



人生百态丛书

主编 邓宇斌

- 钟南山院士作序并推荐
- 最好的医生是您自己
- 由中山医学院临床一线专家讲解、点评、支招

男人四十 更健康

中年男人如车重保养

白领慢性疲劳调查

中年白领“发福”的一代

“帝王病”紧盯中年男子

冠心病易患行为模式

男性也有更年期

抑郁症就在我们身边

自然平衡五大健康理念

春季（立春到立夏）养肝

夏季（立夏到小暑）养心

长夏之季（小暑到立秋）养脾

秋季（立秋到立冬）养肺

冬季（立冬到立春）养肾



广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）

人生百态丛书



N A N R E N S I S H I G E N G J I A N K A N G

男人四十更健康

主编 邓宇斌

编委

邓宇斌 袁智敏 童秀珍 关念红
赵广兴 张诗军 何静平 罗汉川

秘书 叶伟标 邓博文

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

男人四十更健康 / 邓宇斌主编. — 广州: 广东科技出版社,
2008.1

(人生百态丛书)

ISBN 978-7-5359-4294-4

I. 男… II. 邓… III. 男性 - 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第015299号

男人四十更健康

NANREN SISHI GENG JIAN KANG

责任编辑: 郭 飞 林少娟

美术编辑: 林少娟

责任校对: 雪 心

责任印制: 严建伟

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东水荫路11号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州市天河区棠东村广棠工业区广棠西路2号 邮编: 516060)

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张17 字数300千

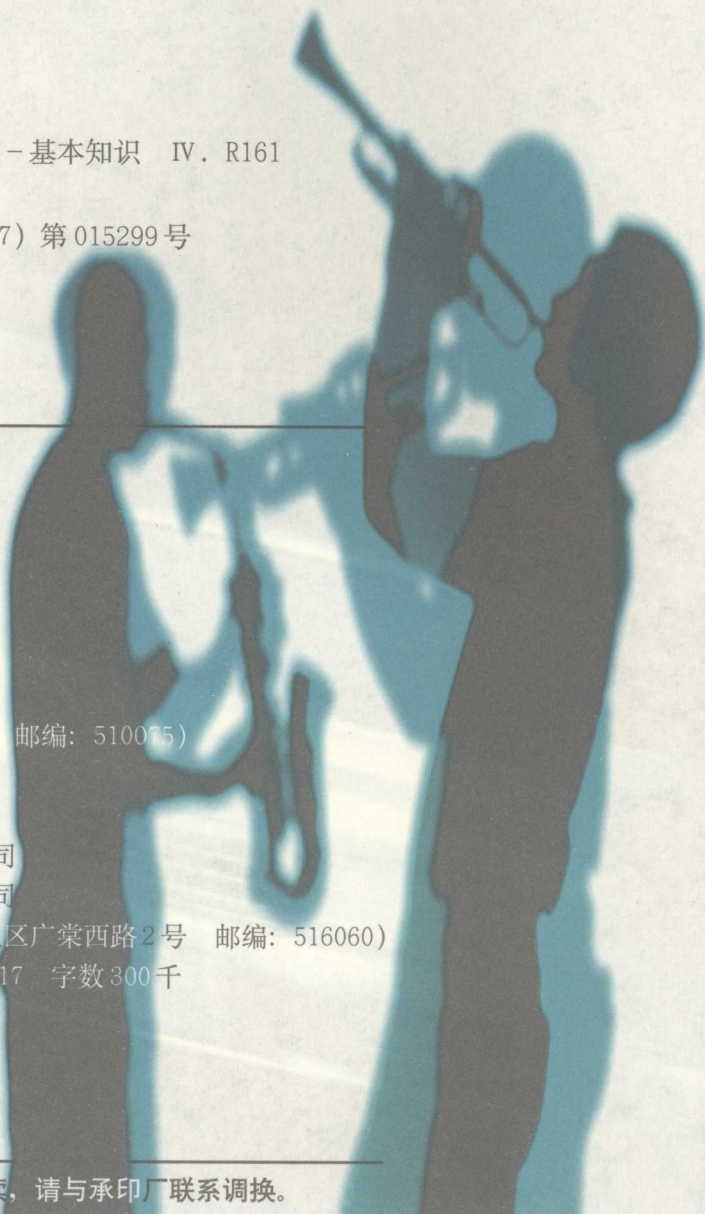
版 次: 2008年1月第1版

2008年1月第1次印刷

印 数: 1~8000册

定 价: 38.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。





作者简介

邓宇斌 1962 年生于北京，1994 年毕业于上海第二医科大学，获内科博士学位。师从陈顺乐、黄铭新教授等良师习医，在临床疾病诊治上受益良多。1994~1996 年在中山医科大学做博士后研究人员，1998~2000 年留学法国巴黎第七大学圣·露易医学院，师从法国科学院院士、血液病专家 E-GLUCKMAN 教授，从事血液病发病机制的研究。现任中山大学医学院病理生理学教授、博士生导师，中国病生免疫学会委员。作为负责人及主要完成人获上海市医学科技进步二等奖，获中华医学科技奖三等奖、广东省科技进步二等奖、教育部提名国家科学技术奖一等奖，在国内外专业刊物上发表论文 80 余篇。已出版医学“科研设计概论”等专著 7 部，秉承服务社会，促进公民健康的理念，致力于医学健康教育工作，喜爱运动，爱好摄影。曾为“大众健康”等多家报刊解答医学问题，并主编现代健康教育丛书《男人四十更健康》、《女人四十更美丽》



前言

如果说生命是我们来到这个世上所收到的最好的一份礼物,那么在生命的历程中,会因健康而快乐,因疾病而枯萎。如果拿工作与健康相比较,“工作就像一只皮球,掉下去还会弹起来,不必过分在意;而健康就像一个空心玻璃球,一旦落下即会粉碎”。

(一) 生命因健康而快乐

世界卫生组织(WHO)把“健康”定义为:“健康不仅是疾病或虚弱的消除,而且是身体、精神(心理)和社会适应的完满状态。”也就是说,健康的人不仅身体健康,而且有着良好的心理状态和社会适应能力。

随着科学技术及医学的迅速发展,人类对健康的认识日益深入,对健康的要求日益提高。尽管我国在完善个人医保,合理配置医疗资源等方面增加了投入,人均寿命和生活质量明显提高,但是现实社会中的个体生存状态却不容乐观,例如我国目前人均寿命还不算高。最近国家体改委的一项调查显示,国人的平均寿命是68岁,而知识分子的平均寿命只有58岁。如果用健康做标准,可以把人划分为三个群体:健康、亚健康和有病人群。一项在北京、上海、广东、湖南等地的抽样调查表明:健康人群占15%,有病人群占15%,亚健康人群占70%。赫拉克利特说:“如果没有健康,智慧就无法表露,文化就无法施展,力量就无法战斗,知识就无法利用”。健康的意义,不仅仅是针对于个人,而且影响到国家、民族的生存和社会的发展。

当前威胁人类健康的主要敌人,已经不是传染性疾病,而是由于不良生活方式引起的非传染性慢性病。我国慢性病死亡人数占总死亡人数的比例已由1991年的70%多上升到2000年的近81%,城市和农村慢性病死亡人数占总死亡人数的比例高达80%和85%。2002年联合国卫生组织公布了威胁人类健康的9大杀手,按其危害程度的高低依次为:①营养不合理;②高血压;③吸烟;④酗酒;⑤饮用不清洁水;⑥缺乏必要的医疗保健;⑦缺铁;⑧取暖或烹饪引起的室内污染;⑨营养过剩及胆固醇过高等。

医学的专业常识告诉我们：绝大部分慢性病是可以预防的！我们每个人都要注重防病意识，最大限度地提高生命个体的自我保健意识和能力，因为“最好的医生是您自己”。

（二）国家因健康而兴盛

健康对于个人的意义，是显而易见的；而健康对于国家的意义，往往被公众忽略。有资料显示，我国1989~1994年慢性病的住院费年增长23.56%，远高于卫生事业费16.6%的平均增长速度；2000年我国患心肌梗死、缺血性脑中风疾病的经济负担分别达13亿元和126亿元。“九五”期间卫生部曾做过一项关于社区防治和预防投资效益比的研究课题，研究结论是：一块钱的预防，可以节省医疗费八块五毛钱。

健康的人力是国家和民族生存和发展最基本的要素及最宝贵的资源，是我国经济起飞的主要动力之一。健康问题不解决，经济会出现负增长；健康问题的解决可以有效降低医疗支出，促进经济的增长。不断提高全民族健康素质已成为共识。我国政府在全面建设小康社会的奋斗目标中，把提高全民族的健康素质作为全面建设小康社会的一项重要任务。2006年国务院印发的《全民科学素质行动计划纲要（2006—2010年）》指出，到2010年我国公民要实现“科学、文明、健康的生活方式和工作方式”的目标。可见促进国民健康已成为全社会共同的责任。

（三）医学以促进健康为宗旨

现代医学研究表明，不少疾病病因主要不是由生物因素引起的，而是由不良的生活方式、心理因素、环境因素等引起的。例如，对于长期从事办公室工作的人来说，长时间坐姿、运动不足、长期使用计算机等，可以导致颈、腰肌劳损、颈椎病、腰椎间盘突出、便秘、痔疮、皮肤损害等；饮过量咖啡、浓茶、酒、吸烟，工作紧张、压力大、睡眠不足、睡眠质量差等，也都会不同程度地导致健康受损。长此以往，可以出现各种各样的病症。

以往主要依靠医生针对疾病中末期治疗的模式已经过时，重视健康教育，重视预防疾病、医生服务患者的时代已经到来。现代医学的发展要求医生要树立健康管理概念，不但治疗患者，而且要主动承担健康教育、健康促进的责任。正如东汉名医张仲景在《伤寒杂病论》中说：“上医治未病之病，中医治将病之病，下医治已病之病。”

N A N R E N S I S H I G E N G J I A N K A N G

人生百态丛书

男人四十 更健康

主编 邓宇斌

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

目录

1

男性白领的生活现状及改造建议 1

中年男人如车重保养 2

男人四十要检修 5

中国精英白领——累倒的一代 7

认识过劳一族 10

谁是过劳一族 13

中年男性的生理特点 14

自然平衡的五大健康理念 15

白领慢性疲劳调查 18

慢性疲劳的测试 20

您的健康需要执行 22

2

职场精英的最佳生活方式 27

均衡膳食，吃之有度 28

适当运动，减少发病 30

优质睡眠，精力旺盛 30

学会悠闲，心态平衡 30

音乐减压疗法 32

3

讨厌的肥胖病 35

中年白领，“发福”的一代 36

“中年发福”，是福还是祸 37

到底多重才算胖 39

吃得多、运动少是肥胖的根源 41

控制体重，关注健康 43

科学减肥——少吃还要会吃 46

饮食减肥新理念 49





目录

4

现代富贵病糖尿病 51

糖尿病发生在您身边 52

您有糖尿病吗 54

糖尿病，黄灯指数在哪里 55

是什么引发中年男性患糖尿病 55

糖代谢紊乱打破体内平衡 56

合理的治疗最重要 56

5

吃出的脂肪肝 59

脂肪肝瞄上中年人 60

脂肪肝是如何形成的 61

是谁诱发了脂肪肝 62

自然平衡健康理念 66

科学饮食养生 70

6

光顾帝王的高尿酸血症 73

“帝王病”紧盯中年男子 74

识别“帝王病”——痛风 75

剖析“帝王病” 77

防治“帝王病” 80

痛风的建议食谱 81

痛风的应急食谱 82

心中有谱 83

7

无声杀手高血脂 85

都市人的健康黄灯 86

认识高血脂 87

为什么中年男性易患高血脂症 89

血脂代谢紊乱打破体内平衡 89

专家支招 90

8

导致男性白领英年早逝的冠心病 93 中医食疗 132

可惜短暂的人生 94

认识冠心病 96

谁易患冠心病 97

为什么中年男性易患冠心病 97

冠心病易患行为模式 98

专家支招——防治冠心病 99

冠心病的治疗 100

9

减肥不当引起的营养性贫血 101

大吃大喝 = 贫血? 102

贫血也成富贵病 103

怎样才能有效预防贫血呢 105

早期预防贫血 107

防治贫血,“铁”定重要 108

贫血的经典食疗方 111

10

流行的骨质疏松 113

无声无息的流行病 114

认识男性骨质疏松症 115

有哪些因素导致男性易患骨质疏松呢 116

如何了解自己的骨骼是否健康 119

养生策略 —— “营养 + 运动 + 阳光” 119

11

办公室白领易患颈椎病 123

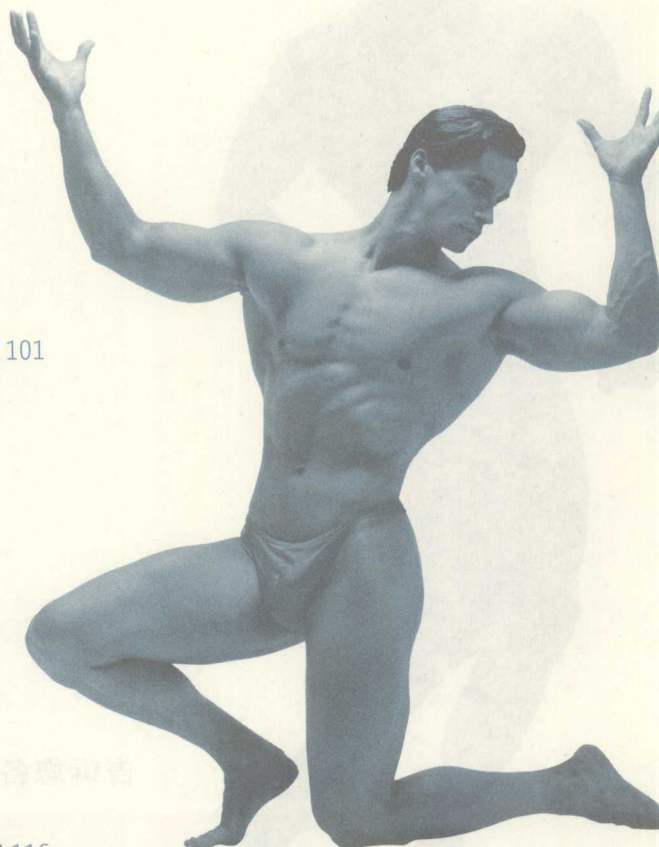
办公室白领的职业病 124

颈椎病的表现 127

为什么中年男人易患颈椎病 128

教您预防颈椎病的方法 129

颈椎病的治疗方法 131





12

坐姿不当引起腰椎间盘突出症 133

不良的工作习惯导致的腰痛 134

认识腰椎间盘突出症 136

中年男性易患腰椎间盘突出症 137

专家支招 138

13

抑郁症就在我们身边 143

抑郁离精英有多远 144

中年男人的第二青春期 146

您有抑郁吗 148

是什么引发了抑郁 154

如何预防和消除抑郁呢 159

14

关注男性更年期 167

“男人百态” 168

男性也有更年期综合征 169

男性更年期综合征的症状 170

男性更年期某些特征和预测 171

男性健康的国际标准 173

简易男子自我健康检查术 174

男性如何度过更年期 174

教您饮食调理 177

介绍 9 种男人需要的物质 180

综合治疗 181

15

告诉您各主要系统的自我保健 183

疲劳综合征瞄上中年男性 184

中年各系统的生理变化 186

养生策略 191

中年健康十大标准 194
中医五脏的饮食调理 203
特别关注电脑旁中年的您 208

16

传统中医的四季养生 211

个案分析，教您养生 212

调节一年的节律钟 214

如何养神或形神兼养 215

春季(立春到立夏)养肝 216

夏季(立夏到小暑)养生养心 219

长夏之季(小暑到立秋)养脾 223

秋季(立秋到立冬)养肺 225

冬季(立冬到立春)养肾 227

“春夏养阳”(秋冬养阴)四季养生之总纲 232

17

适合中年男性的保健运动 239

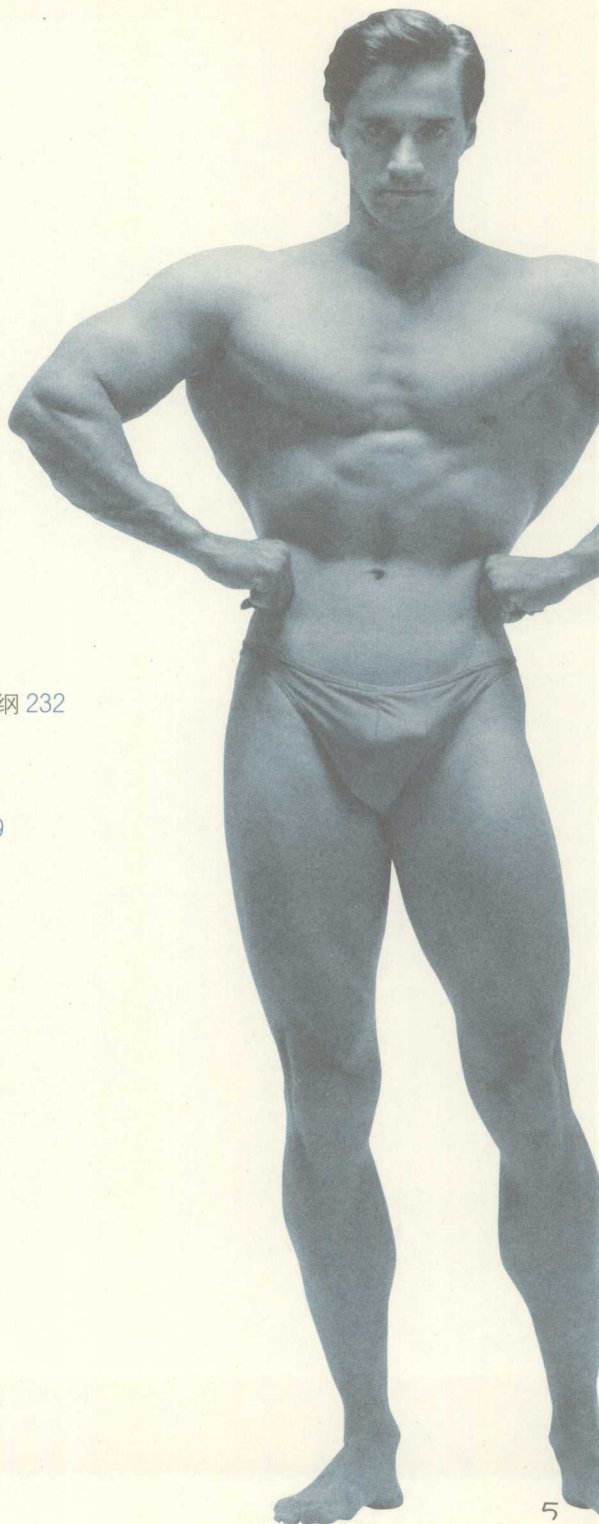
体育运动的好处 240

制定运动处方的概述 242

制定运动处方的好处与分类 245

运动处方的制定原则 246

适合中年男性的保健运动 246



医学专家 中山大学医学院内科及病理生理科 邓宇斌教授

1

男性白领的生活现状及改造建议

提要：男人如车重保养，男人四十要检修 中国精英白领——累倒的一代，认识过劳一族 中年男性的生理特点 自然平衡的五大健康理念，关注白领的慢性疲劳，您的健康需要执行（推荐：“四通一平、一招四式”）

中年男人如车重保养

汽车是人类制造的最具有生命特征的产物之一，汽车是男人心爱的宠物。车内各式装备一应俱全，如自动空调、具有MP3播放功能的CD、汽车音响。强大的运动特性以及与人类的密切关系，让汽车具备了只有生物才有的灵性。虽是冰冷的钢铁打造的，但汽油就是它的热血，发动机就是它的心脏，为车源源不断输出强大动力，发动机的声音清脆饱满，音质始终透彻而有力，声调随车速而提高。一身光亮的外壳，流畅的身形就是它的肌肉的凸现，威风凛凛。车体厚实，端庄沉稳，车身上高雅流畅的弧形使车体凸现高贵气质。

汽车也有各自的“个性”。有的华丽贵气，有的娇小迷人，有的个性张扬，有的直率张扬，有的前卫大胆，有的时尚靓丽，有的简洁精致，有的诱惑刺激。

汽车的生命在运动的时候才能体现。汽车开动时生气勃勃，如龙腾虎跃、灵气活现。汽车的4个轮子紧抓地面，车身伏在地上，好像百米赛跑起跑线上蓄势待发的运动员，车轮的飞转、车体上闪动的亮光、扬起的烟尘让人心情振奋，汽车启动时飞速奔跑的姿态尽显灵性。驾车体验使您感到自由、自信。当您在市区开车兜风或结束一天忙碌的工作后，掌控着方向盘，轻松驾驶，穿行于街区，轻松踩油门平稳到家那种职场精英、事业成功的感觉油然而升。



汽车在现代生活中已从代步工具变为给人带来乐趣的高级玩具，成为品位和身份的象征。一辆好车就是一件流动的艺术品。汽车对于男人肯定是一种身份的象征，男人都很喜欢开自己的车，因为车的外形和内饰有如女性S

形曲线，有种似曾相识的感觉。男人觉得车有很多内涵。车不但可以更快地连接我们生活中的各个环节，而且让我们的生活更加从容。车是我们都市人流动的家，可以在里面小憩或思考。车更是一个伙伴，可以给人带来更多的自由，可以载您去自己向往的目的地。一部车构成了一个小空间，是一个小世界，也更能让人看到一个太世界。人生不就像开车，一路一往直前，从一点到另一点，永远没有一条笔直的路，从驾车中您可以体会到人生的峰回路转，转弯、绕行、倒车都在所难免。人生之路充满艰险曲折，要想把握全局，高瞻远瞩，取得非凡的成就，前提就必须做到健康第一。拥有健康是事业成功的保证。

人体是一个充满智慧的机体，车也是一个智能机器。从系统结构来看人和汽车的结构是相似的，具有生命，也有生老病死，同样需要维修、保养。可以用大家都熟悉的跑车来说明人体的保养、维护。



◆ 汽车的保养

汽车，不管作为工薪阶层的日常交通工具，还是作为都市白领们运动玩乐的奢侈品，它与人类一样，逃脱不了“生老病死”的循环。在汽车的“一生”中不同时期有不同的生理特点及保养重点。只有了解汽车在不同生命时期的特点，才能使它们得到良好的保养，在它们有限的“生命”里发挥其最佳性能。从中体会到男性注重车保养的同时要注重保养身体，爱惜自己。

人的健康保养也是同样道理。

● **青春期：**此年龄段（使用期在1~2年）的汽车，刚刚从生产线下地行驶不久，还处于新车的磨合期。汽车的磨合有如运动员在比赛前的热身运动，目的是使机体各部件适应环境的能力得到调整和提升。在此期间要避免