



JILEI JIANKANG
ZAI ZHONGNIAN



积累健康 在中年



编著/杨 玺



☆☆
最好的医生
是自己
☆☆☆



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

“最好的医生是自己”系列丛书

积累健康在中年

JILEI JIANKANG ZAI ZHONGNIAN

——中年全面保健指南

ZHONG NIAN QUANMIAN BAOJIAN ZHINAN

杨玺 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

积累健康在中年：中年全面保健指南 / 杨玺编著. —北京：人民军医出版社，2007.11

(最好的医生是自己系列丛书)

ISBN 978-7-5091-1248-9

I. 积… II. 杨… III. 中年人—保健 IV. R161.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第150078号

策划编辑：于 岚 贝 丽 文字编辑：薛映川 责任审读：张之生

出 版 人：齐学进

出版发行：人民军医出版社 经销：新华书店

通信地址：北京市100036信箱188分箱 邮编：100036

质量反馈电话：(010) 51927270；(010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927273

网址：www.pmmp.com.cn

印刷：北京国马印刷厂 装订：京兰装订有限公司

开本：710mm × 960mm 1/16

印张：14.5 字数：166千字

版、印次：2007年11月第1版第1次印刷

印数：0001~5000

定价：26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

内容提要

本书介绍各脏器的保健方法，中年人的合理膳食，中年人的适量运动，如何抗衰老，如何防治各种高发疾病等。“四十以前人找病，四十以后病找人”，高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝、消化道溃疡、各种肿瘤等都会找上门来。阅读这本书，您可以更多地了解自己的身体，了解防病治病知识，把健康的金钥匙掌握在手中。本书适合中年人阅读，对广大临床医生也具有一定的参考价值。





前言

在人生旅途中，中年是建功立业的黄金时期，是人生创造的高峰年代。常言道：“人到中年百事忙”，中年人处于人生睿智时期，是社会及家庭的栋梁，在社会中是承上启下的中坚力量和处于重要转变的时期。在生理上，中年是个转折时期，某些生理功能开始下降，一些老化特征开始显露；在心理上，中年人的观察和看问题能力、承受能力日趋理性与成熟，但因为生理功能的衰退和压力增大，也可能出现情绪波动或更年期的问题。由于超负荷的工作、过重的家庭负担，以及所经受的众多社会心理刺激，身心负担沉重。因而中年是承受事业压力、家庭压力、角色压力最大的阶段。可见，处在“攀岩期”的中年人往往是咬着牙前进，疾病能忍则忍，能扛则扛，完全忽视了身体这辆“小汽车”是否处于最佳行驶状态，完全没有警惕“超速行驶”带来的严重后果。人们常说中年期是多事之秋，这恰恰是中年身体变化的写照。

俗话说：“四十以前人找病，四十以后病找人。”中年人的身体从充满活力的青年阶段，开始转向衰退的老年阶段，体质状态，身体功能逐渐衰退，细胞再生能力、免疫功能和内分泌功能逐渐下降，心、肺、肾等内脏器官功能也不知不觉地在减弱。因而，大部分中年人深感疲惫和劳累，大有未老先衰之感。人到中年以后，大体上每增长1岁，各种生理功能减退1%，也是“病机四伏”的时期。生活中好多中年人潜伏着不少疾病，高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝、消化道溃疡和各种肿瘤等会找上门来。中年人的患病原因已经

积累健康

在

中

年



不单纯是生物性的问题，而与家庭、工作、心理和社会有着密切相关。中年期是心理矛盾和身体、精神疾患易于发生的时期，特别是中年知识分子，长时间超负荷、全身心地投入工作，以致有些人心力憔悴，英年早逝，令人十分惋惜。所以，希望广大中年朋友，当您在储蓄财富、储蓄知识、储蓄美德的同时，千万不要忘记储蓄健康。一定要提高自我保健意识，以防患于未然。

为了使广大群众，尤其是中年朋友们能够更多地了解防病治病的有关知识，把健康的金钥匙掌握在自己手里，我们精心编著了这本书，其适宜于所有的中年人阅读，希望该书能够成为广大中年朋友们的良师益友。

本书是作者在结合 20 余年临床工作经验的基础上，并参阅大量科普文献编著而成的。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体，深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。然而，由于作者水平所限，缺点、错误在所难免，敬请读者不吝指正。

杨 奎



目 录

一、呵护中年人的健康	1
中年人的十大健康标志	1
健康新标准	2
中年人是座桥	3
46~55 岁，人生的高危期	4
中年人健康危险因素有哪些	4
如何看待疲劳	5
八种因素影响中年人的健康	5
五大衰老综合征困扰现代中年人	6
中年透支招来“高发疾病”	6
中年人患病的三个特点	9
中年健康常“五看”	10
为什么现代人平均寿命短	11
中年人当防“精英症”	12
知识分子寿命短 10 年	13
人体“大修”从 30 岁开始	14
“攀岩期”不能“超速行驶”	15
人到中年别硬熬	16
中年人保健十忌	18



中年人养生学要注重木桶原理	19
中年人要定期体检的项目	20

二、中年人的“全方位”保健

23

大脑的保健	23
心脏的保健	25
动脉血管的保健	26
呼吸器官的保健	28
食管的保健	29
胃的保健	30
肠道的保健	31
肝脏的保健	33
肾脏的保健	35
头面部的保健	36
头发的保健	37
眼睛的保健	38
耳的保健	40
鼻的保健	41
口腔牙齿的保健	42
手的保健	43



足的保健	44
前列腺的保健	45

三、中年人应紧握健康的第一把金钥匙

——合理膳食

(一) 中年人饮食保健的原则及宜忌	47
中年人的饮食原则	47
人到中年膳食的“八项注意”	48
饮食记住“红黄绿白黑”和“一二三四”	50
中年人饮食六不宜	52
饭后的“三忌”与“三宜”	54
(二) 中年人科学饮食的窍门	54
中年人的合理饮食结构	54
中年人的营养食谱	55
中年人先从晚餐做起	56
中年人餐桌上的保健品	56
中年人的四季饮食与保健	57
膳食纤维使中年人长寿	58
中年人宜吃哪些肉	59
中年人吃点肥肉又何妨	60



中年女性食补“四舍”“五入”	61
中年人不妨稍饿着点	62
中年节食利长寿	63
中年人别“早”着	64
中年人不宜多吃的食物有哪些?	65
(三) 合理膳食可防病治病	66
科学饮食少得病	66
晚餐过于饱, 疾病来打扰	67
合理膳食, 吃掉“亚健康”	68
把好“癌”从口入关	70

四、中年人应紧握健康的第二把金钥匙

——适量运动

(一) 中年人运动保健的原则	73
中年健身莫“等等”	73
为何脑力劳动者更要注重健身	74
运动是积极休息	74
中年人运动要做到“三有”, “三不”	75
中年人要掌握合理运动“四要素”	76
中年人运动要有“度”	77
适合中年人运动健体的“五种处方”	78



快步走出长寿来	79
将“坐”失的健康“走”回来	79
如何进行健康跑	80
如何在家庭中进行运动保健	81
柔韧性锻炼最好	83
人到中年要“动手”	84
测测你的运动量够不够	84
(二) 中年人运动保健的窍门	85
中年人如何锻炼	85
体育锻炼要讲卫生	86
中年锻炼悠着点	87
中年人运动要防患未然——密切监测	88
(三) 中年人运动保健可防病治病	89
运动能防病治病	89
“最好”的运动	90
常运动预防心血管病	91
运动可预防癌症	92

五、中年人应紧握健康的第三把金钥匙

——戒烟限酒

(一) 戒烟的好处数不清



吸烟的危害	94
任何年龄戒烟都有益于健康	97
如何戒烟	97
逐步戒烟法	98
教您戒烟“六秘诀”	99
戒烟的“五日计划”	99
戒烟的好处请看时间表	100
(二) 限酒的好处	101
酒要限饮	101
少量饮酒也要因人而异	102
适当饮酒有益于健身防病	103
适量饮用葡萄酒有利健康	104

六、中年人应紧握健康的第四把金钥匙

——心理平衡

(一) 心理平衡是中年人健康的前提	106
心理健康“营养素”	106
中年可能是人生的又一起点	108
(二) 中年人的心理保健	109
中年需要心理保健	109



中年人怎样保持心境年轻	110
中年人天天有份好心情	111
心理养生“四要素”	112
心理保健“六原则”	113
拥有年轻健康的心理	114
中年人心理保健措施	116
更年期妇女的心理保健	117
为您开音乐保健处方	119
用体育锻炼健全性格	120
(三) 中年人如何对付心理失衡	122
如何战胜中年人心理失衡	122
中年人克服心理危机的对策	123
(四) 心理平衡少患疾病	124
好心情是健康的灵丹妙药	124
预防疾病的“心理防线”	124
好心情有助于防病防癌	125
七、中年人怎样延缓衰老	127
中年人早衰的信号	127
早衰最容易光顾的“六类人”	128



延长寿命“三要素”	128
抗老防衰“三原则”	129
中年人怎样抗衰老	130
让衰老的脚步放慢	131
六种娱乐抗衰老	132
防衰老的十种食物	134
延缓脑衰老“六法”	134
人到中年巧用脑	135
用“脑”过度该咋补	136
养护大脑的“十忌”	137

八、中年人的保健措施多多

中年修理再振根基	139
中年保健“三平衡”	140
中年人健康保健“十五要诀”	141
中年人保健技巧 11 式	142
中年人着装忌“三紧”	143
中年男人十大保健要素	144
中年男性应记住	146
中年男士注意啥	146



中年女性巧养生	147
中年女性要注意啥	149
中年女性长寿诀	150
中年人的保健良方	151
中年人自我保健法	153
中年人的夜间保健	154
中年人旅游自我保健	155
中年人什么情况下不宜洗澡	155

九、中年人谨防多种疾病 157

人到中年警惕十种疾病信号	157
珍爱生命，警惕“过劳”	158
为什么中年人易发胖	159
中年发福，身体亮黄牌	160
预防肥胖对中年人有何保健意义	160
体胖中年人的健身处方	161
高血压患者的“三松”保健	162
高血压患者的进餐“三少”保健	162
高血压患者的运动“三戒”保健	164
高血压患者的服药“三防”保健	164



“摆平”血脂重在调理吗	165
调脂能不能单靠饮食控制	166
血脂异常一定要吃药吗	167
中年人应定期查血糖	168
中年人须防隐性糖尿病	168
中年人如何保持血管年轻	169
中年男性警惕隐性冠心病	171
哪些中年人应防心肌梗死	173
中年猝死有先兆	173
如何预防心脏性猝死的发生	174
“三补三降”防卒中	175
中年心脑血管患者的饮食	176
肺炎患者如何进行治疗	178
慢性支气管炎防治“三要点”	178
中年男性如何防治胃病	179
中年女性不可忽视胃肠小恙	180
呵护肝脏是中年人保健的关键	181
中年如何远离脂肪肝	183
中年人如何预防胆囊炎	184
肥胖中年女性谨防胆结石	185



中年人护肾“五要素”	185
中年人贫血莫大意	186
中年人要提高防癌意识	187
中年人谨防颈椎病	188
中年人莫成为“软骨头”	189
中年女性应及早防骨质疏松	190
中年男性也会骨质疏松	190
中年人要防“骨酸”	191
人到中年怎样预防骨关节病	191
中年女性，更要注意保护关节	192
中年女性注意韧带损伤	192
中年人要正确认识骨质增生	193
中年脊柱防病五要诀	194
更年期综合征的保健措施	195
男性更年期综合征的保健	197
中年护好前列腺	198
中年人别忽视前列腺增生	199
常见足病的保健措施	200
人到中年如何护眼	200
中年视疲劳是花眼前兆吗	202