



Is also
healthy
person to the
middle age

杨向东 编著

人到中年也健康

——都市压力下的中年健康方略
Is also healthy the person to middle age

中年是人生的关键时期，渐渐步入老年生活、工作的担子重但恰恰在这一时期，健康危机的信号频频出现身心健康的重要性凸显出来必须积极应对

中国中医药出版社

圖書在版編目(CIP)數據

人到中年也健康——都市壓力下的中年健康方略 / 楊向東編著. —北京: 中國中醫藥出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80531-350-2

人到中年也健康

——都市壓力下的中年健康方略

楊向東 編著

中國中醫藥出版社出版

北京市朝陽區北三环永泰里三號北京中醫藥大學大藥房

郵政編碼 100013

傳真 010-6402130

河北北京印刷廠印刷

各埠經銷處均有代售

787×960 1/16 印張 12 字數 311 千字

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80531-350-2 冊數 2000

定價 26.00 元

網址: www.cipm.com

如有質量問題請與本社出版部聯繫

版權受保護

中國中醫藥出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

人到中年也健康——都市压力下的中年健康方略/杨向东编著. —北京:中国中医药出版社,2008. 1

ISBN 978-7-80231-370-5

I. 人… II. 杨… III. 中年人—保健 IV. R161.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第200800号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码 100013

传真 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×960 1/16 印张 15 字数 211千字

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-370-5 册数 5000

*

定价 26.00元

网址 www.cptcm.com

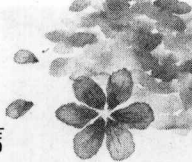
如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010-64405720

读者服务部电话 010-64065415 010-84042153

书店网址 csln.net/qksd/



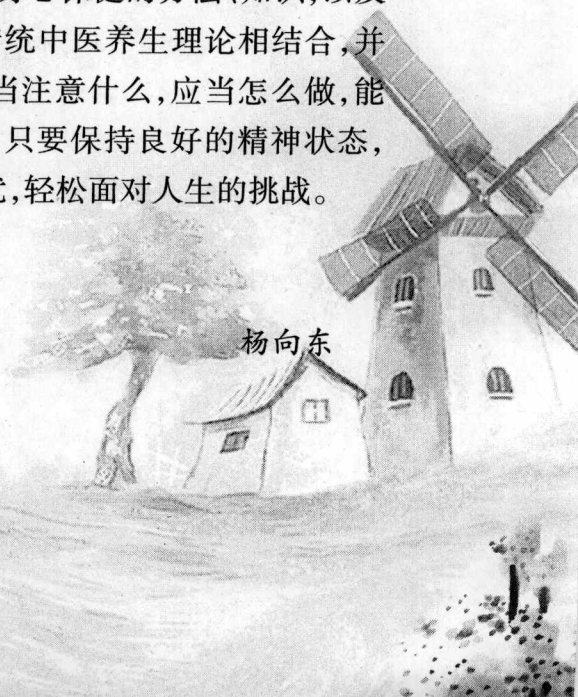
前言

当今社会,中年人作为社会和家庭的中流砥柱,往往承受着来自方方面面的巨大压力。长期的高负荷运转,使许多人的身心处于健康与疾病之间的灰色地带,也就是我们经常说的亚健康状态。疲劳、失眠、紧张、易怒、注意力不集中等心理和身体上的不适离你越来越近,可繁忙的你却往往忽视这些信号。

身心健康是家庭美满幸福,事业兴旺发达的首要条件。要保障你和家人的身心健康也许并不是一件难事,真知灼见就在身边,只要掌握了中年人健康保健的知识,许多复杂的问题,往往用一个简单的常识就能解决。

本书正是从多个角度全面展示了身心保健的方法、知识,以及常识。更将先进的医学保健观念与传统中医养生理论相结合,并用简洁的语言,活泼的形式告诉你应当注意什么,应当怎么做,能够轻轻松松的养成良好的健康习惯。只要保持良好的精神状态,拥有健康的体魄,就能远离病痛的困扰,轻松面对人生的挑战。

杨向东



目 录

知己知彼：危机来临的信号

人到中年我们变了吗	2
健康中年面面观	2
中年人的身体在变化	3
中年人的心理、精神也变化	5
中年杀手谁第一	6
“无形杀手”——心脏性猝死	6
“冷血杀手”——恶性肿瘤	7
悄悄到来的健康下降	8
一般性的生理信号	8
器官功能变化的生理信号	8
值得小心在意的“迹象”	9
皮肤也有预示健康的能力	10
与健康相关的性功能改变	12
疾病也有明显的表现	13
疼痛	13
不同部位的疼痛反映不同的疾病	13
难以确定的放射痛	15
异常出血	17
三种出血别轻视	17
便血	17
尿血	18
瘙痒	19



人到中年也健康

——都市压力下的中年健康方略

气短	20
手足发凉	21
麻木	22
胃腹胀气	23
食欲突然转旺	24
脾气变坏	25
易被忽略的身体信号	26
这些信号不宜掉以轻心	26
鼾声也可能是一种病态	28
口腔异味有可能是某种疾病的先兆	29
健康隽语	31
醒世咏	31
水到渠成：改善身体营养是关键环节	
饮食有道，膳食有方	34
生活中的饮食之道	34
一日三餐有讲究	34
饮食有规律，免去诸多疾病烦恼	36
科学有序进食，适当喝汤更好	36
身体离不开的营养素	37
人体必需的几种基本营养素	37
中年女性的健康八元素	39
中年男性的健康八元素	40
会吃才能有健康生活	42
食物维护健康生活	42
互补互助的伴侣食品	46
吃干果有利健康	48

水果也能排毒	48
延缓衰老的自由基清除剂	49
食物也要因人而异,适可而止	49
有些食品不能过量	49
有的水果不要空腹吃	50
水果过量也伤身	50
病人要忌口	51
保养肠胃刻不容缓	52
胃肠调理,保养是关键	52
保养胃肠的“黄金法则”	52
膳食纤维是胃肠道健康的好助手	53
胃肠需要我们悉心呵护	55
“四多”食物最容易损伤胃肠道	55
食物有时是把双刃剑	56
菌群失调可导致胃肠功能紊乱	57
便秘不解决,胃肠难轻松	57
便秘正在打扰我们的生活	57
合理饮食是解决便秘最好的办法	58
调整生活节奏,远离便秘困扰	59
自我调理,保证大便畅通无阻	59
牙好胃口才能好	60
人到中年,牙齿也添乱	60
保护牙齿,从细节做起	61
刷牙是保护牙齿的第一步	61
小动作,解决牙齿大问题	62
改变单侧咀嚼的习惯	62
牙龈出血往往是一种警告	63
“要人命”的牙痛	64



人到中年也健康

——都市压力下的中年健康方略

爱护口腔就是保护牙齿的“家”	64
口腔保健靠自己	65
不可忽视的口腔“外来户”——幽门螺杆菌	65
走出口腔保健的误区	66
健康隽语	67
病家十要	67
防患未然：修复基本脏器	
肝脏：人体的营养仓库和生化工厂	70
肝脏是功能最多的腺体	70
肝脏参与体内各种基础代谢	70
肝脏帮助食物的消化与吸收	71
肝脏排出体内的各种毒素	71
肝脏制造凝血因子	71
肝脏与免疫能力的关系密切	71
肝脏维持水、电解质平衡	72
肝脏与一些老龄病有关	72
肝功能异常能诱发多种障碍和疾病	72
保护肝脏从日常做起	73
肝脏也需要补充营养	74
现代社会“流行病”：不择贫富的脂肪肝	75
脂肪肝是多种原因造成的	75
脂肪肝的饮食调节最重要	75
能使肝脏“减肥”的药膳	76
心脏：人体的动力泵	77
心脏依靠遍布全身的血管来履行职责	77
有氧运动使心脏“动力”十足	77



人到中年也健康

——都市压力下的中年健康方略

85	· 良好的外部环境才能保护我们的大脑	93
85	· 合理饮食才能增强大脑的活力	94
95	· 心理健康身体才健康	95
95	· 健康是身体上、精神上和社会上完全安宁的状态	95
95	· 身心健康“八标准”，你能做到吗	95
97	· “八戒”法则打造健康心态	97
97	· 中医看点：“七情”伤身	97
98	· 心灵之约：健康心态靠自己	98
100	· 吃出健康的心理	100
100	· 食物中的“快乐”元素	100
101	· 对号入座：分门别类选食物	101
101	· 现代社会的常见病：疲劳症	101
101	· 十种信号为疲劳症敲响警钟	101
102	· 中年人的“软性杀手”——心理疲劳	102
103	· 八种方法缓解心理疲劳	103
103	· 缓解脑疲劳，选对食物最重要	103
105	· 生命的博弈：关注“过劳死”	105
106	· 睡眠：让身心放松	106
106	· 失眠正在干扰我们的生活	106
107	· 睡眠检测：阿森斯失眠量表	107
108	· 调整心态，解决失眠困扰	108
108	· 偶尔的失眠不要过度紧张	108
108	· 睡觉也要顺其自然	108
108	· “打盹”能导致失眠	108
109	· 生活中来：创造最佳睡眠氛围	109
110	· 走出失眠的误区	110
110	· 你真的整夜未睡吗	110
110	· 做梦不会影响睡眠的质量	110

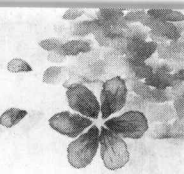
健康隽语	111
莫恼歌	111
“性”致盎然：中年性健康不能忽视	
性健康是身体保健的重要环节	114
一次健康的性生活有4个阶段	114
人体的性感区在何处	117
性功能的催化剂——激素、感觉和幻想	119
性激素随着年龄的增长而减少	119
性爱中，你喜欢哪种感觉	120
性幻想，创造和谐性生活	122
不可不知的性问题	123
保持性健康，饮食很重要	125
“助性”的营养素	125
“养性”膳食多选择	126
“护性”的水果	128
“损益参半”话饮品	129
走出中年“性”困境	130
阳痿话题	130
不同的年龄阶段，阳痿各有特点	130
不容忽视的药物性阳痿	131
假性阳痿不要慌	131
阳痿的治疗应因人而异	132
心理疏导是阳痿治疗的关键	132
妻子应理性对待丈夫的阳痿	132
疗效显著的性感集中训练法	133
药膳治本效果好	134



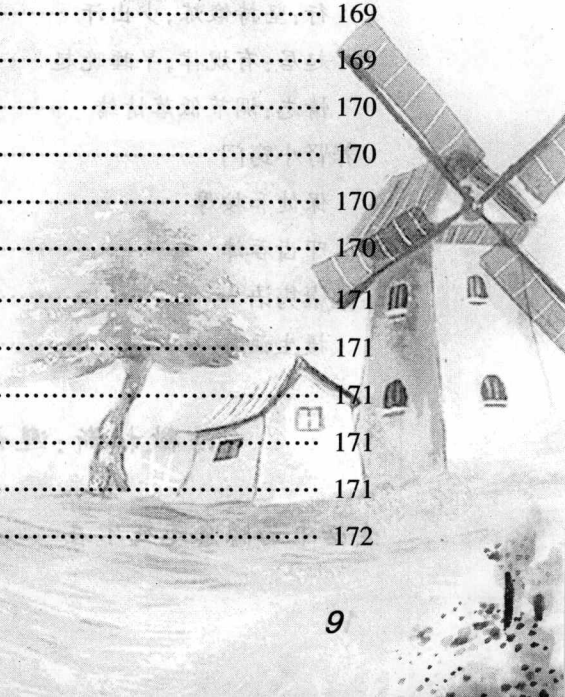
人到中年也健康

——都市压力下的中年健康方略

答疑解惑——解决性问题	135
过度禁欲有害身心健康	139
性洁癖是一种心理障碍	140
健康隽语	142
养生铭	142
有的放矢：四季调整，生活保健康	
春日卫肝	146
春季卫肝保健康	146
春季话养生	146
春季卫肝不可忽视肺	147
春季卫肝以食为先	147
补肝的果蔬	147
养肝的肉类	150
益肝的饮品	150
保肝的中药	151
春季卫肝八法则	152
肝的保卫战——远离八种病	153
炎夏保心	155
夏日炎热漫长，保心为上	155
夏季话养生	155
夏日保心要养神	156
保心饮食，解暑清热是关键	157
夏季的饮食原则	157
保心饮食谁最佳	157
药食同源，保心更健康	159
夏日疾病早预防	161



生活中来:夏日保心法则	164
251 衣:红色和藏青色	164
251 食:不能太凉	164
451 住:温度适宜	164
251 行:游泳是夏季最好的运动	165
251 起居:迟睡早起	165
金秋养肺	165
2 秋高气爽,养肺是金	165
651 金秋时节话养生	165
651 养肺先要护鼻腔	166
651 养肺也要补脾与通便	166
6 养肺饮食全攻略	167
771 秋季饮食原则	167
771 秋季养肺果品多	167
771 入秋萝卜胜良药	168
7 生活中来:秋季养肺指南	169
771 衣:酌情加减	169
871 食:防止便秘	169
871 住:室内要保湿	170
871 行:运动量不宜太大	170
871 起居:早卧早起	170
971 情志:笑口常开	170
严冬护肾	171
6 冬日潜藏,养肾最适当	171
冬季养肾能防寒	171
冬季养肾以养精气为先	171
补肾阳宜从阴中求	171
冬季养肾,饮食最重要	172





人到中年也健康

——都市压力下的中年健康方略

冬季养肾饮食原则	172
补肾御寒食物谁最佳	172
冬令补肾有“四宜”	173
冬令补肾勿忘“四戒”	174
红茶是冬季最佳饮品	175
冬季养生活运动	175
运动的最佳时机	175
做好充分的准备活动	175
运动应量力而行	176
运动换气宜采取鼻吸口呼	176
注意保暖防冻	176
选择最适宜的运动环境	176
生活中来:养肾源于细节	177
衣:注意保暖	177
食:营养高,水量足	177
住:空气好,温度适宜	177
行:坚持锻炼,少出汗	177
起居:有规律,早睡晚起	178
情志:调节低落情绪	178
养肾小窍门	178
保健和按摩	178
叩齿吞津	179
健康隽语	179
摄生诀	179

防微杜渐:避开威胁健康的危险因素

生活中的隐患无处不在	182
------------------	-----



对错误的生活习惯说不	182
习以为常的错误习惯	182
日常饮食中的误区	183
病从口入:选择食物也“挑剔”	184
明察秋毫:蔬菜好坏巧识别	184
火眼金睛:识别大米方法多	187
平时用药有讲究	188
生活中的无效用药	188
非处方药也会有毒性	189
电磁辐射是中年健康的新“杀手”	191
生活中充满着电磁波	191
电磁辐射的致病原因	191
减轻电磁波污染危害的措施	192
拒绝电脑网络对健康的负面影响	192
电脑和网络对健康有影响	192
中年电脑族的健康之道	194
正视肥胖问题	195
21世纪肥胖者的生存预报	196
肥胖的标准与测量	196
科学饮食,对抗肥胖	197
淡口味,合理三餐是应对肥胖的基本方法	197
节制饮食,减肥才有效	198
减肥关键:补充必要的维生素	199
减肥应该多运动	199
人体卫士:免疫力	200
免疫功能是健康的保障	200
自我测验:你有足够的免疫力吗	201
健康保卫战:提高身体免疫力	203



人到中年也健康

——都市压力下的中年健康方略

581	平衡饮食及适度运动	203
581	清除免疫力的杀手——自由基	204
881	七招提高免疫力	204
481	人工免疫力	205
481	食物也可增强免疫力	206
7	健康隽语	207
881	养生二十八禁忌	207
881	
881	
191	
191	
	锦上添花:长寿的健康启示	
191	
	我们为什么会衰老	210
1	现代医学的九个衰老机理	210
2	中医的六种衰老理论	213
	长寿生活中的健康因素	215
3	延年益寿贵在和	215
4	七种习惯能长寿	216
2	六种休闲生活抗衰老	217
	长寿启示录:长寿人群的生活	218
101	长寿民族的营养秘诀	218
701	长寿村的长寿秘诀	219
	健康隽语	220
101	龟虽寿	220
001	
002	
003	
004	
005	
006	
007	
008	
009	
010	
011	
012	
013	
014	
015	
016	
017	
018	
019	
020	
021	
022	
023	
024	
025	
026	
027	
028	
029	
030	
031	
032	
033	
034	
035	
036	
037	
038	
039	
040	
041	
042	
043	
044	
045	
046	
047	
048	
049	
050	
051	
052	
053	
054	
055	
056	
057	
058	
059	
060	
061	
062	
063	
064	
065	
066	
067	
068	
069	
070	
071	
072	
073	
074	
075	
076	
077	
078	
079	
080	
081	
082	
083	
084	
085	
086	
087	
088	
089	
090	
091	
092	
093	
094	
095	
096	
097	
098	
099	
100	

知己知彼：



危机来临的信号

“防微杜渐”是健康的关键，但我们常常忽视这一点，一直到健康出了问题的时候才慌了手脚。有时候，甚至到健康状况不佳的表现已经很明显了，我们还是没有警觉。其实，健康受损，总会有它的信号，有的信号是明显的，能引起我们的关注；有的信号虽明显，却被我们忽视了；有的信号没有引起我们的注意……

按照联合国教科文组织的标准，45~65岁的人群为中年，这是人生的转折点，会出现许多变化，有些正是健康出现危机的信号。

