

ZHENZHONG
ZHONGNIAN

珍重中年

——
中年人健康必读



国防科技大学出版社

珍重中年

——中年人健康必读

湖南省全民健身计划指导委员会

湖南省体育局

湖南省卫生厅

湖南省健康教育协会

联合组编

国防科技大学出版社

·湖南长沙·

图书在版编目(CIP)数据

珍重中年——中年人健康必读/肖正湘等主编. —长沙:国防科技大学出版社,2003.1

ISBN 7-81024-916-9

I. 珍… II. 肖… III. 健康—科普 IV. R161.6

国防科技大学出版社出版发行

电话:(0731)4572640 邮政编码:410073

E-mail: gfkdcbs@public.cs.hn.cn

责任编辑:卢天旻 责任校对:罗青

新华书店北京发行所经销

国防科技大学印刷厂印装

*

开本:850×1168 1/32 印张:21.5 字数:540千
2003年1月第1版第1次印刷 印数:1-10000册

*

定价:35.00元

本书编辑顾问 王岳华 孙 明

本书编委会

主 任 傅国良 刘爱华
常务副主任 周笃奇
副 主 任 张万秋 刘家望 陈小春
委 员 (以姓氏笔画为序)
王 兵 王耀中 刘爱华 刘家望
向桂珍 张万秋 肖正湘 陈小春
陈正培 陈早闻 陈亚莎 周笃奇
周险峰 胡春鸣 夏忠宏 徐小生
傅国良 谢党生 蒋先龙 熊树声
戴维桂

本书编辑部

主 编 肖正湘 戴维桂 熊树声 王耀中
编 辑 戴 扬 祝竞文 欧阳伟英
王小兰 罗立新 曾正国 刘益民

简介

党的“十六大”把提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质作为全面建设小康社会的重要内容；世界卫生组织(WHO)对健康提出的新概念是：“健康不仅仅是不生病，而是身体上、心理上和社会适应上的良好状态。”中年人是人类社会的中坚力量，当前，我国全面建设小康社会的历史重任，无疑主要落在中年人的肩上。根据当前维护和提高广大中年人身心健康的迫切需要，本书的编辑思想，是认真贯彻党的“十六大”精神和根据世界卫生组织对健康提出的新概念而定位的。全书分修身养性、科学生活、运动健身、疾病防治4大篇、30个分篇、500多篇长短不一的文章，共50余万字。从总体上讲，所有文章在处理新与旧、继承与发展的关系上，都力求做到潮、新、深、活，即站在时代潮头，把握时代脉搏，题材新颖，富有时代气息，有一定的理论高度，理论与实践相结合，普及与提高相结合，讲求实在适用，切合广大中年人(适当兼顾老年人和青年人)的实际需要，开卷有益。

中共湖南省委副书记文选德同志为本书题词：

珍重中年
永葆青春



文选德同志书于长沙

文选德
二月二十二日



序

湖南省人民政府副省长 周明

中年人是人类社会一个庞大的群体。在自然法则支配下,人到中年,身躯储备机能开始走下坡路,对外界环境的适应能力开始下降,对各种疾病的抵抗能力也逐渐降低,若不善于应对各种不良主客观因素的影响和侵袭,身心健康水平就会随着年龄的增长而下降。上海市在对 6000 名无疾病症状者进行系统健康检查中发现,处于亚健康状态者占 72.8%,其中,中年人的比重接近半数。另据 2000 年全国国民体质监测结果显示,40 岁后的人,身体机能多呈明显下降趋势。在实际生活中,“白发人送黑发人”的悲惨场景又何止个别!“壮志未酬身先死”的终生遗憾又何为稀罕!

中年是创造精神、物质财富的中坚力量,更是劳动战线的主力 and 家庭的顶梁柱,落实“三个代表”重要思想,全面建设小康社会主要靠他们。他们的身心健康状况如何,对推进国民经济发展、人类文明与进步起着决定性的作用。因此,切实维护中年人的身心健康,提高中年群体的自我保健意识和自我保健能力,不能不引起全社会各个方面的高度重视。

人的一生,从婴幼儿、少年、青年到老年,是不以人的意志为转移、不可逆转的客观规律,生老病死,谁也回避不了。科学研究认为,人的正常寿命应该是 120 岁,而在我国,现在生活水平虽然大大提高了,人均预期寿命多年来一直在稳步增长,但从第五次人口

普查统计资料来看,也还只有 71.4 岁,比正常寿命还少了近 50 岁。这说明人的寿命还存在巨大的延长空间。事实上,古今中外长寿老人的实例业已证明,只要从生理上和心理上遵循生物规律,讲求身心健康,健康长寿是完全可以以人的意志为转移的。

怎样维护和提高中年人的身心健康水平呢?这当然要从多方面努力,要构筑好一个全社会综合性的系统工程。简言之,既要广泛深入地加强身心健康教育,普及保健科学知识,充分调动广大中年人自身的积极因素,增强自觉性,又要在党和政府的统一领导下,组织、人事部门,机关、企事业单位及社会其他各有关方面采取切实可行的有效措施,其中又应以舆论导向为先,加强身心健康教育,普及科学技术知识。湖南省体育局、湖南省卫生厅等联合组织编辑出版的《珍重中年——中年人健康必读》一书,就是一个很好的尝试。这本书分修身养性、科学生活、运动健身和疾病防治四大部分,内容涉及到为人处事、生理保健、心理调适、合理膳食、洁身自好、夫妻生活等各个方面,紧紧地把握住了当前中年人在维护和提高身心健康方面迫切需要回答和解决的问题,完全符合于世界卫生组织对健康提出的新概念,做到了实在、实际、适用,文字简明扼要,通俗易懂,不仅对广大中年人开卷有益,对老年人和青年人也有帮助。因此,我认为这是一本很适合中年人阅读的好书,希望广大中年人都来阅读,老年人和青年人也可广为备有。我建议组织、人事部门和各有关单位领导,都从关爱中年人的角度来做做这本书的发行工作。

前 言

中年,是人类社会一个庞大的群体。人口统计学家认为,45~55岁为中年。一般认为,女性35~45岁;男性45~55岁为中年。最近联合国世界卫生组织(WHO)对人类年龄的标准作了新的规定:45岁以下为青年;45~59岁为中年;60~74岁为年轻老年;75~89岁为老年;90岁以上才算长寿老年。这样的划分,相应地也就更增加了中年人在总人口中的占比。

人到中年,在自然法则支配下,内分泌开始失调,生理状态开始变化,自身贮备机能开始走下坡路,对外界不良环境的适应力开始下降,对各种疾病的抵抗力也开始变弱。在人生旅程里,中年又自然而然地成为工作的骨干,劳动的主力,家庭的依靠,身上负荷很重,在社交活动舞台上还需扮演生旦丑净没有台词的角色,应付和处理各种艰难复杂的场面。特别是面对竞争、求职、下岗、受挫等残酷现实生活时,往往弄得心力交瘁,黯然神伤,影响身心健康。卫生部门对我国10个城市“上班族”的一项调查显示,我国目前有48%以上的人处于亚健康状态。另有一项资料显示,国内处于亚健康状态者约有七成,其中半数是中老年人,因而世人就有“人到中年万事休”的慨叹!

人到中年果真“万事休”吗?否!事物都是一分为二的。中年人虽已日上三竿,但他们比既往自我,比青年,比老年具有更大的优势和活力。他们已有较丰富的阅历,见多识广,处事经验多,生

活能力强,思维全面,自主自控性大。在人生未来的航程里,只要善于总结过去,吸取营养,校正航向,发挥优势,绕开暗礁,把握好方向盘,坚定不移地朝着自己既定目标奋发图强,定能延年益寿,如日中天,实现人生真正的自我价值。

怎样实现人生真正的自我价值呢?辩证唯物主义的认识论告诉我们:“外因是变化的条件,内因是变化的根据,外因通过内因而起作用。”内因涵盖的内容,主要是修身养性,保持良好的心理状态,提高良好的适应社会的能力,科学生活,劳逸结合,加强体育锻炼,注意日常自我保健和及时防治疾病等。外因主要是通过修身养性,对外界不良环境和来自外界的某些不良因素的侵袭,具有强有力的免疫性和抵抗力。说到底,身心健康的本源取决于自我。本书的编辑思想,是根据党的“十六大”把提高全民族的思想道德素质、科学文化素质、健康素质作为全面建设小康社会重要内容的精神,针对当前维护、提高中年人心身健康迫切需要的这种哲学思维为红线而定位,而贯穿始终的。取材主要是选自全国各主要报刊有关报导的精粹,并约请有关专家撰稿。内容力求全面,突出实在、实际、适用特色,又力求从理论高度阐明问题,把普及与提高紧密结合起来。文字力求简明扼要,通俗易懂,凡具有初中以上文化程度者都可轻松阅读。希望本书对各界广大中年读者能开卷有益,爱不释手;对老年人和青年人也能有所裨益。但限于编辑水平,错误和缺点在所难免,敬请广大读者、有关专家批评指正。

·编者·

2002年12月

目 录

修身养性篇

认识中年·····	(3)
人的自然寿命有多长·····	(3)
说说人到中年·····	(4)
中年是人生的高原·····	(6)
中年是理智的年龄段·····	(7)
解读“精品”男人·····	(9)
珍惜“不惑之年”·····	(10)
中年人的弱点·····	(11)
迟来的感悟·····	(13)
中年人保健应有的“六注意”·····	(15)
中年人也要更新知识·····	(16)
四时读书乐·····	(17)
漫话休闲读书·····	(19)
家有贤妻好读书·····	(21)
养生之道·····	(23)
漫话养生谚语·····	(23)
古代名人养生十诀·····	(24)

古人养生诗拾趣·····	(25)
古人养生名联拾趣·····	(27)
古今名人养生经·····	(28)
惜“三宝”忌“三害”与以“三寡”养“三宝”·····	(32)
养生“十二忌”与处事“六然”·····	(34)
养生几个新观念·····	(35)
信息时代的几种养生法·····	(37)
说说养生“木桶论”·····	(39)
多建“动力定型”，做到持久顺应·····	(41)
社会像戏台，事事皆快意·····	(42)
既应顺其自然，又要努力奋斗·····	(43)
修理中年，以求振兴·····	(45)
德润于身·····	(46)
道德在哪里·····	(46)
说说德能造福·····	(48)
说说道德修养·····	(49)
健身需健心·····	(50)
健身何以需健心·····	(51)
现代科学证实“仁者寿”·····	(52)
团结友善，和谐安定·····	(53)
学会宽容·····	(54)
从容处世，善待人生·····	(56)
海纳百川，有容乃大·····	(57)
可怕的“隐性意识”·····	(58)
化解嫉妒心·····	(60)
时代需要血性男人·····	(61)

离退之前莫失节·····	(63)
宁喝粥,不混账·····	(64)
心理卫生 ·····	(66)
人是要有一点精神的·····	(66)
心理健康的标准·····	(67)
人格比知识更重要·····	(68)
令人自毁的六种心理陷阱·····	(70)
谨防嫉妒伤身·····	(71)
男人四十岁:魅力年龄? 问题年龄? ·····	(72)
别太挑剔自己的形体·····	(74)
不良情绪可致多种疾病·····	(75)
做自己情绪的主人·····	(77)
哪些心理类型的白领易下岗·····	(78)
中年企业家的心理问题·····	(79)
说说心理平衡·····	(81)
人生难免遭遇挫折·····	(82)
困境是雄心的激发剂·····	(84)
学会心理自救·····	(85)
善对心理压力与心理疲劳·····	(86)
学会面对成功·····	(88)
牢骚无益·····	(89)
排解心理压力十法·····	(90)
信自己·····	(91)
病树前头万木春·····	(93)

人际交往	(95)
信誉,不可或缺的人生“品牌”	(95)
应酬与聪明	(97)
为人处事话方圆	(98)
加强心理修养,提高心理素质	(100)
男性的警戒线与自我激励	(101)
女性求职的误区与职业者的美容	(103)
交友的学问	(104)
善于识别“木柱敌人”与“温水敌人”	(105)
若想混得美,练好一张嘴	(106)
办公室人际交往中的“禁忌”	(107)
给身上装台“变压器”	(109)
调控好你的“情绪开关”	(110)
丈夫青睐女就是“花心”吗?	(111)
别和人家比老婆	(112)
说说“君子必慎其行”	(113)
莫染“吃喝病”	(115)
豪饮坏股骨	(116)
莫与“酒色财气”结缘	(117)
洁身自好	(119)
性关系的私事原则	(119)
婚外性生活可引起心理障碍	(119)
“性病”引发的“心病”	(120)
性乱引起的“中风”	(122)
嫖娼“吓”出焦虑症	(124)

值得警觉的性病构成变化·····	(125)
非淋菌性尿道炎是咋回事·····	(126)
“淋病后尿道炎”实为混合感染·····	(127)
性病与癌症“狼狈为奸”·····	(128)
不正常的性关系可诱发癌症·····	(129)
不洁性行也为可引起妇科癌·····	(129)
警惕非性器官部位的性病·····	(130)
性乱也传播阴虱病·····	(131)
性传播疾病的防与治·····	(132)
防性病,切莫把赌注押在避孕套上·····	(133)
梅毒的传染与预防·····	(134)
谈谈胎传梅毒·····	(135)
得了性病还能过性生活吗·····	(136)
有关艾滋病的几点基本知识·····	(138)
性乱是艾滋病传播的最大元凶·····	(140)
控制艾滋病须先防性病·····	(142)
这些行为会传播艾滋病吗·····	(143)
如何判断是否感染了艾滋病病毒·····	(144)
艾滋病病毒侵袭人体男女有别·····	(145)
阻止艾滋病蔓延,男人更当警醒·····	(146)

科 学 生 活 篇

合理饮食·····	(151)
21世纪人类的饮食追求·····	(151)
饮食的新主张·····	(152)

-
- 饮食的新时尚····· (154)
- 膳食的合理搭配····· (156)
- 促进“营养均衡”的配食····· (158)
- 中年男人的健康菜单····· (160)
- 吃的误区····· (161)
- 食物生吃需谨慎····· (162)
- 人体养分的最佳来源····· (163)
- 最佳的健康食品····· (164)
- 不要拒绝有益脂肪····· (165)
- 胆固醇,你不必那么怕····· (166)
- 缺不了的膳食纤维素····· (167)
- 十种食物不宜多吃····· (168)
- 空腹十忌····· (169)
- 少盐益健康····· (170)
- 食海鲜的“四不宜”····· (171)
- 食用豆制品应注意之点····· (172)
- 油多也坏菜····· (173)
- 食品添加剂,有利也有害····· (173)
- 防腐剂防不胜防····· (175)
- 矿物质元素与人体健康····· (176)
- 维生素:少了不行,多吃有害····· (177)
- 从中医理论中认识食物疗法····· (179)
- 补血要吃哪些食物····· (181)
- 一鸽胜九鸡····· (182)
- 多喝汤,人安康····· (182)
- 说说“粥养”····· (183)
- 走出保健食品的误区····· (185)

茶,你喝得明白吗	(186)
喝水有讲究	(189)
没必要专喝矿泉水和纯净水	(191)
我们需要终身不断奶	(192)
喝奶有学问	(193)
酸奶好过鲜奶	(194)
生牛奶喝不得	(196)
豆浆的营养价值	(197)
起居有度	(198)
动静辩证益健康	(198)
健康,需要生物钟准点	(198)
拨好你的生物钟	(199)
休闲休什么	(200)
家庭休闲,体验亲情	(202)
别让电视伤着你	(202)
饥不洗澡,饱不理发	(204)
桑拿,小心洗出病	(204)
坚持冷水浴,青春可常驻	(206)
先热后冷洗浴,减缓血管硬化	(207)
你会洗脚吗	(208)
家庭几种足浴法	(209)
你的床温馨吗	(210)
枕头高低论短长	(211)
应用高科技磁性健康寝具,有助于维护提高健康水平	(212)
功能纤维寝具保健康复作用好	(215)