、60岁、65岁这样几种说法。这些说法之间的幅度，不能不说是相当大的了。怎么定才更适合我国的情况呢？我们在现时，常把35岁以下的人称为青年人，所以中年的起点似可定为36岁。目前我国以60岁以上为老年，因此，36~59岁作为中年的起止点比较恰当。随着生活和医疗条件的改善，人的平均寿命还会不断地延长。特别是具有良好的卫生习惯，注意饮食卫生，坚持体育锻炼的人，寿命更可以

大大延长。因此，中年期的年龄界线不是一成不变的。体弱多病者，中年期缩短，各个器官的功能很快出现衰老现象；身体强壮，精神爽快者，虽年逾花甲，仍精神旺盛，生机勃勃，保持着中年时期的活力。由此可见，青年、中年、老年阶段的划分，要根据人的健康水平和社会的进化，科学的发达程度来决定，不能用年龄的等级来区分中年或老年。

第一节 中年人神经、精神活动的特点

人的神经系统调节着全身的活动机能，对整体机能起着决定性的影响。中年期神经、精神活动特征表达如下：

（一）神经、精神活动比较稳定，已建立的条件反射，不易受到外界各种因素的影响。对情绪刺激的反应不象青年人那样剧烈。因此，能在各种环境条件下保持比较稳定的情绪，表现出经验丰富和精力充沛的特点。

（二）神经传导和突触传导的速度，一般随年龄的增长而减慢。所以中年人对外界各种刺激反应的速度不比青年人快，也不如青年人怎样敏捷、轻巧。

（三）中枢神经系统的兴奋和抑制过程比较平衡，能保持白天的足够兴奋和夜间的足够抑制，但是随着年龄的增大，中枢抑制过程将逐渐减弱，因而睡眠时间逐渐缩小，易醒。这就是俗语所说的“前三十年睡不醒，后三十年睡不着”的道理。

（四）中年后期，人的机械记忆能力逐渐下降，随着生活经验和各方面知识的丰富，理解能力显著增强，这种逻辑记忆的增强往往补偿了机械记忆的下降。因此，那些勤于思

考的人在中年时期并不表现出记忆力的明显减退就是这个道理。

第二节 中年人心血管生理功能的特点

人的心、血管活动具有显著的年龄特征。在心脏方面，其自律性随着年龄的增加而降低。中年以后，特别是老年人，常常表现为窦性心动徐缓。心输出量从30—80岁约减少30%。中年人在运动或其它负荷时心率和心输出量的增加都比年青人少。负荷解除以后的恢复时间也较长。所以，中年人所能负担的运动量和劳动强度都不及青年人。有的中年人由于不了解这一点，结果因为过重的体力负荷或高度的精神紧张，导致心肌代谢、心肌耗氧量过度增加，冠状动脉血液供不应求，心律失常乃至骤停，这就是一些中年人发生猝死的一个重要原因。

在血管方面，随着年龄的增长，动脉壁内的钙含量逐渐增加，弹性纤维变性，胶原纤维增加，造成动脉壁弹性下降，这种变化一般要到80岁时才能稳定。由于主动脉壁和大动脉壁弹性下降，对动脉压变化的缓冲能力降低，随着年龄的增长，收缩压逐渐增高。一般情况是：人到中年以后，每增加十岁，收缩压增加十个毫米汞柱，即40岁的人，收缩压可为140毫米汞柱。50岁的人，收缩压可为150毫米汞柱，依次类推。这种血压的升高是正常的生理现象，不是高血压病，它与高血压病的根本不同点在于舒张压不超过90毫米汞柱。

另外，人到中年后，颈动脉窦和主动脉弓的压力反射敏

感度降低。也就是当血压有改变时，不能很快通过这一反射将血压调节到正常，因而容易发生高血压和体位性低血压。例如有的中年人久蹲之后突然站立时会出现头晕、眼黑，甚至昏倒的现象，这就是体位性低血压的表现。这种现象并非疾病，不必惊恐，但应加注意，避免发生。久蹲后不要立即站起来。

第三节 中年人呼吸功能的特点

人的肺泡和小支气管的口径随着年龄的增长而扩大，而脑血管数目又有所减少，其结果是功能无效腔增大。同时，肺泡壁间纤维量增加，肺的顺应性降低，肺活量减小，最大通气量减小。上述这些改变都可能导致氧的肺扩散容量减少，也就是中年人氧气通过呼吸膜的扩散能力不及年轻人。因此，从呼吸功能的特点来看，中年人所能胜任的体力劳动强度也不及年轻人。

呼吸系统直接与外界环境相通，容易受到外界环境因素变化的影响。因此，在不同环境、不同工作条件下生活的中年人，其呼吸功能的差异可能很大。根据观察研究，在各种粉尘或者有害气体条件下工作的中年人，其肺功能显著地比其他工种的同龄人差。在生活习惯上，吸烟对呼吸功能的不良影响极为显著。为了保持呼吸系统的健康，必须大力减少空气污染，戒除不良生活习惯。从事有害职业的中年人应多进行户外活动，呼吸新鲜空气，以及从事爬山、游泳等有利于增强呼吸功能的锻炼。

第四节 中年人代谢方面的特点

人到中年，通过基础代谢率的测定发现，30岁以上的中年人，基础代谢平均每年以0.5%的速度下降。例如，30—40岁的男性基础代谢率，平均为每小时每体表平方米37.9千卡，41—50岁的人，下降为36.8千卡，50岁以上的人，下降为35.6千卡。女性比男性要低一些。

人体新陈代谢是受内分泌激素调节的，代谢的降低与甲状腺及性腺活动降低有关。新近研究还发现，细胞膜上激素受体数量随年龄的增加而减少。激素受体减少，则细胞对受体的反应势必降低，这就是使细胞代谢降低的原因。

虽然中年人代谢水平已开始下降，但年轻时养成的饮食习惯并没有相应改变，许多人仍然保持着青年人代谢较高的进食量，随着生活条件的改善，有的人甚至吃得更好。又由于中年人的活动量远低于青年人，结果是吃得多，消耗的少，多余的热量转化为脂肪储存起来，人体自然就会发胖。发胖是一种潜在的隐患。因为发胖的人即使从事一些轻微活动，都会感到心悸气短。有了这种反应就不愿意多活动，活动减少又进一步发胖，因此造成恶性循环，许多心、血管疾病与其它老年性疾病也就接踵而来。

酶的活动与机体代谢有着密切的关系。国外研究资料表明，灵长类（包括人）的细胞内含有较多的过氧化物歧化酶。当细胞进行有氧代谢时产生的一种过氧化物，这种物质会损害细胞，必须及时清除。过氧化物歧化酶，正好具有这种清除过氧化物的能力。但是随着人们年龄的增加，这种酶

的活性下降，这是造成细胞衰老的一个重要原因。

近年来国外研究发现：维生素E（这种维生素在青笋中含量高）、维生素C、胱氨酸、谷胱甘肽等抗氧化剂也是有类似过氧化物歧化酶的作用。根据实验室研究，维生素E的抗衰老效应，主要是由于两种特殊的药理作用形成的。第一种作用是影响细胞分裂。一般人体培养细胞的寿命只能维持在50次左右的分裂周期，但实验中观察到，在维生素E的影响下，人体培养细胞的分裂，能增加到120次以上，这就延长了细胞的生命期，从而起到了延缓衰老的效应。维生素E的另一种作用是保证细胞有一个良好的环境，使细胞能正常完成其分裂。细胞在生命活动中不断产生各种代谢产物，这些物质如果淤积在细胞周围不能被及时处理，就会成为影响细胞活动的滓渣，成为加速细胞衰老的重要因素。维生素E正是一种有效的抗氧化剂，能减少细胞反应过程中的滓渣堆积，净化细胞环境，有利于抗衰老。

根据上述情况，从中年人的代谢特点出发，适应限制饮食，少吃荤油，多吃含维生素、纤维素的蔬菜、水果和各类杂粮，对保持身体健康是大有益处的。

脂代谢的改变是造成中年期冠心病发病率升高的一个重要原因。随着年龄的增长，血中胆固醇含量增加，因而可导致血管硬化和冠心病。美国一个研究组对200名马拉松运动员慢跑和静坐的研究表明，跑的最长的人，血中高密度类脂蛋白（HDC）含量也最高，而这种HDC具有降低胆固醇的作用，从而减少冠心病发病率。他们认为，这是因为长跑能增加体内一种脂酶的活性，这种脂酶能帮助HDC的合成。HDC把体内或动脉壁上的胆固醇带到肝脏，进行分解代谢，