

中年保健顾问

张佩文 冯恕 刘永年 江耘 编著

翁心植 审定



北京工业学院出版社

中年保健顾问

张佩文 冯恕 编著
刘永年 江耘
翁心植 审定

北京工业学院出版社

内 容 简 介

本书是一本阐述中年人应该怎样保护身心健康的科普读物, 适合中年人尤其是中年知识分子阅读。全书包括上、下两篇。上篇共四章, 介绍中年人的生理功能和心理特点、中年人的饮食起居以及医疗体育。目的在于使中年人了解生理功能变化的客观规律, 在日常生活中如何注意防止早衰和患病, 以及体育锻炼的重要性。下篇阐述临床上各种常见疾病的病因、临床表现及防治。从临床的角度, 介绍了医学专业的一些科普性知识, 使中年读者真正掌握疾病的早防、早治, 做到延年益寿。内容包括呼吸系统疾病、心血管系统疾病、消化系统疾病……肿瘤等十一章。书末附录包括常用检验正常值、食物一般营养成分、常见中毒急救等三部分。

本书内容充实, 通俗易懂, 适用性强, 可供各条战线上的中年人、医护人员及即将进入中年的同志阅读。

中年保健顾问

张佩文 冯恕 编著
刘永年 江耘
翁心植 审定

*

北京工业学院出版社出版
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京工业学院印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 14.875印张 328千字
1988年7月第一版 1988年7月第一次印刷

ISBN 7-81013-052-8/R·1

印 数: 1—25000册 定 价: 4.00元

衷心祝願
全社會都來關心
中年人的身體健康！

盧嘉錫

一九八八年五月

关心中年

人健康

黄鼎自

中年人走承上啓下的社会中坚
是四化建设的重要力量，是敬老
育幼的家庭支柱。中年人的健康
十分重要。希望全社会都来关
心，重视中年保健问题。

楊純
一九八二年育善日

杨纯同志系原中国医学科学院党委书记。

序 言

“人到中年”是人们议论的话题，因为中年人身体发育成熟，精力充沛，知识和工作经验丰富，在各个工作岗位上都是骨干力量。在人的一生中，中年是创业的大好时光，无论在社会上还是家庭中都负有重大责任。所以保护中年人的身心健康，维持旺盛的精力，防止早衰，让他们为社会创造更多的财富，是医务工作者义不容辞的责任。同时，中年人自己也应该掌握一定的保健卫生知识。《中年保健顾问》的出版问世，为解决这个问题提供了有利条件，真是雪里送炭。

该书分为上、下两篇，上篇共四章：第一章叙述了中年人的生理心理特点及衰老和更年期的表现；第二章论饮食营养；第三章讲生活起居；第四章谈体育锻炼。下篇是按人体各系统介绍各种疾病的发病机制、临床表现、诊断、治疗、及预防措施。全书深入浅出通俗易懂，堪称是中年人的良师益友。一般人看看也不无补益。此外，医务工作者还可以用作对病人咨询的很好的参考资料。因而愿推荐此书作为中年人的“朋友”，希望中年同志们能够喜欢它，从中得到保健知识，使自己身体更加强壮，为祖国的四化建设作出更大贡献。

北京医科大学内科学教授

87年12月

前 言

人的中年时期也就是壮年时期。这是人的一生中生理功能最旺盛的时期。中年人身体强壮、精力充沛，是社会的中坚和骨干力量。他们肩负着社会和家庭的重担，担负着承上启下的历史使命，是极其成熟和最可信赖的劳动者。但是科学告诉我们，人的生理功能的顶峰期，也是开始进入衰退的时期。此时各种器官的功能将逐渐降低，许多疾病有可能乘虚而入。由于中年人任务的繁重，许多人往往过分忘我而忽视了自己，往往处在超负荷状态而不知疲倦，使急性病未及时治疗而转为慢性，或甚至到了危及生命的地步。另一方面，许多老年病如动脉硬化、高血压病和糖尿病等，都是从中年时期开始的。这些本来开始轻微，有可能及时防治的疾病却由于中年时期的忽略而拖到老年，成为危及生命、降低寿命的疾病。大量的临床实践告诉人们，做好中年人的保健工作对人的健康长寿是何等重要！

中年人患病者死亡较多，尤其是肿瘤好发于中年时期。目前，广大中年人尤其是中年知识分子，对于保健问题不够重视，他们对自己的生理功能的衰退现象和疾病早期的轻微症状认识不足，因而常常延误而未能及时治疗，因此不能做到有病早治、无病早防，更谈不上彻底治疗。有的人真如俗语所说“硬是把身体拖垮了”。他们不必要的早逝令人痛心，对我们的各项事业无疑是一种损失。我们医务工作者深感有责任向他们宣传，使他们增长有关中年保健知识，了解自身

兴衰的科学规律，认识中年保健的重要性，这是我们编写本书的根本动机。编写本书的另一个目的，是给中年朋友们提供学习、查阅上述有关知识的方便，以期能起到保健顾问和工具性书籍的作用。尚能如此，是我们的最大欣慰。

本书上篇及下篇第三章由江耘编写。下篇第一、五、九、十章由冯恕编写；第二、八、十一章由刘永年编写；第四、六、七章由张佩文编写。全书由张佩文统稿。北京红十字朝阳医院名誉院长、首都医学院医疗三系主任、中华医学会常务理事翁心植教授指导并审校了全稿。编辑及绘图的同志为本书出版付出了辛勤劳动。在此一并致以谢意。

编者

于北京

1987.10

上 篇

中 年 保 健 综 述

目 录

上篇 中年保健综述

第一章 中年生理与心理.....	1
第一节 衰老.....	1
第二节 中年人的生理特点.....	5
第三节 中年人的心理特点.....	16
第四节 更年期.....	28
第二章 中年人的饮食.....	33
第一节 营养基础知识.....	33
第二节 热能供应和肥胖.....	40
第三节 合理营养.....	45
第四节 食物的保藏和加工.....	47
第三章 中年人的起居.....	50
第一节 疲劳.....	50
第二节 休息和睡眠.....	54
第三节 讲卫生防意外.....	62
第四节 性的卫生.....	71
第五节 就医指导.....	73
第六节 戒除不良嗜好.....	82
第四章 医疗体育.....	91
第一节 综述.....	91
第二节 几种常见慢性病的体育疗法.....	93

下篇 中年人常见病的防治

第一章 呼吸系统疾病	105
第一节 呼吸生理	105
第二节 呼吸道四病	110
第三节 支气管哮喘	120
第四节 肺部感染性疾病	123
第五节 支气管扩张症	128
第六节 肺结核病	130
第七节 自发性气胸	136
第八节 咯血	138
第二章 心血管系统疾病	140
第一节 绪论	140
第二节 心血管系统的解剖和生理	140
第三节 高血压病	146
第四节 冠状动脉粥样硬化性心脏病	149
第五节 心律失常	155
第六节 心肌炎与心肌病	158
第七节 心功能不全	162
第八节 心脏骤停和复苏	164
第三章 消化系统疾病	171
第一节 绪论	171
第二节 慢性胃炎	174
第三节 溃疡病	178
第四节 病毒性肝炎	185
第五节 肝硬化	191

第六节	胆石症	198
第七节	胰腺炎	203
第八节	痔疮	206
第四章	神经系统疾病	211
第一节	绪论	211
第二节	神经系统的解剖和生理	212
第三节	神经衰弱	221
第四节	脑动脉硬化症	222
第五节	脑血管病	224
第六节	震颤麻痹综合症	234
第五章	泌尿生殖系统疾病	237
第一节	泌尿系统疾病	237
第二节	生殖系统疾病	250
第六章	血液系统疾病	265
第一节	绪论	265
第二节	贫血	265
第三节	白细胞减少症	270
第四节	紫癜	272
第七章	内分泌系统疾病	279
第一节	绪论	279
第二节	甲状腺机能亢进症	280
第三节	糖尿病	285
第四节	肥胖病	300
第八章	皮肤疾病	311
第一节	荨麻疹	311
第二节	接触性皮炎	313
第三节	药物性皮炎	315

第四节	皮肤搔痒症·····	318
第五节	神经性皮炎·····	319
第六节	手癣和足癣·····	320
第七节	鸡眼·····	321
第八节	斑秃·····	322
第九节	银屑病·····	323
第十节	带状疱疹·····	324
第十一节	手足皲裂·····	325
第十二节	丹毒·····	326
第九章	运动系统疾病·····	327
第一节	颈部扭伤·····	327
第二节	颈椎病·····	328
第三节	肩关节周围炎·····	329
第四节	肱骨外上髁炎·····	331
第五节	腰部疾病·····	332
第六节	坐骨神经痛·····	337
第七节	增生性骨关节炎·····	338
第八节	类风湿性关节炎·····	339
第十章	五官疾病·····	342
第一节	鼻部疾病·····	342
第二节	咽部疾病·····	348
第三节	喉部疾病·····	352
第四节	耳部疾病·····	358
第五节	眼部疾病·····	365
第十一章	肿瘤·····	381
第一部分 总 论		
第一节	绪言·····	381

第二节	肿瘤的致病因素·····	383
第三节	肿瘤的预防·····	385
第四节	肿瘤的分期·····	390
第五节	肿瘤的诊断·····	391
第六节	肿瘤的治疗·····	397

第二部分 各 论

第一节	食管癌·····	410
第二节	胃癌·····	414
第三节	原发性肝癌·····	417
第四节	结肠癌和直肠癌·····	421
第五节	肺癌·····	423
第六节	乳腺癌·····	427
第七节	子宫颈癌·····	429
第八节	鼻咽癌·····	431
第九节	甲状腺癌·····	433
第十节	恶性淋巴瘤·····	434
第十一节	白血病·····	436

附录

I	常用检验正常值·····	440
II	常见中毒的急救（初步处置）·····	444
III	常用食物一般营养成分表·····	447

第一章 中年生理与心理

中年是指人的青年与老年之间的一段时间，但要确切地划定一个年龄范围却不大容易。我国行政部门把中年的年龄界限定在35~55岁。国际上一般认为老年从60岁开始，40~60岁为老年前期。因此可以认为中年的下限是35~40岁，上限是55~60岁。

中年是人生中最宝贵的时期。他们的身体已发育成熟，各项生理机能已健全，其思想、世界观已基本定型，心理状态比较稳定。中年正是劳动和事业上出成果的年代，是人生中创造的高峰时期。中年在社会、家庭中都负有较重的责任。中年又是从活力旺盛的青年向老年过渡的时期。

中年应当是生命之树开花结果的大好时光，但是目前我国有些单位出现了中年人特别是中年知识分子健康状况严重不良的问题，应引起各方面的关心和警惕。为搞好中年人的保健，有必要研究和了解中年人的生理心理特点，以便据其特点，循其规律办事。

第一节 衰 老

恩格斯说过：“生命是蛋白质存在的特殊形式，这个存在形式的基本因素在于它和周围的外部自然界不断新陈代谢，新陈代谢一停止，生命也就随之终止”。自然辩证法告

诉我们，世界一切事物都遵循着“发生——发展——消灭”的规律，生命也不例外。一个人，从受精卵开始，在母体内发育为胎儿，母亲分娩后便开始成为一个独立的新个体。这个新生命，从他降生的那一天起就不断从外界吸收营养，不断长大，经历了婴儿、幼儿、儿童、少年、青年、壮年时期，并不可避免地由中年进入老年，最终走向死亡。老化并不是从一个特定的时期开始的，老化是生命过程中机体的一种变化，从受精开始至出生、发育、成熟、衰老的全过程都是这一机体不断老化的过程。变老是一个多环节的过程，多种内在因素决定了这个不可逆转的过程。生物体逐步走向衰老，他的适应能力达到极限，死亡的机率增加。现代医学一般称60岁以上为老年，90岁以上为长寿者，40~60岁为老年前期，40岁以前呈现衰微甚至衰老现象可视为早衰症状。自然，这种临界线的划分是人为的。在这条年龄临界线上，正常个体的差异是极为普遍的。随着物质条件和医疗条件的改善，人类的寿命将日渐延长，出现衰老的年龄将向后推移。

关于衰老的学说目前还处在假说的阶段，比较流行的有以下几种：

一、遗传学说

对动物的死亡年龄进行分析，可以绘制出各种动物的生命曲线，计算出其平均寿命和最高寿命。各种动物都有独特的生命曲线；而且比较稳定。人寿保险公司的统计也指出，影响人寿命的因素是有遗传性和家族倾向性的。这说明动物的寿命是受遗传控制的。近年来人们试图从分子遗传学的角度来说明衰老的遗传机理，认为核酸代谢障碍和衰老密切相关。还有人认为白细胞表面抗原某些位点与寿命有关，即有