

打造健康和人生的 **No.1**

中年人养生保健的圣经

人过40

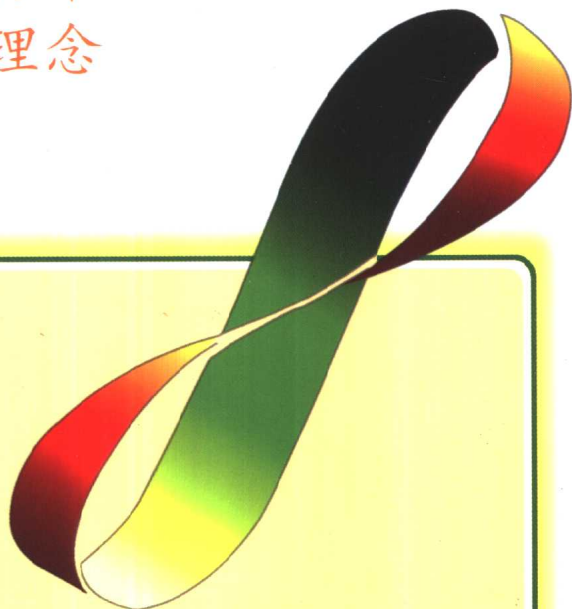
真想再活80年

Renguo40 Zhenxiang Zaihuo 80 Nian

今天的健康标准
明天的养生理念

40岁——
人生一道坎
40岁——
健康不等式
防老——
从40岁开始

〔美〕健康学博士 J·西勒



健康是人人平等的

金城出版社

人过40 真想再活80年

Renguo40 Zhenxiang Zaihuo 80 Nian

李 然◎编著



金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

人过 40,真想再活 80 年 / 李然编著. —北京:金城出版社,
2003.1

ISBN 7-80084-462-5

I. 人… II. 李… III. ①中年人—养生(中医)②中年人—保健 IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 098442 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

(发行部电话 84254364 总编室电话 64210080)

北京飞达印刷有限责任公司

850 × 1168 毫米 1/32 11.75 印张 280 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-10000 册

ISBN 7-80084-462-5/R·2

定价:20.00 元

健康新标准

养生新理念

人生百年,为何单单关注 40 岁呢?

联合国教科文组织在 1998 年提出的一份报告指出,从世界各国大量的统计资料看,40 岁到 45 岁之间的人在生理上将发生巨大的变化,为此把 40 岁定为青年和中年的分界点。

西方最近还有一种理论,认为人的生命按照 $11 \cdot 2^n$ ($n = 0, 1, 2, 3$) 的规律变化。当 $n = 0$ 时, $11 \times 2^0 = 11$, 即 11 岁时,男孩子的性功能开始发育;当 $n = 1$ 时, $11 \times 2^1 = 22$, 即 22 岁,男人的性功能基本发育成熟,当 $n = 2$ 时, $11 \times 2^2 = 44$, 即 44 岁时,男人的生理曲线达到了顶点,以后开始下滑;当人到了 88 岁,生理曲线趋近于零。

事实上,当人过 40 时,自己也会强烈地感受到生理和心理上的巨大变化。年青时以记忆超人为荣,而现在养成随时记笔记的习惯。以前以与医药无缘而自豪,但岁月不饶人,有的患有高血压,有的血脂增高,有的得了胃窦炎或胃溃疡……有一日,自己面对镜子,忽然发现又多了几丝白发,心中不由地涌出阵阵悲哀,更令人恐惧的是,突然听到老同学猝死的消息,才意识到死神的可怕。据各大城市的死亡年龄统计表可以看出,40 岁年龄段是突发性死亡概率最高的年龄,可把它称为生命的厄年。

人的生命曲线从高峰跌下,而工作和家庭的负担曲线向上升,这两条剪刀状曲线的相交处正是 40 岁,所以 40 岁又可称为“中年剪刀”的轴。中年是一生中付出最多的时期,是最需要保住身体“本钱”并且最应该对健康投资的时期,无怪乎世界卫生组织特别冠以“生命保持期”。

本书根据中年人的生理变化及特点,综合了世界上关于养生保健的最新理论,提出了一套“健康新标准,养生新理念”,并具体介绍了中年人养生保健的方法和应注意的事项。

坎坷人生路,冷暖人自知,人过 40,要学会关心自己,体贴自己,对自己好一点吧,我们还有 80 年的路要走。

目 录

Content

一、中年人的“亚健康”状态

40岁,生命历程的界碑 < 3 >

“中年剪刀”的过渡危机 < 7 >

对中年人健康的新定义 < 9 >

似病非病的亚健康 < 10 >

60%的人处于第三态 < 13 >

你是否正处在“灰色”状态 < 16 >

老年病的“年轻化” < 20 >

自己给自己做体检 < 23 >

造成亚健康的原因 < 25 >

超负荷的“透支” < 28 >

慢性疲劳的自我感觉 < 32 >

目 录

Content

二、中年人的生理变化及特点

了解自己身体的九大系统 < 39 >

中年运动系统的生理变化 < 42 >

中年神经系统的生理变化 < 45 >

中年呼吸系统的生理变化 < 50 >

中年循环系统的生理变化 < 53 >

中年消化系统的生理变化 < 56 >

中年泌尿系统的生理变化 < 59 >

中年内分泌系统的生理变化 < 61 >

中年生理生殖系统的生理变化 < 63 >

中年感觉器官的生理变化 < 66 >

“我怎么变成了这样?” < 69 >

女性更年期的困惑 < 72 >

目 录

Content

女性更年期的预测 < 77 >
男性更年期的危机 < 79 >
谨防中年猝死突然袭身 < 84 >
渡过人生的“厄年” < 88 >

三、心理养生

生物—心理—社会医学模式的转变 < 93 >
新世纪的健康主题——心理养生 < 95 >
心理健康的最新标准 < 98 >
正常中的异常心理 < 100 >
身与心的对立统一 < 103 >
健康的心理比健康的身体更重要 < 106 >
充满魔力的心理暗示 < 113 >
心态与癌症的关系 < 119 >

目 录

Content

减压的心理体操 < 124 >
焦虑来自心中的魔 < 132 >
驾驭自己的情绪 < 138 >
我快乐,我健康 < 143 >
测试一下你的睡眠 < 148 >
睡眠是一剂修复身体的灵药 < 151 >
顺应生物的高质量睡眠 < 154 >

四、顺其自然

以自然之道,养自然之身 < 159 >
最好的医生是你自己 < 162 >
心病要用心药医 < 164 >
身体的自救能力 < 167 >
天人合一的生物钟 < 169 >

目 录

Content

节律性是生命的重要特征 < 172 >

处方药与非处方药 < 176 >

药者,三分毒也 < 178 >

自然之道之一——绿色养生 < 180 >

自然之道之二——物理养生 < 183 >

自然之道之三——环境养生 < 187 >

自然之道之四——行为养生 < 190 >

清除体内污染三步曲 < 199 >

环境污染对健康的影响 < 203 >

空气质量日报及生活气象指数 < 207 >

室内空气四大污染源 < 210 >

控制室内空气污染的十条方法 < 214 >

这些“卫生”习惯不科学 < 219 >

目 录

Content

五、中年人的性观念

性是完整人生的一部分 < 223 >

科学安排性生活 < 227 >

提高性爱的质量 < 230 >

女人也要探索性的活力 < 233 >

走出性的误区 < 237 >

医学原来“重女轻男” < 239 >

“男人问题”大盘点 < 242 >

六、运动处方

生命在于运动 < 247 >

适量运动是健康的要素 < 250 >

目 录

Content

运动,提高性欲的秘诀 < 256 >
锻炼如何使你延长生命 < 259 >
有氧运动优于无氧运动 < 261 >
身心双修的瑜伽 < 266 >
似是而非的运动误区 < 269 >

七、平衡营养

测测您的饮食是否合理 < 273 >
健康要从饮食开始 < 276 >
怎样才算平衡营养 < 281 >
高纤维、低脂肪的食品 < 284 >
保持体内水分的循环 < 293 >
营养的“白色”革命 < 297 >
奶之精品——酸奶 < 303 >

目 录

Content

维生素能延长寿命 < 303 >
矿物质的作用 < 308 >
天然激素 < 312 >
时代杂志评出的十大最健康的食品 < 314 >
饮食习惯的新定律 < 316 >

八、远离绝症

人类第一杀手——高血脂 < 321 >
你能控制自己的血脂吗 < 325 >
人类第二杀手——恶性肿瘤 < 327 >
中年时期是易患癌症的时期 < 330 >
吸烟者的癌症死亡率比非吸烟者高 2 倍
< 336 >
人类第三杀手——糖尿病 < 338 >

目 录

Content

九、长寿的秘密

衰老与长寿 < 343 >

人的自然寿命与期望寿命 < 345 >

无疾而终——生命质量的极致 < 348 >

衰老的原因 < 349 >

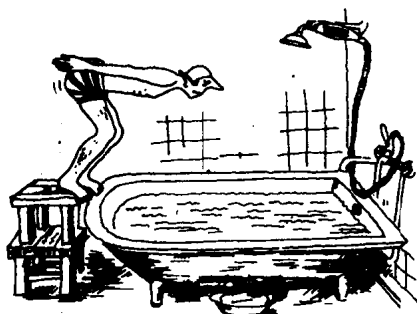
40 岁后还有 40 年的人生 < 355 >

人到中年的告警信号 < 357 >

防老,从 40 岁开始 < 359 >

Part. 1

中年人的“亚健康”状态



40 岁, 生命历程的界碑

人从生命开始那一天起,就进入了发展的自然历程。从出生到幼年、少年、青年、中年,而后到老年,直至死亡,这是人生的必然规律。

人们习惯把人的一生划为4个阶段,即少年(包括婴幼儿时期)、青年、壮年(即中年)和老年。随着社会前进的步伐,人类的平均寿命一直在增加。20世纪初,世界上活到70岁以上的老人还寥寥无几。但现在,活到这个年龄者已比比皆是。根据这个现实,世界上不少科学家提出,应将人的一生分成5个,甚至6个、7个阶段。但比较一致的意见还是分成4个阶段,即少年、青年、中年、老年。这种划分方法比较科学地反映了人类本身生长发展的规律。

世界卫生组织对老、中、青年年龄界限的新划分是:

青年人	39岁以下
中年人	40岁至59岁
年轻的老年人	60岁至74岁
老年人	75岁至89岁
长寿老年人	90岁以上

人到中年,身心发展达到成熟,组织器官发育完成,人体对内外环境的反应也基本定型,一般都具有应付复杂繁重负荷的身心素质条件。但缓慢发展的生理变化,会蓦然感到“力