

中年保健指南

苏兆强 段学蕴



陕西科学技术出版社

中年保健指南

苏兆强 段学蕴 编著

陕西科学技术出版社

中 年 保 健 指 南

苏兆强 段学蕴 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 西安向阳印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 13.375印张 28万字

1990年1月第1版 1990年1月第1次印刷

印数：1—6,000

ISBN 7-5369-0539-4/R·153

定 价：4.90元

前 言

中年是人一生中的顶峰时期。中年人不仅生理功能旺盛，身心相当成熟，而且是社会的中坚和骨干力量。中年人肩负社会赋予自己的重任，同时又承受着繁重的家庭负担。从生理上讲，人到中年，也是开始进入衰退的时期，向老年过渡，此时各种器官的功能逐渐降低，给一些疾病造成可乘之机。由于中年人承受着沉重的工作、生活和心理方面的压力，奋力拼搏，忘我劳动，甚至使身心都处于超负荷状态，而目前的物质条件尚不能适应他们为社会作出的巨大贡献，这样就使中年人，尤其是中年知识分子的健康受到很大影响。不少人积劳成疾，甚至英年早逝，令人痛惜。更多的人由于埋头于事业，而对疾病发生的某些早期讯号掉以轻心，任其发展，到了老年，贻害非浅。大量的事实告诉人们，做好中年人的保健工作，不仅对人的健康长寿至关重要，而且也具有深远的社会意义。

老年的很多疾病也始于中年，到老年才出现症状。中年人如果对此缺乏认识，不注意防微杜渐，进入老年就会备受疾病折磨之痛苦，甚至可能缩短寿命。因此，要预防老年病，延年益寿，必须从中年开始。

目前，众多的中年患病者、死亡者已经引起人们的关注。但许多中年人并没有认识到自身保健的重要性，一些人

欲健身却不得其法。有的自恃壮年，盲目乐观；有的小病不治，听之任之；有的一味滋补，适得其反；有的稍有不适，则诚惶诚恐，以为身患绝症。由此可见，宣传和普及中年保健知识，使广大中年人认识自己生理功能的衰退现象、疾病发生的早期症状以及掌握身心保健的科学知识，是非常必要的。

为此，我们特编写《中年保健指南》一书，为中年人的身心保健提供参考。在写作过程中，注意科学性、实用性与通俗性的统一，力求文字简明，道理清楚，方法简便，使具有初中文化程度的读者都能看得懂，学得会，用得上。但由于作者水平所限，缺点与不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编著者

目 录

第一章 人类寿命和衰老变化

人为什么会衰老·····	(1)
人类寿命能有多长·····	(3)
影响寿命的因素·····	(5)
男女寿命的比较·····	(7)
“寿命三角”和“寿命锥体”·····	(9)
“海弗利克极限”·····	(10)
生物钟与寿命的关系·····	(11)
延缓人类衰老进程的探索和展望·····	(13)

第二章 中年人的生理特点

中年是人生的黄金时代·····	(16)
中年人心脏和血管的变化·····	(17)
中年人骨骼、肌肉的变化·····	(18)
中年人脂肪代谢的变化·····	(19)
中年人呼吸功能的变化·····	(20)
中年人消化功能的变化·····	(20)
中年人皮肤的变化·····	(21)
中年人新陈代谢的变化·····	(22)
中年人泌尿器官的变化·····	(23)
中年人生殖器官的变化·····	(24)
中年人眼睛的变化·····	(25)

中年人神经系统的变化·····	(25)
-----------------	------

第三章 中年人的心理变化特点

坚定的信念和科学世界观的形成·····	(27)
心理和智力上的成熟·····	(28)
稳定的性格和成熟的意志·····	(30)
稳定的情绪及自我控制能力·····	(31)
适应环境的能力·····	(32)
气质和自我意识的深化·····	(34)
从功利因素出发的择友观念·····	(35)
婚姻和家庭生活·····	(36)

第四章 中年人的心理卫生

中年人要有健康的心灵·····	(39)
心理健康的特点·····	(41)
正确的人生观是心理健康的支柱·····	(45)
中年人心理异常的主要表现·····	(47)
负性情绪与心身疾病的关系·····	(49)
情绪、情感的自我调节·····	(54)
乐观的保健和医疗作用·····	(57)
对待疾病的心理卫生·····	(60)
家庭关系上的心理卫生·····	(62)
文化与心理卫生·····	(64)

第五章 如何推迟脑衰老

脑的解剖和生理知识·····	(66)
营养要足够、平衡·····	(68)
中年人应合理用脑·····	(71)
怎样增强记忆力·····	(73)

保证充足的睡眠·····	(76)
睡眠应讲究科学·····	(78)
做梦与健康·····	(81)
怎样对待失眠·····	(82)
积极参加体育运动·····	(85)

第六章 饮食和营养

中年人热量的需要·····	(87)
人体对糖的需要·····	(89)
人体的建筑材料——蛋白质·····	(90)
脂肪的作用·····	(92)
维生素的特殊作用·····	(95)
纤维素对人体的贡献·····	(98)
对微量元素切莫等闲视之·····	(99)
要补充足够的钙质·····	(100)
饮食和情绪·····	(102)
吃蔬菜要合理搭配·····	(104)
多吃水果、硬果类有益健康·····	(106)
合理安排好一日三餐·····	(107)
吃好早餐至关重要·····	(108)
养成良好的饮食习惯·····	(111)
讲究科学的烹调方法·····	(113)

第七章 中年人的性卫生

人类的性生理反应·····	(117)
中年男性的性功能变化·····	(119)
中年女性的性功能变化·····	(120)
男子性功能障碍·····	(121)

女子性功能障碍·····	(123)
中年人的性生活卫生·····	(124)
疾病与性卫生·····	(125)
性欲心理与性的道德观念·····	(127)
正常的性生活有益于健康·····	(129)

第八章 劳逸要结合

具有保护性意义的疲劳·····	(132)
中年人警惕“积劳成疾”·····	(133)
劳逸要结合·····	(135)
劳动促进健康·····	(137)

第九章 嗜好与健康

吸烟有百害而无一利·····	(139)
吸烟不能解乏·····	(142)
为您的健康和长寿而戒烟·····	(143)
饮酒有哪些利弊·····	(145)
酗酒危险·····	(147)
常饮清茶好处多·····	(148)
咖啡的功与过·····	(151)

第十章 生命在于运动

流水不腐，户枢不蠹·····	(153)
体育锻炼的好处·····	(155)
中年人锻炼要注意什么·····	(158)
选择合适的运动场所·····	(161)
适合中年人的体育锻炼·····	(162)
太极拳和气功·····	(167)
适宜中年人锻炼的八段锦·····	(168)

保健按摩好处多·····	(173)
把运动贯穿于日常生活中·····	(177)
椅上健身操·····	(179)
日光浴、空气浴和冷水浴·····	(184)
运动处方及中年人锻炼的医务监督·····	(187)

第十一章 中年人心脏、血管疾病

动脉粥样硬化·····	(190)
高血压病·····	(192)
体位性低血压·····	(197)
冠心病·····	(198)
急性心肌梗塞·····	(201)
心律失常·····	(205)

第十二章 中年人的常见癌症

良性肿瘤与恶性肿瘤·····	(209)
癌症好发生于中年·····	(211)
癌症会不会传染·····	(212)
怎样早期发现癌症·····	(213)
及早做好防癌工作·····	(215)
胃 癌·····	(217)
食管癌·····	(220)
大肠癌·····	(222)
肝 癌·····	(224)
胰腺癌·····	(226)
肺 癌·····	(227)
鼻咽癌·····	(229)
白血病·····	(231)

颅内肿瘤.....	(234)
-----------	-------

第十三章 更年期及中年妇科疾病

什么是更年期.....	(237)
怎样顺利渡过更年期.....	(239)
更年期妇女的外阴病变.....	(241)
绝经后阴道出血.....	(242)
宫颈癌.....	(243)
卵巢肿瘤.....	(245)
乳腺癌.....	(247)
慢性盆腔炎.....	(249)

第十四章 中年人其他常见病、多发病

神经衰弱.....	(251)
眩 晕.....	(253)
脑动脉硬化症.....	(256)
中 风.....	(258)
伤风感冒.....	(262)
慢性支气管炎.....	(264)
哮 喘.....	(268)
肺结核.....	(272)
溃疡病.....	(275)
慢性胃炎.....	(280)
胆囊炎、胆石症.....	(282)
胰腺炎.....	(285)
病毒性肝炎.....	(287)
肝硬化.....	(291)
便 秘.....	(293)

腹 泻	(295)
痔和肛门疾患	(298)
前列腺肥大	(301)
泌尿系结石	(303)
泌尿系统感染	(307)
肾功能衰竭	(310)
尿色异常	(313)
排尿异常	(315)
肩周炎	(319)
颈椎病	(320)
腰腿痛	(322)
老花眼	(325)
青光眼	(327)
白内障	(329)
牙周病	(331)
重听和耳聋	(333)
糖尿病	(335)
甲状腺功能亢进症	(346)
肥 胖	(350)
高脂血症	(354)

第十五章 常见症状与早期信号

发 热	(357)
头 痛	(361)
胸 痛	(366)
腹 痛	(369)
心 悸	(373)

呼吸困难·····	(375)
咳嗽与咯痰·····	(377)
咯 血·····	(379)
食欲不振·····	(382)
水 肿·····	(383)

第十六章 中年人要定期检查身体

中年早逝的启示·····	(386)
血液常规检查·····	(387)
尿液常规检查·····	(390)
粪便检查·····	(392)
肝功能检查·····	(393)
乙型肝炎病毒检查·····	(395)
心电图检查·····	(396)
超声检查·····	(397)
X线检查·····	(398)
其他检查方法·····	(400)

第十七章 中年人用药原则及注意事项

用药应注意个体差异·····	(403)
用药注意事项·····	(405)
正确对待滋补药·····	(407)

第十八章 临床检验正常值

临床常用检验正常值·····	(410)
----------------	-------

第一章 人类寿命和衰老变化

人为什么会衰老

人的一生，必然要经历出生、发育、成熟、衰老、死亡，因此，衰老是不可避免的生物学过程。

早在两千年前，祖国医学经典著作《黄帝内经》中，就对人的生长发育以至衰老的过程，作了生动形象的描述。书中说：“女子……五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”“丈夫……五八肾气衰，发堕齿槁；六八阳气衰竭于上，面焦发鬓斑白；七八肝气衰，筋不能动，八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。”当时即提出了40岁开始男女都将出现白发等衰老表现，各种功能亦将逐渐衰退；女子在49岁即要绝经；男子在64岁开始进入衰老期。这和近代的观察也是一致的。

那么人为什么会衰老？这是全世界的科学家最感兴趣的问题之一。他们对衰老的机理进行了大量的研究和探索，提出了形形色色的理论和假设，但目前尚无定论，有待继续研究。

有人认为，衰老是细胞中的遗传密码（核糖核酸和脱氧

核糖核酸)发生变化而引起的。脱氧核糖核酸具有自我复制能力及合成蛋白质的功用,这种自身复制的过程会产生误差,这种误差经过长期累积,就会导致后代细胞功能的改变,甚至发生细胞的死亡,从而表现出整体的衰老。

细胞分裂学说认为寿命与细胞分裂有关。动物细胞反复不断分裂,但随着分裂次数的增加,细胞分裂所需要的时间逐渐延长,分裂能力逐渐减弱,最后不再分裂而逐步老化死亡。不同动物的细胞各有其一定的分裂次数,寿命长的动物,细胞分裂的次数多,例如一种太平洋海龟,细胞可分裂72—114次,寿命可达175年;鸡细胞分裂15—30次,寿命为30年;人的细胞分裂40—60次。这表明物种的寿命是物种特有的遗传性所决定,所以也可认为是遗传钟学说。

自身免疫学说则认为,随着年龄的增长,人的自身免疫血清因子出现的频率增多,导致人机体的自身免疫稳定功能削弱或失调,原来机体内不存在对自身组织抗原的免疫活性细胞,这时可出现针对自身抗原的免疫活性细胞,引起自身免疫反应,造成对机体的损伤,导致机体衰老死亡。

有的生物学家发现低等动物生殖后往往引起死亡。例如蚕蛾产卵后,不久便死去,从而使人注意到性腺与生命的关系。以后又发现肾上腺、脑垂体、唾液腺等与衰老的关系。科学家们还指出,机体激素平衡失调或过高过低,都会引起生物自体中毒,导致衰老。

有人则认为头脑中有一个“衰老控制中心”,这一中心是下丘脑和垂体,它与内环境平衡有关,亦即通过神经内分泌轴和神经递质来发送正确的信息。在这种神经递质中,去甲基肾上腺素和5-羟色胺是最主要的物质,二者平衡的改

变可以加速或推迟衰老。

其他还有很多衰老学说，例如自体中毒学说、交联学说、自由基学说、溶酶体酶损伤学说等等。这些学说都只是阐明衰老各方面的一些表面现象，仅仅反映了衰老变化的某一侧面。这些学说总的来说可分为两类，一类认为生物的生长、发育、成熟、衰老和死亡，都是按照遗传安排的程序进行的；另一类认为环境中的各种不良因素，会造成细胞的损伤，这种损害的累积可以导致生命的衰老。关于衰老的起因的许多理论和假设，目前尚未定论，科学家们正在对这一课题继续进行探索。

人类寿命能有多长

长寿是人类的共同愿望。自古以来，人们就在寻找长寿药，我国自春秋战国时代起就有了炼丹术，晋朝葛洪著有《抱朴子》，对“金丹”和“仙丹”即有叙述。古代人把长寿的愿望寄托在求仙和炼丹上，这是时代的反映。但“神仙”不能给人类添寿，“仙丹”也不能使人永生，相反，却给人带来灾难。唐朝的唐宪宗、唐穆宗、唐敬宗、唐武宗、唐宣宗等都死于吞服“仙丹”。武则天服了三年的“长生药”仍不免一死。至于“返老还童”，也不过是海市蜃楼而已。我国古代的政治家曹操早就指出：“神龟虽寿，犹有竟时，腾蛇乘雾，终为土灰。”人不能违背自然发展的规律。

探索人类自然衰亡的最高寿命（即极限寿命），是抗衰老延寿的前提，只有知道了人类可能达到的最高寿命，才能抛弃不切实际的幻想，努力争取健康长寿。

科学家认为，目前预测人类极限寿命的方法有下列三种：

1. 性成熟期（14—15岁）的8—10倍，即110—150岁；
2. 成长期（20—25岁）的5—7倍，即100—175岁；
3. 细胞分裂次数（50次）乘平均每次分裂周期（2.4年），即120岁。

在人类历史的各个时期，平均寿命是不同的。原始人是从猿到人过程中进入人类的第一批人，考古学家根据发掘出来的头颅、骨骼、牙齿化石来鉴定，当时人的寿命很短，婴幼儿死亡率很高。如中国猿人的化石，15岁以下的有15人，占68.2%；15—30岁的3人，占13.6%；40—50岁的3人，占13.6%；50—60岁的1人，仅占4.6%，说明当时猿人大多未及成年即死。

到新石器时代，例如六千年前的半坡人，一般只活到30—40岁，小孩死亡非常多。在250座墓葬中，儿童墓达76座，在王湾遗址的76座墓穴中，儿童墓穴竟达47座之多。原始人及历史早期的人，在40岁以前，女性死亡率高于男性，这可能与青年妇女在孕产过程中的感染、早产、难产等因素有关。

随着社会生产力的发展，人类的平均寿命有了提高，但多限于统治阶级，奴隶和佃农的寿命还是很短的。到了18世纪资本主义初期，平均寿命提高得并不快，主要是因为细菌、病毒，寄生虫感染、传染病流行，劳动人民的生活还未改善。20世纪后，随着科学的发展，卫生与医疗条件的改善，人类的平均寿命才有了增加。例如，我国解放前，全国平均寿命在35岁左右，而1978年，我国男性平均寿命为66.95