

把健康带回家

HEALTH GUIDE
TO MIDDLE-AGED PERSON

中年养生保健指南

(第二版)

张玉亮 朱成全 主编



与您分享健康生活每一天

华南理工大学出版社

把健康带回家

HEALTH GUIDE
TO MIDDLE-AGED PERSON

中年养生保健指南

(第二版)

张玉亮 朱成全 主编



华南理工大学出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

中年养生保健指南/张玉亮,朱成全主编.—2版.—广州:华南理工大学出版社,2006.11

ISBN 7-5623-2503-0

I. 中… II. ①张… ②朱… III. 中年人-保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 131084 号

总发行:华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼,邮编 510640)

营销部电话:020-87113487 87110964 87111048 (传真)

E-mail:scutcl3@scut.edu.cn http://www.scutpress.com.cn

策划编辑:罗月花

责任编辑:庄 严

印刷者:广东省农垦总局印刷厂

开 本:787mm×960mm 1/16 印张:16.5 字数:279 千

版 次:2006 年 11 月第 2 版 2006 年 11 月第 3 次印刷

印 数:8 001~11 000 册

定 价:33.00 元

版权所有 盗版必究

主 编	张玉亮	朱成全	
副主编	向仕平	钟先阳	
	肖烈钢	白建萍	
编 委	何 浩	赵泽红	岳阳升
	唐时静	罗汉宏	汪金生
	赖善昌	戴京萍	胡金城
	朱红霞	薛 松	郑志杰

再版前言

俗语说“人到中年万事忧”。中年是人生最长的时期。中年人承先启后，又是社会的中坚，国家的宝贵财富，但工作责任繁重，在家里上要赡养父母，下要培育子女，集诸多矛盾于一身，生理及心理负担很重。随着年龄的增长，中年人的体质也由盛趋衰，生理机能日益下降，精力逐渐减退。

由于中年人承受着沉重的工作、生活和心理方面的压力，奋力拼搏，忘我劳动，甚至使身心都处于超负荷状态。不少中年人正因此而忽视了自己的身体健康，急性病可能未得到有效的控制；慢性病常常没有能力治愈；轻微的病症往往不引起自己的注意；职业性损害的劳动保护更是满不在乎，当感到力不从心的时候，大都已酿成终生遗憾。不少人积劳成疾，甚至英年早逝，令人痛惜。更多的人由于埋头于事业，而对疾病发生的某些早期讯号掉以轻心，任其发展，到了老年，贻害匪浅。大量的事实告诉人们，做好中年人的保健工作，不仅对人的健康长寿至关重要，而且也具有深远的社会意义。

由此可见，宣传和普及中年保健知识，使广大中年人认识自己生理功能的衰退现象、疾病发生的早期症状以及掌握身心保健的科学知识，是非常必要的。为了唤起每一个中年人无病早防，有病早治，加强身心保护，讲究中年生活卫生，我们参考了有关文献和资料，结合自己工作实践中的粗浅体会，编写了《中年养生保健指南》，出版以来深受广大读者的欢迎。4年来，随着形势发展的需要，结合读者意见，我们对该书内容进行了一定的修改。其中突出心理与精神的作用，将心理保健单独列为一篇。因为百病生于忧郁，良好的情绪和心境有利于健

康长寿。因此本书对于如何保持健康心理，营造良好情绪，在书中用相当篇幅进行了阐述，以期进一步引起读者对精神保健重要性的认识。

本书融科学性、知识性、实用性为一体，力求语言生动、趣味性强，既使人乐于阅读、便于理解，又宜于操作实施，可使读者利用较少时间，获取丰富的养生保健知识和操作方法。

编 者

2006 年 10 月

第一章 生理知识篇	(1)
1 中年人骨骼有哪些变化	(1)
2 中年人消化系统有哪些变化	(2)
3 中年人呼吸系统有哪些变化	(3)
4 中年人心血管系统有哪些变化	(4)
5 中老年人主要感觉器官有哪些变化	(5)
6 什么是“亚健康状态”	(6)
7 为什么有些中年人经常感到疲劳, 如何消除	(7)
8 什么是更年期	(9)
9 女性如何适应更年期	(10)
10 男性如何适应更年期	(12)
第二章 休闲养生篇	(15)
1 二十四小时内人的生理变化有何特点	(15)
2 什么是日常保健最佳时间	(16)
3 中年自我保健有哪些方法	(17)
4 中年男性保健有哪些禁忌	(19)
5 中年女性保健有哪些禁忌	(19)
6 如何认识睡眠	(20)
7 睡觉姿势与身体健康有何关系	(22)
8 睡前需做些什么事	(22)
9 为什么晨醒要赖床 5 分钟	(23)
10 睡眠有哪些注意事项	(24)
11 如何安眠	(25)
12 养生为何要讲“平衡”	(26)
13 春季如何养生	(26)
14 夏季如何养生	(29)
15 秋季养生的原则是什么	(31)
16 冬季养生应注意什么	(32)
17 为什么说家庭养花好处多	(33)
18 钓鱼有哪些乐趣	(34)
19 下棋有何好处	(34)

20	欣赏音乐为什么能祛病抗衰·····	(35)
21	唱歌也能健身吗·····	(36)
22	读书也能祛病吗·····	(36)
第三章 心理养生篇 ·····		(38)
1	中年人心理有哪些变化 ·····	(38)
2	知识分子如何健脑 ·····	(39)
3	为何中年人要克服种种惰性 ·····	(42)
4	为什么“大德必得其寿” ·····	(43)
5	为何说廉洁能延年 ·····	(44)
6	为何说笑口常开能祛病延年 ·····	(45)
7	愉快有哪些价值 ·····	(46)
8	为什么说“生气是养生之大忌” ·····	(46)
9	“生闷气”有哪些危害 ·····	(47)
10	健全的人如何表达愤怒·····	(48)
11	嫉妒为何会危害健康·····	(49)
12	怎样消除烦恼·····	(49)
13	怎样进行自我心理调节·····	(50)
14	什么是创造之乐与奉献之乐·····	(52)
15	为什么说长期紧张是健康杀手·····	(53)
16	为什么说中年人“心病”最有害 ·····	(54)
17	为什么肯动脑筋的人长寿·····	(55)
18	中年人的心理保健为何非常重要·····	(56)
19	什么是中年“灰色”心理病 ·····	(57)
20	中年人为什么也有恋网情结·····	(58)
21	中年人如何防治神经衰弱·····	(59)
22	中年独身女性如何心理调适·····	(60)
23	男人,你如何克服中年危机·····	(61)
24	中年朋友为什么要注意抑郁症躯体化·····	(63)
25	为什么说追求完美是一种强迫症·····	(64)
第四章 运动养生篇 ·····		(66)
1	健身锻炼有哪些原则 ·····	(66)

2	中年人运动有哪些禁忌	(67)
3	中年人健身锻炼有哪些要诀	(67)
4	运动能防癌吗	(69)
5	您最适合哪项运动	(70)
6	为什么说“保养腿足，八十不老”	(70)
7	为什么说步行是简单的健身方法	(71)
8	常散步有哪些好处	(72)
9	散步的要领有哪些	(73)
10	步行可以减肥吗	(73)
11	跑步为什么能提高人体的抗癌能力	(74)
12	运动可以治哮喘吗	(74)
13	运动不足为什么可致病	(75)
14	为什么运动勿过度	(76)
15	坚持适度运动为何可延缓衰老	(77)
16	为什么晨雾之中莫锻炼	(78)
17	为什么黄昏锻炼好	(78)
18	为什么不宜在多树木的地方晨练	(79)
19	春天的运动养生有哪些原则	(79)
20	耐寒锻炼宜从秋季开始	(80)
21	为什么说感冒后锻炼有害无益	(80)
22	为何说多伸几个懒腰好	(81)
23	为什么说运动是长寿之本	(82)
24	做家务与锻炼身体有何关系	(83)
25	胃病患者怎样锻炼	(83)
26	肩周炎患者有哪些体育疗法	(84)
27	常擦背可以防癌吗	(84)
28	面部按摩可延缓衰老吗	(85)
29	心绞痛患者如何自我按摩	(85)
30	头部按摩法有哪些内容	(87)
31	膝关节炎运动疗法是指什么	(87)
32	关节炎患者的运动方法有哪些	(88)
33	中年人锻炼肌肉有何妙方	(88)
34	在家如何做健美操	(89)

- 35 为什么说游泳好处多..... (93)
- 36 为什么说揉腹是自我保健妙法..... (94)
- 37 为什么按摩脚心有益健康..... (95)
- 38 常叩牙齿有哪些益处..... (95)
- 39 爬楼梯有哪些好处..... (96)
- 40 中老年人如何健身锻炼..... (97)
- 41 运动之后如何巧“休息”..... (98)
- 42 运动后有哪些不宜..... (99)
- 43 柔韧性锻炼有哪些好处..... (99)

第五章 饮食养生篇..... (101)

- 1 我国膳食结构的特点是什么..... (101)
- 2 中年人的饮食要点是什么..... (102)
- 3 人体需要哪些必需的维生素..... (103)
- 4 如何自我判断缺乏哪种维生素..... (103)
- 5 可以多食的健康食物有哪些..... (104)
- 6 益脑食物有哪些..... (105)
- 7 增强性功能的食品有哪些..... (107)
- 8 清除体内污染的吃法有几种..... (108)
- 9 “吃出来的病”有哪些..... (109)
- 10 神经衰弱能用饮食调养吗..... (109)
- 11 预防早衰的食品有哪些..... (110)
- 12 抗衰老的天然食物有哪些..... (112)
- 13 有哪些空腹不宜吃的食物..... (113)
- 14 为何说常吃方便面会得营养缺乏症..... (114)
- 15 饮食过咸有哪些危害..... (114)
- 16 疲劳时可吃什么食品..... (115)
- 17 哪些食物不宜多吃..... (116)
- 18 易含致癌物的食品有哪些..... (117)
- 19 常见抗癌蔬菜排座次..... (117)
- 20 常用蔬菜的抗癌机理是什么..... (117)
- 21 预防常见癌症的食物有哪些..... (119)
- 22 微量元素与生老病死有何关系..... (119)

23	水与人体健康有何关系	(121)
24	服药为什么要多喝水	(121)
25	为什么要劝君一日三杯水	(122)
26	一日三餐与健康有何关系	(122)
27	为什么说“吃早餐等于吃补药”	(123)
28	为何说细嚼慢咽益处多	(123)
29	饭后有哪些禁忌	(124)
30	减肥的食品有哪些	(125)
31	怕冷的人宜吃些什么	(126)
32	常饮茶的益处有哪些	(127)
33	啤酒养人多喝无害吗	(128)
34	什么是食物中的营养之最	(128)
35	“饭吃七分饱”可增寿有何依据	(129)
36	为什么“排毒”重于“进补”	(129)
37	螺旋藻为什么是最好的食疗保健佳品	(130)
38	玉米为何称为“健体珍品”	(130)
39	绿豆为什么是“清补佳品”	(131)
40	红薯有哪些妙用	(132)
41	蕃茄、豆类、花椰菜具有哪些神奇防癌功效	(133)
42	为什么营养学家建议应当多喝牛奶	(133)
43	多食海藻类食品有何好处	(134)
44	多吃鱼为什么能使你受益终身	(135)
45	海带有那些药用价值	(136)
46	为何说海带配豆腐健康又长寿	(137)
47	有哪些食补皆佳的海鲜	(137)
48	胡萝卜有哪些新功用	(138)
49	为什么说“春食菠菜利五脏”	(139)
50	为何要多吃根类蔬菜	(140)
51	为何蔬菜好吃但应因人制宜	(140)
52	豆腐为何被称为“植物肉”	(141)
53	久食蜂蜜为何能益寿	(141)
54	为什么极力控制吃糖大可不必	(142)
55	大枣有哪些功用	(143)

56	有哪些食物相克	(144)
57	你喜欢这些果茶吗	(144)
58	食醋的好处是什么	(145)
59	食用植物油动物油如何科学搭配	(146)
60	食大蒜为何有益健康	(147)
61	畜肉有哪些食用禁忌	(148)
62	如何对症食肉	(149)
63	为什么疾病不同选择食物亦不同	(149)
64	生食疗法有益健康吗	(150)
65	如何根据不同场合调整吃法	(150)
66	有哪些实用的药粥	(151)
67	有哪些实用的药膳	(153)
68	有哪些实用的药饭	(154)
69	有哪些实用的药茶	(156)
70	药酒能治哪些疾病	(157)
第六章 中年人常见疾病防治篇		(159)
1	如何延缓衰老	(159)
2	中年人为什么要定期检查身体	(160)
3	为什么中年人要预防肾亏	(161)
4	中年人为什么要护肝	(161)
5	头痛的病因有哪些	(162)
6	如何防治头痛	(167)
7	颈椎病有哪些症状	(169)
8	中年人如何预防颈椎病	(170)
9	如何预防腰腿痛	(171)
10	引起腰痛有哪些常见病因	(173)
11	得了腰肌劳损为何要及时治疗	(174)
12	腰椎间盘突出症应注意什么	(175)
13	吸烟有哪些危害	(176)
14	为什么肺气肿的病人要慎服安眠药	(178)
15	高血压病人为什么要注意冬季防护	(179)
16	高血压病人为什么拔牙要慎重	(179)

17	中年人如何保持口腔卫生	(180)
18	冠心病患者怎样防止“猝死”	(180)
19	感到心悸为什么不能掉以轻心	(181)
20	如何预防高脂血症	(182)
21	如何降低血脂	(183)
22	失眠的原因有哪些	(184)
23	治疗失眠的方法有哪些	(184)
24	慢性胃炎的病因有哪些	(186)
25	如何治疗慢性胃炎	(187)
26	慢性胃炎患者有哪些饮食禁忌	(188)
27	胃癌的危险因素是什么	(189)
28	胃癌有哪些早期信号和早期表现	(189)
29	如何防治胃癌	(190)
30	如何防治肝炎	(191)
31	肝炎病人日常饮食中如何预防肝癌	(193)
32	胆囊炎和胆石症患者如何控制饮食	(194)
33	大肠癌的发病因素有哪些	(194)
34	大肠癌的癌前变和早期表现有哪些	(195)
35	如何防治大肠癌	(196)
36	便秘对身体有哪些危害	(197)
37	如何防治便秘	(198)
38	肥胖对健康有哪些危害	(200)
39	肥胖者如何减肥	(201)
40	糖尿病的发病原因是什么	(202)
41	糖尿病对身体有哪些危害	(202)
42	为什么糖尿病控制血糖至关重要	(203)
43	如何防治糖尿病	(204)
44	什么是痛风	(206)
45	中年人如何防治痛风	(207)
46	痔疮有哪些成因	(210)
47	如何防治痔疮	(211)
48	为什么中年女性易患骨质疏松症	(211)
49	骨质疏松如何自测自防	(212)

50	如何治疗骨质疏松症	(213)
51	中年妇女怎样警惕乳腺癌	(213)
52	子宫内膜癌有哪些危险因素	(214)
53	怎样防止子宫内膜癌	(215)
54	卵巢恶性肿瘤有哪些高危因素	(215)
55	如何预防卵巢恶性肿瘤的发生	(216)
56	痛经怎么办	(216)
57	月经不调怎么办	(217)
58	中年妇女如何防治泌尿道感染	(220)
59	什么是慢性前列腺炎	(221)
60	如何防治慢性前列腺炎	(221)
61	为什么会出现早泄	(222)
62	出现早泄怎么办	(224)
63	正常的性生活为何有益于身心健康	(225)

第七章 生活禁忌篇

(227)

1	为何不宜用饮料取代白开水	(227)
2	滋补品为什么忌用沸水冲饮	(228)
3	为什么忌用沸水冲蜜糖	(228)
4	煮奶为何不宜用文火	(228)
5	为何不宜用保温杯沏茶	(229)
6	浓茶解酒有何错误	(229)
7	荤食后为什么不要立即饮茶	(230)
8	元宵为何忌与酒、浓茶和油炸物同食	(230)
9	美酒为什么不宜加咖啡	(231)
10	剧烈运动后为什么不宜饮啤酒	(231)
11	饮酒御寒对吗	(232)
12	猪肝和维生素 C 为何不宜一同食用	(232)
13	心脏病病人为何忌多喝水	(233)
14	松花蛋为何不宜多食	(233)
15	萝卜为何不可与桔子同食	(233)
16	眼病患者为何不宜吃大蒜	(233)
17	烧豆腐为何不宜放葱	(234)

- 18 食用油煎炸食品 3 次后, 为什么不宜再用 (234)
- 19 多味瓜子为什么不可多吃 (235)
- 20 绿叶蔬菜为何不宜焖煮 (235)
- 21 哪些水果忌与海味同食 (235)
- 22 食品存放有哪些禁忌 (236)
- 23 存放鸡蛋为什么不宜洗 (236)
- 24 哪些人不能服蜂王浆 (237)
- 25 为什么滋补药忌与牛奶同服 (237)
- 26 哪些人忌服人参 (237)
- 27 未煮熟的豆类食物为何不宜食用 (238)
- 28 哪些人不宜吃螃蟹 (238)
- 29 为什么皮肤损害者不宜接触海产品 (239)
- 30 为何骨折病人早期不宜多喝骨头汤 (239)
- 31 为何忌食畜肉中的肾上腺、淋巴结、甲状腺 (240)
- 32 为何不宜多吃肝脏 (240)
- 33 为什么忌食生炒的内脏 (241)
- 34 为什么莫劝忧者多进食 (241)
- 35 鲜猪肉为什么不宜热水浸泡 (241)
- 36 解冻后的食品为什么不宜再次冷冻 (242)
- 37 鲜海蜇为何不宜直接食用 (242)
- 38 死黄鳝为什么不能吃 (242)
- 39 菱角为何不可生食 (243)
- 40 为何忌用热水发木耳 (243)
- 41 新鲜木耳为什么不宜食用 (243)
- 42 为何忌食隔夜韭菜 (244)
- 43 山楂为什么不能用铁锅煮 (244)
- 44 为什么忌食烂生姜 (244)
- 45 冬贮大葱为何不宜搬动 (244)
- 46 不宜与鸡、肝、豆腐同煮的菜有哪些 (245)
- 47 为何忌用热水袋中的水洗脸 (245)
- 48 冬天进屋后为何不要立即去炉边取暖 (245)
- 49 天气干燥为何忌舔唇 (246)
- 50 哪些人不宜大笑 (246)

第一章 生理知识篇

1 中年人骨骼有哪些变化

随着年龄的增长,人体的运动器官就必然会发生衰老和退化。骨由有机质和无机质组成。无机质占骨重量的 $\frac{2}{3}$,它保证骨的硬度;有机质占骨重量的 $\frac{1}{3}$,它保证骨的弹性。

人到中年,当骨生长期完成后,人体血浆中的钙离子与体液中的钙、骨骼中的钙不断地进行交换,但机体仍在继续不断地进行骨的新生和吸收,使正常的钙质交换出现负平衡。这就会出现骨质疏松和骨软化。因而,造成中年人骨骼的弹性和韧性下降,脆性增加,容易发生骨折。关节软骨变薄,关节囊僵硬,关节韧带弹性减弱,关节活动幅度下降。中年人骨质疏松,刚开始并没有什么症状,可称为隐性骨质疏松,当发展到一定程度,经X线检查,就会发现骨皮质变薄,骨小梁变细,数量减少,这时遇有轻微的外伤就会发生骨折。据统计,人到中年,钙损失达30%,然而成骨时往往使钙集中在骨关节部位,形成各种肥大性关节病变,这就是骨质增生。故骨质增生是人体缺钙的一种表现形式。

长期缺钙是一种漫长而难于察觉的疾病,它不仅可引起骨质疏松、骨折、骨质增生,而且还因血液钙量增高引起动脉硬化、高血压、结石、老年性痴呆等。特别是中老年人诸多不适症,如食欲不振、情感淡漠、脆弱、周身疲惫无力、骨痛、关节病、便秘、心律紊乱、嗜睡、多尿、瘙痒、手足麻木等,均与缺钙引起的血钙增高、甲状旁腺亢进有关。

要防止骨质疏松而造成骨折,运动是最好的办法。中年人应进行适当的体育锻炼,但体育锻炼时不要进行幅度过大的练习,活动不可太剧烈,不要做跳跃等震动较大的活动,以防止出现骨折等现象。要选择适合于自己体力的运动方式,并且要循序渐进,持之以恒,千万不要操之过急。

2 中年人消化系统有哪些变化

正常成人的消化过程，是在神经系统的控制下，通过神经与体液的调节，形成一个完整统一的过程，不仅消化道的运动机能和消化腺的分泌机能之间有着相互的联系，而且消化过程与机体其他生理过程及外界环境也有密切的联系。

食物在口腔内的咀嚼和吞咽，反射性地引起食道以下消化器官的运动和分泌加强。食物入胃可反射性地使小肠和大肠的运动加强，胃酸进入小肠又可引起胰液、胆汁、小肠液的分泌和胆囊的收缩。这体现了消化系统上部器官对下部器官的影响。

同样，上部器官的活动，也随着下部器官的活动情况而发生相应的变化。例如，回肠和结肠的内容物的堆积，可减弱胃的运动，使胃的排空延迟。

进入中年，人们在社会生产岗位上的劳动性质已基本定型，饮食的品种、数量已基本形成习惯，多数中年人饮食量较稳定，在中年中期，人体的合成代谢与分解代谢大致处于平衡状态，因而胃肠的功能状况也较稳定。但是，随着年龄的增长，胃肠道的消化吸收功能有所下降。中年后期，有的中年人牙齿开始脱落，使食物未经充分咀嚼而直接进入胃，显然加重了胃的负担，加之胃肠粘膜、肌肉随着年龄的增长而萎缩，胃肠粘膜分泌的消化液减少，尤其是胆汁和胰液的减少，使脂肪、蛋白质等食物消化、吸收过程延迟。肠蠕动减慢，增加了水分的吸收，常常容易出现便秘。所以，胃肠功能的下降，必然导致全身的营养状况减退。因此，有人说：“随着年龄的增长，胃肠功能下降，是中年人引起衰老的真正威胁。”这不是没有道理的。

胃肠功能下降主要表现在以下方面：

(1) 机械性消化及化学性消化作用减弱。食管、胃及肠运动能力较差，因而食管排空缓慢，胃排空时间延长，胃紧张度减弱，容易引起胃下垂；唾液、胃液、胰液、胆汁和肠液等消化液的分泌减少，又容易引起消化不良。

(2) 肠吸收功能降低。由于上述两种消化功能的减弱，使蛋白质、糖类、脂肪三大营养物质不能充分转变为小分子物质，加之小肠壁本身的老化，容易造成吸收功能的降低。