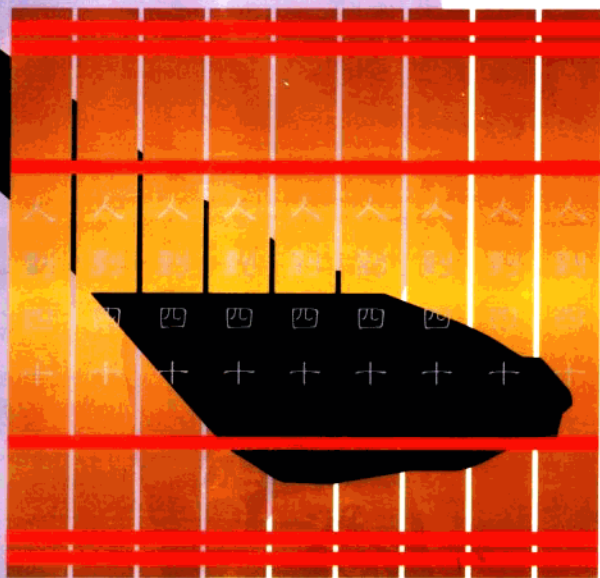


人到四十

主编：许敬生 李淑婷



中国人口出版社

目 录

第一章 40岁以后的生理特点与心理健康	(1)
一、人的正常寿命与健康标准	(1)
二、中年时期的生理与心理特点	(3)
三、情绪的自我调控	(6)
四、身心健康的自我测定	(11)
第二章 40岁以后的饮食调理	(19)
一、食养的重要性	(19)
二、食养的调理原则	(22)
三、几类食物的营养价值	(36)
第三章 40岁以后的起居保健	(39)
一、四时起居	(40)
二、适宜环境	(45)
三、生活规律	(49)
四、衣着舒适	(59)
五、排便保健	(64)
第四章 40岁以后的体育保健	(70)
一、人体渐衰阶段的特征	(70)
二、体育锻炼的意义与作用	(72)
三、科学锻炼身体的原则	(74)
四、科学锻炼身体的方法	(82)

五、利用大自然条件锻炼身体	(96)
六、人体渐衰期的医疗体育	(100)
第五章 40 岁以后的房事保健	(113)
一、节欲保精	(115)
二、房事有度	(119)
三、房事有术	(121)
四、房事禁忌	(123)
第六章 40 岁以后的常见疾病	(131)
一、高血压病	(131)
二、冠心病	(134)
三、消化性溃疡	(137)
四、胆囊炎与胆石症	(140)
五、肿瘤	(142)
六、牙周病	(160)
七、颈椎病	(163)
八、肩周炎	(166)
九、腰痛	(168)
十、痔疮	(172)
第七章 40 岁以后常用的调补方药	(175)
一、内服膏	(175)
二、药酒	(181)
三、丸药	(185)
四、散药	(191)
五、汤药	(196)
六、外用方	(205)
七、药粥	(214)

目 录

八、抗衰老的中药选介·····	(221)
附 从古代文献看中医养生学的发展·····	(229)
一、先秦诸子的养生思想·····	(229)
二、《黄帝内经》的养生思想 ·····	(236)
三、《黄帝内经》以后的养生文献 ·····	(241)
四、佛教和道教对中医养生学的影响·····	(261)
五、中医养生学发展过程中的一股浊流·····	(266)

第一章 40岁以后的生理特点 与心理健康

古人云：“三十而立，四十而不惑。”40岁预示着人生命历程已经走过了一半，40岁标志着人事业有成，硕果累累的丰盛时期，40岁面临着社会义务与角色的转换，既有承上赡养老人的义务，又有启下教育下一代成长的责任。总之，人生之黄金时代，即是35岁至45岁。因此中年时期保持强盛的体魄和健康的心理是十分必要的。

一、人的正常寿命与健康标准

寿命即是人生命的过程。生命自受精，结成胚胎到出生，离开母体，发育成长、成熟、衰老，乃至终年，这即是寿命。人的正常寿命可达百岁以上。据研究，有以下几种最高寿限的推算方法。

第一种，生长长期寿命系数。该法最早由法国的生物学家蒲丰提出，他认为哺乳动物的自然寿命为生长发育期的5~7倍，人类的生长期为20~25岁，所以人的最高寿限应在100~175岁。

第二种，性成熟期寿命系数。根据哺乳动物的性成熟期推算寿命极限值，研究者认为：哺乳动物的最高寿命是其性

成熟期的 8~12 倍，而人类的性成熟期为 14~16 岁，所以人的最高寿限应为 112~192 岁。

第三种，细胞分裂寿命系数。美国学者海尔弗利于 1961 年提出根据细胞分裂次数推算人的生命。他认为人类细胞分裂周期是 2.4 年，而细胞一次次分裂，一代代繁殖，当细胞分裂到 50 代时，全部衰老死亡。以此推算，人类的自然寿命极限值应为 120 年。

第四种，生物强弱学推算法。根据对人和机体器官、组织强度的测定，人只要不病死，就可以活到 100 岁以上。

以上四种算法，无论是哪一种，都说明人的最高寿限在百岁以上。

古医籍《黄帝内经素问·上古天真论》云：“尽终其天年，度百岁乃去。”亦说明人的正常寿命，应为 100 岁。按这个年岁，40 岁即是人生之黄金时代。据研究，人体 35 岁以后，细胞分裂数目和次数逐渐减少，身体的生理机能开始逐渐衰退，身体功能每年丧失约 0.8%。年龄的分期在个体差异的情况下出现了明显不同，所以一个人的心理年龄与其生理年龄有时不完全一致，这在中年期尤其如此。那么，健康的标准又是什么呢？

世界卫生组织对健康的定义提出了十条内容：①有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。②处事乐观、态度积极、乐于承担责任，事无巨细不挑剔。③善于休息，睡眠良好。④应变能力强，能适应环境的各种变化。⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。⑥体重得当，身体均匀，站立时，头、肩、臀位置协调。⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。⑧牙齿清洁，无空洞，无

痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。⑨头发有光泽，无头屑。

⑩肌肉、皮肤富有弹性，走路感轻松。

世界卫生组织认为，“健康不仅是免于疾病和衰弱，而是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”因此健康标准应包括三个方面：①身体好，没有疾病——生理上健康。②心理平衡，始终保持良好的心理状态——心理健康。③个人和社会相协调，对社会适应能力良好——身心健康。

总之，身体各个脏器功能，各项生理功能都指标正常，能有效地抵制各种疾病的侵袭，能适应自然环境的变化，即是健康的人。

二、中年时期的生理与心理特点

（一）中年时期的生理特点

中年，一般指35~55岁这一阶段。40岁以后，人的生理机能和心理状态都处于成熟阶段而且比较稳定，已经建立的条件反射不易受新异诱因的扰乱，对情绪性刺激的反应也不像青年时期那样强烈。因此能在各种环境条件下保持比较稳定的工作效率，表现出经验丰富和精力充沛的特点。

40岁的中年人是社会的中坚，是发挥创造能力，在事业上多出成果的辉煌阶段。其智力发展达到最佳水平，观察力有了较高的发展，意识记忆和抽象记忆都很强，思维发达，善于分析、综合、联想和演绎推理，构成自己的独立见解，积累的经验、意志上的自制力都比较强。有人统计，历史上1243位杰出科学家的1911项重大发明创造，其最佳年龄区是35~45岁，最佳年龄的峰值是37岁左右。

40岁是向老年的过渡时期，成熟也意味着衰老的开始。《灵枢·天年》云：“四十岁，五脏六腑，十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发鬓颁白，平盛不摇，故好坐。”人到40岁，是生理衰老的开始，无论是机体表面还是内脏器官都在不知不觉中出现了许多衰变退化之征兆。如头发开始稀疏脱落，两鬓颁白，男性胡须开始渐渐变白，皮肤开始松弛，失润，面部额纹明显增多加深，视力减弱；有的人开始出现老花眼，听力有所下降，牙齿开始松动、稀疏。机体内脏器官与功能也在逐渐衰变。心脏的自律性随年龄的增加而降低，动脉壁弹性下降，血压升高。中年人所能负担的运动量和劳动强度都不及青年，过重的体力负荷和高度的精神紧张，可导致心肌耗氧量过度增加，冠状动脉供血不足，心律失常乃至心跳骤停。这是中年人发生猝死的一个重要原因。此外消化系统、呼吸系统的机能也开始逐渐减退。由于供血量大量减少，核糖核酸在神经组织中的含量基本处于停滞状态，机械性记忆力开始下降，中枢抑制过程逐渐减弱，睡眠时间逐渐缩短，出现“前三十年睡不醒，后三十年睡不着”的状态。生殖器官开始逐渐萎缩，性功能减弱，尤以女性为明显。

从医学观点看：人从35岁就开始衰老，到50岁以后明显衰老。如“四十腰”、“五十肩”、颈椎病、骨质增生、冠心病、高血压、胆石症、糖尿病、肥胖病、癌等的发病率明显增加。有的人同时患有多种病，给身体和精神带来痛苦，所以40岁是一个“多事之秋”的开始。

（二）中年时期的心理特点

中年时期心理健康是十分重要的。一个健康的心理要有

明确的人生奋斗目标，有高度的乐观主义精神，有较大的心理容量，经得起各种困难、挫折、打击、逆境和不幸，能自我控制，自我调节，能适应复杂的社会环境变化，生活得轻松自如，幸福愉快，能为人类为社会发挥余热，多做贡献。

中年时期，随着岁月的流逝，年龄的增长，面部皱纹和两鬓白发的出现，往往使中年人忆起欢乐的童年和朝气蓬勃的青年时代。由于对自己所处的角色的转换和承担社会义务意识不到，对这种悄然来临的变化，缺乏足够的心理认识，对向老年时期的过渡缺少必要的准备。常常感到力不从心。心理的冲突、困扰频频发生，可发生不同程度的疑病倾向，将自己的注意力陷入身体不适及苦恼的重围之中，对工作和人际关系处理信心不足，对个人前途易产生悲观情绪，容易造成心理压力；对子女的教育缺乏耐心，重才忽德，造成心理上的偏颇。此外，长期的工作，强烈的求知欲望和远大的抱负理想，持续紧张的工作，也必然会影响中年人的心身健康。如果各方面处理不当，会导致焦虑、失望、忧郁或压抑的状态。

凡此种种，均可使中年时期的心身疾病增多，健康状况低下。高血压病、冠心病、癌症、溃疡病、糖尿病、心律失常、甲状腺机能亢进、支气管哮喘、性功能障碍及精神忧郁症等成为中年时期的多发病、常见病。

心身健康不佳，会使部分中年人英年早逝，发生猝死，也往往为老年性疾病埋下隐患。因此，中年时期，既可以称为硕果累累的金色之秋，又可称为“多事之秋”。要重视中年时期的心身健康，必须学会心理上的自我调节与控制。

三、情绪的自我调控

情绪的变化对健康的影响，十分重要。人是有感情的高级动物，七情六欲，人皆有之。正常的情志活动，是对外界刺激和体内刺激的保护性反应，有益于身心健康。而过激的情态活动，会使心态失去平衡，影响健康。

《素问·阴阳应象大论》云：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”情志作为致病内因主要是指七情过极，刺激量过大，超出了个体可能承受的正常生理范围，导致体内阴阳气血、脏腑功能的异常变化，则引起疾病。小至毛发，大至全身，都可因情志异常而发生种种病变。俗语说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”愉快的情绪，使人心情开朗，满面春风，福寿俱增；不良的精神刺激会使人抑郁，疾病缠身，夭亡短寿。

日益发展的心身医学非常强调人的心理因素与生理因素的相互作用，强调人们对环境刺激的心理生理反应。良好的情绪是人体内的一种最有助于健康的力量。当人精神愉快时，中枢神经系统兴奋，指挥作用加强，人体内进行正常的消化、吸收、分泌和排泄的调整，保持着旺盛的新陈代谢，因此头脑敏锐、精力充沛。现代研究认为精神乐观可增加人体免疫功能，是一种强大的“抗体”。因此情绪变化对健康的影响，已引起国内外学者的高度重视。一般认为，以愤怒、忧郁、悲伤、惊恐对人体的影响和危害最大。

巴甫洛夫指出：“一切顽固、沉重的忧悒和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。”

国外学者胡夫兰德在《人生延寿法》一书中指出：“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的就要算是不好的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、妒忌和憎恨等。”

现代医学研究认为：成年人所患的疾病，50%~80%起于精神创伤。长期情绪忧郁、恐惧悲伤、紧张烦恼等，比精神稳定的人易患一些不治之症。恶劣的情绪引起疾病，并不像细菌、病毒那样，直接侵犯人体，导致某种疾病。任何内外环境的刺激，超过一定限度时，就有可能引起中枢神经系统功能的紊乱，主要是交感神经兴奋，儿茶酚胺释放增多，肾上腺皮质和垂体前叶激素分泌增加，胰岛素分泌减少。从而引起体内神经对所支配的器官的调节障碍，出现一系列的机体变化和功能失调及代谢改变。

精神因素对心血管方面的影响。研究认为：精神上的愤怒、焦虑、恐惧可引起一系列植物神经机能变化，血管收缩，外周动脉阻力增加，心搏出量增加，血压升高，长期处于激烈紧张状态，这种变化固定下来，成为不可逆的病理现象，导致高血压的发生。急躁易怒、忧虑情绪的人，由于情绪的压抑或愤怒，血中胆固醇一般较高，血中去甲肾上腺素含量亦高。这种情绪长期持续，则易导致心绞痛、冠心病。高血压病人在愤怒之下，血压急剧升高，可诱发脑血管病，当场“中风”。情绪刺激引起脑血管痉挛时，还会引起头痛或偏头痛等。

精神因素对呼吸方面的影响。在情绪上受到重大刺激或困扰时，失去心理平衡，常可引起胸闷、气急、心率改变、面色苍白、头额冒汗、哮喘等。由于换气过度，血液中二氧化

碳成分降低，可出现手指麻木、肌肉颤抖、头晕甚则昏厥。

情绪因素对消化系统的影响。不良的情绪刺激，可引起食欲减退、恶心呕吐、胃痛、慢性胃炎、消化性溃疡、结肠过敏、腹痛腹泻等。

精神因素，如强烈的或持久的精神刺激使泌尿生殖系统受到刺激，出现尿急、尿频、尿失禁。男子可有阳痿、早泄、性欲减退；女子可有月经不调、痛经、闭经、乳汁分泌减少等。

强烈的精神刺激对内分泌系统来说可导致甲状腺机能亢进、糖尿病等。

精神刺激更是神经衰弱、神经官能症、多种精神疾病的基本原因。

精神因素还可引起皮肤毛发方面的改变。如皮疹、白发、脱发、斑秃、多汗、神经性皮炎、皮肤瘙痒等。

现代心身医学实验证实，不良心理因素、过度紧张、忧郁悲伤是一种强烈的“促癌剂”。恶劣的情绪降低人体的免疫功能，免疫细胞中的T淋巴细胞抗肿瘤功能衰退，为恶性肿瘤的发生，大开方便之门。现代流行病学调查证明：情绪抑郁忧虑或急躁冲动的人易得冠心病及癌症，性情易怒的妇女，乳腺癌发病率较高；妻子死亡的男性冠心病发病率高达40%；新近丧亲属者（如寡妇、鳏夫），要比同样年龄的其他人死亡率高7倍；易激动、易烦躁和喜怒无常的人，高血压、心脏病、溃疡病及甲状腺机能亢进等病发病率高。可见精神因素对躯体疾病的发生起着重要作用。因此，要想身体健康，首先要精神健康。

人要学会自我调节情绪从而达到心理平衡，要善于处理

各种情绪的冲突,学会正确地评价自己,合理地对待他人。中年时期更要注意量力而行,对自己、对别人不要提出过高的要求。当自己的认识得不到肯定,某些需要得不到满足时,要及时进行正确的反思与调整,不使自己的心境处于郁闷状态,甚至悲观厌世。要正确地开展交往,依靠集体与组织的帮助,是心理平衡的有效手段。要保持一种与周围的人能友好、融洽、正常的交往与联系的和谐关系,使心情始终保持愉悦状态。

中年人要特别注意善于用脑与合理用脑。要注意用脑卫生,让大脑的工作和休息符合生理规律。大脑是心理活动的物质基础,健康的机体能产生健康的心理活动。要学会用正确的思维方法和工作方法来指导工作和处理好各种矛盾,不要让一些无谓的烦恼来加大脑的负担。因此,合理的体育锻炼对中枢神经系统有良好的刺激作用,能提高大脑的工作效率,并使脑子得到积极休息与调整,缓冲和协调中年时期高速运转的生活和工作节奏。

中年时期人们对知识的索取,对技术的追求,对事业的倾心十分明显,进取心也很强烈。这是一种极好的现象,因为进取心有益于长寿。无论哪一种疾病都与心理因素有关系。医学认为:进取心理有三个作用。

(1) 进取心理具有防病作用。无论哪一种疾病都与心理因素有联系。人体生理和防卫功能的完整需依靠中枢神经、内分泌和免疫这三个系统的联系和作用,不良心理因素可通过它们转化为病理过程。抑郁、强迫性倾向可引起消化腺分泌失调而易患溃疡病。易怒、情绪不稳定可使交感神经兴奋而导致小动脉痉挛,久之可能患高血压、冠心病。严重的精神

创伤可引起免疫功能降低,这是癌症发病的重要诱因之一。进取心是人的精神支柱,是抵御一切不良情绪的基础。进取者无论何时何地都能心情坦然,这是各器官功能正常、防止各种疾病的前提。

(2) 进取心理具有健身作用。进取者对知识学而不厌,对工作乐此不疲,全身各系统功能得以充分调动和发挥。书法家和画家中长寿者极多。古代的颜真卿、柳公权,现代的刘海粟,他们在运笔中抒发自己的思想感情,排除杂念,陶冶情操,延缓衰老。

(3) 进取心理具有治疗作用。进取者为了实现目标,千方百计地治疗疾病,往往比患同样病的其他人康复迅速,治愈率也高。据《新英格兰医学杂志》报道。257名男性心脏病患者中,分为进取心很强的A类和进取心弱的B类。他们的死亡率在发病的24小时是相同的,24小时后,竞争性强的A类的死亡率比性情温顺的B类低10%。其原因是A类患者在出现心脏状态时,能较快地找到有效治疗方法。

中年人还要注意在进行自我调节控制的同时,培养良好的个性。中年时期人的个性已经成熟,但不是不可逆的,仍有较高的可塑性。要努力克服虚荣、嫉妒、冲动之心理,培养踏实、克制和有涵养的个性;培养勇敢、坚韧、热心公益的个性。学会宽以待人、严以律己的准则,在不断的生活实践中培养自己达观、豁达的气度。峨眉山灵岩寺弥勒佛殿的楹联是对人生哲理的最好写照:

开口便笑,笑古笑今,凡事付之一笑,

大肚能容,容天容地,与己何所不容。

中年时期,是人生真正的黄金时代,中年人是社会生产

的中坚力量。中年人上有老，下有小，承担着赡养父母、抚育子女的任务，家务和工作任务繁重，社会生活中许多矛盾都集中到中年人身上，正如俗语所说：“人到中年万事多。”因此在心理上常产生一种紧迫感，处于紧张疲劳状态。从生理上讲，中年既是人体生理功能的全盛时期，又是进入衰老的关键阶段。实践证明：很多老年慢性病是从中年开始的，故有中年是“病机四伏”之说。因此，中年人摄生保健是至关重要的。中年人必须建立健康的生活方式，安排合理的工作学习、生活节律，培养稳定而乐观的情绪，寻找事业上的精神支柱，保证合理的饮食和营养，科学的健康锻炼，做到无病早防，有病早治，提高身体素质，减少疾病，防止积劳成疾，这是保证健康长寿的重要环节。

四、身心健康的自我测定

现将美国曼福来达的身心健康自问检查法，提供给大家，供朋友们互相测定参考。

本检查法分两个部分，第一部分是身体健康检查，第二部分是心理健康检查，各有46个题目。每题都列出“常常有”、“有时有”、“很少有”、“从未有”四种可能，根据自己的情况，每题划圈一次。

人到四十

表 1-1 身体健康自问表

测定项目	常常有	有时有	很少有	从未有
(1) 觉得健康快乐	14			2
(2) 头昏眼花	4		9	11
(3) 胃痛或腹痛		3	7	3
(4) 头痛		7	1	10
(5) 大便秘结		2	8	6
(6) 耳鸣	2		5	5
(7) 不断做重复动作和运动		1	5	2
(8) 能听见自己的心跳			4	4
(9) 体内有不舒适的感觉		1	6	9
(10) 胃口好 (想吃)	7			
(11) 常为自己的健康担忧		1	11	7
(12) 面部、手或肩颈肌肉跳动			1	7
(13) 小便多			5	3
(14) 恶心或呕吐	2		6	
(15) 疲劳		5	10	5
(16) 眼前如有雾, 看不清楚	2		5	9
(17) 失眠			7	8
(18) 精神紧张	1	8	12	8
(19) 打呃		3	7	6
(20) 晨起精神充沛	9	3		
(21) 呼吸困难	3		3	10
(22) 感觉身体有病		4	11	9
(23) 烦躁不安		3	11	6
(24) 说话口吃			3	5
(25) 眼痛		2	5	5
(26) 觉得呼吸阻塞	1		3	8

第一章 40岁以后的生理特点与心理健康

续表

测定项目	常常有	有时有	很少有	从未有
(27) 发抖			4	8
(28) 颈、肩、胸痛或背痛			8	8
(29) 做事很费力		1	7	8
(30) 有胃病或消化不良		1	7	4
(31) 头晕	4		4	12
(32) 见了血就心慌	2		6	8
(33) 对于响声非常敏感		3	6	7
(34) 未运动而感肌肉痛				4
(35) 注意力不易集中		6	6	4
(36) 未运动而心跳很快		2	6	8
(37) 气促		2	6	4
(38) 幻觉(如幻听、幻视、幻嗅)	2		4	6
(39) 未做工作而感疲乏		4	10	10
(40) 身体某部僵直或不灵活	2		4	6
(41) 易受惊吓		12	9	9
(42) 时热时冷	3		8	9
(43) 很注意自己健康状况		2	7	7
(44) 自觉神经衰弱		4	8	16
(45) 好哭	2		4	10
(46) 对饮食很苛求		2	4	2