



生命在于运动和营养科普丛书
SHENGMINGZAIYUYUNDONGHEYINGYANGKEPUCONGSHU

杨则宜 冯炜权 著
邹湛基 插图

健康中年 运动营养指南

人民体育出版社

中国疾病预防控制中心编

ISBN 7-5019-5311-7
9 7875019 53117

健康中年 运动营养指南

中国疾病预防控制中心

·生命在于运动和营养科普丛书·

健康中年运动营养指南

杨则宜 冯炜权 著

邹湛基 插图

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康中年运动营养指南 / 杨则宜, 冯炜权著. - 北京:
人民体育出版社, 2007

(生命在于运动和营养科普丛书)

ISBN 978-7-5009-3169-0

I. 健… II. ①杨… ②冯… III. 中年人-保健-指南
IV. R161.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 049733 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 5.625 印张 97 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3169-0

定价: 12.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



序 言

人的一生大体可以分为婴幼儿、儿童、青少年、壮年、中年和老年等时期。世界卫生组织（WHO）将中年界定为 45~60 岁，我国一般将 35~55 岁称为中年。中年是人生事业成就的关键期，同时又是健康易受到威胁的时期。

影响中年人健康的因素来自于社会、家庭和自身。首先，中年是成就事业的关键时期，工作压力大，心理负担重；其次，中年人在家庭中要赡养老人抚育儿女，所承担的责任大；再次，中年人生理上由全盛时期逐步进入衰老阶段（特别是更年期和更后期），生理功能逐渐衰退，内分泌和代谢平衡失调，容易发生疾病。这些都是无法避免的。由于长期超负荷紧张工作，饮食结构不合理，“应酬饭”造成的营养素不均衡，又加上体育锻炼不足（调查显示从事系统体育锻炼的中年人只占 12.8%~15.3%，只有青少年和老年人的 1/3），最终导致中年人的早衰、疾病（如高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、恶性肿瘤、糖尿病、骨质疏松症等），甚至过劳死。



针对我国各年龄段的人所存在的亚健康问题，我们提出了“生命在于运动和营养”的新理念。本书将以中年人在运动和营养两方面存在的问题，给他们以警示，并提出科学可行的解决方案。希望中年人在健康的状态下完成他们的历史使命，在创建事业辉煌的同时，以健康的体魄进入老年期。



目 录

序 言	(1)
第一章 健康与亚健康	(1)
一、“亚健康”名词的来由	(1)
二、中年人亚健康有哪些表现	(3)
三、造成中年人亚健康的原因	(7)
(一) 过重的心理压力	(7)
(二) 超量的工作负荷, 缺乏足够 的休息时间	(8)
(三) 饮食无规律及膳食不合理造成营养 不良或过剩	(10)
(四) 缺乏规律的运动锻炼	(18)
四、亚健康的现时和长远危害	(21)
(一) 慢性疲劳综合征	(22)
(二) 慢性疾病的过早发生	(23)
(三) “过劳死”	(28)
五、你是否处在亚健康状态	(32)



第二章 运动加营养，远离亚健康 (35)

- 一、规律运动增强你的体质和体能 (37)
 - (一) 运动会给你的身体带来哪些益处 (38)
 - (二) 给自己选择一个最佳运动处方 (45)
 - (三) 健身运动的延续性 (59)
- 二、合理营养安排 (59)
 - (一) 中年人膳食中最常见的问题 (59)
 - (二) 中年人合理膳食的七项基本原则 (60)
 - (三) 营养品使用要从中年开始 (73)

第三章 运动营养防治中年早发慢性病 (84)

- 一、尽早发现和认真对待慢性疾病 (84)
- 二、不同的慢性病如何选择合适的运动营养手段 (88)
 - (一) 肥胖人的运动处方和营养补充 (88)
 - (二) 高血压人群的运动处方和营养补充 (112)
 - (三) 高脂血症人群的运动处方、膳食调整和营养补充 (119)
 - (四) 糖尿病人群的运动处方和营养补充 (139)

结 语 (172)



第一章 健康与亚健康

一、“亚健康”名词的来由

什么是健康？世界卫生组织认为：健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态，而不只是身体无病。按照这个健康的定义，目前真正健康的人仅占5%，被医生诊断为患有疾病的人约占20%，而70%以上的人群处在健康与患病之间的过渡状态，称之为“亚健康”状态（图1）。

中年人是亚健康的高发人群，特别是下列三种人：

（一）中年知识分子。以北京市为例，高级职称的中年知识分子中，处于亚健康状态的高达75.3%。



健康中年人

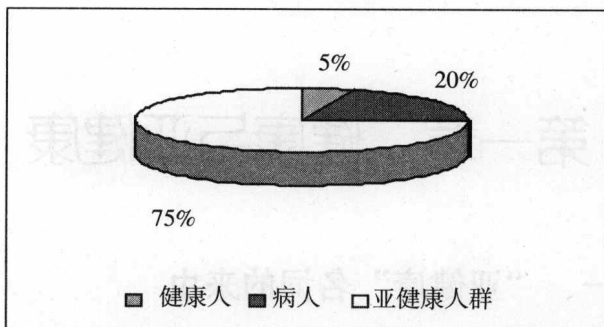


图1 我国不同健康状况人群的比例



中年人是亚健康高发人群

(二) “白领”。即公务员和企事业单位的高层管理人员等。

(三) 文艺和文化人。包括记者和演艺圈的名家等。



二、中年人亚健康有哪些表现 (二)

亚健康状态是身体无器质性病变，但是功能有改变，主诉症状多种多样，且不固定。亚健康表现一般可分为五大类。即躯体亚健康；心理亚健康；情感亚健康；思想亚健康；行为亚健康。

(一) 躯体亚健康

躯体亚健康主要表现为躯体慢性疲劳，即疲劳乏力、头痛头昏、失眠多梦、脸色无华、神情黯淡、烦躁多虑、腰酸背痛、夜尿增多、性功能低下等症状。



躯体亚健康



(二) 心理亚健康

心理亚健康状态最常见的是焦虑，主要表现为一种发自内心的担心、恐慌，常常觉得生活中危机四伏，且认为自己没有能力解决这些难题，这种精神状态若持续存在，无法自我解脱和控制，就会进入心理障碍和心理疾病阶段。伴随的症状有烦躁、易怒、嫉妒、反应迟钝、睡眠不佳，甚至出现心悸、不安、胃绞痛、慌乱，手足无措，无所适从。长此以往，会造成心理疾病，并诱发心脏病、癌症。



心理亚健康

(三) 情感亚健康

现代社会中，人们受教育程度的提高，独立意识



和自我意识的增强，信息接收来源的广泛、及时和量的充足，个性发展的多样化等都会导致人际关系的淡化。其结果表现为孤独、冷漠、自卑、猜疑、自闭，在自己与别人之间树起了一道道屏障，有些人甚至患上了感情饥饿症和社会不适应症。



情感亚健康

(四) 思想亚健康

思想亚健康是指人们的世界观、人生观、价值观上存在不利于自己和社会发展的偏差。思想深藏在大脑里，只要它不转化为具体的行动，就是绝对的个人隐私，很难被别人发现。所以，如果一个人的思想处于亚健康状态，那是非常危险的。



(五) 行为亚健康

行为亚健康即行为失常、无序、不当等。理性相对较差，感情、行为冲动较多，有时甚至做出不顾一切地伤害别人、损害社会的极端举动。



行为亚健康

也有人把亚健康状态概括为自主神经功能紊乱和机体各器官功能性变化，主要出现精神、胃肠道、心血管及肌肉四大方面的症状。具体表现为精神不振、情绪低落、抑郁寡欢或急躁易怒、反应迟钝、失眠多梦或嗜睡、记忆力减退、注意力不集中、烦躁焦虑、头晕头痛、心率不齐、心慌胸闷等。生理上多表现为疲劳乏力、气短、自汗、食欲不振、腰腿酸软、性欲减退、手足发凉或麻木、易感冒等。血压升高，血糖时常高于临界值，机体易向相应疾病转变，如高血压、糖尿病等。



三、造成中年人亚健康的原因

有人将中年人比喻为“大雨前的蚂蚁”，他们十分忙碌，处于高度的应激状态，很少有时间安排运动；饮食不规律和常年吃“应酬饭”，造成营养的严重失衡。归纳起来造成中年人亚健康的主要原因有以下四个方面。

(一) 过重的心理压力

中年人是社会的中坚力量，也是家庭的中流砥柱，他们的工作生活压力之大是人所共知的。最具有代表性的是对 IT 人（信息技术从业人员）的调查，其结果表明，有 55.5%IT 人感觉自己的工作和生活压力“特别大”，仅有 3.0%的人表示可以“从容应对”。中年人心理压力主要来源于：



心理压力过重



1. 客观环境变化造成的心理压力

社会环境变化、知识结构更新、工作不稳定及职业竞争等都会带来压力。

2. 健康与成就的矛盾冲突

中年人希望自己有个健康的身体全身心地投入到事业中去，但是，在繁忙的工作和高度责任感的驱使下，他们往往又无暇顾及自己的身体健康，甚至带病坚持工作，最终积劳成疾。

3. 人际关系复杂的心理压力

中年人的接触面宽，工作中要处理好与老同志、年轻人、上下级关系，工作外要处理好亲朋和社会关系，这些使他们心力交瘁。

4. 家庭与事业的矛盾冲突

家庭与事业对中年人的要求和期望往往形成一对矛盾，但是毕竟精力有限，这对他们也造成了压力。

(二) 超量的工作负荷，缺乏足够的休息时间

有调查显示，IT人中每天工作8小时以上者比例高达77.8%，其中每天工作11小时以上者比例竟有22.5%（图2）。这表明IT行业内普遍存在着工作超负荷现象。

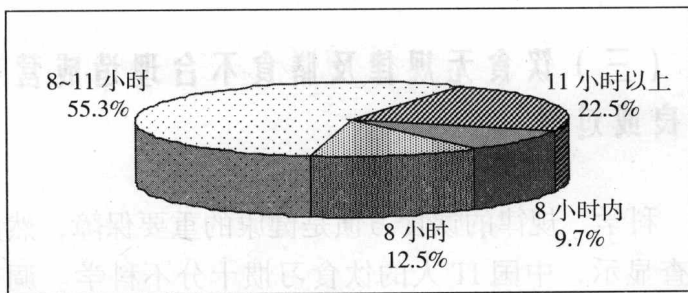
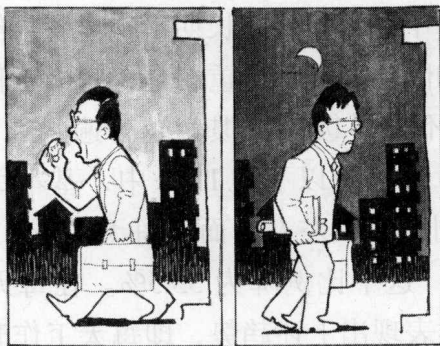


图2 IT人每天工作时间调查



早早上班 迟迟把家还

对北京市企事业单位的 2500 名 45~60 岁的知识分子和 505 名普通群众的调查发现，知识分子每天的工作时间比普通人多近两个小时，而家务、睡眠、闲暇时间均少于普通人群。

记者和演艺人员一天工作最多可达 14 小时甚至更长，睡眠时间多数只有 5~6 个小时，而且常常要通宵达旦地熬夜工作，昼夜颠倒。