

日幼

健康

系列

丛书

6

丛书

系列

云南科技出版社

中老年保健



主编 詹文涛
杜克琳
刘凤英
编著 李珉
刘凤英

云南省卫生厅
云南省妇女联合会
云南省总工会

前 言

随着社会的进步，医疗保健事业的发展和人们生活质量的不断提高，人民群众不仅仅满足于吃饱穿暖的初级生存需求，更重要的是使自己和家人拥有健康。当今世界，对妇女儿童的健康尤为关注，中国政府在1990年联合国召开的“世界儿童问题首脑会议”上对《儿童生存、保护和发展世界宣言》作了庄严的承诺，颁布实施了《九十年代中国儿童发展规划纲要》、《中国妇女发展纲要》，在1995年6月1日又颁布施行了《中华人民共和国母婴保健法》，充分体现了中国对妇女儿童健康的重视和关怀，对提高妇女儿童的健康水平，促进家庭幸福、民族兴旺、社会发展有着重要的意义。普及妇幼保健知识，提高健康意识和能力，有利于妇幼卫生事业的发展，有利于全民健康素质的提高。

由于当今新的健康观念和内涵还未被广大群众所理解，因此普及健康知识显得十分重要。为了满足广大群众的需求，使群众理解健康的含义，掌握健康知识，建立健康行为，云南省卫生厅、云南省妇女联合会、云南省总工会、云南科技出版社委托云南省妇幼保健院牵头，组织云南省妇产科、儿科、妇女保健、儿童保健、优生遗传、计划生育、健康教育、中医中药、社会学等专家和研究人員撰写了《妇幼健康系列丛书》，从医疗保健、社会学和心理学的角度，按不同年龄段和保健特

点分为 8 个分册，即：《婚姻与性保健》、《孕产期保健》、《优生与育教》、《儿童保健与疾病防治》、《青春期必读》、《中老年保健》、《家庭卫生与生活保健》、《中医药妇幼保健》。

该《丛书》综合性强，从孩子出生到青少年、中年、老年时期；从个人卫生到家庭卫生、环境卫生；从保健知识到社会知识；从自身修养到与社会的共融等方面阐述了如何保健和预防疾病，如何做一个健康人。能有这样的科普书籍出版，无疑对提高人群自我保健意识和能力、建立健康行为具有一定的价值。出版该《丛书》对提高整体健康水平及生活质量，延长人类寿命都具有重要意义。

该《丛书》内容丰富，知识新颖，通俗易懂，集科学性、可读性、趣味性、可操作性为一体。既有科学知识，又有专家学者的实际经验；既可提高读者的保健意识，又能使读者学会和掌握一定的保健方法；既学到了知识，又提高了文明程度。《丛书》以普及健康知识，促使人们建立健康行为为主要内容，适合于社会各阶层人士阅读，是每一个为人父母、每一个家庭必读的科普丛书，是医疗保健人员对群众进行面对面健康教育的科普知识读本，同时也是各种健康教育的参考教材。

《丛书》的编辑出版，得到了各级领导、有关专家的大力支持，在此表示衷心的感谢。

编 者

一、中老年的健康标准

(一) 健康的标准

健康是每一个人的宝贵财富，是提高生命质量的基础。拥有健康就为拥有美满的婚姻、幸福的家庭、成功的事业，奠定了坚实的基础。人人都希望健康，但是长期以来，大多数人都认为：“身体无病、无残就是健康”。其实，这种看法并不全面。随着传统医学模式向“社会—心理—生物医学模式”的转变，健康的内涵也有了新的含义。世界卫生组织（WHO）赋予“健康”的新的定义指：“健康不仅是指没有疾病和虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应能力的完好状态”。并指出：健康是人类基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内一项重要社会性目标。所以，实现“人人享有卫生保健”，是全球的共同理想和目标。

近年来发现，疾病的发生不仅是由遗传因素和细菌、病毒、寄生虫等生物因素引起，许多疾病，如高血压、心脑血管疾病、癌症及精神神经异常等疾病，与心理、社会因素有关。所以，尽管身体健康，但心理有缺陷、痴呆、社会适应能力差，也谈不上是全面的健康。

怎样衡量一个人是否健康？世界卫生组织定出了健康的十条新标准，我们不妨常常对照这个标准来衡量自身的健康，以便随时调整自己，使之健康地度过人生。

十条新标准的具体内容是：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负起日常生活和较繁重的工作，而且不感到过分紧张和疲劳。

2. 处事乐观、态度积极、乐于承担责任，大事小事乐于做，不挑剔。

3. 善于休息，睡眠好。

4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

5. 能抵抗各种传染病。

6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

8. 牙齿清洁，无“虫牙”（龋齿），牙龈颜色正常，无出血现象。

9. 头发有光泽，无头屑。

10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

（二）中老年人的健康标准

按照世界卫生组织的健康标准，结合中老年人的特点，中老年人的健康标准可确定为：

1. 机体健康，无伤、无残、无病（尤其是无慢性病）。

2. 生活有规律，有节奏，能及时发现自己身体的需要、变化和异常，不断进行调节，并定期进行体格检查，及早发现疾病及早治疗。

3. 有健康的生活习惯。

（1）不吸烟，不酗酒。

（2）每日三餐均衡合理，早餐营养丰富，多吃水果，多吃蔬菜。

（3）早睡早起，保证每天不少于7~8小时的睡眠，并坚持午睡1小时。

(4) 坚持体格锻炼，每周至少有三次适合自己的体育运动。

(5) 体重不超过标准体重的 20%。

(6) 每天的食盐量保持 5 克左右。

4. 有充沛的精力，能愉快地工作、学习和生活；能应付紧张和不良情绪的刺激，知道如何调节自己的情绪，使自己身心放松。

5. 有正确的人生观、价值观及道德观，行为符合社会、传统规范，人生丰富而有意义，不断有所追求。

6. 社会交往健康，能处理好各种人际关系，在工作、生活中扮演自己恰如其分的角色，能适应社会环境，特别是在遇到不公平、受委屈、被误解等情况时，能调节好自己的情绪。

7. 行动矫健，思路清晰，无抑郁等症状。

上述 7 条标准，供大家在评价自己的身心健康状态时作参考，以利健康地度过中老年期。

(三) 学会调节心理压力

心理压力是指由于环境变化而导致人的心理上的变化与情绪上的波动。如工作失误、政绩平平而产生的自悲；因丧偶、失子而产生的悲伤；因家庭口角产生的烦恼等等。长时间过强的心理压力，都会引发生理、心理疾病，摧残人的身心健康。

我们要学会自我调节心理压力。下面介绍几种自我调节心理压力的方法，供朋友们参考：

1. 知足者常乐。人的一生总会遇到种种挫折和磨难，任何事情都不可能以自己的意志为转移。所以，对自己所做的事不能要求过高，办一件事有办成的可能，也有办不成的可能，

只要自己尽力就行了。当自己处于逆境时，多看看周围的人和事，处境不如自己的或比自己更困难的到处都有，心理就平衡了。当然也不能满足于现状，要有信心，人生在世，应自信、自尊、自立、自强，努力实现既定目标，体现自我价值，既不要忘记过去的成功与失败，更应注重现实机遇及挑战。

2. 学会当“宰相”。要善于尊重别人，同时也尊重自己，要学会容忍和谅解别人的过失。即使自己有理时，也要体谅别人。有可能别人伤害你是无意的，或是另有隐情的。学会“宰相肚里能撑船”，你就会觉得世界更大了。

3. 合理安排时间。对中老年人来说“时间就是生命”一点也不夸张。中年人处在家务事、国家大事、事事忙碌的时候，更要防止因疲劳过度而生病，甚至死亡。老年人面对离开工作岗位，需重新调整安排生活，要克服对生活失去信心及被遗弃感，克服忧郁、孤独情绪。不论遇到什么事、处在什么环境中，都应面对现实，给自己创造一个良好的、适合自身健康的工作、生活环境。使之在不断的奋斗中延迟衰老。中老年朋友，要让自己美好的未来丰富多彩，合理安排时间，调节好自己的情绪，美好的愿望就一定能够实现。

4. 畅所欲言。要学会宣泄心中的苦闷，坦诚、直率能消除许多心理压力。

5. 正确对待挫折。一个人的一生，不可能一帆风顺，常常会遇到很多不快和挫折，当自己遇到不快和挫折时，是就此倒下？还是以积极的、开拓进取的精神去克服挫折？当然是后者，坚信只要能面对现实，摆好位置，积极进取，没有克服不了的困难。

（四）健康家庭的标志

家庭是社会的细胞，也是每个人最主要的生活环境之一。健康的家庭使人轻松愉快，积极向上，富有追求和创造；不健康的家庭则会使人心灰意冷，影响工作、学习和生活。根据国内外心理学家与社会学家的研究，健康家庭有如下标志：

1. 对待近亲：家庭成员之间感情融洽，互相理解、信任、依赖、帮助、支持、团结。

2. 对待家务活：每位家庭成员都能积极主动承担，互不推诿，互相体贴，无家务活堆积的现象。

3. 夫妻之间：相敬相爱，志同道合，感情融洽，能相互理解、体谅和支持。

4. 家庭气氛：欢快、和睦、幽默，给人一种轻松、舒心、蓬勃向上的感觉。

5. 语言行为：家庭成员能言行一致，谈吐举止文明礼貌。

6. 钱财观念：不过重地看待钱财，能根据需要合理取舍，合理安排家用。每位家庭成员在经济上不斤斤计较，能互相支持和帮助。

7. 闲暇时间：闲暇时间家庭成员常相聚在一起谈论有趣、有意义的事，看电视、看书学习、讨论时事或有关问题，体育锻炼、旅游或郊游等。而不是整天围在麻将、扑克牌桌前。

8. 家庭成员关系：家庭成员的地位应是人人平等，相互尊重，相互信任，互相负责，互相关心、爱护、尊老爱幼，并尊重个人隐私。

9. 对子女教育：对子女的教育不仅要运用科学的方法，而且还要重视孩子的特点。特别要注重思想品德的教育，使之全面发展。教育孩子，家长首先要以身作则，为孩子树立好榜

样。为保障家庭教育的成功，要建立良好的学习风气，家中不应该有不健康的、淫秽内容的书刊、音像等。

10. 遇到困难时：家庭成员都能齐心协力、患难与共，共度难关。不互相埋怨和推卸责任，不袖手旁观。

根据以上内容，请您评估一下，您的家庭符合“健康家庭”的标准吗？若是，我们恭贺您有一个健康美满的家庭。如果还有些欠缺，不妨先从自己身上找找原因，看自己哪里还没有做好。相信通过你自己的努力和全家的参与，一定能早日建立一个温馨、幸福、美满的健康家庭。家庭健康利人利己利社会，更有利于中老年人的健康。祝愿每个人都有一个健康的家庭，都能为提高生命质量、保障社会的安定、民族的团结、国家的发展做出应有的贡献。

二、更年期的特点与保健

（一）更年期的生理特点及保健

更年期是女性生理机能从性成熟期逐渐进入老年期的过渡时期，一般认为自41岁开始到60岁结束，极少数人从30岁就出现更年期症状。在这个时期，伴随年龄的增长和卵巢功能的衰退，身体各系统开始衰老。往往出现一系列生理和病理现象，主要生理特点有卵巢功能逐渐衰退和机体逐渐老化。

这两种生理特点的变化往往是交织在一起，很难明显区分。每个妇女都要经过更年期，并不是每个妇女都会有更年期综合症。大多数妇女在更年期没有异常感觉，或只有轻微的症

状，不致影响工作和生活。只有约 10% ~ 30% 的妇女在更年期会出现明显的自觉症状，如：神经过敏症、阵发性面部潮红、散在性疼痛、肢体麻木、急躁、烦恼、便秘、眩晕、耳鸣、失眠、忧郁、心悸、记忆力减退、肥胖等更年期综合症的症状。即使出现了这些症状也不必恐惧，只要保持心情舒畅，在医生指导下进行心理调节和药物治疗，就能平安度过更年期。

1. 更年期生理特点

(1) 内分泌的变化：妇女的衰老变化首先表现为卵巢机能衰竭，然后是垂体功能的退化。

(2) 月经的变化：月经是受卵巢功能调节的，随着卵巢机能的逐渐衰退，雌激素分泌的量时多时少，致使月经周期不规则，出血量时多时少，行经时间长短不一。有的淋漓不净，也有连续闭经几个月后又行经的。这种不规则月经一般从 41 岁开始至 45 岁，有的人也可以推迟到 45 ~ 50 岁。只有 14% 的妇女月经没有任何变化而突然停止。

(3) 生殖器及第二性征变化：女性生殖器与雌激素密切相关，更年期妇女由于雌激素的减少使生殖系统的各器官均逐渐萎缩。子宫体萎缩、宫颈变小；阴道穹隆变浅；阴道粘膜萎缩，分泌物减少；阴道缩短、变窄，可出现性交痛，而有的妇女因阴道肌肉萎缩、松弛而出现阴道壁膨出。此外，外阴部皮下脂肪减少，大阴唇变平，皮肤变薄而容易因阴道分泌物的刺激引起瘙痒。骨盆底肌肉、韧带、筋膜也退化。乳房因脂肪及腺体组织都逐渐减少而变小且下垂。

(4) 膀胱、尿道的变化：雌激素对泌尿系统也有一定的影响。雌激素水平下降后，膀胱、尿道粘膜出现萎缩，导致萎缩性膀胱炎、尿道炎、尿道口外翻等。常出现尿频、尿急，甚至

尿失禁的症状。但尿常规化验往往无明显异常。如果由于膀胱、尿道粘膜萎缩而继发尿路感染，尿常规化验则为异常结果。

(5) 心血管的变化：中老年人雌激素水平下降会导致植物神经功能紊乱，使血管舒缩功能失调，最常见的症状是出现阵发性面部潮红、烘热。

更年期妇女常有阵发性心动过速或心动过缓，常感到心悸、心前区有压迫感。23%的中老年妇女血压波动明显，以致收缩压升高，动脉粥样硬化的发病率上升。

(6) 骨、肌肉及关节方面的变化：骨质疏松是妇女绝经后最常见的现象，一般在绝经后两年开始。骨质疏松的发生与雌激素水平下降有关，可发生于全身骨骼，特别是承受重压部分，如脊椎、股骨颈及胫骨等。往往轻度外伤即可引起骨折。

肌肉开始松弛，张力减退，因而出现体力减弱，易疲劳。由于关节活动减少，关节周围的肌肉、筋膜与韧带逐渐萎缩，而使关节变形。易发生增生性关节炎、增生性骨刺，并引起疼痛，甚至神经麻木和血液循环障碍等症状。

(7) 精神状态的变化：更年期妇女，由于雌激素水平下降，情绪易波动，如急躁、烦恼、紧张、易怒或忧郁、悲观等。并常出现记忆力减退、疲劳、多疑、失眠等症状。这些变化与原来神经系统稳定性有关。

2. 更年期自我保健

为了防止更年期综合症的干扰，在重视更年期心理卫生的基础上做好日常保健工作，现介绍以下方法供您参考：

(1) 保持乐观的态度，正确认识更年期是一个必然的过渡时期，可以进行自我调整。

(2) 建立有规律的生活制度，使饮食、睡眠、学习、工作

都有规律、有节奏地进行。不能经常工作或娱乐至深夜，第二天又不起床，随意、简单地安排一天的生活。

(3) 参加有益的、丰富多彩的文体活动，既可培养广泛的爱好，又可分散更年期出现的各种症状的注意力，减轻不适感。

(4) 参加有益的社交活动，广交朋友，防止孤独与寂寞，克服抑郁、焦虑的情绪。

(5) 安排好家庭生活，处理好夫妻关系，减少矛盾和不良刺激。

(6) 学会控制情绪，解除忧愁，放弃成见、依赖、顺从或嫉妒，遇事要超脱，想得开，要将“知足者常乐”作为座右铭。多想想退一步海阔天空。

(7) 定期体检，早发现疾病，早期治疗。

(8) 经常向家人，特别是配偶讲述自己的不适，沟通感情，争取对方的谅解、关怀和支持，共同度过更年期。

(9) 若出现头痛、背痛、昏眩、心悸等症状，可服用镇静、安眠、止痛药。如利眠宁、奋乃静、去痛片、谷维素等。必要时可在医生指导下用性激素类药物治疗，以缓解更年期的不适。

(二) 先生们也应重视更年期保健

女性有更年期，男性同样也有更年期。在现实生活中，女性更年期已被人们广泛认识，并不断加强了保健。而男性的更年期却被忽视，往往成了被人们遗忘的角落，这是不利于男性保健的。有必要进一步提高认识，加强男性保健。

男性更年期是睾丸萎缩、功能减退、雄性激素分泌减少的一个过渡时期，与女性更年期相同，故称为男性更年期。

男性进入45岁后，身体内的各种器官在逐渐衰老，睾丸也在缓慢地衰老，但不象妇女的卵巢衰老和雌激素减少那样迅速。由于男性的睾丸衰老和睾丸酮分泌减少是缓慢进行的，所以，许多男性一般没有明显的症状与反应。但是，有相当数量的男性也会出现一些症状。男性更年期常见的症状有以下几种：神经过敏、疲劳、易激动、发怒、抑郁、头痛、背痛、昏眩、颜面发热、心悸、感觉异常、记忆力减退、精神不集中、性功能减退等。这些都是生命中不可逾越的生理现象，主要是身体不适应内部发生衰老性变化的结果。只要科学、合理地安排生活、工作，就能顺利地度过更年期。有关更年期自我保健可参阅“妇女更年期的生理特点及保健”章节。

(三) 更年期妇女应慎用雌激素

更年期是否服用雌激素目前尚有争议，有人认为服用雌激素可以使人变得年轻，防止衰老，也有专家主张妇女到40岁以后开始服用雌激素，但大多数专家不主张用雌激素，认为雌激素有很多副作用，必须慎重使用。

目前常用的雌激素制品有尼尔雌醇、维尼安、妇复春等，这些药物的作用相似，都可以补充体内雌激素，尤其当更年期综合症症状明显，自己不能控制时，补充雌激素以后会使症状减轻或消失。另外，当有老年性阴道炎、骨质疏松时也可服用雌激素类药物协助治疗。

服用雌激素少数人会有恶心、不适的感觉，也有的人感到乳房胀痛，停药后症状会自行消退。患肝脏疾病、胆汁瘀积性疾病、静脉血栓性疾病、乳腺肿瘤、子宫肿瘤等疾病的人不能使用雌激素药物。特别要提醒大家，雌激素类药物是治疗药物，不是保健用品，不能滥用。应在医生指导下应用，用药期间必

须严格遵照医生嘱咐，定期随访复查。

三、中老年期营养

人的营养成分主要通过食物摄取，为了使各种食物在身体内充分发挥作用，要注意品种多样化，又要注意比例适当。食物被人体消化吸收，变成各种营养物质：碳水化合物（糖类）、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素和水，缺少任何一种，人体的生长发育、新陈代谢都会受到影响。

（一）中年人的营养

中年人的营养需要与青年人不同，中年人由于基础代谢逐渐下降，身体活动也明显减少，所以，每日需要的热量低于青壮年。营养的摄取来自膳食，而一个人的饮食习惯是多年来形成的，中年后在条件允许的情况下，尽量提供自己爱吃的食品，力争色香味美，保证一日三餐，三餐合理分配，这样才有利于健康。

1. 三餐的合理比例：早餐的营养应占全天营养的 35%，午餐占 35%，晚餐占 30%。人们在日常生活中往往早餐随便吃点，甚至有的人不吃早餐，这是有害于健康的。因为，食物在胃内停留的时间一般是 3~4 小时，晚餐距次日早餐的时间长达 10 个多小时。若不吃早餐，时间将延长达 16~17 小时。体内营养及热量耗尽，常发生“虚脱”、“低血糖综合征”。故此，建议中年朋友，一定要注意三餐合理搭配，晚餐少吃一点，既有利于夜间睡眠，又可减少因进食、特别是摄入营养、

热量、脂肪多的食物过盛而形成的脂肪堆积。

2. 食物品种搭配：人体最重要的能量来源是碳水化合物，占摄入量的 60% ~ 70%，主要靠谷类、面食提供，最好是粗粮，一天的需要量以 300 克为宜。

蛋白质的来源是鱼、肉、蛋及豆类、豆制品，一天的需要量约 300 ~ 350 克为宜。

脂肪中含热量高，可减少消化器官负担，它对于促进脂溶性维生素的吸收，节省维生素消耗，对维持大脑功能很重要。但摄入过多会引起肥胖，以及血脂和胆固醇增高。所以，脂肪的摄入量应适当，特别是动物脂肪不宜多。每天的摄入量不应超过 30 毫克，中年人的脂肪摄入以植物油为宜。

纤维素的来源靠蔬菜、粗粮、水果、豆类和藻类。纤维素具有通便润肠、预防高血脂、动脉硬化、胆结石、结肠癌和帮助胆固醇代谢等作用。每天应摄入新鲜瓜果、蔬菜。

维生素及无机盐、微量元素都是机体新陈代谢必不可少的物质，维生素可以从粗粮、瓜果、蔬菜、水果中获得。但按我国饮食习惯，维生素 A、B、C、E 的供应满足不了更年期妇女的需要量。所以，一方面可以从增加含维生素食物中获取，另一方面可以从药物适当给予补充。盐的摄入对于中年人来说以低盐饮食为宜，每天盐的摄入不能超过 6 克。食盐过高易加重肾脏负担，易发生水钠储留。微量元素碘、锌、锗、铁、钙可以从海带、紫菜、新鲜青笋、菠菜中获得一部分，但常供应不足，需要在医生的指导下给予适当添加。

（二）老年人的营养

老年人随着年龄的增加，消化功能减弱，容易发生便秘及消化不良。老年人应以高营养、易消化、含丰富的纤维素饮食

为主，尽量低糖、低盐饮食为宜（营养的摄取和来源见“中年人的营养”一节）。若老年人仍然继续维持中年时期的活动量，能量供应不宜减少。若活动量减少，进食量也可以相应减少，但老年人摄入纤维素的量要适当增加。不过我们不主张老年人长期素食，因为长期素食可使生命活动和新陈代谢所必需的蛋白质减少，而出现疲乏、浮肿、精神不振、贫血，还可能出现头晕、耳鸣、耳聋、记忆减弱、视力骤减等衰老症状的提前和加重。甚至出现全身重要器官功能明显障碍。总之，长期素食对身体健康不利。

老年人的饮食要做到“十宜十忌”，即：宜少忌多；宜素忌荤；宜慢忌快；宜软忌硬；宜淡忌咸；宜淡忌甜；宜茶忌烟；宜全忌偏；宜热忌冷；宜鲜忌陈。

老年人一天比较合理的膳食组成应包括：谷类 250 克；瘦肉、鱼类、禽类 50 ~ 100 克；鸡蛋一个；豆类及豆制品（豆腐、豆腐干）50 克；新鲜绿色蔬菜 250 ~ 300 克；食用油（应选植物油为主）100 ~ 200 毫克。有条件者还可增加鲜牛奶、新鲜水果等。还可食用花生、核桃、芝麻、海带等，有益于预防血管硬化和血栓形成。

（三）中年人防肥胖

俗话说“少年长骨，青年长肉，中年长膘”。人到四十岁以后，大多数人，特别是中年妇女腰也变粗了，肚皮也变厚了，臀围增加“发福”了。

“发福”变肥是健康、营养好的标志吗？当然不是。一般发福变肥若在正常体重标准差范围内对健康无妨，但若超过正常体重标准差 10% 以上即为偏重，应进行调理，预防再增重。

肥胖是指全身脂肪组织不正常的积累，而且在成年时，随

着年岁增长而加大，60岁以后开始减少。肥胖是衰老的先兆，人发肥后体态臃肿、行动迟缓、没有朝气，活动力、活动量少，反过来又加重肥胖。由于肥胖许多疾病相继而来，如高血压、糖尿病、冠心病等。故此中年妇女最好采用合理膳食，加强锻炼来预防肥胖。

(四) 老年人防消瘦

常言道“千金难买老来瘦”，但低于标准差10%的消瘦也是不可取的。老年朋友不妨按照表一对照一下身体的身高和体重，若超重了应减肥，消瘦了应注意加强营养，增加蛋白质的摄入。同时也别忘了到医院进行体格检查，排除因疾病引起的消瘦。

表1 女性老年人正常体重估计值(公斤)

身高 (cm)	消瘦	低重	正常估计值			超重	肥胖
			下限	平均	上限		
150	36.0	40.5	42.8	45.0	47.3	49.5	54.0
152	37.6	42.3	44.7	47.0	49.4	51.7	56.4
154	39.2	44.1	46.6	49.0	51.5	53.9	58.8
156	40.8	45.9	48.5	51.0	53.6	56.1	61.2
158	41.0	46.2	48.7	51.3	53.9	56.4	61.5
160	41.8	47.1	49.7	52.3	54.9	57.5	62.8
162	43.3	48.7	51.4	54.1	56.8	59.5	64.9
164	43.4	48.9	51.6	54.3	57.0	59.7	65.1
166	44.9	50.5	53.3	56.1	58.9	62.2	67.8
168	46.3	52.1	55.0	57.9	60.8	63.7	69.5
170	47.8	53.8	56.8	59.8	62.8	65.8	71.8
172	49.3	55.4	58.5	61.6	64.7	67.8	73.9