

余荣华 主编

中年保健

科学技术文献出版社

中 年 保 健

余荣华 主编

赵金铃 刘昭岭 郭宏田 苏胜利 编
高会生 崔丽萍 杨继玲 曹建平

科学技术文献出版社

1985

内 容 简 介

中年人是社会的中坚,肩负着社会与家庭的重担;在生理上既是处于生理功能的全盛时期,又是开始进入衰老的关键阶段。所以,中年人的保健就显得特别重要。本书将帮助你了解中年人的心理、生理和衰老的道理;提醒你无病早防、有病早治及一些诊断护理常识;指导你的起居饮食和身体锻炼。实为中年人的良师益友,也是将进入中年的青年人必读的实用书籍。

可供广大中年人、医护人员及将进入中年的青年人参阅。

2072/07

中 年 保 健

余荣华 主编

科学技术文献出版社出版

北京建新印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 9.625 字数: 256千字

1985年6月北京第一版第一次印刷

印数: 1—50,000 册

科技新书目: 94—16

统一书号: 14176·151 定价: 1.85元

前 言

中年是人生真正的黄金时代，中年人是社会生产的中坚力量，大都身强体壮，年富力强，是各行各业的主力军，然而，不少中年人正因此而忽视了自己的身体健康，急性病可能未得到有效的控制；慢性病常常没有能治愈；轻微的病症往往不引起自己的注意；职业性损害的劳动保护更是满不在乎，当感到力不从心的时候，大都已遗有终生后恨；中年既是人体生理功能的全盛时期，又是开始进入衰老的关键阶段，在老年病防治工作的实践中，我们深深地体会到，很多老年病的防治工作应从中年做起；中年人肩负着社会与家庭的重担，理应得到更好的医疗保健，赡老抚幼的客观现实，更需中年人加强自我保健，如果每一个中年人都掌握一些基本的医疗卫生知识，以防病于未然，即使当今最凶顽的癌瘤，也可能尽早发现，得以早期治疗，这是一种最积极的强身之道。为了唤起每一个中年人无病早防，有病早治，加强劳动保护，讲究中年生活卫生，我们参考了有关文献和资料，结合自己实践工作中的粗浅体会，编写了这本书，希望对提高中年人的健康水平有所帮助。

本书分三章，每章共三节。首先从中年人的生理特点出发，介绍了中年心理及其生理特点，在说明中年后期的衰老变化时，告诫人们从中年开始加强中年保健的重要性，书中叙述了中年常见疾病的预防和救治，尤其对中年人危害最大的癌症、心、脑血管疾病的早期表现和紧急救护，作了较详细的介绍，本书针对常见的职业损害，具体说明了劳动保护及职业病的预防，最后，对中年人的饮食、起居和运动提出了合理化建议，书末还附录了家庭常用中西药及临床检验正常值，供参考。

我们凭着为加强中年保健的一股热情而呐喊，但才疏学浅，

书中缺点错误在所难免，诚恳地希望读者及有关专家给予批评指正。

余荣华

一九八四年五月一日于北京

目 录

第一章 中年生理.....	(1)
第一节 中年心理.....	(1)
第二节 中年生理.....	(8)
新陈代谢.....	(8)
脑与脊髓.....	(11)
肺与气管.....	(14)
胃与肠道.....	(16)
心脏血管.....	(18)
血与淋巴.....	(22)
内分泌腺.....	(24)
泌尿生殖.....	(27)
感觉器官.....	(29)
骨与肌肉.....	(32)
第三节 中年衰老.....	(34)
第二章 中年保健.....	(37)
第一节 无病早防.....	(37)
癌与恐癌.....	(37)
癌的诊断.....	(39)
癌的先兆.....	(41)
中年防癌.....	(42)
脑瘤早期.....	(43)
鼻咽肿瘤.....	(45)
肺癌早期.....	(47)
食管肿瘤.....	(49)
胃癌早期.....	(51)
肝癌早期.....	(53)

结肠肿瘤.....	(56)
肾脏肿瘤.....	(58)
前列腺癌.....	(60)
睾丸肿瘤.....	(61)
乳腺肿瘤.....	(63)
子宫颈癌.....	(64)
子宫体癌.....	(65)
卵巢肿瘤.....	(67)
注意血压.....	(68)
预防中风.....	(70)
防冠心病.....	(74)
小心感冒.....	(78)
防气管炎.....	(79)
防肺心病.....	(81)
预防菌痢.....	(82)
留心胆石.....	(84)
防肾结石.....	(85)
重视失眠.....	(86)
胖人利弊.....	(88)
瘦人喜忧.....	(89)
耳的卫生.....	(90)
鼻的卫生.....	(91)
眼的保健.....	(93)
保护牙齿.....	(94)
第二节 有病早治.....	(96)
心血管病.....	(96)
心肺复苏.....	(109)
脑血管病.....	(110)
神经衰弱.....	(112)

震颤麻痹.....	(114)
代谢疾病.....	(114)
内分泌病.....	(121)
支气管炎.....	(122)
慢性胃炎.....	(123)
胃溃疡病.....	(124)
胰腺炎症.....	(125)
胆囊炎症.....	(127)
慢性肠炎.....	(128)
阑尾炎症.....	(129)
慢性便秘.....	(130)
痔疮和瘻.....	(132)
尿路感染.....	(133)
前列腺炎.....	(134)
更年期症.....	(136)
外阴搔痒.....	(137)
外阴白斑.....	(139)
阴道炎症.....	(140)
子宫脱垂.....	(143)
带状疱疹.....	(145)
皮肤搔痒.....	(145)
牛皮癣病.....	(146)
癣和皮炎.....	(147)
颈椎骨刺.....	(149)
颈肩腰痛.....	(151)
中耳炎症.....	(153)
慢性鼻炎.....	(154)
副鼻窦炎.....	(155)

眼科疾病.....	(156)
牙周疾病.....	(158)
病情观察.....	(160)
检查脉搏.....	(161)
检查呼吸.....	(162)
测量血压.....	(162)
测量体温.....	(163)
高热护理.....	(164)
昏迷护理.....	(166)
褥疮护理.....	(166)
口腔护理.....	(168)
煎煮中药.....	(168)
第三节 劳动保护.....	(170)
职业病解.....	(170)
电的安全.....	(173)
烧伤防治.....	(175)
职业中毒.....	(177)
尘肺预防.....	(182)
防暑降温.....	(185)
农药中毒.....	(186)
潜水安全.....	(188)
放射防护.....	(190)
橡胶防护.....	(192)
沥青防护.....	(193)
振动防护.....	(197)
冻伤防治.....	(198)
油彩皮炎.....	(200)
稻田皮炎.....	(201)
蜂蝎蜇伤.....	(202)

女工保健.....	(203)
第三章 中年生活	(206)
第一节 中年饮食	(206)
中年饮食.....	(206)
中年营养.....	(209)
营养选择.....	(212)
合理烹调.....	(214)
保健食品.....	(215)
治疗饮食.....	(215)
盐的学问.....	(222)
醋的妙用.....	(222)
清凉饮料.....	(224)
食品检验.....	(225)
第二节 中年起居	(227)
睡眠与梦.....	(227)
脑与记忆.....	(230)
话说洗澡.....	(232)
饮水卫生.....	(235)
厨房卫生.....	(236)
病家消毒.....	(236)
旅行保健.....	(238)
饮酒与茶.....	(240)
戒烟妙法.....	(242)
性的卫生.....	(243)
节育方法.....	(244)
灭虱灭蚤.....	(248)
消灭臭虫.....	(249)
灭鼠灭蝇.....	(250)
粪便管理.....	(252)

第三节 中年运动.....	(253)
中年运动.....	(254)
五禽戏图.....	(257)
保健气功.....	(258)
附录.....	(270)
一、家庭常用药物.....	(270)
二、临床常用检验正常参考值.....	(293)

第一章 中年生理

第一节 中年心理

内 容 提 要

- 中年的一般概念
- 中年是“社会中坚”的含义
- 中年心理特点及其与健康的关系

在人类历史的长河中，有多少人回忆过幸福的童年！有多少人赞美过美妙的青春！又有多少人为垂暮的晚年讴歌！然而，在人的一生中，最值得称颂的还是中年。

什么是中年呢？目前，国内外还没有一个统一的标准。根据我国的传统习惯，常把四十岁左右的人称为中年。有些学者认为中年是指30—55岁的人，又有些学者则认为是35—60岁。这都是有一定道理的。从人体正常生理功能的角度出发，一般地说，30—40岁的人，生理功能正是旺盛、强壮阶段；40—50岁时，多是稳定、平衡阶段；50—60岁的人，多半是由强转弱、生理功能减退、出现衰老的阶段；结合我国的具体社会情况（婚姻、家庭、就业、退休以及平均寿命等）；根据中华医学会老年医学会的建议，60岁以上为老年人，45—59岁为老年前期；再则，为了便于本书说明问题，我们想把30—60岁范围的人统称为中年，30—40岁称为中年初期，40—50岁为中年中期，50—60岁为中年后期。当然，中年这个含义不是绝对的，不同的历史时期、不同的地区有不同的中年，古罗马时代欧洲人的平均寿命只不过29岁，而1980年世界

平均寿命已达61岁，这不同时期的中年差别就很大。若干年后，科学技术更加发达了，人类寿命更加延长了，那时候的中年，可能延长到70、80岁，或者更高的年龄。其次，每一个人的体质不可能一样，有的人年过花甲，仍然精力充沛、身强力壮，而有的人体弱多病，未老先衰。因此，中年这个词在不同人的身上，其含义就大不相同了。然而，很多人通常把30—50岁这样年龄范围的人称为中年人。

中年，这是人生中最值得骄傲的岁月，也是一个人精力最充沛的时期。人到中年，理想的蓝图多已经展开，生活的道路多已经开拓，人们多已结束了渴求知识的学校生活，走到社会生产的各个岗位上，都得到了不同程度的锻炼，获得了成功的经验，又吸取了失败的教训。“成家立业”已是中年人普遍的现实问题了，只不过家庭各自有别、职业各有千秋罢了。根据国内外许多学者的研究，中年时期是在各项事业中最有成就的年代，是科学成果最为丰硕的年华。有人统计过，从公元1500年到公元1960年这460年中，全世界有1,249名科学家和1,228项重大科技成果，这些科学发明人的最佳年龄是25—45岁，其峰值是37岁，这不是一个偶然的数据，这是社会真实情况的写照，也是人类活动的基本规律之一。中年是家庭的砥柱，也是社会的中坚。中年是人生中真正的黄金时代。如果说人生的年华不可虚度，人生的时光是宝贵的，那么，中年的每一秒钟更值得珍惜，中年的岁月更值得以百倍的努力去加以爱护。因此，做好中年保健工作，不仅是每个家庭的宿愿，也是社会发展的需要、人类繁荣昌盛的需要。要做好这项工作，除了我们今天优越的社会制度，社会、组织上的医疗福利事业的成就，还有同志间的相互照顾，然而，在家庭中，在日常生活中，有关身体健康的因素很多，中年人既不可能较多地得到老年长辈的爱抚，也难以期望年轻幼小子女的照料，中年保健在很大程度上依靠自我保健。加强自我保健，对中年人来说，这是一条重要的防病健身之路，也是延年益寿的早期措施之一。因此，每一个中年

人，最好应懂得基本的生理卫生知识和一般的防病治病常识。中年心理卫生知识则是中年人首先应该了解的问题。

近些年来，国内外越来越重视心理因素与身体健康的关系。有益的心理作用可增进健康，有害的心理变化可促进疾病的发生与转归。其实，早在二千多年前，我们的祖先就认识到心理因素对人体健康的影响。《黄帝内经》曾记有“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志”，这形象而又朴素地提出心理、精神与内脏的关系，同时又提出“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”等，说明情感的变化可影响五脏的功能。祖国医学至今仍十分强调“喜、怒、悲、哀、思、惊、恐”这七种感情（亦称七情）的变化在发病中的作用。《素问·举痛论》说得好，“喜则气和志达，营卫通利”，说明心胸开阔、精神愉快的人，机体的防御机能也会增强。《灵枢·口问篇》又有言，“大惊卒恐，则血气分离，阴阳破败，经络厥绝，脉道不通，阴阳相逆，卫气稽留，经脉虚空”，也就是说，强烈的惊、恐等精神刺激，会使人体内阴阳失调、气血不和而发病。近代医学的研究也充分证明心理因素对人体健康的重要作用，心理活动是高级神经中枢的一些特殊活动，心理活动与高级神经中枢的功能密切相关。健康的中年心理取决于强壮的身体及健康的高级神经中枢——大脑，这个内因有着决定性的作用，而后天的文化教育与训练、生活环境的熏染、家庭传统的影响、个人经历的体验等外因，也将对心理因素起着重要的作用。巴甫洛夫的高级神经活动学说指出，神经类型虽然具有天赋的特性，但是，仍然存在着高度的可塑性。据霍尔门（Holmes）等人的研究，任何类型的生活变化，包括住房的移迁、婚姻的变化或职务的升降等都可以使某些疾病处于易感状态。在现实生活中，各种有害的心理因素，如亲人、战友的丧亡离别，家庭、工作中的矛盾纠纷所引起的痛苦、悲伤、忧郁、焦虑等情绪反应，都会通过神经系统引起整个身体的生理变化。人们在愤怒时，通常心跳加快，血压升高；忧愁

时，常常饮食不香、睡眠不宁；情绪兴奋时，脸色潮红，呼吸加快；惊恐时，常有面色苍白等表现，这一切，都是人们可以体会到的，然而，这些情绪反应，只不过是心理因素中的一部分。人在社会环境中的各种思想、愿望、理想、志向、兴趣、爱好、性格以及记忆、思维等心理活动的异常变化，均会对身体健康带来不利，巴甫洛夫很早就把胃溃疡称为皮层——内脏性疾病，由于大脑皮层功能的紊乱，可能导致胃的粘膜出现溃疡。在我们的临床工作中，也常常可以见到，由于情绪的变化诱发急性心肌梗塞、急性脑血管病、甚或猝死，都是不乏其人的。笔者曾观察了某单位九年中发生的17例急性心肌梗塞病例，其中有3例就是不良的情绪刺激所诱发。在日常生活中，人们常说，“人逢喜事精神爽”、“笑一笑，十年少”、“气得全身发抖”、“吓得面如土色”……这无一不是心理精神因素在起作用。有人经实验研究发现，愤怒时，因外周动脉阻力增加，舒张压增高；恐惧时，心跳加快，心输出量增加，收缩压将升高。病人在激动、焦虑、紧张时，胃液分泌增加，酸度增高，使充血的胃粘膜易发生糜烂；情绪忧郁、悲观失望时，使胃酸分泌量减少，胃蠕动变慢，癌症是当今世界上最凶顽的疾病，人们都在深入地探索其各种病因，除了生物、化学、物理等因素外，现在人们也非常重视个性、遗传、情绪等心理因素在癌症发病中的作用。有人调查了250名癌症病人，发现其中有156人在患病以前，精神上都受到过强烈的刺激，心情感到压抑和不愉快。因而，有人提出不良的心理因素可以从各个不同的途径影响噬菌体、T细胞和B细胞的功能，影响抗体的形成，从而降低了机体的免疫能力，因而容易引起癌症。有些心理学家发现，克制、压抑自己的心理活动，是癌症患者的特征，从而推论出有心理矛盾、不安全感以及压制愤怒和不满情绪的人，易患癌症。尽管不能依此来推测癌症患者，但是，培养良好的心理状态，克服不良的情绪反应，无疑对身体是有益的。在很多年以前，病理学家通过实验和临床观察，证明了言

语的恶性刺激可以引起身体中很多生理机能的紊乱。巴甫洛夫将言语称为第二信号系统，人的一切感觉、状况、概念都可以通过言语来表达。通常情况下，人们听到好消息感到高兴，听到坏消息感到心情沮丧，听到噩耗时，甚则会失去知觉。还有人做过这样的实验，用言语暗示处在催眠状态下的人，说他喝了很多水，其泌尿量立刻增加。同样，用暗示可引起心脏血管活动、胃液分泌及新陈代谢等多方面的变化。因此，言语的恶性刺激，可引起剧烈的情绪变化，同理，严重的精神创伤，可引起高级神经中枢活动的严重失调以及内脏器官的疾病。在对疾病病因学的深入研究中，有人认为，有数十种疾病应属于心理学疾病的范围。除了高血压病、消化性溃疡外，还有神经官能症、性功能障碍、神经性皮炎、冠心病、心绞痛、心律失常、心肌梗塞、脑出血、脑动脉血栓形成、糖尿病、甲状腺功能亢进、支气管哮喘、更年期综合征等疾病，心理因素直接影响其发病与转归。综上所述，讲究心理卫生是医疗保健工作中的重要内容之一。尤其是人到中年以后，生理状况可出现一系列的变化。有些学者提出，中年人的性腺分泌机能开始降低(尤其是中年中期和后期)，血液中的性激素量可能减少，垂体前叶由于缺乏来自性腺激素的抑制，而出现短时期的机能亢进，以致促使性腺激素的分泌量增高，这样，又可促使甲状腺、肾上腺等机能亢进。因此，中年时期人体的植物神经、心血管系统、代谢等可发生一系列的变化，这一切均对心理活动产生不同程度的影响，所以，中年人的心理卫生尤其值得人们重视。

人类为了更好地适应和改造社会环境，必须在生活过程中不断地对各种环境变化作出相应的心理和生理的反应。中年时期的生活内容极其丰富，加之特有的生理变化，因而形成了较为复杂的中年心理。中年心理因人、因事、因地而各不一样，涉及中年健康的一些常见心理活动至少有下列几方面。

中年初期，不少人仍然在理想的海洋中游泳，有的人已变成理想海洋中的蛟龙，在理想的波涛中自由遨游——理想和实际工作

已经有机地结合起来。也有的人却仍然在理想的海洋中漂泊，甚至有极少数人，整个中年都在茫茫然中虚度。人总是有信仰的，绝大多数中年人充满了对祖国、对人民深情的爱，他们的兴趣、爱好、理想等和祖国、人民的利益紧紧地联系在一起，对生活的一切充满了浓厚的兴趣，无时不感到心情舒畅，豪情满怀。对自己的事业有着炽热的爱，从而以忘我的精神、冲天的干劲、高度的热忱在自己的事业中勇往直前，去创造，去奋斗，并从事业的失败中吸取教训，从成果中获得经验，从事业的成就中取得安慰和欢快。著名的科学家居里夫人曾经说过，“我以为人们在每一个时期都可以过有趣而且有用的生活。我们应该不虚度一生，应该能够说：‘已经作了我想作的事’。人们只能要求我们如此，而且只有这样我们才能有一点快乐。”

中年人多数已从父母亲为主的家庭中分化出来，组建了新的小家庭，绝大多数夫妻和睦相爱，志同道合，胜利的欢乐共同享受，艰难的坎坷也共同度过，生活总是幸福、美满的。但也有一些中年人沉浸在家庭纠纷与矛盾之中，双方长期在忧愁和痛苦中煎熬。其实，我们就是生活在矛盾着的世界里，生活中无处没有矛盾，这是物质世界的基本属性。当我们解决了矛盾，就在生活中获得一分幸福，就是在生活的道路上前进一步。生活中绝对的“自由”、“欢乐”是没有的，抽象的“美满和幸福”也是不存在的，没有经过艰苦劳动代价换来的“美满和幸福”也是靠不住的。处理好夫妻关系涉及很多社会生活因素，夫妻双方互相谦让、谅解、尊重常常是最基本的和谐因素。当然，家庭关系中最为复杂的还是婆媳关系，这曾为不少中年家庭生活带来阴影，是不少中年人心理创伤的根源。虽然每个家庭都有一笔“难算的帐”，但是，如果每个中年人都能以尊重长辈、谅解长辈的态度严格要求自己，以受到人类普遍颂扬的“母爱”精神来回敬慈爱的母亲，那么，等到自己身处中年后期时，也会享受到婆媳之情的幸福。生儿育女是人类一个自然规律，“望子成才”也是中年