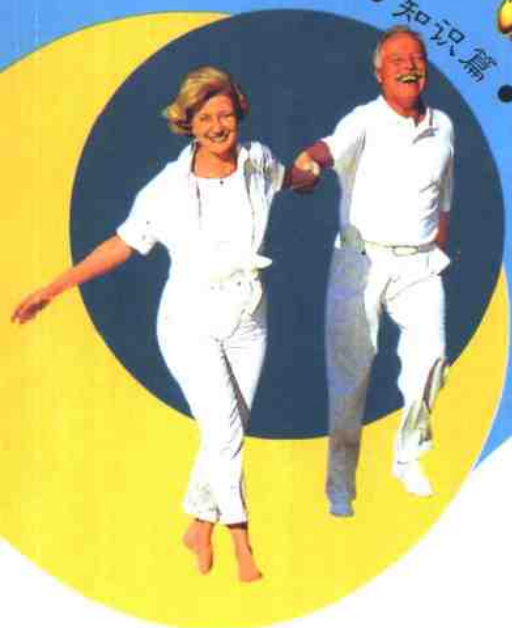


健康新概念丛书

中年保健

• 警钟篇 • 知识篇 • 创造篇

吕宝璋 编著



 安徽科学技术出版社

ALARM BCS CREATION

健康新概念丛书

中年保健 ABC

吕宝璋 编著

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中年保健 ABC/吕宝璋编著. — 合肥:安徽科学技术出版社, 2001. 1

(健康新概念)

ISBN 7-5337-0794-X

I. 中… II. 吕… III. 中年人-保健 IV.R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 83311 号

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:10.75 字数:200 千

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数:5 000

ISBN 7-5337-0794-X/R · 149 定价:13.50 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

前 言

三年前,应安徽科学技术出版社之约,我着手编写《老年生理与自我保健》(已出版)。在收集材料的过程中,至少有三方面的资料使我觉得中年人的保健更为重要:一是中年人的健康现状令人担忧,二是不少中年人的自我保健意识相当薄弱,三是缺乏起码的自我保健知识。而他们正处在事业的巅峰,是社会的中坚、家庭的骨干,他们尤其需要健康的体魄和心态,于是我萌发了编写一本关于中年保健的科普性读物的念头。这一想法得到了安徽科学技术出版社的支持,遂有本书的问世。

现在,不少地方流行着四句话的“21世纪健康箴言”,其中第一句是:“最好的医生是自己。”此话不无道理。那么,如何当好自己的医生以获取和保持健康?在我看来,可以概括为三个字:知、信、行。“知”,是“知晓”和“知识”的意思:一是对个人的身体状况应有明确的了解,不可自恃“健康”,盲目乐观;二是要掌握一些必要的医、药知识,以便有效地预防和及时地发现或治疗疾病,同时应了解影响健康的各种因素,以便趋利避害,保持健康。所谓“信”,是指要相信科学,尊重自然规律;更须树立信心,持之以恒。至于“行”,就是身体力行,见诸于行动,从自我做起,从现在做起,假以时日,务求实效。

“知、信、行”也是编写本书的总提纲。第一部分以具体的数字和资料提醒读者,中年人的健康状况堪忧,英年早逝这样的悲剧屡屡发生,更值得人们反思;以不容忽视的事实向读者

宣示,从总体上看,中年不仅是人生的黄金时代,它更是“多事之秋”。第二部分通过对健康新概念、影响健康的因素、中年人生理和心理特点、中年人最常见的疾病以及一些基本医药学和营养学知识等的介绍,为那些很少接触医学的读者,提供一些在我看来是有用的资料,希望此举有助于他们的“知”和“信”。第三部分则是以世界卫生组织提出的健康“四大基石”为纲,谈如何从四个方面以具体行动去获取和保持健康,并以具体事例,强调“行”是最重要的。

本书取名《中年保健 ABC》缘于两方面考虑:首先,它介绍的是一些中年人自我保健基本的和入门的知识,即“ABC”;其次,“ABC”又是本书三大组成部分英文第一个字母的集合,即“警钟篇”(Alarm)、“知识篇”(Basics)和“创造篇”(Creation)。旨在希望读者充分认识自己所处年龄段的生理和心理特点及其对健康的影响,了解一些有用的保健知识,以实际行动创造健康的身心。

我已跻身于“年轻的老年人”行列。作为过来人,深感中年时期对人生的重要。为此,特就个人所能,编写了本书。若能有所裨于那些倾心于自我保健的中年朋友于万一,或能唤起那些疏于自我保健的读者的觉醒,或进而引发更多的同道加入为中年健康而笔耕的行列,则我编写本书的初衷就算实现了。

编者

2000年冬于军事医学科学院

目 录

警 钟 篇

- 一、几组令人深思的数字 4
 - (一)英年早逝,教训深刻 4
 - (二)身体素质差,患病率高 6
 - (三)一些疾病的发病年龄趋于年轻化..... 7
 - (四)心理和精神状况堪忧..... 9
- 二、中年人在保健意识上存在着误区和
 盲区..... 14
 - (一)自恃身强力壮,殊不知身体的许多功能已
 在衰退 14
 - (二)强调拼搏,透支体力..... 17
 - (三)缺乏自我保健意识,生活方式不科学..... 18
 - (四)缺乏医学常识,自我保健能力差..... 19
- 三、多数中年人处于亚健康状态 20
- 四、慢性疲劳综合征是中年人的大敌 22
- 五、更年期对中年人的影响不容忽视 23

知 识 篇

- 一、健康新概念 28

(一)健康概念的发展	28
(二)全方位和高质量的健康要求	30
二、影响健康的因素	37
(一)遗传因素	37
(二)不良生活习惯和行为	38
(三)不良情绪和性格	54
(四)疾病和亚健康状态	58
(五)环境因素	59
三、人体各系统的组成及中年时的特点 ..	78
(一)神经系统	79
(二)循环系统	84
(三)呼吸系统	92
(四)消化系统	95
(五)内分泌系统	99
(六)免疫系统	104
(七)运动系统	108
(八)泌尿系统	110
(九)生殖系统	112
四、中年人的心理特征及与疾病的关系	114
(一)中年人的心理特点及面临的问题	119
(二)中年人心理疲劳的种种表现	124
(三)心理因素致病的机制	125
(四)心身医学和心身疾病	127
(五)情绪、情商与疾病	130

五、中年人的自我保健	137
(一) 什么叫做自我保健?	138
(二) 中年人自我保健的重要性	139
(三) 中年人怎样进行自我保健?	141
六、了解一些对中年人危害最大的疾病	168
(一) 癌症	169
(二) 高血压	178
(三) 冠心病	182
(四) 糖尿病	187
(五) 高脂血症	193
(六) 肥胖症	197
七、学习一些营养学知识	203
(一) 营养、营养素和能量	203
(二) 各种营养素简介	208
 创造篇	
一、平衡心理	230
二、建立良好的生活方式	249
(一) 戒烟	249
(二) 限酒	258
(三) 顺应生物钟是获取健康的重要保证	263
三、合理膳食和食品保健	274
(一) 膳食平衡	274

(二)一些疾病的饮食营养保健·····	283
(三)食品保健和保健食品·····	293
四、适量运动 ·····	303
(一)体质及体质测定·····	304
(二)有氧代谢运动·····	308
附录 ·····	322
附录 I ·····	322
附录 II ·····	331

警 钟 篇

患
病率
高,发病
年龄年轻
化,心理和精
神负担过重,自
我保健意识淡薄等
等,造成了诸如英年
早逝等不可挽回的深刻教
训。这些无疑是向那些忽视
自我保健的中年人敲响了警钟。

何谓中年?笼统地说,中年是介于青年和老年之间的人生历程中的一个较长的阶段。那么,具体地说中年涵盖着哪个年龄段呢?世界卫生组织(WHO)将45~59岁界定为中年,44岁以下为青年。这是就世界范围来说的。我国的情况有所不同,例如:①我国最大的青年组织——中国共产主义青年团的退团年龄是28岁,可以理解为从此开始了人生旅途的下一个阶段——中年;②我国古代医学名著《黄帝内经》中指出:“女子……三七,肾气平均,故真牙生而长极;四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮。五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕;”“丈夫……三八,肾气平均,筋骨劲壮,故真牙生而长极。四八,筋骨隆盛,肌肉满壮。五八,肾气虚,发堕齿槁。”仅就肾气虚衰这一点看,男女分别为40岁和35岁,远低于WHO划定的45岁;③孔子有“三十而立”之说;唐代医药学家孙思邈则更明确地提出“三十岁以上为壮”。由此看来,说中年从三十岁左右开始,应是合理的;④在生理上,中年是一个由旺盛到平衡,再到逐渐衰退的转变期,可长达20~30年。从人体生理变化的规律来看,人到了30岁前后,身体大多数器官的功能都开始以每年约1%的速度衰退。综合以上各点,本书所指的中年,将包括30~59岁这样一个长达30年的人生最重要的阶段。将WHO界定的中年年龄的下限下调15岁,固然是为了符合国情,而从预防的角度考虑,无论是对保证健康还是获取长寿,都是更为有利的。当然,同是中年人,三十出头与五十以上的人,无

论在生理或心理上都是不可同日而语的。因此，正如本书以后将要提到的，有的专家把中年分为初期（35岁左右）、中期（45岁左右）和后期（55岁左右）。在中年的初期，精力充沛，体魄健壮；在社会活动和日常工作中，争强好胜有余，深思熟虑不足。而到了中年后期，身体日趋衰退，精力每况愈下，但在为人处世方面，则往往是老练持重有余，而果断进取不足。可见这两类人虽同属中年，但是，无论在生理或心理上都不尽相同。

中年是人生的黄金时期，正是身强体壮，精力充沛，努力奋斗，矢志拼搏，力争为社会作出更大贡献的大好时机，何以在此时提出保健的问题呢？在笔者看来，至少可从两个方面考虑：一是从内因看，在人的整个生命过程中，各组织、器官的功能，从步入中年起，甚至更早一些，就已经开始衰退，这是由自然规律决定的。人与其他高等动物不同之处，就在于他们有认识自然、改造自然的欲望和能力，从而达到未雨绸缪的目的。因此，在衰老伊始就针对可能危害健康的一些问题，预防和设法解决，是正当其时。换句话说，中年是获取人生旅途后半程健康乃至长寿的最佳时机。二是从外界因素考虑，中年无疑正是前途发展和事业有成的大好时机；但是，他们又正面临着来自社会和家庭等各方面的挑战，特别是在当前市场经济的大环境中，在体力和精神上，经济和事业上，都要承受巨大压力，甚至受到损害，有可能诱发精神的或身体的疾病，或两者兼而有之。防微杜渐，趋利避害，也是正当其时。由此可

见,中年是“内忧外患”不期而至的时期。自我保健对中年人来说,实在是非常重要的大事。然而,实际上这个问题往往被忽视。现将所收集的一些近几年来报道,归纳为5个方面以引起重视,也算是敲敲警钟吧。

一、几组令人深思的数字

(一) 英年早逝,教训深刻

1999年1月15日《家庭保健报》刊载题为《一幕幕“英年早逝”的悲剧在呼唤——生命,需要第二次养育》的文章,列举了一些英年早逝的例子,读后使人心碎,更发人深思。其中数学家张广厚50岁、数学家罗健夫47岁、光学家蒋筑英43岁、气象学家雷雨顺48岁、煤炭专家栾萐52岁、数学家洪崇威44岁……而世界宗教学专家张越和物理学家陈杨去世时,分别只有33岁和37岁。音乐家施光南在55岁时离开了他为之奋斗的音乐事业,人们熟悉的小说家路遥在42岁的大好年华就离开了人间。

其实,英年早逝并非自今日始,古代也有不少例子。《三国演义》中那位哀叹“既生瑜,何生亮”的周瑜,就是在过度的嫉妒情绪刺激下,在风华正茂的34岁就

撒手人寰。贾谊被任命为太傅后，因自责未尽职悲痛而死，终年只有 33 岁。被世人视为智慧的象征的诸葛亮，忠心辅佐刘备多年，终日劳累，死时也只有 54 岁。

英年早逝的现象，并不是哪个国家的“特产”，日本 10 多年前提出的“过劳死”，指的就是这种现象，只不过提法不同而已。专家认为，过劳死与现代科学技术高速发展的情况下，社会的信息量急剧增加、工作负荷量不断加大、生活节奏加快和心理负担过重等因素有关。不过，由于日本采取了一系列措施，过劳死的问题已不像当年那么严重了。英国科学家贝弗里奇曾指出：“疲劳过度的人是在追逐死亡。”尽管英国的科学家有这样的认识，而该国当前的现实是职工“过劳死”的现象仍很严重，为此工会组织正准备与雇主打官司。WHO 曾经指出：“工作紧张是许多在职人员健康的危险因素。”可见，因长期过度紧张和劳累而导致猝死，并非个别的社会现象，应予以高度重视。其实，过度疲劳和紧张可引起疾病，古人早有认识。例如，《黄帝内经》中指出：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳作伤。”古人主张，诸凡劳作，皆应以体力能够承受为度，不使过度；过极，就会损伤人体而诱发疾病，甚至致死。美国著名的排球运动员海曼以及短跑名将乔依娜之死，与此不无关系。

(二) 身体素质差,患病率高

从群体来看,中国科学院工会于1997年8月开始,对该系统全国在职职工1991年1月至1996年底的死亡状况作了调查,结果表明,在职科学家的平均死亡年龄只有52.23岁,远低于1990年北京市人均期望寿命的73岁。1999年9月10日的《家庭保健报》报道,哈尔滨医科大学一教授对近7年内的大、中、小学教师和科研人员17万人的调查研究表明,20岁以后各年龄段教师的预期寿命均低于相应年龄段居民对照组。调查者认为,影响脑力劳动者预期寿命的主要原因是工作压力大、精神紧张、长期处于疲惫状态,容易形成焦虑、抑郁和烦躁等疾病。诸如此类的报道并不需刻意收集,而是不时见诸报端。例如,1993年中国科学院对100名在职的研究人员(包括学部委员)进行体格检查时发现,身体健康者只有18人;同年,对全院职工的体格检查结果表明,一些疾病的患病率很高:高脂血症占16.6%,心血管病、脂肪肝和高血压分别占16.2%、13.3%和8.8%。据报道,中国科学院自动化研究所曾对616人进行体格检查,发现其中513人有异常,占83.3%。当然,这种状况并不限于科技人员。某地对500名任期4年以上的企业经理的体检结果显示,这些平均年龄只有45岁的企业经营者,6种疾病的患病率竟高得惊人:高血脂、胃病、脂肪肝、冠心病、胆囊病

和高血压分别占 47.9%、41.2%、26.5%、18.7%、15.3%和 15%。

《中国妇女报》(2000.01.12)报道,中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所,在 1995~1998 年对北京地区的 843 名 25 岁以上的女性(45~59 岁者占 30%)进行的调查显示,她们近些年心脑血管疾病、高血压、糖尿病等慢性非传染病的发病率和死亡率均呈明显上升趋势,而腹部肥胖是上述疾病的主要危险因素。35~44 岁的女性贫血患病率明显高于其他年龄段;城市女性贫血患病率是男性的 2 倍。白内障和骨质疏松的患病率也随着年龄的增长而增加,成为这一年龄段女性的大敌。

《北京晚报》援引 2000 年第 6 期《新闻记者》杂志披露的资料表明,人称“无冕之王”的新闻记者的身体状况令人担忧:已死亡的在职职工的平均年龄只有 45.7 岁,其中死于癌症者的比例竟高达 72.7%;因病住院的平均年龄为 44.2;以心脑血管病和癌症的患病率最高。最近的一次健康检查发现,一半以上的新闻工作者处于患病和亚健康状态。

(三) 一些疾病的发病年龄趋于年轻化

这也是一种很值得注意的倾向。兹分别以我国死亡原因中居前三位的脑血管病、恶性肿瘤和心脏病为例说明之。

以前属于老年病范畴的脑血管意外,近年来日趋年轻化。据《中国青年报》报道(2000.04.03),40岁以下因脑卒中(中风)而致死者比5年前增加了6倍以上。北京宣武医院对1972~1996年间住院治疗的3901例脑出血患者的情况进行的分析表明,50岁或50岁以下发病的人数,1992~1996年间比70年代同期增长了2.6倍;40岁或40岁以下的患者增加了6.3倍;据分析发生这种现象,与吸烟、饮酒、精神紧张和不良生活方式有关。

据《工人日报》报道(2000.04.16),1999年我国北京、上海、广州、沈阳等大城市有126万人死于恶性肿瘤,其中40~50岁者占了1/4。我国肿瘤高发年龄段,已由过去的五、六十岁提前到目前的40岁,而城市中胃癌、食管癌等的高发年龄则提前到了35岁。肿瘤发病年轻化的原因主要是生活节奏加快、环境污染、饮食不合理和缺乏锻炼。

据1999年11月12日《北京晨报》报道,北京女性的妇科肿瘤发病明显年轻化,乳腺癌的发病年龄已提前到了35岁;一度几乎消失的子宫颈癌不仅有抬头趋势,且发病年龄由原来的50多岁提前到目前的30多岁;而出现这种情况,与不重视体检有关。《健康文摘报》对此所加的副标题是“舍不得几十元体检,舍得百余元‘搽脸’”,对于一些人保健意识之差发出警告。

临床统计资料表明,20世纪70年代,在因突发心肌梗塞而死亡的冠心病患者中,40岁以下的患者只占