

[给健康加油]

中年健康枕边书

健康让我们享受幸福生活，健康是我们一生拥有的财富。

生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。拥有健康，才能拥有一切！



橡树健康机构
OAK INTERNATIONAL

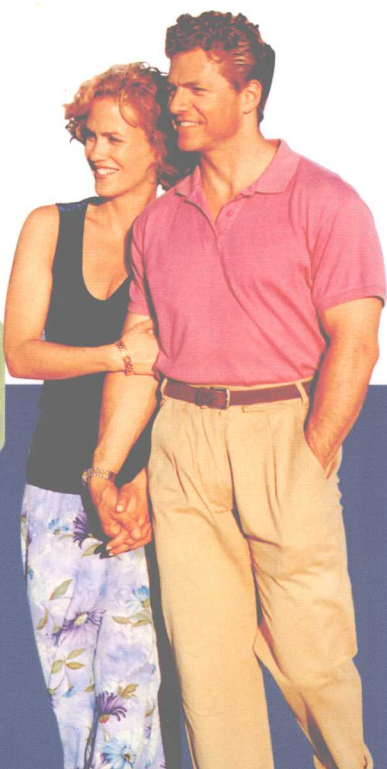
40

岁

健康生活手册

The **40** th's Healthy
Lifestyle Manual

康健◎编著



吉林科学技术出版社

中年健康枕边书



橡树健康机构
OAK INTERNATIONAL

40岁

健康生活手册

The 40th's Healthy
Lifestyle Manual



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

40 岁健康生活手册/康健编著.-长春:吉林
科学技术出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5384-3647-1

I. 40… II. 康… III. 中年人-保健-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 163417 号

40 岁健康生活手册

康 健 编著

责任编辑:王精杰 封面设计:大象设计工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

延边新华印刷有限公司印刷

*

720 × 990 毫米 16 开本 15.75 印张 270 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定价:25.00 元

ISBN 978-7-5384-3647-1

版权所有 翻印必究

社 址:长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行电话:0431-85635177 85651759 85651628 85677817

电子信箱:jlstp@sina.com

网 址:www.jlstp.com

实 名:吉林科学技术出版社

【给健康加油】

中年健康计划书

健康之道 一张一弛



【给健康加油】

健康让我们享受幸福生活，健康是我们一生拥有的财富。生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。拥有健康，才能拥有一切！

前言

Preface

人到中年，其生理上的功能正处于旺盛期；从事业发展上来看，中年人已积聚起相当丰富的人生阅历。他们有着很深的洞察力，并且善于分析、善于推理，常能以理智行为处理遇到的各种矛盾，不管遇到任何棘手的事情都能泰然处之。

中年也是事业有成的黄金之期，世界上的许多科研成果都是在中年完成的。有人曾对一千多项科技成果及其发明者的最佳年龄段做过统计，科技发明人的最佳年龄是 25~45 岁，最佳峰值是 40 岁左右。

中年人是现代社会发展的主力，是促进社会经济繁荣的主要人群。他们同时扮演着为人儿女又为人父母的双重角色——除了要应付日益繁忙的工作外，上要奉养父母，下要呵护儿女。那些在忘我地工作着的中年人，往往没有对自己的心理压力和体能的下降给予应有的重视，对自己的健康状况亦缺乏真正的了解，由此即引出了危及中年人生命的一系列健康问题，诸如过劳死、猝死、亚健康等。可以这样说，中年人的健康状况已到了不容忽视的地步。

为了使中年人成功解决健康问题，生活得更科学更合理，我们编写了这本《40 岁健康生活手册》。本书以 16 个章节，从生理保健、心理保健、饮食保健、运动保健等方面，介绍了一些有益中年人健康的养生方法、保健常识、食疗良方和生活禁忌，进行了一看即懂，言简意赅的阐述与解答，愿此书能为中年人获得健康长寿的生活方式有所帮助。

——橡树健康机构

目录

Contents

第 1 章 人到中年的健康法则

人到中年·····	2
中年人科学健康的生活方式·····	2
中年人的英年早逝现象·····	3
中年人生命莫透支·····	4
中年人要学会慢节奏生活·····	5
中年人的健康指南·····	6
中年人应看重吃喝睡·····	7

第 2 章 中年人的生理健康

中年人的生理特点·····	12
中年人的生理健康标准·····	15
40 岁女人的生理变化·····	16
中年男性阳痿早泄食疗法·····	16
40 岁女人的性特点·····	19
中年人的性生活·····	19
40 岁的人体生物钟养生·····	20
中年人的养神与养生·····	21
中年人四时养生法·····	23

第 3 章 中年人的心理健康

中年人的心理特征·····	26
中年人怎样消除烦恼·····	27
中年女性如何面对更年期·····	28

中年人面对的社会压力	29
中年人面对的家庭压力	31
中年人怎样进行自我调节	34
中年人如何保持青春心理	35

第 4 章 中年人的婚姻

中年人如何面对婚姻	38
中年女性如何面对离异	39
中年夫妻怎样才能更恩爱	41
中年人婚姻怎样才美满	43
中年夫妻的性和谐	46

第 5 章 中年人的家庭

中年人如何教育和培养子女	50
善于沟通、交流的家庭更幸福	52
女人是中年人家庭的核心	53
中年人要敬老养老	54
中年夫妻携手好处多	56

第 6 章 中年人的生活起居

中年人的居住条件	58
中年人的睡眠	59
中年人怎样才能获得酣睡	61
中年人要适度午睡	64

第 7 章 中年人的饮食与调养

中年人饮食有讲究	66
中年人如何补充维生素	68
有碍中年人健康的不良饮食习惯有哪些	70
中年人膳食平衡最重要	71
中年人喝水有学问	74
治疗失眠的食物有哪些	78

中年人不可缺少纤维素	80
中年人怎样安排饮食营养更合理	82
中年人多食杂粮利健康	85
调节中年人性功能的元素有哪些	87
中年人应学会挑食保健康	88
中年人宜多饮用鲜菜榨汁	90
中年人的饮食建议	92
为什么说百病皆从酸开始	95
中年人防癌要趁早	96
中年男性的健康菜单	97
用茶来消灭腹部脂肪	98
食品中的天然“伟哥”	99
中年人应多食富钾食品	100
中年人要补镁	101
中年人饮食六忌	103
中年病人怎样饮食	105

第 8 章 中年人如何健身

为什么说生命在于运动	108
中年人锻炼好处多	109
中年人锻炼常识	110
中年人适宜的运动项目	112
棋牌能陶冶情操	114
养花能净化心灵	115
欣赏音乐能去病抗衰	116
旅游休闲健身益心	117
垂钓使人怡然自得	118
读书能健身去病	119
中年人游泳好处多	121
绘画能悦心怡情	122
练习书法有益身心健康	123

第 9 章 中年女性饮食与健康美容

中年人美容驻颜食来养·····	126
中年女性宜多补维生素·····	128
中年女性如何饮食防止皮肤干燥·····	129
中年女性宜常食的 12 种美容食品 ·····	130
中年女性驻颜应常食枣·····	132
中年女性常吃猪肤、猪蹄能美容 ·····	134
中年女性怎样饮食防老年斑·····	135
中年女性吃醋美容效果好·····	136
中年女性如何通过饮食塑造美丽乳房·····	138
中年女性如何饮食排毒·····	139
烟酒——女性——癌·····	140
中年女性不宜每天吃鸡蛋·····	141
粥——中年人的饮食首选·····	141
小小芝麻抗衰驻颜·····	144

第 10 章 中年人如何面对更年期

什么是更年期·····	146
更年期常见的性功能障碍·····	146
中年男女更年期有什么不同·····	148
中年女性出现更年期的原因·····	149
中年男性更年期常见症状·····	150
中年女性更年期常见症状·····	151
中年女性如何适应更年期·····	153
中年女性的更年期综合征·····	156
中年男女更年期保健方法·····	157
更年期男性的饮食原则·····	158
更年期女性的饮食原则·····	158
更年期女性如何吃·····	159

第 11 章 中年人如何饮食防病

体质不同的人进食有何宜忌·····	164
如何饮食调理高血压·····	164
高脂血症者的饮食调理·····	167
高脂血症患者的饮食有哪些禁忌·····	168
肝炎患者如何进行饮食调理·····	169
胆石症病人的饮食安排·····	172
胃肠病如何饮食调理·····	173
尿路结石如何进行饮食预防·····	175
肾病患者的饮食调理·····	177
骨质疏松症的饮食调养·····	178
骨折后的饮食安排·····	180
中年人防癌的食品种类·····	181
中年人常吃杏能防癌·····	183
中年人常喝茶能防癌·····	183
苹果能减缓癌细胞生长·····	185
蜂产品有防癌功效·····	185
海带让癌细胞自杀·····	186

第 12 章 中年人的日常保健

中年人日常保健从何做起·····	190
中年男性日常保健·····	191
中年女性日常保健·····	192
中年人日常保健要科学·····	194

第 13 章 中年男性危机多

人生四十是道坎·····	198
中年男性易早逝·····	198
中年男性需关爱·····	199
中年男人心理不能超负荷·····	200
中年男人怎样缓解压力·····	201

第 14 章 中年人为什么出现亚健康

中年人的亚健康·····	204
中年人久坐害处多·····	204
中年人吸烟危害大·····	206
中年人的健康杀手是疲劳·····	208
中年人猝死是何因·····	209
中年男性保健势在必行·····	209
中年人如何面对健康低谷·····	211

第 15 章 中年人的美容与服饰

中年男性如何美容·····	214
中年男性如何选择服饰·····	215
中年女性如何化妆·····	215
中年女性如何着装·····	217

第 16 章 中年人如何面对常见病症

早衰综合征·····	222
睡眠障碍症·····	223
颈椎病·····	224
记忆衰退症·····	226
骨质疏松症·····	227
疲劳综合征·····	228
焦虑忧郁症·····	229
男性前列腺增生·····	231
高血压·····	231
早期心脑血管疾病·····	233
糖尿病·····	234
腰痛病·····	237
腰肌劳损·····	238
心血管疾病·····	239

第 1 章

人到中年的健康法则

The 40th's Healthy Lifestyle Manual

人到中年

按生理年龄划分, 35~55 岁是中年。这一年龄段整整 20 年。对于大多数人来讲, 这是人生中年龄段最长、时间跨度最大的 20 年, 亦是人生中最重要 的 20 年。对于社会来讲, 中年是社会劳动生产力的主要群体, 是为社会奉献的主要阶层, 是工作中的主要成员或责任人, 因而, 中年人常常被认为是社会发展的中坚力量。

中年时期正处在人生赢得辉煌和经受考验的非常时期。他们已经选定了自己的事业, 正在为之不懈努力, 或已取得令人羡慕的不凡业绩; 他们已经有了各种成功的经验和失败的教训, 能勇于面对现实、适应环境、把握自己; 他们运用已经拥有的知识、经验, 在社会中充分发挥出了自己的智慧和才能。

中年也是人生经受严峻考验的时期。此时, 中年人要承受更大的压力, 面临更多的挑战。这些众多纷繁的变故和压力, 让他们感到紧张和不堪重负。于是他们不再关心自己的身心健康, 从而导致了中年人多病缠身的现实。因此, 正确面对压力与挑战, 并且正视自己的身心健康已经成为中年人的热门话题。

中年人科学健康的生活方式

下面的两点, 对中年人的身心健康是行之有效的良方。

第一, 在时间安排上, 应该是“8—8—4—4”, 即是用 8 小时睡眠, 8 小时工作, 4 小时生活, 4 小时做其他事。这有什么道理呢? 美国科学家的“山洞研究”已证实, 人的自然生物钟需要 8 小时睡眠, 每少睡 1 小时死亡率就会增加 9%。在 4 小时日常生活中, 有 2 小时需要与家人一起准备晚餐和共进晚餐, 另外, 需要用 1 小时运动, 1 小时阅读或休闲。4 小时做其他事, 包括上下班路程所需时间和自我安排的时间, 这样的安排, 既符合生物钟规律, 又符合现代人的生活习惯。

第二, 在生活空间上, 除了每日有运动的空间外, 每逢节假日要外出走走, 体验回归自然、徜徉山水、舒心惬意的感觉。这样能从大自然

母亲身上汲取心灵的滋养，从而调节身心。

需要注意的是，虽然现在人们在物质上丰富了，但不少人的心灵却困惑了，他们不懂得心理减压，不懂得休闲养生，以为休闲就是放纵自己，就是到酒吧狂欢，到饭店暴食，再不就是邀上几个人搓麻将、上网，还有的把自己关在饭店里聊天打牌，唱卡拉OK，这显然与湖光山色、鸟语花香的美丽景色无缘。这样既迷失了快乐的方向，又迷失了回归自然的本真，更违背了休闲与养生的初衷。

中年人的英年早逝现象

工作压力、生活负担、精神包袱就像“三座大山”一样，让中年人身心俱疲。

2004年10月20日，我国最有希望获得诺贝尔奖的山东大学信息生物学研究所所长张颖清先生不幸英年早逝，这在科技教育界引起了强烈震动。2005年1月22日，清华大学电机与应用电子技术系讲师，36岁的焦连伟博士突然发病，经多方抢救无效去世。医生确诊后认为焦博士的死与长期超负荷工作及心理压力过大有很大关系。与此事仅仅时隔4天，1月26日中午，很有专业前景的46岁的清华大学工程物理系教授高文焕，因患肺癌不幸去世。医生会诊后认为，过于繁重的工作压力不仅使他错过了癌症的最佳治疗时机，更使他的病情进一步恶化。

英年早逝现象，已是屡见不鲜。早在上世纪80年代开始就已初露端倪——“两弹元勋”邓稼先于62岁辞世，数学家张广厚于50岁辞世，光学家蒋筑英于43岁辞世，音乐家施光南于55岁辞世……时隔20年，这一问题依然存在，而且更趋严重了。

英年早逝的主要原因有三：一是过劳死，工作过于繁重，时间过于久长，这就像汽车超载；二是过急死，常感工作生活压力大，总是心急气躁，这就像汽车超速；三是过累死，长期处于睡眠缺乏，精神疲惫不堪的状态，这就像司机疲劳驾驶。一辆汽车超载、超速，又疲劳驾驶，事故概率必然大幅升高，不出事故才怪。

人生的事业、家庭、健康，如同三足鼎立，每一足都很重要，缺一就会失衡。因此，中年人要把握好度，把握好平衡。如果不能互相兼顾

怎么办呢？那就应该学会正确地选择与舍弃，如果过分执著于事业，过分聪明，什么东西都不肯放弃，那么就会重蹈英年早逝的覆辙。

中年人生命莫透支

我们无论讨论中年人的“过劳死”也好，还是讨论中年人过高的患病率也好，都要面对一个不能回避的事实：中年人生命的透支。

“生命透支”的概念源自于日本，是指因为工作时间过于久长、劳动强度相对过大、心理压力过于沉重，导致精疲力竭而引起身体潜藏的疾病急剧恶化，继而丧命。有人将生命透支定义为由于长期慢性疲劳而诱发的猝死。这是因为中年人在单位经受的是长期超负荷的工作和无尽无休的操劳；回到家里，面对着老年人和孩子，又被无数琐屑的家事烦恼纠缠。时间长了，积压久了，往往就会心力憔悴，生命随之被提前透支。

未老先衰正是生命透支的一种表现。有一项社会研究成果表明，目前中国高收入中年人群的过快老化趋势已超过欧美国家。另据 6000 个病例的临床统计，35~45 岁的高收入者身体老化程度超过自身自然年龄，而且机体过速老化现象十分严重，有些中年人的功能年龄和生物年龄平均超龄 10~20 年，这必将使一系列侵扰中年人的老化疾病提前到来。

为了避免生命提前透支，医学专家建议人们“五不熬”。

一是起居不熬夜。人到中年之际，由于工作任务繁重，特别是文、卫、教、新闻工作者及其他各类脑力劳动者，开夜车已经是经常之事。当然，如果适度地开开夜车，第二天午休及时补上，对身体不会产生多大妨碍。但是，如果工作上长期集力硬拼，长期熬夜，就容易因神经系统过度紧张而导致神经衰弱、溃疡症、高血压和冠心病等。长期睡眠不足还会造成大脑受损，导致脑细胞早衰。

二是饮食不熬顿。有些人由于工作忙、学习紧张或因生意脱不开身，长时间连口水都顾不上喝，不吃早饭更是习以为常的事，长此以往，必会导致“营养缺乏症”，会引发脑血栓和尿结石等症。经常饥不进食还能引起胃溃疡，并能诱发低血糖，甚至引起昏迷、休克。因此，

只有定时定量按餐按顿进食，才能保证身体机能得到充分营养，使记忆、理解、思维、分析等能力经常处于较为理想的状态。

三是玩乐不熬神。文明、轻松、健康、适度的娱乐活动可以有效地调节人的神经，陶冶人的情操，十分有益于人的健康。但玩乐过度会使体内维生素 A 大量消耗，视力下降，神经疲劳。另外如果长时间听狂躁的音乐，就会使耳膜处于过度紧张状态，影响听力；如果长时间玩电子游戏机，就容易患“游戏机综合征”；如果整夜打牌、下棋、搓麻将，就会使人消耗过多的脑力和精力，伤身劳神，影响健康。故玩乐也应适可而止，把握好分寸。

四是运动不熬力。适当的体育锻炼可增强人的体质，有益于身心健康。但过量的运动会使热能大量消耗，并可造成乳酸等代谢物在血液中大量堆积，从而影响人的肝脏功能，导致筋骨和肌肉酸软。

五是病痛不熬拖。不少中年人经常感到活得很不轻松，常有累的感觉，甚至当出现头晕、乏力、胸闷、心悸、失眠、气短、关节痛、胃痛、食欲差等状况时，仍满不在乎地“熬拖”，结果小病熬成大病，轻病拖成重病，贻误治病良机以致终至不治。

中年人要学会慢节奏生活

在如今快节奏的社会状态中，要尽量避免超载、超速和疲劳，要学会“慢生活”，使自己的心理生理阴阳常持平衡。在这一点上，80岁高龄、精神矍铄、潇洒从容的金庸先生给出了一个很好的答案。

金庸先生学识渊博，著作等身，但他不尚奢华，而且羡慕“且自逍遥没人管”的自由生活，饮食简单清淡，衣着也很简朴。他说：“人要善于有张有弛。就像武侠小说中那样打一会儿就要吃饭，就像谈情说爱，不能总处于紧张状态，于是我们要像《如歌的行板》的韵律一样，有快有慢，快慢结合。我们还要把性子放慢，别着急，做什么都可以徐徐缓缓，这样不仅能把事情做得更好，而且对保持健康很有好处。”行如其言，金庸先生徐徐缓缓地做出了自己不平凡的事业，并且拥有一个健康的身体。2001年国际天文学联合会把一颗小行星用他的名字命名称为“金庸星”。

国际慢餐协会是一个起源于意大利，提倡放慢节奏、注重生活内在质量的协会，它向忙碌的现代人提出了健康忠告：快节奏的城市生活可能带来的负面效应就是扭曲了人的生命价值和恶化了生存环境，因此，人们要从慢慢吃开始，抑制生活快节奏的蔓延之势。

心理学家表示，不少都市人在快节奏的工作生活中，经常感到精神疲惫，没有满足感，主要是因为其“吝啬”抽出时间来进行心理上的自我调适。其实，适时地“刹车”是为了能走得更远。经常有计划地拿出一定的时间来做运动，给自己慢慢地做一顿好饭，看看喜欢的书，给花浇浇水，甚至只是坐着发一阵呆，都是一种心理自我调节，人们可以在这些平凡的细节中体验到生活的幸福，同时也让自己的身心得到片刻的休息。

中年人的健康指南

人到中年，谁都希望健康，但保持什么样的状态，需要怎么做才能达到健康的目的呢？

一要做到以健康为中心。背离了这个中心，所做的一切均毫无意义。所以，一切必须为这个中心而做。

二要做到糊涂一点。人在适当的时候糊涂一点很有必要。事事精明，算无遗策不是个好现象，这样做即使自己太累；又使人们对你心生戒意，敬而远之，不利于你的工作与交际。

三要力求自己养成以下三个习惯：

1. 要助人为乐。养成助人为乐的习惯对中年人的心态影响很大。有助人之心，受你帮助的人会心存感激，形之于言行。因为得到了你的无私帮助，使别人获得了快乐，你的爱心得到了别人的认可，你也会倍受别人尊重。

2. 知足常乐。知足常乐对心理健康益处颇大。中年人不要总想那些自己不曾得到或是根本无法得到的东西，要多想现在拥有的，目前有的人还没有的东西，想想“人家骑马我骑驴，还有挑担步行的”这个道理。

中年人不要总怨磨难，总怨不顺心，要想到那些功成名就之人所受