

中年知识分子

养生指南

许士凯 编



上海中医学院出版社

中年知识分子
养 生 指 南

许士凯 编

上海中医学院出版社

中年知识分子养生指南

许士凯 编

上海中医学院出版社出版发行

(上海零陵路 530 号)

新华书店上海发行所经销

常熟市周行联营印刷厂印刷

开本 787×960 $\frac{1}{32}$ 印张 5.25 插页 1 字数 96,000

1988 年 6 月第 1 版 1988 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—28,000

ISBN 7-81010-042-4/R·42

统一书号 14418·42 定价: 1.10 元

前 言

当知识分子步入中年期之际，他（或她）将承受来自生理与心理的变化、事业与家庭的重担所形成的压力。老年病自 30 岁便开始埋下“祸根”。无情的事实表明：中年罹患疾病而过早去世的比例在增加。

对中年知识分子给予关怀与保护，应引起社会的高度重视。中年知识分子自己也要了解中年期已经发生或即将发生的种种生理、心理上的变化，要学会各种养生之道，并身体力行，才能保持健康，更好地工作。

为此，笔者特编写这本小册子，奉献给笔者的同代人——中年知识分子。

在编写过程中，本书的材料主要选自国内外期刊、杂志上所发表的文章，在文字上曾个别作了删改，在此，向被引用文章的作者表示感谢。

编 者

一九八〇年四月廿五日

目 录

第一篇 中年知识分子养生重要性

第一章 中年知识分子生理与心理特点	3
“中年”的年龄界限	3
知识分子中年期特点	4
中年知识分子生理特点	8
中年知识分子心理特点	14
第二章 中年知识分子保健失误谈	16
中年期保健失误现状	16
中年保健失误原因剖析	17
第三章 健康标准及其自我检测法	23
中年期健康十大标准	23
中年期自我检测法	24
自我检查项目及其注意点	26
常见疾病的自我诊断法	27

第二篇 中年知识分子养生指南

第一章 起居养生要则	33
起居有常，长寿有方	33
四时养生法	34
第二章 饮食调摄须知	39
饮食有节	39
保健食品功效卓著	41

中年补益食谱	43
食物热量计算法	47
食物纤维素含量计算法	50
饮茶摄生之道	51
第三章 运动保健实用方法	58
动则不衰	58
动静结合保健法	59
肩周炎自我疗法	61
聪耳明目保健术	62
退步健身功法	63
高血压病的自我推拿法	66
增强记忆保健操	67
隆胸健美术	68
遗精自我推拿法	69
阳痿自我推拿法	72
“涌泉”单穴养生法	73
第四章 精神情志养生要点	75
精神内守	75
中医精神调养术	77
中年期心理健康十二标准	79
心身症自我诊断法	80
第五章 药物补益要诀	84
药物古今补益法概述	84
辨虚症论进补	86
药酒养生法	93
药物进补注意事项	95

食疗养生法.....	95
药物与饮食配伍禁忌.....	101

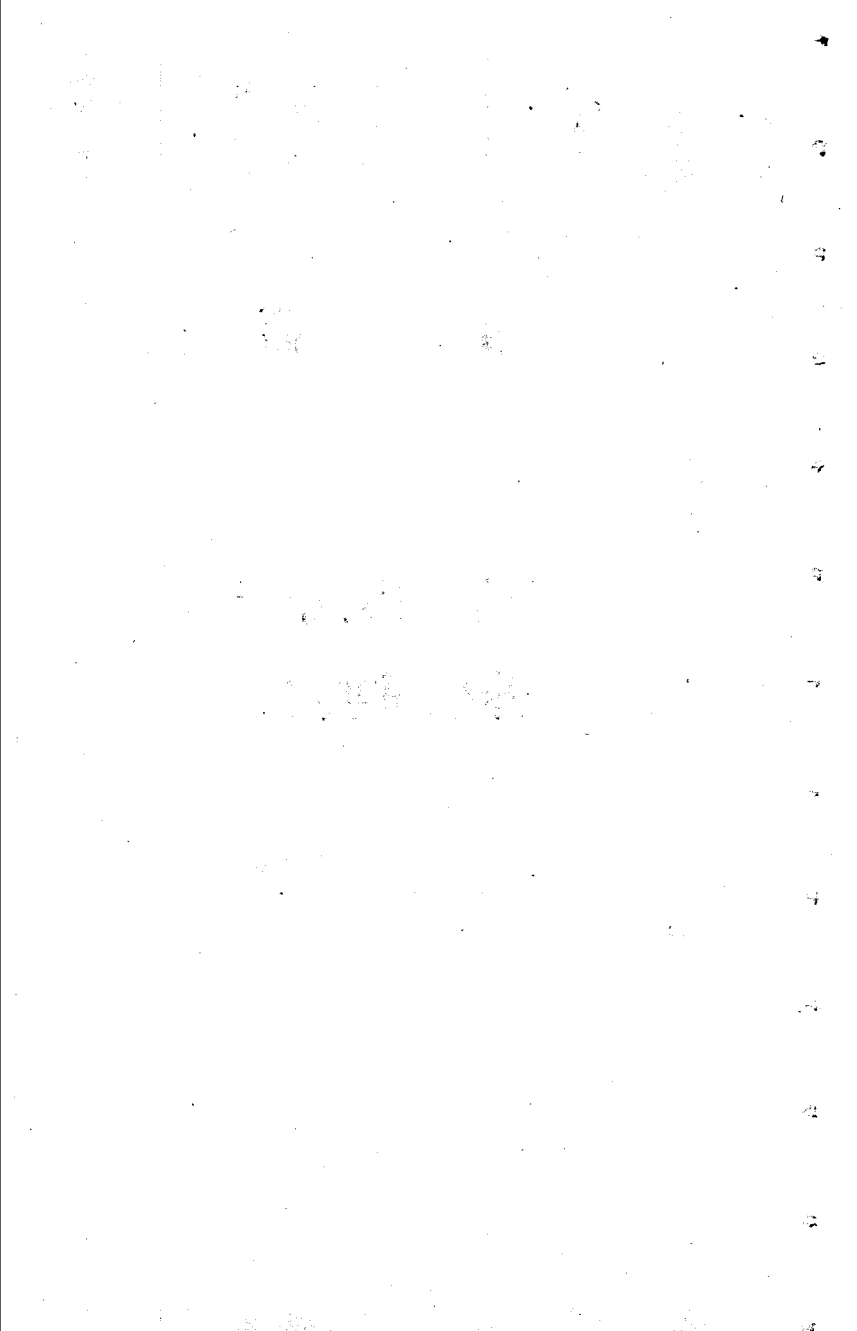
第三篇 中年知识分子祛病摄生术

第一章 多发病及其早期信号.....	109
中年期多发病概述.....	109
常见癌症的早期信号.....	112
心绞痛快速自我判断法.....	112
第二章 中年癌症患者养生术.....	115
抗癌食物的选择要点.....	115
癌症患者的饮食谱.....	120
日常预防癌症十三法.....	121
第三章 中年高血压病者养生法.....	123
中年高血压病人饮食指南.....	123
简便易行的饮食疗法.....	124
常用药粥方.....	125
第四章 中年消化系统疾病养生法.....	126
胃及十二指肠球部溃疡食疗宜忌.....	126
腹泻患者的饮食指南.....	127
便秘患者如何进行食疗.....	128
腹胀多屁者的饮食须知.....	129
胆囊炎和胰腺炎患者的饮食选择.....	130
第五章 中年肝脏病人养生法.....	132
静养结合食疗.....	132
肝病者饮食禁忌.....	135
第六章 中年青光眼患者养生法.....	136

中年青光眼患者的养生要则·····	136
青光眼患者的食物疗法·····	137
第七章 中年支气管炎患者养生法·····	140
急性发作期的止咳化痰饮食·····	140
慢性迁延期的饮食治疗·····	142
临床缓解期的治本食疗·····	142
支气管炎患者饮食宜忌·····	143
第八章 中年性功能低下者养生法·····	144
食养与食忌·····	144
节欲与怡情·····	145
中年性功能障碍的中药补养法·····	146
中年性功能障碍的食疗补养法·····	147
可能降低性功能的药物一览表·····	148
〔附录一〕 中外养生格言荟萃·····	152
〔附录二〕 常用化验正常值·····	156

第一篇

中年知识分子 养生重要性



第一章

中年知识分子 生理与心理特点

“中年”的年龄界限

人到中年，正是一生中的鼎盛时期，它不仅意味着事业上的蓬勃发展，成为承上启下、肩负重任、任劳任怨并举足轻重的“角色”；同时，中年亦意味着在生命过程中，已由生长发育完全过渡到逐渐衰老的转折时期。在生理、病理、心理和智力等方面都将发生一系列增龄性变化，其中包括某些老化征象的显现。

年龄是以时间为单位，计算人类个体生存时间的一种概念。目前，计算年龄有三种表示法：

1. 时序年龄(Chronological age, CA)：以时间表示自出生后，经历期间的个体年龄，也称之为法定年龄。

2. 生物学年齡(Biological age, BA)：指正常个体生理学上或解剖学上发育状况所推算之年龄，基本上反映了机体生理功能及结构的老化程度，故又称生理年龄(Physiological age, PA)。例如，阿

薄(1976)回归系数可用以年龄的测算:

生物学年龄 = $95.232 - 1.433 \times \text{右眼调节功能 (cm)}$;

生物学年龄 = $9.232 - 0.813 \times \text{左眼调节功能 (cm)}$;

3. 心理年龄(Mental age, MA): 利用测定智商的心理量表来判断之年龄, 国外已见运用。

由于在年龄增长的持续过程中, 各人衰退的程度参差不齐, 所以, 年龄的划分至今未见统一标准。

一般按生长发育的不同阶段, 可将人的一生划分为几个不同的时期:

幼年期: 0~6岁; 童年期: 7~17岁; 青春期: 18~25岁; 壮年期: 26~45岁; 初老期: 46~60岁; 老年期: 61~90岁; 长寿期: 91岁及以上。

按照我国的情况和生理学、心理学的基本事实, 将法定年龄 35~60 岁 作为中年的 年龄界限。这样 35岁和 60岁便分别是青、中年和中、老年的过渡时期了。本书所着重介绍的养生之道, 区别于其它同类书的地方就在于, 本书的主要对象是正处于 35~60岁之间的中年知识分子, 围绕着中年知识分子的各方面特点, 简明扼要地介绍实用的养生术。

知识分子中年期特点

在生命进程中, 对于中年阶段出现的一系列变化, 早在两千多年前, 我国古代医学家便已有明确的

认识。例如,《内经》中说:“年四十而阴气自半也,起居衰也;年五十,体重,耳目不聪明矣。”《黄帝内经·素问》说:“女子……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……三八肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极;四八筋骨隆盛,肌肉满壮;五八肾气衰,发堕齿槁;六八阳气衰竭于上,面焦,发鬓颁白;七八肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极;八八则齿发去。……”以上对中年期衰老过程的论述,高度概括了人体生长发育、成熟衰老的发展变化特点,突出反映了肾的精气在主持人体生命活动和生殖功能方面的重要作用,现已证实这些与现代对衰老过程的观察或研究大致相符。

知识分子中年期的特点,除了具有与其它职业相似之处外,还具有因职业性质的不同,在常见多发病、养生术等方面,有其特殊性。

知识分子中年期特点可以从以下几个方面加以分析。

1. 从人口结构分析来看:

近年人口统计资料表明,我国 35 岁以下的青少年几乎达 6 亿,60 岁以上的老年人超过 4 千 5 百万。而 35~60 岁之间的中年人要占全国总人口的三分之一。据国外资料看,40~60 岁的中年人已占世界总人口的五分之一强,为 20~59 岁生产人口的一半左右。由此可见,中年期的人口数目庞大,决不可低估。

2. 从人才学观点来看:

国内外的许多研究资料证实,知识分子的中年时期正是取得各项事业成就和科学成果的最佳年龄期。国外有学者进行了统计与分析,即从1500年~1960年期间,全世界的1249名杰出科学家作出1228项重大科技成果中,科学发明人的最佳年龄处于25~45岁间,而最佳峰值位于37岁,正当中年。另外,诺贝尔奖获得者获奖年龄,化学方面平均为39岁,生理学和医学方面为41岁。在国内新涌现的400多位杰出科技人员中,中年人就占65%。最近,获得全国科技奖的科技人员中,年龄处于35~55岁者约占83%。我国现在的大学毕业生再过十多年,便将步入35~60岁中年知识分子行列,而今天的中年人,很快就会成为老年人,两者总数可达3亿多。如果从现在便采取有效措施,对他们的健康和智能发展进行投资,这样就可保证现阶段的四化建设的骨干和21世纪中老年人的身体素质。中年知识分子注重养生术,无疑是最实惠的人才投资,具有战略性意义。

3. 从社会职业与社会地位来看:

中年知识分子是家庭和社会的中坚,肩负重任,处于所谓“不惑之年”,具有理解力强,知识面广,吃苦耐劳,善于分析、综合、判断、联想和演绎,是创造性劳动的主力军。他们在事业上不但是老一辈的得力助手,还是下一代的师长,起着承上启下的轴心作用。

在家庭中,中年知识分子既要担负繁重的家务

劳动，又要赡养父母、培养和教育子女，加上工资偏低、住房拥挤和营养不良等因素，致使大多数中年知识分子身心健康不同程度地受到影响，甚至早逝。

4. 从生理、心理学角度来看：

中年时期，在生理上正是身体的转变时期。当进入 30 岁以后，机体细胞分裂的次数和数目逐渐减少，致使机体的各种生理功能不断衰变。有学者估计，人在 35 岁以后机体的功能每年将丧失 0.8%。中年人正处于向老年过渡的“更年期”，处于神经—内分泌的“动荡”时期，是“多事之秋”，易于罹患多种疾病或发生意外灾害。从 1974 年～1976 年，哈尔滨市生产人口各年龄组死亡率比较中，可以明显看出：40～45 岁组，死亡率开始突增；45～50 岁组，死亡率为 35～40 岁组的 5 倍；55～60 岁组，又增至 8 倍之多。40～45 岁组和 55～60 岁组的死亡数，占 20～59 岁生产人口年龄总死亡率的 75.80%，即达四分之三强。国内有人统计，人在 35 岁左右后，主要由于机体功能不断衰退，而易患多种疾病或发生意外事故，故而其死亡的可能，已达每增龄 8 岁便会增加 1 倍的程度。难怪有人将 35～60 岁这一时期，称作生命过程中的“危险带”。

从心理发展来看，中年知识分子的观察力日益提高，分析问题趋于深刻；有意记忆仍占主导地位，意识记忆和抽象记忆日见增强，思维活跃，且有相当的深度与广度，善于独立思考；情绪稳定性好，善于对情绪或情感自我控制；思维乃是智力的核心，由于

中年人具有良好的思维素质，所以中年知识分子易于获得事业上的成功。然而生理上的增龄变化（生理功能的减退）和现实生活中诸多矛盾、困惑，也常会导致情绪波动，心神不安，从而影响身心健康。

由此可见，知识分子当处于中年期时，不仅应当正确理解中年期各方面的变化特点和正视所面临的实际困难，而且更为重要的是应当注重和学习多种有实效的养生术，身体力行，进行健康投资，达到延年益寿和更好地为四化建设服务的目的。

中年知识分子生理特点

衰老或老化乃是随着年龄的递增而逐渐发生的一种生理、病理性退行性变化，它具有长期持续性、易受多种因素影响等特点。总的来说，随着年龄的增长，人体具有储备力减少、适应力减退、抵抗力下降和发病率增加等特点。然而，衰老究竟从什么时期始发呢？目前，仍难于划出一个时间界限来。不过，经过对衰老的大量观察和深入研究，已有事实证实，人类的许多衰老征兆自30岁后便“潜伏”或显现。国内研究表明，从30岁起，男女两性均具“肾虚”趋势，而40岁以上者肾虚率竟高达70%以上。故一般认定，防老宜从30岁开始，也即知识分子一旦跨入中年期便应学习和运用养生术，否则到了老年期百病缠身，将后悔莫及。

从中年期机体各系统的生理功能来看，其特点

概括起来有以下几点：

皮肤、骨骼、肌肉与脂肪：皮肤由于脂肪和弹性纤维消失而松弛，可见眼睑和面颊皮肤下垂。皮肤开始发皱。眼的外观，尤以下眼睑出现肿胀为其特征，以40~50岁时多见。皮肤变皱、肌肉松弛与白发及脱发常被认为是人类老化的直观指标。雀斑样小色素斑及老年性白斑往往在30岁时即可发生，以后随年龄的增长而逐年增加，50岁时则明显增多。

青年期骨骼中无机物仅占50%，中年期可占66%，而老年期则增至80%左右。由于中年人无机物含量增高，故而骨骼的弹性、韧性明显较青年人降低，骨折发生率相应上升，同时骨质易于增生，容易发生骨关节病，如颈椎病、腰椎骨质增生等。背部及下肢肌肉强度，从30~60岁之间，约减弱10%。人体的身高、体重均以中年期为顶峰，然后缓慢下降。

中年以后，除了脂肪组织以外，机体其余组织与器官均呈不同程度的萎缩或减少。发胖（俗称“发福”）往往成为中年知识分子的一种常见现象。在青春发育期，人体脂肪仅占体重的10%左右，但步入中年期则可上升至20%，且大部分积聚于腰腹部而“大腹便便”。中年知识分子发胖的原因很多，例如，脂代谢的改变、疾病（如下丘脑病变、皮质醇增多）所引起、营养过度或者运动量太少所致。

心血管系统：心血管生理功能具有明显的增龄性改变。例如，自律性随年龄的增加而降低；心输出量从30~80岁约减少30%；血管壁含钙量随年龄