

中年保健常識

王少金 吳運莉 編



中年保健常识

王少金 编
吴运莉

吉林科学技术出版社

中年保健常识

王少金 吴运莉 编

*

吉林科学技术出版社出版 吉林省新华书店发行

桦甸县印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 12.25印张 262,000字

1987年6月第1版 1987年6月第1次印刷

印数：1—12,490册

统一书号：14376·13 定价：2.90元

ISBN 7-5384-0077-X/R·8

写在前面

中年人，实践经验丰富，精力旺盛，担负着繁重的工作任务，是社会主义建设事业和各项工作的骨干力量，也是为社会作出贡献的重要时期。但从生理学上讲，中年人又处于向老年过渡的转变时期，身体各个器官组织及其功能发生着一系列退行性变化。中年人的生理机能有哪些变化？中年人的生活习惯，饮食起居要注意一些什么问题？中年人有哪些常见病，怎样做好中年保健和疾病防治？对于这些问题，是人们，尤其是中年人十分关心的。正确认识中年人的生理特点，掌握中年人的机体活动规律，做好中年保健工作，这对我国四化建设是很有意义的。为此我们撰写了《中年保健常识》一书。

本书以问答形式，按生理系统，介绍了中年人的生理特点和功能变化，中年人的常见多发病的早期诊断、防治措施和卫生保健方面的知识。书后附有主要营养食品的所含成份比较表，常用滋补药表和延年益寿方选。

由于本人能力有限，书中难免有疏漏、错误之处，恳望同行专家和广大读者批评指正。

编 者

一九八四年元月于长春

目 录

中年解剖生理特点

循环泵的生物老化·····	1
呼吸器官及其机能的衰退·····	4
消化器功能的增龄性改变·····	7
肾的老化与机能衰退·····	10
内分泌的平衡失调与再平衡·····	12
你知道中年人身体发笨的原因吗·····	15
男性功能的增龄现象·····	18
皮肤的老化性改变·····	21
中年人眼也在老化·····	22
人到中年为什么耳不灵·····	25
牙、味觉及口内粘膜的衰老·····	26
毛发老化有什么特点·····	27

血液循环系统疾病

什么叫冠心病，中年心绞痛有什么特点·····	29
稳定型冠心病患者应注意哪些事·····	31
心肌梗塞有哪些先兆，应如何预防·····	35
心肌梗塞发作时家属应怎么办·····	37
中年人正常血压值是多少，有哪些因素能促使 血压升高·····	39
中年期高血压有哪些临床特点·····	41

怎样防治高血压·····	43
低血压对人体有什么害处·····	47
什么是心动过缓·····	49
发现贫血怎么办·····	53

脑血管及神经系统疾病

中风是怎么回事，早期有哪些征兆·····	55
什么是小卒中·····	57
如何预防脑血管疾病的发生·····	59
失眠有什么危害，怎样防治·····	62
中年人抽搐可能患哪些病·····	65
中年人怎样才能增强记忆力·····	67
眩晕症是怎样发生的·····	69
什么样的偏头痛最危险·····	72

呼吸系统疾病

慢性气管炎有哪些病因，应如何防治·····	76
什么是哮喘病·····	80
肺结核病人应注意些什么·····	83
咯血是怎么回事·····	85
中年人胸痛应注意什么·····	88

消化及内分泌系统疾病

如何防治慢性腹泻·····	91
溃疡病的饮食疗法应注意什么·····	93
胃、十二指肠溃疡在什么情况下做手术·····	96
中年人黄疸有什么危害·····	99

便秘是怎样引起的·····	101
呕血是怎样引起的·····	104
发现便血应注意什么·····	106
中年人慢性肝炎有何特点, 有什么防治措施·····	109
什么是甲型肝炎, 什么是乙型肝炎·····	114
什么是溃疡性结肠炎, 应如何防治·····	116
肥胖是怎样引起的, 自己怎样判断是否肥胖, 如何防治·····	119
消瘦有什么危害吗·····	123
内脏下垂病人应如何选择体育疗法·····	125
低血糖症候群怎样防治·····	128
糖尿病是怎样发生的, 为什么中年人易患此病, 如何治疗, 注意哪些问题·····	131
中年人急性腹痛应注意什么·····	138
什么是急性梗阻性化脓性胆管炎·····	140
怎样防治胆石症、慢性胆囊炎·····	142
急性胰腺炎是怎样发病的, 如何预防·····	145

泌尿生殖系统疾病

特发性浮肿是怎么回事·····	149
中年慢性肾病应注意些什么·····	151
肾盂肾炎的来龙去脉·····	154
肾结核会腰痛吗·····	156
血尿是由哪些原因引起的·····	157
泌尿系结石是怎样形成的·····	160
肾结石切除后就万事大吉了吗·····	162
患尿路结石后生活上应注意些什么·····	165

慢性前列腺炎是怎样引起的·····	168
慢性前列腺炎有哪些临床表现·····	171
患慢性前列腺炎后怎么办·····	174
什么是女性尿道综合征·····	175
男性也有更年期综合征吗·····	177

肿 瘤

脑瘤的早期有哪些征兆·····	180
怎样能早期发现鼻咽癌, 如何预防·····	181
怎样能早期发现甲状腺癌·····	184
中年人为什么要注意颈部有无肿块·····	186
食道癌有哪些临床表现, 早期诊断要注意什么·····	188
怎样能早期发现胃癌·····	192
肝癌的发病与哪些因素有关, 能否早期发现·····	194
早期结肠癌有哪些临床特征·····	196
什么叫直肠癌, 其发病有何临床特点·····	198
中年妇女为什么易患乳腺癌, 自己如何早期发现·····	201
诊断乳腺疾病时, 为什么有的要做活体组织检查·····	203
乳癌病人能否继续哺乳·····	204
乳癌手术后应注意哪些问题·····	205
膀胱肿瘤有哪些表现, 早期有何特征·····	205
阴茎癌是怎样发生的, 早期有何特点·····	207
淋巴结肿大是怎么回事·····	210
中年人为什么怕长黑痣·····	213
什么样的皮肤肿物属于癌前病变·····	215
谈谈饮食与癌症的关系·····	218
男性乳房增大有什么害处吗·····	220

肛肠疾病

痔的分类、分期有何临床意义·····	222
患痔疮有什么危害吗·····	224
如何预防肛瘘的形成·····	225

血管疾病

精索静脉曲张对人有什么危害吗·····	227
什么是血栓闭塞性脉管炎，应如何防治·····	229
臃疮腿为什么久治不愈·····	233

妇科疾病

中年妇女白带增多的原因·····	236
如何防治霉菌性阴道炎·····	237
功能性子宫出血为什么多发于中年·····	238
什么是外阴白色病变，如何防治·····	239
卵巢瘤不可怕吗，自己怎样发现它·····	244
哪些人易患宫颈癌，早期有哪些症状，如何防治·····	245
女性更年期有何临床特征，怎样做好保健工作·····	249
乳腺增生症有哪些临床表现·····	253

骨关节疾病

如何防治慢性风湿性关节炎·····	255
中年期为什么常患腰痛病·····	259
如何防治腱鞘炎和腱鞘囊肿·····	261
中年人为什么也易发生骨折·····	263

怎样防治关节老化·····	264
怎样防治颈椎病·····	266
关节长骨刺是怎么回事·····	268
怎样防治肩周炎·····	269
足跟为什么痛·····	270

皮 肤 病

发生手足皲裂怎么办·····	274
怎样防治药疹·····	276
脂溢性皮炎有哪些临床表现，如何防治·····	277
怎样防治足癣·····	278
中年人应如何保护皮肤·····	280
患皮肤病的人为什么要忌口·····	283
患酒渣鼻该怎么办·····	284
怎样防止毛发脱落·····	286
如何防治银屑病·····	289

五官科疾病

什么叫青光眼，有哪些临床表现·····	293
中年人为什么会出现老花眼，如何防治·····	296
患白内障早期有何感觉，怎样防治·····	298
中年人耳鸣是怎么回事，如何防治耳鸣、耳聋·····	300
什么是爆发性耳聋·····	302
什么是咽异感症，应怎样防治·····	304
中年人音哑不可怕吗·····	306
如何防治慢性鼻炎·····	308

中年人牙齿松动的原因是什么.....	309
--------------------	-----

其 它

中年人在生活中应注意什么.....	311
漫谈中年保健术.....	319
漫谈烟、酒、糖、茶的功过及海宝的妙用.....	323
抗衰老方法的研究及应用.....	336
怎样正确选择滋补剂.....	344
常用食物营养成分表.....	360

· 中年解剖生理特点 ·

循环泵的生物老化

循环泵主要指心脏。所谓循环泵的老化，即指心脏、血管和循环调节系统的生物老化。

一、心脏的生物老化

1. 形态及组织学变化 正常人的心脏为鲜红色。中年以后，由于心肌上有褐色脂质沉着，心脏外观上呈褐色。随着年龄的增长，这种改变逐渐加重。

中年后期，由于心肌的变性、动脉硬化、高血压等，引起左心室肥厚，使心室容积缩小，心房增大。

心脏瓣膜的改变，以主动脉瓣改变最为明显，瓣膜缘结节形成或发生裂孔及瓣膜基底部粘连。严重时瓣膜出现纤维化、钙化，瓣膜的弹性减弱，功能减低。二尖瓣的变化与主动脉瓣的改变相似，但程度较轻，在瓣膜的心房面可有结节状增厚，并伴有后瓣轻度“粘液样”变性。三尖瓣及肺动脉瓣亦可发生类似变化，其程度更轻，发生率亦低。

中年后期的心肌细胞内除有脂褐质沉着外，心肌还呈褐色萎缩和线粒体变性，以及心肌纤维性变和淀粉样变。心肌间叶组织中有胶原纤维和弹性蛋白变性；心肌ATP酶活性降低，心肌收缩的强度和速度降低。致使心脏的功能减弱。心

肌功能改变有以下几方面:

(1) 心肌收缩力减低 其原因可能与心肌ATP酶活性降低, 三羧酸循环中ATP生成率下降, 以及钙离子出入肌浆网缓慢有关。

(2) 心肌顺应性减低 当负荷增大时, 而左室舒张压未增加。

(3) 泵功能减低 25~65岁之间, 心输出量减少30~40%, 中年以后逐年减少1%左右。

(4) 自律性改变 最高容许心率范围减少, 负荷增加时, 心律不能相应地增加, 可能与传导系统老化或心肌纤维的儿茶酚胺及其受体减少有关。

(5) 心肌传导性改变 功能减低。

2. 泵功能的改变 心脏功能的改变主要是心率和心搏出量的改变。

(1) 心率 即心跳的次数。正常人心脏有节律的收缩与舒张, 每时每刻都在不停的工作着, 多数人并不感到自己的心脏在跳动。到中年以后, 每当负荷稍增加时, 如跑步、上楼、爬坡等, 就会感到心跳、气短。这是因为心肌收缩力减低, 心脏为适应机体的需要, 而增加心搏出量和心跳的次数的结果。随着年龄的增加, 机体活动以后的最高心率也会逐渐减少, 不能充分满足需要, 心肌的代偿功能逐渐下降。

(2) 心搏出量的改变 随着年龄的增加, 心搏出量逐渐降低, 其降低的程度, 至中年以后, 每年相当于下降1%。心搏出量的减少与心肌的退行性变化, 心肌收缩力减弱, 血管老化等外周阻力的增加有密切关系。心搏出量是脏器血流量的总和。因而, 由于心搏出量减少, 脏器的血流量也随之减少。各脏器对血流减少的反应各不相同。在早期,

心、脑、肾等重要脏器，血流代偿性增加，但当血管硬化，心搏出量继续减少时，则心、脑、肾的缺血性反应增强。若有某种原因，如高血压、静脉回流受阻、心率过快、甲状腺机能亢进等，心脏负担过重，则易诱发心脏疾患或加速老化过程。若青年时期患原发性高血压，至中年以后，则动脉硬化，冠状动脉缺血会加重，心肌损害也加重。所以，中年人所能负担的运动量和劳动强度都不及青年。若长期体力负荷过重，或过度紧张，易导致心肌代谢、心肌耗氧量过度增加，引起冠状动脉供血不足和心律失常，严重时危及生命。

二、血管的老化

人体血管的老化包括动脉、静脉及毛细血管都在发生变化。其中以动脉改变最明显，也易造成严重后果。动脉（全身动脉）由于年龄增长而发生的退行性变化（生理老化）与病理过程的动脉粥样（病理性改变）硬化往往同时存在，动脉硬化可表现为动脉粥样硬化，内膜增厚而使内腔狭窄。已为心血管造影和病理解剖所证实。血管老化的另一特点是弹性减低，主要是由胶原蛋白、弹性蛋白、酸性粘多糖的改变，以及钙、磷、镁的增加引起的血管硬化。逐渐由原来富有弹性的生物管道，变成僵硬的管子。其结果，动脉壁的缓冲能力降低，出现高血压。随着年龄的增加，血压也逐渐升高。一般说，人到中年以后，每增长10岁，收缩压升高10毫米汞柱，即40岁的人，收缩压可为140毫米汞柱，50岁的人，收缩压为150毫米汞柱左右。

三、循环调节机能的老化

正常状态下，在机体内存在着许多循环调节系统，如在颈动脉窦和主动脉弓处有反射性的调压结构。这些调节血压的结构也随着年龄的增长而发生变性和功能减弱。如：传导系统细胞脱落、纤维化、退行性变。窦房结内细胞数减少，房室结、希氏束均可见变性、钙化、胶元及脂肪组织增多，细胞内含水量减少30~40%。因而易产生各种心律失常（心律不齐）。由于机体的应激反应（肾上腺素，去甲肾上腺素的分泌）机能减低，神经体液机能降低，肾脏分泌肾素的机能也减低，因而导致心血管的机能调节障碍。一般说在遇有应激需增加心脏负荷的情况下，心脏靠动员体内儿茶酚胺，增强心肌收缩力，增加心跳次数，来维持循环调节。人到中年以后，基于这种调节力的减弱，当血压稍有改变时，不能迅速地将其血压调节到正常范围，因而易发生高血压和低血压。如中年人在久蹲或长时间低头劳动之后突然站立时会出现头昏，眼前发黑等，就是体位性低血压的表现，主要原因在于循环调节机能不全。

呼吸器官及其机能的衰退

肺脏以呼吸道与外界相通，每天约有12000升气体出入肺脏。整个呼吸道以声门为界，分为上呼吸道（鼻、咽、喉）和下呼吸道（气管、支气管及其分枝）。呼吸道能将吸进的空气除尘净化，化燥润湿，转冷为暖，并可消灭部分细菌。

随着年龄的增长，呼吸器及其机能会发生一系列变化。

一、形态方面的变化

1. 胸廓 由于骨关节的改变，中年后期易发生脊柱后突，胸廓变形，肋间增宽，肋骨呈水平位，呼吸运动幅度减低，影响气体的交换。

2. 鼻咽部 直接与外界相通，对下呼吸道有多种防御机能。正常情况下，空气通过鼻腔时，鼻毛能粘住或阻挡灰尘与细菌，所以人的鼻孔中经常有分泌物或有带色的鼻痂。中年人鼻毛减少，变粗、变长。减低了鼻腔的屏障作用。有的人出于好奇，将鼻毛拔掉，这种作法易继发感染，同时又丧失了鼻毛的生理机能。

鼻粘膜能分泌鼻涕，清除污物，每天能够分泌约 500 毫升的液体湿化空气。中年后期，鼻粘膜萎缩，分泌功能减低，鼻孔干燥，易出现咽干、口渴等。

3. 喉 随着年龄的增长，喉上皮出现角化，呈非细胞性水肿。甲状软骨也随着年龄的增长出现骨化。因此喉的发音、防止异物进入等各种功能均减弱。

4. 气管 正常人的气管内有一层纤毛柱状上皮。随着年龄的增长，可出现过度增生，上皮化生，粘膜萎缩，鳞状上皮复层化改变。粘膜固有层有肉芽形成、纤维化、透明性变等，随着增龄而逐渐加重。气管软骨，从 8 岁开始就有轻度的退行性变化，20 岁时明显，30 岁时软骨基质内有细颗粒钙质沉着，40~50 岁时呈钙化状态。气管逐渐变硬，失去了生理弹性。

5. 细支气管、肺泡管 由于增龄，细支气管至肺泡管之间的气道扩大，肺泡缩小，肺表面积缩小，而影响肺的

换气功能，肺间质的胶原、弹性蛋白也随增龄而发生变化，由于间质成分的改变，严重影响肺的功能。

6. 血管 肺的血管以肺动脉和肺静脉变化最突出。据Brenner氏观察，40岁以后几乎皆可见有肺动脉壁的粥样硬化，因动脉壁内含钙质少，而较体循环动脉硬化程度轻。肺静脉在40岁以后，细静脉、小静脉均有以胶原增多为主的静脉硬化性改变。

因此，整个呼吸道及肺血循环的动静脉等都随着增龄而发生变化，影响肺功能。

二、机能方面变化

1. 肺活量 随着增龄，肺活量逐渐减少，肺的残气量逐渐增多。肺活量平均减少率为17.5ml/单位体表面积(m^2)/年龄。残气量增加率为13ml/单位体表面积(cm^2 /年龄)。

Baldwin氏提出肺活量的预测公式为：

男性： $(27.63 - 0.112 \times \text{年龄}) \times \text{身長 (厘米)}$

女性： $(21.78 - 0.101 \times \text{年龄}) \times \text{身長 (厘米)}$

一般认为肺活量减少的同时，肺残气量逐渐增加。如：

Needham的研究推算公式为：

男性：残气率(%) = $0.45 \times \text{年龄} + 0.6 \times \text{身長 (吋)}$

女性：残气率(%) = $0.12 \times \text{体重 (磅)} - 7.1$

= $0.34 \times \text{年龄} - 0.07 \times \text{体重 (磅)} + 31.3$

而宫沢的推算公式为：

男性： $16.77 + 0.194 \times \text{年龄}$ ，

女性： $22.34 + 0.119 \times \text{年龄}$ ，