

孔伯华养生医馆专家谈养生

40岁后的 养生经

孔令谦◎主编

SISHISUI
HOUDE

YANGSHENGJING

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

40 岁后的养生经：孔伯华养生医馆专家谈养生 / 孔令谦主编.
北京：石油工业出版社，2007.1

ISBN 978-7-5021-5884-2

I. 4…

II. 孔…

III. 中年人 - 养生 (中医) - 基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 156352 号

40 岁后的养生经：孔伯华养生医馆专家谈养生

孔令谦 / 主编

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址：www.petropub.cn

发行部：(010) 64523603 发行部：64523609

经 销：全国新华书店

印 刷：石油工业出版社印刷厂

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

787×960 毫米 开本：1/16 印张：13.25

字数：220 千字

定价：25.00 元

(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)

版权所有，翻印必究

前 言

人到40岁……你是否因工作繁忙而忽视了自己的健康？你是否处于亚健康状态而毫无知觉？你是否为留住青春的容颜而选择了科学养生方式？

世界卫生组织提出了健康养生的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。养生，在现今社会是个日益受到重视的课题。人如果能坚持文明健康的养生方式，就可以大大减少疾病的发生，让自己的生命得以延长。

著名作家巴金曾说：“美丽的中年，这是成熟的时期。海阔天空，任我翱翔。”40岁的中年人是国家的栋梁、社会的中坚与家庭的核心。在家中要养老育少，在事业上要承上启下。40岁也是生命历程的转折点，是老年的前奏。对于处于这一年龄段的人来说，由于生理上的变化，无论体力还是精力都开始走下坡路，多种疾病开始悄然而至。有多少英才出师未捷身先衰，壮志未酬身先死！因此，对于40岁的中年朋友来说，养生保健尤为重要！

现代医学大量统计资料表明，40岁是人的身体健康状况发生改变的界线，是人生的一道坎。按中医经典《内经》的说法，男子在40岁以前，精力旺盛，筋骨强健，肌肉饱满。40岁之后开始出现“肾气衰”现象。女子35岁前，皮肤光滑细腻，头发有光泽，身体强壮，面貌娇嫩。到35岁后，精力开始不济，皮肤及面容逐渐衰老，失去光泽，头发枯疏，月经减少直至消失。《黄帝内经·灵枢》曰：“人四十，阳气不足。损与日至”，就是说人过了40岁，阳气就在走下坡路了，很多疾病都容易在这个年龄阶段发生。比如：原发性心血管疾病大多是在40岁以后开始出现症状，并逐渐加重；癌症发病时间则分别表现在：肺癌好发于40岁以上，胃癌好发于40~60岁，肝癌好发于30~50岁之间；动脉硬化症、脑萎缩的形成和加重多从40岁开始，尤其是动脉硬化患者年龄基本在40岁以上；人体内分泌功能、体液神经调节功能从40岁开始发生失衡紊乱；消化功能、性功能也从此时开始衰退；又如老年性关节炎，临床发现X光片改变通常在30~40岁以后，等等。所以说，40岁后的养生生活尤其重要！

鉴于此，本书依托众多专家学者的丰富经验，针对中年人的生理变化特

点，综合了世界上关于养生保健的最新理论，就到了40岁的人应如何储蓄自己的健康、如何投资自己的健康、如何让自己远离生活方式病、如何在工作中养生、如何获得“性”福健康、如何学会慢生活等多个方面，向广大中年读者系统地阐述了一套全新的科学养生方法，旨在倡导和弘扬一种健康生活方式的“健康新标准，养生新理念”。从观念、行为乃至理念上教会广大中年读者如何正确地养生、如何科学合理地养生。

另外，本书还在附录中提供了一些食疗养生食谱，让读者可以在平日简单地调养身体，将养生轻松地融入生活中！


但愿天下所有40岁的人，阅读此书后都能重新找回那个曾经充满活力、散发着迷人魅力、充满干劲的“自己”，让40岁以后的人生更精彩！





目 录


序：40岁的身体需要特别关爱 1



一、人到40岁要注意：别让自己的身体提前折旧 3

人到了40岁，不仅要面临生理上的各种变化，而且还要面临工作与生活的双重压力。这个年龄段的人容易受到如心血管疾病、糖尿病、高血压、前列腺病等各种慢性疾病的“青睐”。所以，作为40岁的你，一定应特别注意劳逸结合，做好养生保健工作，别让自己的身体提前折旧。

- 40岁，储蓄健康的关键期 4
- 别等病倒了才后悔 5
- 了解你的生理变化 7



二、储蓄健康：最好的医生是自己 10

“有病看西医，养生找中医，若想寿而康，九成靠自己。”健康对我们来说是最宝贵的。然而健康不能全靠高科技，不能全靠药物，最好的医生是自己。古希腊名医波克拉底精辟地指出：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助本能的。”这句名言告诉我们：每个人都有很强的抵御疾病的能力，如果能充分调动起来，自身的抗病能力就是自己最好的医生，而医生只需要帮助他恢复这种本能。

- “无病”不等于健康 11
 - 养生先养神 11
 - 养生之道，贵在养脑 13
 - 良好运动，始于足下 16
 - 修身、养德、养心的太极拳 17
 - 做做有氧运动 19
 - 摒弃电梯爬楼梯 21
 - 致痛“垃圾”常清理 22

常在花间走，能活九十九	22
拍打足三里，胜吃老母鸡	24
人过40岁应补药	25
懒腰伸一伸，疲劳减几分	26
以车代步有随枕	27
名人是怎样健身的	29

三、投资健康：给身体加一道护身符 32

人到40岁要舍得投资健康。知识需要积累，财富需要积累，健康也需要积累。投资健康的面比较广泛，包括给自己请一位私人医生，购买一份健康保险，听一听健康讲座，选择适宜的家居环境，添置体育活动健身器材，安排休闲旅游娱乐活动等。

健康投资，你计划好了吗	33
健康需要投资	33
请一位私人医生	34
找一个营养师	36
定期体检，防患于未然	38
建立电子病历	39
投资健康就是投资将来	41
投资健康险，你准备好了吗	41
听一听健康讲座	43
置一所“健康住宅”	44
享受亲情，投资自然	45

四、细节决定健康：别让生活方式病“缠住”你 47

大量的医学调查表明，不健康的生活方式是一切疾病的罪魁祸首！糖尿病、高血压、脂肪肝、肥胖症、冠心病、睡眠障碍，甚至肿瘤等越来越多的生活方式病已严重影响中年人的生命质量。不想让生活方式病“缠住”自己，回归健康的生活习惯，就要告别不良的生活方式。

养生，从改变你的生活习惯做起	48
别跟烟酒做哥们儿	48
只吃八成饱	50

再忙也不能不喝水	52
一杯茶喝出健康	54
吃得太快易“受伤”	56
早餐一定要吃	57
节制夜生活	59
生命在于运动，但不是盲动	60
生活方式病的预防	63
人界第一杀手：冠心病	64
猪头杀手：脑中风	66
隐形杀手：高血压	68
甜蜜杀手：糖尿病	70
无声杀手：高血脂	72
都市现代病：脂肪肝	74
忙出来的胃溃疡	75
腰带越长，寿命越短	77
防癌，从餐桌上做起	79
解决失眠从“心”开始	82

五、职场健康：工作中的养生经 84

40岁，对一个人的事业来讲，可以说是黄金年龄，意味着成功、财富、成熟。但这个年龄同时也是身体走向下坡的分水岭，许多疾病会在这个时候悄然袭来。所以，在职场中奋斗的各位中年朋友，从现在开始关注健康，学会在工作中养生，在养生中工作，要知道，只有健康才是你今生最大的财富。

别让事业爬坡，健康滑坡	85
令人无奈的亚健康	85
长了脾气，丢了健康	88
如何应酬不伤身	90
出差在外，健康第一	91
学会忙里偷闲	93
在工作中养生，在养生中工作	95
笑口常开，健康常在	96
与压力和平共处	98
别被会议累死	101
大忙人如何运动	103

六、男性健康：40岁男人要“大修” 108

就像奔驰在康庄大道上的汽车一样，许多40岁的男人都已功成名就，但也并非“任它岁月悠悠，好车永远风流。”事实上，多数，甚至可以说全部40岁以上的男人，不是已经重病缠身，就是身体已经出现了明显的健康预警信号，需要切切实实地“大修”一番了。

- 别再硬撑了 109
 - 健康男人的11条金标准 109
 - ED：男性健康的警讯 111
 - 提防胆固醇不给你面子 114
 - “脱”出来的烦恼 117
 - 男人也有更年期 120
- 为自己的身体保驾护航 122
 - 久坐的男人“问题”多 123
 - 补肾可不能自作主张 124
 - 预防前列腺癌从40岁开始 125
 - 做个会哭泣的男人 128
 - 男性养生数字诀 129

七、女性健康：40岁女人养生提案 131

女人40岁，正如在人生的十字路口。40岁以前，女性各种生活方式病相对较少；40岁以后，由于上有双亲要赡养，下有孩子要抚养，生活压力会越来越重，再加上年龄的增长，机体也已进入生理衰退期，得病的几率就会增大。因此，作为40岁的女性，一定要做好自身的养生保健工作，让自己时刻保持旺盛的精力和体力！让自己仍然靓丽如花！

- 为自己的身体把把脉 132
 - 40岁，备战更年期 132
 - 你需要排毒了 134
 - 失眠：女性健康新杀手 136
 - 骨质疏松症逼近中年女性 138
 - 久患的“劳碌综合征” 139

好好爱惜你自己	141
排毒食品“集中营”	142
运动排毒 6 方式	145
40 岁女性怎样美容	146
40 岁女性要护心	148
肥胖中年女性如何运动	149



八、“慢”使你更健康：给匆匆生命刹刹车 152

“慢生活”是一种积极的生活方式，是一种健康的心理态势，是一种富得充实、穷得快乐的写照……是真正做到“工作再忙心不忙，生活再苦心不累”。所以，希望每天为工作和生活忙碌奔波的中年人，一定要学会慢生活，不要太劳累，给自己匆匆的生命刹刹车！

为了健康，请你放慢脚步	153
真的放慢下来了	153
“慢”字里边的秘密	154
快节奏综合征	155
慢性疲劳也是病	157
让忙碌的心慢下来	159
慢生活并非懒生活	160
从快节奏中找出慢符号	161
别再说“等我有时间……”	162
每天阅读 15 分钟	163
做个会玩的人	163

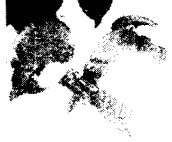


九、“性”福健康：让你的“性”福延长 20 年 165

性生活永远是生命中不可或缺的一部分，是“生活中的一种创造的力量和欢乐的源泉”。有命即有性，有性才有命。在合法的爱情婚姻基础上，性生活是人生中一件美好的事情。但多数人在性生活过程中都会遇到某些问题甚至是困扰，40 岁以后的人更是如此。随着年龄的增长，无论是从生理上，还是心理上，都会出现各种变化。所以，作为 40 岁的中年人，要从思想认识入手，了解自己身体的正常变化，去努力追求完美的性生活，让自己的“性”福延长 20 年！

“性”福大厦，你在几层	166
--------------------	-----





智商多高，“性”福就有多大	166
无法被取代的性生活	167
40岁，还需要性生活吗	169
别让你的“性”福打折	170
性生活别追求“梅开二度”	171
赶走性疲劳	172
创造和谐的夫妻性爱	173
沟通，沟通，再沟通	174
如何恢复再婚后的性生活	175
PC肌锻炼法	176
从食物中摄取“伟哥”	178



附录一：40岁养生食疗方 181

食疗菜方	181
食疗粥方	185
食疗汤方	188



附录二：40岁养生常识测试 192

心理压力测试	192
疲劳程度测试	195
智商测试	198



后记：别让知识与寿命成反比 200



序：40岁的身体需要特别关爱

健康是为我们的事业和我们的福利所必需的，没有健康，就不可能有什么福利，有什么幸福。

——【英】约翰·洛克（哲学家）

1946年，世界卫生组织将健康定义为“一种个人和社会和谐融合的完美状态，并非是仅仅没有疾病。”并于1986年将健康进一步定义为“人人能够实现愿望，满足需要，改变和适应环境。健康是每天生活的资源，并非生活的目的。健康是社会和个人的资源，是个人能力的体现。”对于社会，健康就是生产力；对于个人，健康就是竞争力。

现在人们总是习惯于关心老人、儿童及孕妇等脆弱人群的健康，而对于中年人的健康，却往往不予重视。其实，40岁以上的中年人在一定程度上已经成了人们生命的“高危期”。这个时期患病非常危险，其特点之一是具有隐蔽性，许多潜在的疾患会因为症状不明显，或者因工作繁忙而被忽视，难以早期诊断。一旦确诊，却已到了无法挽回的地步；另一个特点是具有突发性，在人体处于过度疲劳或紧张的情况下，隐蔽性的疾患如中风、猝死、癌变等突然爆发出来，令人措手不及。

近几年来不乏40岁刚出头，风华正茂、外表健康的中年企业家、科技专家、文艺界名人无病兆英年猝死的事情发生。北京某公司一位40岁刚出头的老总，在与外商谈判的酒会上突然感到身体不适，虽然及时送到了某大医院抢救，但最终还是医治无效，离开了人世。上海一位40多岁的建筑设计高级工程师，事业有成，车房俱备，一天在家休息时突然不适，无病兆而猝死。北京一篇报告指出，在医院看到的冠心病病人中，3/4在40岁以上。

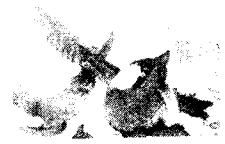
40岁，是人生中的一个非常时期，既是人体生理功能的全盛时期，又是开始进入衰老的过渡阶段。再加上这个时期的中年人还要承担工作与生活的

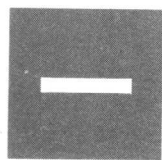


巨大压力,以及频繁的社会应酬,导致精神紧张,长期睡眠不好,使心血管疾病、高血压、动脉硬化、高血脂、糖尿病等“富贵病”悄然而至。即使当时不发作,也会给以后埋下隐患。

令人遗憾的是,我们有不少40岁的中年朋友却并不关注自己的身体,自以为身体没有问题,所以从不去医院检查。即使有机会定期进行健康检查,也往往不加重视。致使急性病得不到有效控制,慢性病得不到有效预防。往往等到功成名就,却发现健康没有了。

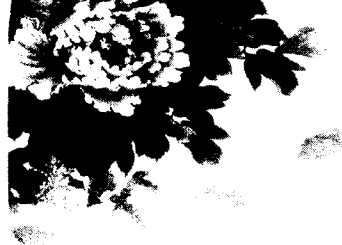
按大自然的进化规律推算,人的生命之树在120岁后才自然凋亡。但有的人却40岁就走完了自己的人生之路,真是可怜又可叹!在60岁以前是否有病,关键是看在40岁这个转折点时是否健康。所以,作为40岁的你,一定要特别注意你的身体,做好自己的养生保健工作,防患于未然,快乐迎接人生的第二个春天!





人到 40 岁要注意： 别让自己的身体提前折旧

人到了 40 岁，不仅要面临生理上的各种变化，而且还要面临工作与生活的双重压力。这个年龄段的人容易受到如心血管疾病、糖尿病、高血压、前列腺病等各种慢性疾病的“青睐”。所以，作为 40 岁的你，一定应特别注意劳逸结合，做好养生保健工作，别让自己的身体提前折旧。



40岁，储蓄健康的关键期

健康是人生第一财富。

——【美】爱默生（思想家、文学家）

40岁后的养生经

烦恼是想出来的，疾病是造出来的，肥胖是吃出来的，健康是养出来的。40岁，可以说是黄金的年龄，意味着成功、财富、成熟。但这个年龄同时也是身体走向下坡的分水岭，许多疾病会在这个时候悄然袭来。时下流行一句话：“前40年拼命赚钱，后40年花钱买健康。”其实这是非常不可取的，健康首先要靠自己。作为40岁的你，该是储蓄健康的时候了，要知道，只有健康才是你今生最大的财富。

半个世纪以前，我国著名高等学府清华大学曾提出了“为祖国健康工作50年”的口号。这个口号不仅阐明了健康与探索科学、献身事业的关系，也宣传了中年时期的健康储蓄对人生的重要意义。

人的生命曲线从高峰跌下，而工作和家庭的负担曲线向上攀升，这两条剪刀状曲线的相交处正是40岁，因此40岁又可称为“人生剪刀”的轴。中年是一个人一生中付出最多的时期，是最需要保住身体“本钱”并且最应该储蓄健康的时期。

从表面上看，人到中年事业有成、精力充沛，家庭幸福。但实际上，从40岁起，人体已经开始进入生理衰退期。引起人们注意的可能仅仅是逐渐隆起的腹部和额头出现的皱纹，而对于隐藏在身体内部的疾病危机，却好像被人遗忘了。如果长期的过度体力负荷或高度的精神紧张，就会使隐藏在身体内部的疾病危机像火山一样爆发出来。因此，从中年起就要开始养生，为日后的健康生活储蓄资本。

人在进入40岁以后，各项生理机能素质会以每年0.75%~1%的速度

下降。如心肌的重量以平均每年1~1.5克的速度增加。心肌传导组织老化，心脏的代谢能力逐渐下降。因此，我们建议，人过了40岁，每年应主动去检查是否患有高血压、糖尿病、癌症等疾病或这些疾病的隐患。

但是，据有关资料表明，中年人的养生保健意识却严重滞后。在1999年，卫生部组织的一项调查表明，我国对高血压的知晓率、治疗率最低，健康意识最为淡漠的是35~40岁年龄的人群。另有报道透露，许多人将一生中80%的健康花费都用在了生命的最后两年。许多中年人因过重的工作、生活负担，加上各种精神压力形成的恶性循环，结果不但健康没有得到“储蓄”，反而屡屡惨遭“透支”，最终由于健康库的空虚而导致了不可挽回的损失。

40岁，是决定人寿命长短及老年期生活质量的关键时期，在这一时期如能注意保养，懂得为自己储蓄健康，那么，不但可以拥有健康的中年，还能使你拥有幸福的晚年生活。

别等病倒了才后悔

保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。

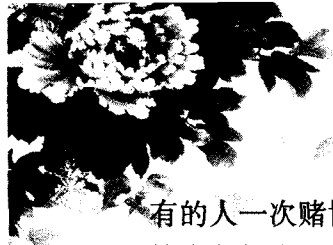
——【美】富兰克林（科学家、物理学家、政治家）

健康上有这么一句格言：“地位是临时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，只有健康是自己的。”

世界卫生组织曾指出：人的健康长寿，60%取决于自身，只要你拥有强烈的自我养生保健意识，防病于未然，那么健康长寿并不是一个神话。据多年的研究成果证实，在英年早逝的人群中有超过90%的人属后天自身因素所造成。

中国健康教育协会的一位专家说过：“有钱+无知=可悲”。有很多人没把身体健康当回事，只会使用，不懂得去“保养”、“维修”。有的人有钱了便经常大鱼大肉、山珍海味，他们没想到这些却正为糖尿病、高血压等疾病奠基；





有的人一次赌博输掉上万元时眼睛都不眨一下，而让其花几百元钱做个身体检查却好像要剥掉自己一层皮似的，很不情愿，而等到健康状况恶化时又后悔莫及。

40岁人最大的毛病是，守着小成功，渴望更发展。但是背着成就前行，就必须付出更大的努力才行。于是每天奔波于社会、家庭和事业之间，拼命地透支着健康。孰不知，自己那因过度劳累而疲惫的身体已像雪山一样，随时都有可能崩塌下来。

张先生，刚满40岁，某事业单位的一把手。一段时间以来，他一直腰酸腿痛，睡眠质量也很差，但由于单位的工作很忙，他总是舍不得放下一天的工作去医院进行检查。再加上应酬很多，一日三餐中有三分之二的饭局都要与酒为伴，他以为回家后好好休息一下就可以了。只到有一天，等到病情已经加重到发生骨折时，他才不得不踏进医院的大门。经医院检查才得知，原来他已经是肺癌全身骨转移导致病理性骨折，基本上已经走到了生命的尽头。

像张先生这样因为工作而不注意保养自己身体、只到病倒了才后悔的中年人有很多。他们平时看起来好像没事，个个都是10年、20年没病过，但一病就全是大病、重症。有些人由于工作忙，很容易忽略身体的病痛，也舍不得花一天半天时间去看医生，久而久之，结果将小病拖成大病。

中年时期，正是疾病的多发时期。但若能从饮食、运动、生活方式等各方面保养自己的身体，是能够预防各种疾病发生的。近几年来发生的英年早逝现象令人痛心。悲剧的原因，正是错过了疾病初发的最佳治疗期。所以，作为中年人，一定要时刻注意自己身体的变化，哪怕是细小的不适和反常都要引起警惕，大病往往是由小病引起的。任何一种小病都有可能日积月累为大病。经常检查身体，一有小病就要求医治疗，不可漫不经心，千万别等病倒了才后悔。正所谓：智者健时知养生，防微杜渐；愚者病时方悔悟，遗憾终生。各位中年朋友们，趁我们还未踏上衰老的门槛，赶快选择科学有效的养生方式，留住青春，珍爱自己吧。

了解你的生理变化

我们不要这么忙碌，或活得这么快速，使自己无法倾听草地的音乐，或森林壮丽的交响曲。世上有些事情远比财富重要，其中之一便是能欣赏简单的事物。

——【美】戴尔·卡耐基（心理学家、人际关系学家）

年过40岁的人，身体就像一台运转已久的机器一样，会产生一系列的生理变化，使身体机能开始衰退，从而出现这样那样的问题。所以，40岁的中年朋友们应当对自己的生理特点有一个全面的了解，对自己的身体有一个更深的认识，并正确对待和重视此时的生理特点，以维护身体健康。

1. 呼吸系统

40岁的中年男性朋友由于呼吸道粘膜逐渐出现萎缩，会大大削弱呼吸道对污染空气的净化作用；肺活量及输氧能力的下降，可使人在进行体力活动时出现疲劳感。对于这个年龄的中年女性朋友来说，由于肺泡和小支气管的口径扩大，肺血管数目的减少，会对气体的交换起到一定的阻碍作用。再加上肺泡间质纤维量增加，肺的可扩张能力下降，肺活量减少，最大通气量减少，从而使中年人的呼吸功能降低，易发生呼吸道感染。

此外，由于空气及环境污染，一部分中年人常年累月地吸入粉尘、化学物质等，还有些人长期吸烟，因此中年人易发生呼吸系统疾病，如肺癌等。

2. 消化系统

进入40岁以后，人体消化和代谢率会明显下降。食管的运动能力也逐渐减退，食物下咽的时间加长。所以常会出现腹胀、腹泻、消化不良等病症。由于代谢能力下降，胰岛素的分泌减少，会增加糖尿病的发病率。此外，如出现难以形容的饱胀、恶心、嗝气、饭后烧心或伴有厌食，体重减轻、体力

