



中

家庭中年养生保健全书

主编 项平

上海科学技术出版社

家庭中年养生保健全书

主编 项 平

上海科学技术出版社

家庭中年养生保健全书

主编 项 平

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所经销 江苏省句容市排印厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 19.25 插页 4 字数 682,000

1995年8月第1版 1995年12月第2次印刷

印数: 5,001—15,000

ISBN 7-5323-3635-2/R·1011

定价: 31.40元

家庭中年养生保健全书

主 编 项 平

副 主 编 (按姓氏笔划为序)

姜月华 章永红 翟玉祥

编 委 (按姓氏笔划为序)

王 旭 宁克勤 李开金

严道南 汪 悦 宋迪进

杭爱武 黄国健 符仲华

梁建宁 蔡明明 薛博瑜

魏友松

前 言

人到中年,思想日趋成熟,业务能力日渐增强,实际工作的经验往往都比较丰富。中年人一般都承担着繁重的工作任务及沉重的家庭负担,诚为社会之中坚。然而,人到中年,机体已开始老化。特别是45~55岁,衰老过程加剧,一些重要器官开始老化,生理功能明显减退,体质和精力也逐渐衰退。中年人身体的这种衰退性变化,往往很难适应其所承担的繁重社会工作和家庭负担的需要。在日常生活中,就有为数不少的中年人积劳成疾,甚则过早地夭亡。实践证明,应让中年人了解自身机体的变化过程,增强自我保健的意识,掌握自我养生保健、防病治病的方法,从而增强其身体素质,延缓衰老的过程,让他们能有较旺盛的精力去完成社会和家庭赋予他们的任务,为人类作出更多的贡献。

我们编写这本《家庭中年养生保健全书》,就是为了进一步提高中年人自我保健的意识,让更多的中年人掌握养生保健和防病治病知识,从而增进自身的健康。本书运用通俗的语言,较系统地论述了中年人的生理特点和养生保健原则,介绍切合中年人日常采用的养生保健方法以及中年人常见病多发病的自我预防和治疗方法。本书以现代医学内容为主,同时结合传统中医学的内容,力求做到信息量大,切合实用。在本书编撰过程中,对搜集到的全部资料进行了认真的筛选整理,对于不符合科学的内容和夸大不实之辞一律删去;对于一些含有剧毒成分的方药也不予收录,以保持养生保健读物的科学性和实用性。

全书分为上、中、下三篇,共计十五章。上篇为中年人的生理特点和养生保健原则,中篇为中年人常用的养生保健方法,下篇为中年人常见疾病的防治。书末还附有中年人常用中成药方剂

索引、食疗方索引和病名索引。

本书各章的编著者是：第一章，宋迪进、姜月华；第二章，姜月华；第三章，杭爱武；第四章，黄国健；第五章，符仲华；第六章，魏友松；第七章，项平；第八章，翟玉祥；第九章，汪悦；第十章，薛博瑜、章永红、王旭、汪悦；第十一章，宁克勤；第十二章，梁建宁；第十三章，李开全；第十四章，严道南；第十五章，蔡明明。全书由项平统稿。

由于编写时间紧，又是多人分工编写，加之我们水平的限制，书中难免有错误和疏漏之处，敬请读者批评指正。

项 平

1994年2月于南京

目 录

• 上篇 •

第一章 中年人的生理特点

第一节 运动系统的特点····· 1	第六节 泌尿系统的特点·····20
第二节 神经系统的特点····· 4	第七节 内分泌系统的特点·····22
第三节 呼吸系统的特点····· 8	第八节 生殖系统的特点·····25
第四节 循环系统的特点·····12	第九节 感觉器官的特点·····29
第五节 消化系统的特点·····16	

第二章 中年人养生保健的原则

第一节 培养正气 避免外邪··33	第三节 首推食养 辅以药疗··35
第二节 调神养形 有机结合··34	第四节 因人、因时、因地制宜··35

• 中篇 •

第三章 精神调摄

第一节 精神调摄的意义·····38	法·····41
第二节 精神因素与健康·····39	第四节 精神调摄与娱乐·····52
第三节 精神调摄的原则和方	

第四章 生活起居

第一节 生活起居的重要性·····64	第四节 睡眠与养生·····89
第二节 气候环境与健康·····65	第五节 服饰与养生·····94
一、气候与健康·····65	第六节 沐浴与养生·····100
二、环境与健康·····74	第七节 嗜好与养生·····106
第三节 房事与养生·····83	

第五章 按摩针灸养生法

第一节 经络腧穴简介·····114	第二节 按摩养生法·····135
--------------------	-------------------

第三节 针刺养生法	144	第五节 拔罐养生法	154
第四节 艾灸养生法	150	第六节 耳压养生法	157

第六章 运动养生法

第一节 运动养生的机理	164	第六节 太极拳	185
第二节 运动养生的原则与注意事 项	165	第七节 健身球	197
第三节 八段锦	167	第八节 太极气功十八式	199
第四节 易筋经	171	第九节 练功十八法	206
第五节 五禽戏	174	第十节 道家秘传回春功	213

第七章 饮食调养法

第一节 饮食养生的原理	217	三、禽蛋类	221
第二节 饮食调养的原则	218	四、水产动物类	225
第三节 饮食调养的注意事 项	220	五、蔬菜类	228
第四节 常用食物的性能	221	六、食用油类	232
一、谷豆类	221	七、调味品类	233
二、畜产类	223	八、果品类	234
		第五节 常用食养益寿方	238

第八章 药物养生法

第一节 药物养生的机理	245	法	250
第二节 药物养生的原则	248	第五节 常用养生补益药品	253
第三节 药物养生的注意事 项	249	一、中药材	253
第四节 家庭易制的中药剂型与制 法	250	二、中成药	265
		三、营养保健品	272

• 下篇 •

第九章 传染病

流行性感胃	277	肺结核病	293
病毒性肝炎	279	破伤风	296
伤寒	284	梅毒	299
细菌性痢疾	287	流行性出血热	301
疟疾	290		

第十章 内科疾病

急性支气管炎	305	慢性肝炎	370
慢性支气管炎	307	肝硬化	375
支气管哮喘	310	慢性胰腺炎	380
支气管扩张症	314	功能性便秘	384
慢性阻塞性肺气肿	317	慢性肾小球肾炎	387
细菌性肺炎	320	肾病综合征	391
霉菌性肺炎	324	肾盂肾炎	394
结核性胸膜炎	327	慢性肾功能衰竭	397
慢性心功能不全	330	尿路感染	401
心律失常	334	糖尿病	404
风湿性心脏病	338	肥胖症	408
冠心病	341	高脂血症	411
慢性肺原性心脏病	347	痛风	415
高血压病	350	甲状腺机能亢进症	417
慢性胃炎	354	类风湿性关节炎	420
消化性溃疡病	358	神经衰弱	424
胃下垂	363	精神分裂症	427
溃疡性结肠炎	366		

第十一章 外科、皮肤科疾病

胆道感染和胆石症	431	血栓闭塞性脉管炎	443
泌尿系结石	434	丹毒	446
急性阑尾炎	436	慢性乳腺增生病	448
前列腺炎	439	荨麻疹	450
男性功能障碍	441	皮肤瘙痒病	451

第十二章 妇科疾病

阴道炎	454	子宫肌瘤	474
子宫颈炎	458	女性性功能失调	477
盆腔炎	461	经前期紧张综合征	480
功能失调性子宫出血病	463	更年期综合征	483
闭经和月经稀少	467	女性性病	485
痛经	471		

第十三章 骨伤科疾病

颈椎病	490	胸腰椎压缩性骨折	502
肩关节周围炎	493	股骨颈骨折	504
肱骨外上髁炎	495	后足底痛	506
腰部劳损	498		

第十四章 耳鼻喉、口腔、眼科疾病

外耳道炎	509	鼻窦炎	528
外耳道真菌病	510	鼻出血	530
化脓性中耳炎	511	咽炎	534
耳鸣、耳聋	514	喉炎	537
梅尼埃病	518	龋病	540
急性鼻炎	521	急性结膜炎	544
慢性鼻炎	522	沙眼	545
变应性鼻炎	525		

第十五章 癌 症

鼻咽癌	548	大肠癌	567
原发性支气管肺癌	551	乳腺癌	571
食管癌	556	宫颈癌	576
胃癌	559	白血病	579
原发性肝癌	564		
附录一 中成药方剂索引	583		
附录二 食疗方索引	594		
附录三 病名索引	603		

上 篇

第一章 中年人的生理特点

第一节 运动系统的特点

一、运动系统的组成

人体的运动系统是由骨、骨连结和骨骼肌组成的。骨骼肌在神经系统的支配下能产生收缩,肌肉收缩时牵引其所附着的骨,进行各种活动。

成人的骨骼有206块,分为头骨(又称颅骨)、躯干骨和四肢骨三部分。

头骨分为脑颅骨和面颅骨,脑颅骨共8块,围成一个颅腔容纳脑髓;而颅骨共21块,构成面部的支架,同时容纳视觉与嗅觉等感觉器,仅下颌骨可以活动,具有咀嚼等功能。

躯干骨由椎骨、胸骨及肋骨组成。椎骨有7块颈椎、12块胸椎、5块腰椎、5块骶椎(在成人时愈合成为一块骶骨),4~5块尾椎(在成人时融合成为一块尾骨)。椎骨有其共同的特征,每个椎骨都有位于前方的椎体和后方的椎弓。椎弓与椎体围成椎孔,所有椎骨的椎孔连续而成椎管,椎管中容纳脊髓。

胸骨是一个长方形的扁骨,位于胸廓的前正中,可分为胸骨柄、胸骨体及剑突三部。其两侧有七个肋骨切迹,与第一至第七肋软骨相接。

肋骨为扁杆状弯曲的骨块,有12对,都可分为中部的体及前后两端。前端与胸骨相连,后端与胸椎体相连。上7对直接与胸骨相连称为真肋,其余5对不直接连于胸骨称假肋。胸椎、肋骨、胸骨围成胸腔,内藏心、肺、食管、气管、血管等重要器官。

四肢骨有上肢骨及下肢骨。上肢骨由指骨、掌骨、腕骨、尺骨、桡骨、肱骨及肩胛骨、锁骨组成。下肢骨由趾骨、跖骨、跗骨、胫骨、腓骨、股骨及髌骨组成。髌骨及髌骨、尾骨围成骨盆,承托腹部脏器。

骨和骨之间的连结叫做骨连结。有的骨连结是直接连结的,不能活动,如颅骨之间的连结。有的稍微能活动,如椎骨椎体间的连结。还有一种能活动的,即通常所说的关节。关节一般由关节面、关节囊和关节腔三部分构成。

人体骨骼肌的总数在 600 块以上,约占人体全部重量的 42%,是人体数量最大的组织,按部位骨骼肌可分为头颈肌、躯干肌和四肢肌。

二、运动系统的生理功能

骨骼是人体内最坚硬的组织,就象建筑物的钢筋混凝土一样,成为人体的支架。但骨是一种有生命的组织,它不停地进行内部改建,并有自己的血管和神经。

骨按其形态可分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨四类,不同种类的骨占据不同的位置,可发挥其不同的功能。如长骨中空成管状,中间部骨干轻而坚硬,可承受巨大的剪力和压力。而长骨两端膨大称为骺,骺端形成关节面,由于面积大,增加了关节的稳定性,减轻了关节面的压强。骨干与骨骺之间有骺软骨,骨的生长有赖于骺软骨的不断生长和骨化。长骨多见于四肢,起杠杆和支架作用。短骨多位于运动灵活的部位,如腕部等处。扁骨为薄板状,主要起保护作用,如颅骨板对脑有保护作用。

骨的基本结构有骨膜、骨质和骨髓三部分。骨膜为骨表面的一层坚韧薄膜,有很多血管和神经,对骨的发育和再生有重要作用。骨髓充满于骨髓腔和骨松质的空隙内,有红骨髓和黄骨髓之分。在胎儿和新生儿时期只有红骨髓,以后在长管状骨的骨髓腔中随年龄的增长,红骨髓逐渐充满脂肪组织而成为黄骨髓,而扁骨、短骨及长骨骺端仍保留红骨髓,红骨髓是一种造血器官。

骨的化学组成主要包括骨基质及矿物质,其含量配比决定了骨的硬度和弹性。正常成人骨中骨基质约含三分之一,矿物质约含三分之二。骨对钙磷等矿物质的代谢起重要调节作用。

骨的关节面上无骨膜,覆盖着一层光滑的软骨,称关节软骨,可减小关节运动时的摩擦,同时软骨具有弹性,可减缓运动时的震动和冲击。关节囊是附着在关节面周缘很坚韧的一种结缔组织,包绕整个关节,把相邻两骨牢固地联系起来,关节囊和关节面共同围成的空隙称为关节腔。关节囊内层能分泌滑液,起润滑作用,使关节运动灵活。关节囊外面还有一些坚韧的韧带,对关节起加固作用。锻炼能使关节囊和韧带增厚,并提高其伸展性,增强关节的牢固性、柔韧性和灵活性。

肌肉为运动系统的动力部分,好比一部机器的发动机。骨骼肌包括肌腱、肌腹两部分。一般两端是白色的肌腱,分别固着在不同的骨上,中间部

分为肌腹。骨骼肌内分布着许多血管和神经,神经兴奋刺激肌肉,引起肌肉收缩,肌肉收缩后牵动骨骼产生动作。活动对肌肉的发育有很大的影响,活动量小时,肌肉中的毛细血管大部分是关闭的,活动量增大时,毛细血管开放增多,肌纤维的营养增加。反之,如肌肉长期不活动就会产生肌肉萎缩。

三、中年人运动系统功能的变化

中年时期骺软骨已转化为骨,长骨已停止生长。研究还发现,在进入中年以后,骨基质的含量减少,矿物质含量相对较多,骨变得硬而脆,弹性变小。一般在40~50岁前后出现骨质疏松现象,大多存在全身性骨质疏松。40岁以后,骨质含量开始下降,女性每10年减少10%,男性减少5%。至70~80岁,男性下降到40岁时的70%,女性下降至40岁时的50%。发生骨质疏松的原因尚不十分清楚,可能与活动减少,缺钙及内分泌代谢变化有关,骨质疏松使骨的强度变低,容易发生骨折。

中年时期由于骨骺软骨钙化,骨内的营养物不易扩散至关节软骨。而关节软骨又无骨膜供给营养,这时关节软骨的营养供应只能依赖关节液。中年人关节软骨内水分减少,并有脂肪沉着,关节软骨老化,软骨细胞也逐渐减少。根据研究,关节软骨磨损后要靠软骨细胞合成基质来进行补偿。因此,中年人关节软骨的修复能力下降,损伤后不易愈合。其他形式的骨连结也有相似的变化,如椎间盘髓核水分减少,椎间盘变薄,因此中年人的身高可变矮。

中年期由于活动量减少,加之血管开始退变,肌肉因血供变差而变得脆弱,容易发生疲劳,而且疲劳不易恢复。当活动量较大时,肌肉容易发生劳损,由于长期劳损,肌肉在骨骼上的附着处易发生劳损性慢性炎症,形成肌腱炎、腱鞘炎等常见的疾病,引起运动功能障碍。

四、中年人常见运动系统疾病的特点

(一) 易发生骨质疏松和骨折

虽然中年人骨的增长已经停止,但骨骼内仍然在进行骨的新生和吸收。只是进入中年后这两种过程的平衡逐步受到破坏,开始出现了负平衡,吸收多于新生,导致骨质疏松。这在绝经期后的妇女尤为显著。X光检查可见骨皮质变薄,骨梁变细,数量减少。当出现这种变化时,骨质的损失至少在30%以上,因此中年人易发生骨质疏松和骨折。

(二) 骨与关节易发生退行性病变

中年人骨和关节均有退化改变,常易发生骨关节炎、腰椎间盘突出症等疾病。由于关节的老化,加之长期劳损及关节的外伤,本来就脆弱关节软骨极易受损,同时中年人关节软骨的修复功能差,大多数中年人受损伤后

又不能及时得到休息,最终发展成为骨性关节炎。出现关节疼痛,活动受限,关节边缘出现骨刺样改变。椎间盘的变性从20多岁时即已发生,30多岁以后则大多数都已发生变性。首先是椎间盘发生脱水,髓核内的液体含量逐渐减少,髓核的弹性变低,最后成为一个纤维软骨性的实体,导致椎间盘变薄,纤维环的纤维变得脆弱,容易发生破裂。当腰椎间盘纤维环受外力作用而破裂后,中心的髓核就会从破裂之纤维环处突出,即常说的腰椎间盘突出症。病人往往出现剧烈的腰痛,常有向臀部及下肢的放射疼痛。下肢伸直抬高、咳嗽及增加腹部压力时,腰腿疼痛都会加重。

(三) 易发生软组织劳损病变

由于中年人软组织发生退化改变,加之中年人的工作及家务都很繁重,长期劳累,极易发生软组织劳损性疾病,如肩周炎、肱骨外上髁炎、腰肌劳损等。肩周炎又称五十肩,是肩关节周围软组织劳损性病变,主要表现为肩关节疼痛,往往在夜间疼痛加重,肩关节活动受限。肱骨外上髁炎又称网球肘,是前臂伸肌腱附着处的劳损性病变,表现为肘关节外侧疼痛,前臂活动时加重。腰肌劳损也是中年人的常见病,可出现长期反复发作的腰痛,往往劳累和受凉后加重。

第二节 神经系统的特点

一、神经系统的组成

神经系统包括中枢神经系统和周围神经系统两个部分。

(一) 中枢神经系统

中枢神经系统由脑和脊髓组成。脑位于颅腔内,是中枢神经系统的重要器官。脑包括端脑、间脑、中脑、脑桥、小脑以及延髓。其中的中脑、脑桥和延髓又合称脑干。

端脑是中枢神经的最高部分,它被大脑纵裂分成左右两个大脑半球。大脑半球表面布满深浅不同的沟裂,沟裂间的凸起称脑回,大脑半球上有许许多多的沟回。大脑半球的表面有一层灰质,叫做大脑皮质。大脑皮质面积很大,大约有1366亿个脑细胞,大脑皮质的机能极其重要而复杂。一般人的左侧大脑半球称为优势半球,而左撇子的优势半球在右侧。目前已知人的语言、运动、书写、阅读、听话等中枢均在优势半球。大脑皮质还与人的感觉、听觉、视觉、嗅觉及记忆等有关。大脑皮质的深处为白质,白质是由许多粗细不一、方向不同的神经纤维及神经胶质组成,这些纤维连系着大脑皮质的各个部分。管理身体对侧的运动、感觉、视力的纤维束集中通过白质的内囊部分,因此患脑溢血的病人,如出血部位在一侧内囊时,就会出现身体对侧

运动障碍(偏瘫)、身体对侧感觉障碍和对侧同向偏盲,临床上称为“三偏症状”。

间脑主要由丘脑和丘脑下部等所组成。间脑与人的痛觉、体温调节等机能有关;还有植物神经中枢,主要管理内脏的活动。

脑干上接间脑,下连脊髓。在脑干内有许多人体生命活动的中枢,如呼吸中枢、血管运动中枢、心脏中枢、调节吞咽、呕吐的中枢等等。脑干发生病变,常常危及生命。

小脑在脑干的后方,它的主要功能是主管身体的运动,维持人体平衡,调节肌肉的紧张度。

脑在枕骨大孔处向下延续为脊髓。脊髓呈扁圆柱形,即前后稍扁,横径稍大,直径约1厘米,成人脊髓全长42~45厘米。

脑和脊髓的外面有三层被膜,由外向内依次为硬膜、蛛网膜和软膜。硬膜厚而坚韧,附于颅腔和椎管的内面,硬脊膜与椎管之间留有间隙,称硬膜外腔。蛛网膜薄而透明,蛛网膜与软膜之间的间隙称蛛网膜下腔。蛛网膜下腔内充满脑脊液。软膜薄而有丰富的血管,紧贴于脑和脊髓的表面。

(二) 周围神经系统

周围神经是神经系统的外围部分,它将内、外环境中的各种刺激转化为神经冲动传递给中枢神经,并将中枢神经的冲动传递到各个效应器。中枢神经系统通过周围神经和全身各组织器官发生联系。周围神经包括12对颅神经、31对脊神经和植物性神经。

12对颅神经主要支配头颈部及胸腹腔的脏器。31对脊神经是由脊髓的前根和后根在椎间孔处合并而成。脊神经穿出椎间孔后分为前后二支,前支支配躯干前部、外侧部及四肢的肌肉皮肤,后支支配项、背、腰骶部的皮肤感觉和脊柱的项、背部的肌肉运动。

植物神经是管理全身平滑肌、心肌和腺体的神经。植物神经包括交感神经及副交感神经两部分,每部分神经均有传出和传入纤维。交感与副交感神经的机能一方面是彼此对抗的,但另一方面也是统一的。例如,刺激交感神经时瞳孔扩大、心跳加速、血管收缩、多汗、血压升高;刺激副交感神经时则瞳孔缩小、心动徐缓、血管扩张、少汗、血压下降。两者相互对抗的意义在于维持机体的内部平衡,从而保证了器官的正常活动。

二、神经系统的功能

神经系统是机体内一个极为重要的调控系统。人体的循环、呼吸、消化、泌尿、生殖、运动、内分泌等系统及感觉器官的生理功能,以及生长发育、睡眠、觉醒、心理、思维、情感、记忆、学习、老化等各种生理现象,无不受神经系统的影响和支配。神经系统还能借助各种感受器不断接受外界环境

的刺激,产生相应的反应,使机体与外界环境保持平衡与统一。例如,人的整个大脑皮层最复杂的神经活动过程是言语。言语能用来表达自己的思想和了解他人的意见。言语的表达是依靠能说、能写、能念、能画;言语的了解则必须通过听懂和看懂。而表达自己的意思和了解其他内容时,记忆又占很重要的地位。大部分人的言语中枢在大脑左半球,而左撇子则在大脑右半球。言语中枢通过皮层下联络纤维又与听觉中枢、视觉中枢等相连接,因此任何中枢都不是孤立地活动着的。如果神经系统受到损害,则可出现意识、认知、运动、感觉、反射等神经功能的异常,也可出现其他系统器官的症状。神经细胞死亡后不能再生,所以预防神经系统病损的发生具有特别重要的意义。

三、中年人神经系统功能的变化

人们随着年龄的增长,机体各器官的功能日趋降低,在神经系统中脑的变化更为突出。中年人伴随着年龄的增长,大脑皮质逐渐萎缩,大脑表面的脑回缩小,脑沟扩大。脑的白质也呈现一定的萎缩。脑容量缩小,颅腔内的空隙相对增大,脑室扩大,脑重量相应减轻。近年来,应用CT进行头部扫描证实,脑从30~40岁时就开始萎缩;而脑神经细胞的老化、萎缩和死亡又往往和脑重量的减轻相一致,同时神经元的数目也相应减少。脑在生理学方面的变化主要是脑血管逐渐硬化、血液循环逐渐缓慢,脑的血流量和氧耗量逐渐降低,脑血流阻力也逐渐增加。由于这些变化,使中年人的记忆力逐渐减弱。

但是,中年人**大脑思维等神经活动功能的衰退却不明显**,虽然近记忆有所衰退,但分析与逻辑思维能力反而有增强的趋势。因为中年人随着年龄的增长,知识和经验日益丰富,因此对事物的认识、理解、判断和推理能力要比青年人强。加之人脑内的神经元有相当大的潜力,在人的脑中经常活动和运用的脑细胞只占10%~20%,其余的脑细胞处在休息状态。因此那些平时经常从事脑力劳动的中年人,其思维能力可以像青年时那样灵敏,就是因为那些休息状态下的脑细胞有高度的反应性和良好的调节功能,能维持较高水平的脑力活动。

人到中年,在心理方面也会出现相应的变化。心理,亦称心理现象或心理活动。是指客观事物在人大脑中形成的主观印象及能动作用。一个人的心理活动与他自身的经历及生理状况的关系十分密切。人的生理状况影响人的心理活动,同时,人的心理活动也影响着自身的生理状况。中年人从青年期走出,身上往往还带着青春的气息,同时又将向老年走去,由于这种生理的变化,心理上也会发生相应的改变。例如,某天早晨,偶然一照镜子,忽然发现自己双鬓微微生霜,眼角也出现了鱼尾纹,往往就会叹息岁月不饶

人。在这种心理环境下,为了挽留青春,你可能决定开始进行早锻炼、打太极拳、练练气功等,但是中年人学起来一般不如青年人快,再加上中年人事业、家庭的压力,有些中年人常常不能坚持下去。并可能自叹“老了”。这些人则过早地出现了心理衰老。

实际上,人只有到了中年,才真正懂得生活。据有关资料统计,人生有成就的黄金年龄在35~50岁之间。人只有到了中年,才会出现累累硕果,关键在于不能自暴自弃,以预防过早地出现心理衰老。根据心理学统计,50岁以前的中年人的智力、记忆都维持在较高的水平之上,有些中年人之所以自觉记忆力衰退,主要是由于工作、家务、社交等繁忙,需要记忆的东西多而繁杂。此外,中年人在记忆过程中受到的干扰也比青年人多。中年阶段记忆力的特点是:① 有意识记忆效果较好,无意识记忆应用较少;② 通过理解进行记忆的效果较好,依靠死记硬背的机械记忆能力明显减退;③ 规定时间内的速度记忆衰退,不计时间或记忆材料简单时,记忆力并不表现衰退。可见,中年人记忆力的衰退并不严重。事实上,中年人大脑高度成熟,既有青年人特有的朝气和敏感,又具有老年人的深虑和稳重,再加上中年人一般在人生旅途上经历了一个比较漫长的时期,接受过大量可供想象借鉴的信息,生活经验丰富,他们的各种能力和技术更娴熟,创造的欲望更强。由于中年人常以自身的知识、智力作为基础,经过长期、艰苦的思维活动,当注意力高度集中在创造思维上,心理活动过程十分清晰敏锐时,还常出现灵感,因此中年又是灵感比较活跃的时期。同时中年人在克服困难、执行决定过程中往往表现出坚毅的意志。正是由于中年人的这些心理特点,决定了中年是处于创造的高峰时期,也是中年人容易在事业上获得成功的关键之一。因此,中年人对于自己的黄金时代要很好地珍惜和维护,要勤于用脑,善于用脑。适当地提高用脑效率,同时还能延缓脑的衰老。如果生活工作杂乱无章,不仅不利于提高工作效率,还会导致疾病和早衰。

四、中年人常见神经系统疾病的特点

中年人常见的神经系统疾病往往与不良情绪有关,易出现身心疾病,一些疾病病因不甚明了。

(一) 不良情绪是致病的重要原因

不良情绪是导致多种神经系统疾病发生的重要原因。许多人到中年时期成为事业上的骨干,一生中的成就常在此时发挥。但与此同时,来自工作岗位、家庭生活等方面的众多生理负担和心理压力也随之加重。例如,中年人要挑起照顾老人的重担,又要承担抚养教育子女的责任,往往任务重、体质差,还可能遇到这样那样的“生活事件”。而进入中年阶段,人体各个系统的生理功能或早或迟都开始了衰老过程的变化,这是中年时期的一个特