

R161

[日] 永嶋国嘉 主编
周坚夫 韩贞全 译



中年人保健

山东科学技术出版社

中年人保健

〔日〕木崎国嘉 主编
保健工学研究所 编

周坚夫 韩贞全 译
武 殿 勋 校

山东科学技术出版社

一九八四年·济南

ガン年齢の
ための健康法

木崎国嘉監修
ヘルス工学研究所編

合同出版

1981

中年人保健

〔日〕木崎国嘉 主 編
保健工学研究所 編
周堅夫 韓貞全 譯
武 殿 勛 校

•

山东科学技术出版社出版
山东省新华书店发行
山东人民印刷厂印刷

•

787×1092毫米32开本 3.5印张 67千字
1984年2月第1版 1984年2月第1次印刷
印数：1—31,000
书号 14195·164 定价 0.35 元

译 者 的 话

本书原著是日本合同出版社1981年12月出版的《ガン年齢のための健康法》。主要讲述中年人如何保持身体健康，如何预防和处理中年人好发的主要疾病。它综合了近几年日本对中年人保健研究的最新成就，通俗易懂，好学可行，很多地方值得借鉴，为此，特译此书以飨读者。

在翻译过程中承蒙李陆乙大夫热情指导，特致谢意。向提供原著的日本东京善邻学士会馆松本与市先生表示衷心感谢。

书中有的章节不适合我国国情，我们做了必要的删节。水平有限，错讹之处在所难免，恳请读者批评指正。

译 者

一九八二年十月于济南

前 言

最近，有一部描写城市中年人生活的美国电影《曼哈顿》很受欢迎。该片是由才气过人的伍迪·阿林编导并主演的。影片中的主人公是一个热爱纽约的、不走运又不出名的作家。他特别注意癌症。由于怕得肺癌，他不往肚里吸烟（但为了好看，嘴上总是叼着烟卷）；他告诉他的中年伴侣要少吃安眠药，因为会导致大肠癌；又说爱生气可以致癌，要冷静处世，要象商人那样能忍受。以上这些反映了世界第一大城市被各种各样的“文明病”所侵蚀的状况和现代纽约人的生活方式。人到中年，健康是很重要的，因而中年人都希望获得一些准确有效、简便易行，而又安全可靠的健身知识。

30年代以后出生的一代人，死亡率高，而且几乎都是死于中年好发的病。不要认为有些病与自己无关，除肝脏病、糖尿病、高血压病和癌症这些中年人好发的病以外，还有应激性疾病等。医学的进步虽然很快，但只有自我防治才是上策。如何发挥有关健康的资料的作用，这要运用智慧和付出劳动。对想要保持健康体魄的中年人来说，本书堪称是良师益友。

编 者

目 录

译者的话

前言

一、与过度紧张作斗争	1
1. 过度紧张与中年人好发的病	1
2. 什么叫过度紧张?	3
3. 加剧过度紧张的生活条件——肥胖、 茶、咖啡和香烟等等	5
4. 过度紧张引起的职业病	8
5. 要学养生之道	12
6. 要定期做体格检查	14
二、与肝脏病作斗争	16
1. 肝是人体的控制塔	16
2. 肝病的自检	17
3. 肝脏的重要性	20
4. 病毒传染肝炎	21
5. 喝酒过多会导致肝病	24
6. 保护肝脏和维持良好肝功能的方法	26
7. 要做肝脏检查	27
三、与糖尿病作斗争	29
1. 喉咙发干可怀疑是糖尿病	29
2. 隐藏的“杀人犯”——糖尿病	31
3. 肥胖、运动量不足和过度紧张是健康的大敌	33
4. 糖尿病可以引起心肌梗塞	35

5. 糖尿病被喻为“近视眼”	36
6. 要做糖尿病检查	38
四、与高血压病和心脏病作斗争	39
1. 令人担心的高血压病	39
2. 高血压病的形成原因与高血压病	39
3. 要注意气温的变化	42
4. 要少吃盐	44
5. 年轻人得心脏病的在增多	46
6. 心脏的构造与功能	48
7. 心脏病及其症状	49
8. 胆固醇与肥胖	51
9. 在饮食上必须注意的问题	53
10. 对高血压病和心脏病的自检	55
11. 要做高血压病和心脏病检查	55
五、与肠胃病作斗争	57
1. 胃部的轻微不适	57
2. 忙人易患胃炎	59
3. 溃疡转瞬间可使胃壁穿孔	61
4. 吸烟多的人其溃疡可以致命	64
5. 不要空腹喝酒	64
6. 用腹部呼吸来对付开车时的焦躁情绪	65
7. 怎样对胃肠自检?	66
8. 便秘会引起很多病	67
9. 要做胃肠病检查	69
六、与癌症作斗争	70
1. 在日本每 3 分 30 秒有 1 人死于癌症	70
2. 环境因素是癌症的主要病因	72

3. 电冰箱的普及减少了胃癌	74
4. 日本的肺癌死亡人数30年内增加了20倍	75
5. 要警惕癌症	77
6. 癌症的危险信号	79
7. 要认真检查或住院检查	80
七、日常生活保健法	81
1. 发挥酒的“百药之长”的作用	81
2. 多步行身体健壮	82
3. 头脑的返老还童法	83
4. 注意保持营养平衡	85
5. 消除疲劳的入浴法	86
6. 成年人的肥胖与减肥法	87
7. 锻炼心脏的呼吸保健法	88
八、穴位疗法	91
1. 穴位疗法为什么有效?	91
2. 腰痛穴位疗法	93
3. 肩头酸疼穴位疗法	94
4. 感冒穴位疗法	96
5. 眼睛疲劳中国式眼保健操疗法	97
6. 恢复疲劳穴位疗法	98
7. 隔夜不醒酒穴位疗法	100
8. 痔痛穴位疗法	101

一、与过度紧张作斗争

1. 过度紧张与中年人好发的病

30年代以后出生的一代人过早死亡，已成了令人关注的问题。

获芥川文学奖的作家野吕邦畅，只活到42岁就年纪轻轻地突然死去了。他在睡前喝了两小杯威士忌，然后安稳地熟睡了约一小时，其后忽然觉得不舒服，吐了两次。在用水漱口的时候，就开始呻吟起来……。

据说是死于心肌梗塞。

还有，大手树脂加工制造厂总务部长T氏，48岁，死得也很突然。午饭后开会时，突然头痛，离席，走到二楼就倒下了，5天不省人事，很快咽了气。死因是脑血栓。

T氏的家属对于T氏生前的生活情况是这样谈的：

“他总是显得疲劳不堪。假日，多是哪里也不去，老躺在床上。现在回想起来，他那样做恐怕就是为了消除疲劳。他早就有高血压病，所以对身体非常注意，也很注意饮食。他连一次感冒都没得过，但是……。”

现在分析起来，30年代出生的T氏，应该说他有着将疲劳掩盖起来的精力。然而，由于这样做而最终丧失性命的人意外地多起来了。就是说，企图掩盖过度疲劳和身体不适的精力，对健康来讲，是一种危险的陷阱。

请注意下面的报告：

“日本健康开发财团”以住在东京的3万男女健康保险会员为对象所作的健康调查表明：公务员、银行职员和公司职员，从事所谓这三大优越职业的人的健康状况特别差，尤其是40岁以上的人情况更严重。在这些人中间，患有动脉硬化症、糖尿病、高血压病以及痛风等所谓“心血管及内分泌系统”疾病的尤其多。中年人长期经受由于紧张而造成的疲劳，想以自己的精力去克服紧张，结果反而更加剧了紧张的程度。

由于急躁和烦闷而积蓄起来的过度紧张产生什么样的后果呢？首先，心脏功能开始紊乱，血管内膜也会积存胆固醇。其结果，就等于勾动了中年人好发的病的枪机。过度紧张与中年人好发的病有密切关系，这一点可以说早已成为常识了。比如胃溃疡，就是应激性疾病中一种有代表性的病。

在吃饭前曾吵过架吗？吵架前很想吃东西，吵架后心情激动，食欲马上就消失了。这是因为在发怒、不安或情绪波动时，胃的内壁充血变红，引起胃的收缩运动，这时胃液和胃酸的分泌会比平时增加两倍。这样就引起一种症状，觉得胃变硬了，好象胃部肌肉结成硬块，起了个疙瘩似的。进一步发展，有的就会出现胃痉挛那样的阵发性疼痛。如果情绪不安的状况持续下去，就有可能发展成为典型的胃溃疡。

过度紧张也是形成心脏病的原因。据九州大学医学院心脏内科名誉教授池见酉次郎博士的研究，在日本患有循环系统病的人中，2/3也有心脏病。最近，欧美各国正在研究从身体和精神两方面来治疗心脏病。

过度紧张与动脉硬化症、糖尿病、高血压病、脑溢血等所谓中年人好发的病的关系，在以后各章节中要详细讨论，



但仅从这里我们也可以认识到过度紧张是诸病的根源。现在的日本正处在简直是过度紧张的时代，如何有效而巧妙地克服不断积蓄起来的过度紧张，可以说是今后保持健康的关键。

2. 什么叫过度紧张？

“过度紧张学说”（应激学说——译者注），是加拿大蒙特里奥卢大学的汉斯·赛利伊博士首先提出来的。从医学上来说，所谓过度紧张，是指对生物体施加物理性的或精神上的刺激时，生物体即发出一种防御反应。刺激的量过重或时间过长，则破坏身体的适应能力，从而引起身体机能失调。在日本，通常将防御反应和引起防御反应的因素混为一谈，常把引起防御反应的因素也叫做防御反应。所谓“城市是防御反应的集合体”，“积蓄了防御反应”等等说法便是一例。严格说来，这种提法都是错误的。正确地说，对生物体所施加的各种刺激，叫做引起防御反应的因素，由此引起

的身体机能失调状态叫做防御反应。那么，应激反应（即防御反应）在什么情况下发生呢？大致说来，有以下几种情况：

（1）长时间受到寒冷、暑热、噪音，还有冻伤、烧伤、烫伤、放射线（强紫外线）等物理性的异常刺激；

（2）氧气不足或氧气过剩；身体所需的各种营养不足或过剩；某一种营养不足或过剩（包括偏食。总之，营养不平衡）。此外，过多服用或长期服用某一种药剂所引起的化学性刺激。

（3）细菌侵入人体后产生的毒素，以及其他生物性刺激（如害虫和寄生虫等）。

（4）由于精神刺激而引起的长期的过度疲劳。

（5）生活不规律，特别是睡眠和饮食不规律。

这些致病原因究竟会引起哪些应激反应呢？这种反应分三个阶段：

第一期——前驱期。即外界刺激通过间脑、脑垂体和副肾等，对各内分泌腺发出警告的时期。表现的症状为：肩头发硬或发酸、身体发冷、胃部不适和心跳加剧等。

第二期——反应期。即各内分泌腺分泌出激素进行战斗的时期。

第三期——疲劳期。即内分泌战斗力消耗殆尽失去战斗力，于是便到了应激性疾病暴发的时期。

这样看来，所谓应激反应，对于健康来说并非坏事，可以说它是发现身体健康状况的一种“危险信号”。因此，为了健康，必须经常对应激反应敏感一些，对自己的身体健康状况做自我检查。

在第二期反应期内，会有如下各种表现，自我检查时要注意：

(1) 早晨起床时，总觉得浑身发懒，心情不舒畅，感到身体沉重。到了下午，就觉得如同洗过长时间澡似的那样疲劳。

(2) 工作时总是没劲儿，心慌意乱，不管干什么都嫌麻烦，甚至对别人说话都觉厌倦。

(3) 工作中常常出错，效率不高。

(4) 不知为什么异常神经过敏，遇事易激动，对一点儿小事也爱发火。

(5) 有目眩、头痛、肩发硬和恶心等不舒服感。

(6) 眼睛容易疲倦，视力减退。

(7) 要睡觉，但一躺在床上，却怎么也睡不着。

(8) 便秘或腹泻。

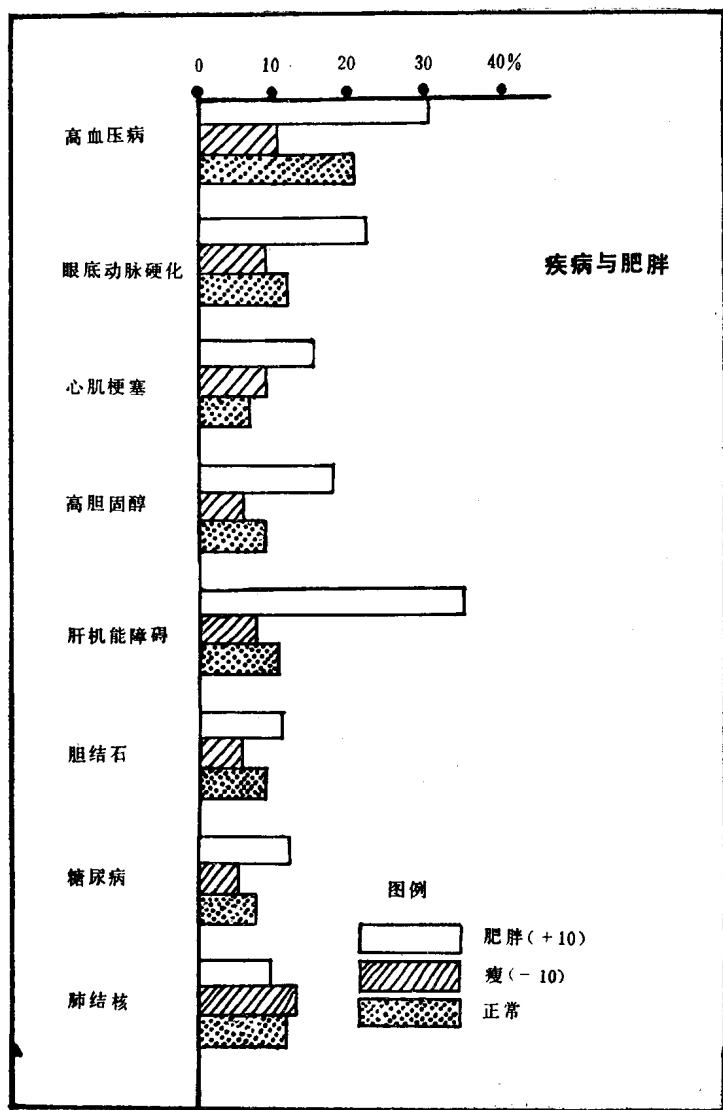
(9) 食欲不振，嗜欲突然发生变化。

只有准确抓住这些症状而加以妥善处理，才能安全度过应激反应期。

3. 加剧过度紧张的生活条件——肥胖、茶、咖啡和香烟等等

说“过度紧张”是“万病之源”并不过分。过度紧张的结果，会使人得各种各样的中年人好发的病，即使达不到那种严重程度，也会出现各种症状。

比如肥胖，最近有一句讽刺减肥风潮的话：“男人，为了不死想减肥；女人，为了减肥不怕死。”这不仅因为肥胖不好看，而且还因为人们普遍认识到肥胖了容易得中年人好发的病，并且死亡率很高。



但是，把肥胖作为一种病，重要的不是肥胖本身，而是肥胖发展下去的偏食和运动量异常不足。这是个极严重的问题，甚至可以说是日本人的国民病。

过去曾有报道说，65%的猪患有胃溃疡。最近又说几乎所有的猪都患有某种病。一般认为，猪所以有病是因为猪吃的不是天然饲料，而是由人配制的偏食饲料，此外还因为猪的运动量极端不足。然而，这种说法现在已不限于猪，对人来说也同样是一个重大的现实问题。

肥胖→运动量不足→过度紧张→肥胖……是一种恶性循环，重要的是应当迅速打破这种恶性循环。过度紧张所以能发展成现在这样，很大程度是由于人们的生活不规律。

大体上，一个成年人，一天应有8小时睡眠，8小时工作，4小时吃饭、洗澡、去上班……等杂事，剩余4小时完全自由支配——可以说，这是一般成年人的正常生活规律。然而，有些人又是怎样的呢？睡觉不按时，睡不足；喝咖啡过多，吸烟过多；由于工作忙乱和心情不安而饮酒无度，生活很不规律。这样生活下去，不产生过度紧张反成怪事了！

最近报道的《朝日新闻》社广告记者死于癌症的例子，引起了人们的极大震动。其实这等于报道因生活不规律而引起过度紧张的宣传界人士的死亡。宣传界人士和多产作家，均有引起过度紧张的不利因素。因为他们的工作忙，往往持续到深夜，而且不规律。饮食和睡觉时间不定。此外，还不间断地大量吸烟、喝茶和咖啡。就是这种生活方式，导致了第三期应激性疾病，最后终于发展成中年人好发病或癌症，这是理所当然的。

应激性疾病，大致说来有胃溃疡、十二指肠溃疡、高血压病、动脉硬化症、糖尿病等。如前所述，癌症也是应激性疾病发展的结果，这是肯定无疑的。这里只简单谈一谈香烟、茶、咖啡与过度紧张的关系问题。

香烟，本来是一种轻度麻醉剂，茶和咖啡是兴奋剂，这些东西如用得过量，就会引起神经系统功能紊乱。茶和咖啡，作用于大脑和小脑；香烟作用于神经系统末梢。但如果在服用咖啡的同时吸烟，就会使全身神经系统、内分泌激素系统失调，从而处于紊乱状态。好吸烟的人说，烦躁时吸一支香烟，马上会心平气和。这完全是一种错觉，实际上这只不过是慢性中毒而已。那些爱吸烟又好喝咖啡的人，其身体整个生理系统会遭到破坏，早晚会发生有消化系统溃疡或动脉硬化等应激性疾病的危险。

肥胖、生活不规律、茶、咖啡、香烟等等，总之在我们周围，导致与应激反应有关的疾病的原因是很多的。

4. 过度紧张引起的职业病

现在，又有人发现在接近老年的中年人，患有一种不能解脱的病症。对这个问题日本大学医学院教授大久保正一（医院管理学）作了关于昭和初年生的人血管壁脆弱的报告。

的确，日本30年代以后出生人的死亡率格外高。据1978年厚生省人口动态统计，46~55岁的人，男子死亡总数为36,310人。也就是说，平均每天死亡99.5人；每小时死亡4.14人。当然，这一年龄组的“死亡人数的增加”，在这些逐渐走向高龄这一点上，与30年代出生的这一代人应是一

致的。

大久保教授这样说：“调查了这一代人的死因，多是由于患肝硬化、糖尿病、脑溢血、心肌劳损、胃肠病等，多是最后病变涉及到与血管有关的疾病。从他们发育成长的过程来看，这一代人的发育期正值战时和战后的粮食短缺时代。我想可能是这一原因影响了他们的血管发育。当时因粮食极端困难，营养不足，血管结构发育不良，这样的人到了中年好发病时期，出血而死的情况可能是很多的。”

筑波大学的小田晋教授（精神医学）对这一代人的精神背景作了这样的阐述：“从精神医学的角度来看，这一代人都有怕挨饿的自卑感和一种莫名其妙的不安感。”

“日本健康开发财团”的调查和大久保教授的报告，都说明昭和初期生的一代人的死亡，象小田教授指出的那样，许多是由于过度紧张所造成的，这是不言而喻的。

郁积的过度紧张转变为病因，再与形形色色的中年人好发病结合在一起，造成每天有近百人的死亡。这就令人不寒而栗了！

在产生过度紧张的过程中，许多人都感到疲劳。疲劳，可以认为是人们所具有的一种自动控制机构。它意味着，不能再过度了。疲劳就是这样一种警告。如果按照警告立即采取措施，就不会发生什么事故了。

疲劳，有肉体方面的，也有精神方面的。在长时间的持续运动，或长时间的体力活动之后，会产生肉体上的疲劳。长时间的会议，或大吵之后，精神上便会有“支持不住”的感觉。既有精神上的或肉体上的疲劳，也有两者交织在一起的身心疲劳。