

7 HONG NIAN
WEI SHENG

中年卫生

广 播 出 版 社



中 年 卫 生

四川人民广播电台科教组编

广 播 出 版 社

中年卫生

四川人民广播电台科教组编

*

广播出版社出版

六〇三厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开 6.5印张 127千字

1982年6月第1版 1982年6月第1次印刷

印数: 108,200册 -

统一书号: 14236.001 定价: 0.48元

编 者 的 话

一九八一年下半年，四川人民广播电台《知识厅》节目，举办了《中年卫生》知识专题连播，受到了听众的广泛欢迎。听众纷纷来信索要材料，或是建议成书出版。为了满足群众的需要，我们将广播稿充实整理、编章分节，作为一本普及医疗卫生知识的通俗读物，奉献给广大读者。

本书主要由四川医学院的兰康朝、魏松全、黄赞富、曾良富、朱昌明、李源英、洪元康，重庆医学院的朱承祚，四川省人民医院的丁恩深、张国辉，成都体育学院杨范昌，成都部队总医院的赵德明，四川省文史研究馆的刘梓衡，成都部队机关第一门诊部的刘正才，成都市第二人民医院的曹忠孝、楼有益，成都中医学校的吕天贵，西南民族学院医院的胡志华，成都市卫生宣教所的蒋云英等同志写稿，由四川人民广播电台何道文编辑，并承蒙四川医学院附属医院副院长张光儒教授审稿，在此一并致谢。

由于水平所限，时间仓促，本书在内容和文字上的错误与不妥之处，敬请读者批评指正。

编 者

一九八一年十月二十五日

目 录

引 言	(1)
-----	-------

第一讲 中年人的生理特点	兰庭剑 (4)
--------------	-----------

一、中年期的年龄界限	(4)
------------	-------

二、神经、精神活动的特点	(5)
--------------	-------

三、心、血管生理功能的特点	(6)
---------------	-------

四、呼吸功能的特点	(7)
-----------	-------

五、代谢方面的特点	(8)
-----------	-------

第二讲 中年人发胖的原因与治疗	魏松全 (11)
-----------------	------------

一、什么是肥胖，如何判断肥胖	(11)
----------------	--------

二、肥胖的种类	(11)
---------	--------

三、肥胖产生的原因	(12)
-----------	--------

四、肥胖对身体的危害	(13)
------------	--------

五、如何治疗肥胖	(13)
----------	--------

第三讲 中年人的合理膳食	蒋云英 (15)
--------------	------------

一、营养平衡	(15)
--------	--------

二、饮食中的酸碱平衡	(16)
------------	--------

三、中年人的一日三餐	(17)
------------	--------

四、饮食与微量元素	(19)
-----------	--------

五、提倡吃素油与低盐饮食.....	(21)
六、食物的合理搭配与加工.....	(22)
七、中年人的营养须知.....	(24)
第四讲 中年人的心理卫生朱昌明	(27)
一、讲究心理卫生的重要意义.....	(27)
二、中年期常见的心身疾病.....	(29)
三、中年心理卫生的特点.....	(33)
四、中年心理卫生应注意的问题.....	(35)
第五讲 中年人的体育锻炼杨范昌	(40)
一、中年人体质变化的特点.....	(40)
二、锻炼使人“青春常在”.....	(43)
三、中年人的锻炼要领.....	(44)
四、几个具体锻炼方法.....	(45)
第六讲 更年期的生理卫生李振英	(51)
一、男性更年期.....	(51)
二、妇女更年期.....	(52)
三、妇女更年期综合症.....	(52)
四、妇女更年期卫生.....	(55)
第七讲 中年期常见内科疾病黄传富 朱承祎 曾良富 吕天贵	(58)
一、冠心病的发生与防治.....	(58)
(一)冠心病是怎样发生的.....	(58)
(二)冠心病的防治.....	(63)
二、高血压病的发生与防治.....	(65)
(一)什么叫高血压.....	(66)

(二) 高血压的分类·····	(67)
(三) 高血压病是怎样引起的·····	(67)
(四) 如何治疗高血压·····	(69)
三、糖尿病的发生与防治·····	(72)
(一) 糖尿病是怎样发生的·····	(74)
(二) 糖尿病的治疗·····	(78)
(三) 糖尿病的预防·····	(87)

第八讲 中年期常见肿瘤的早期发现与防治

···洪元康 赵德明 傅中琼 胡志华 李振英	(89)
一、怎样早期发现鼻咽癌·····	(89)
(一) 鼻咽癌的发病原因·····	(90)
(二) 鼻咽癌延误诊断的原因·····	(90)
(三) 鼻咽癌的早期症状·····	(91)
(四) 鼻咽癌的治疗·····	(93)
二、怎样早期发现和防治肺癌·····	(93)
(一) 肺癌的发病原因·····	(94)
(二) 肺癌的早期症状与诊断·····	(96)
(三) 肺癌的防治·····	(98)
三、怎样早期发现和防治食管癌·····	(99)
(一) 早期食管癌的主要临床症状·····	(99)
(二) 预防食管癌应注意的问题·····	(101)
(三) 食管癌的治疗·····	(103)
四、怎样防治胃癌·····	(103)
(一) 胃癌的地理分布·····	(104)
(二) 胃癌的发病原因·····	(104)

(三)胃癌的症状与诊断·····	(106)
(四)胃癌的治疗·····	(107)
五、怎样防治大肠癌·····	(108)
(一)大肠癌发病的有关因素·····	(109)
(二)大肠癌的症状与诊断·····	(111)
(三)大肠癌的防治·····	(114)
六、怎样防治肝癌·····	(115)
(一)肝癌的地理分布·····	(116)
(二)诱发肝癌的有关因素·····	(117)
(三)肝癌的症状与诊断·····	(119)
(四)肝癌的治疗·····	(120)
(五)肝癌的预防·····	(120)
七、怎样早期发现和防治乳腺癌·····	(121)
(一)乳腺癌的发病原因·····	(122)
(二)乳腺癌发生的有关因素·····	(122)
(三)乳腺癌的症状·····	(123)
(四)乳腺癌的检查方法·····	(124)
(五)乳腺癌的治疗·····	(126)
八、妇女更年期常见肿瘤的防治·····	(126)
(一)子宫颈癌·····	(127)
(二)子宫内膜癌·····	(129)
(三)子宫肌瘤·····	(130)
(四)卵巢肿瘤·····	(132)
第九讲 中年期常见眼病的防治·····	张国辉 (136)
一、老 视·····	(137)

二、白内障·····	(138)
三、原发性青光眼·····	(139)
四、眼外伤·····	(140)

第十讲 中年期常见耳鼻咽喉科疾病的防治

·····	丁恩深 (142)
一、眩晕症·····	(142)
二、突发性耳聋·····	(146)
三、咽喉异感症·····	(148)
四、喉部恶性肿瘤·····	(149)
五、鼻腔及鼻窦恶性肿瘤·····	(151)

第十一讲 中年期常见皮肤病的防治

·····	曹忠孝 楼有益 (153)
一、手脚癣·····	(153)
二、体 癣·····	(154)
三、股 癣·····	(155)
四、花斑癣·····	(155)
五、银屑病·····	(156)
六、湿 疹·····	(156)
七、荨麻疹·····	(157)
八、接触性皮炎·····	(158)
九、神经性皮炎·····	(158)
十、皮脂溢出、脂溢性脱发及脂溢性皮炎·····	(160)
十一、药 疹·····	(162)
十二、疥 疮·····	(162)

第十二讲 从中医角度谈中年人的身体保健

.....刘梓衡 刘正才 (164)

一、祖国医学的“养生之道”..... (164)

二、中年人的身体保健..... (169)

三、养生粥谱..... (179)

第十三讲 中年人的生活卫生.....何道文 (185)

一、按照“生命节律”安排生活..... (185)

二、戒烟、少饮酒..... (187)

三、节欲保精..... (191)

四、漫话饮茶..... (192)

五、合理休息..... (194)

引 言

一个人，从呱呱坠地来到世间以后，要经过幼年、少年、青年、中年和老年各个阶段，从生长发育到成熟稳定，再逐渐转入衰老死亡的过程。

不同年龄阶段的人，有着各自不同的生理与心理特征。可是，什么是中年阶段？中年人有哪些共同的生理与心理特征呢？

人类的个体发育，从生到死，最主要的变化是组织细胞的分裂、再生能力及其功能的变化。人体从一个受精卵开始，经过胚胎发育和生长期，成为一个大约由 500 亿个各种细胞组成的成熟个体。然后，细胞再不断地分裂和新陈代谢，使人体的细胞总数大约达到一万亿亿个。到 30 岁以后，细胞分裂的数目和次数就逐渐减少，致使身体的各种功能开始不断衰退。据美国南加利福尼亚大学的斯脱里海尔估计，人在 30 岁以后身体的功能每年约丧失 0.8%。由于人的平均寿命不断延长，过去“人生七十古来稀”，现在已变成“寿满七十今为常”了。年逾花甲才算老人，这为大家所公认。从上述两方面的依据出发，我们拟把 30—60 岁之间的人算作中年。

目前，我国 30 岁以下的青少年有 6 亿，65 岁以上的老年人有 4500 万。30—60 岁之间的人至少要占总人口的三分之

一以上。

从个体发育和生理功能上看，中年人的发育已经成熟稳定，生理功能处于旺盛健全的大好时期。

从心理发展上看，中年人的观察力有了较高的发展，看问题比较全面深刻；中年人的记忆力也比较好，有意记忆占主导地位，意识记忆和抽象记忆都很强；中年人思维发达，有相当的广度和深度，善于分析、综合、联想和演绎推理，可以构成自己的独立见解，积累系统的经验；中年人情绪稳定，意志上的自制力比较强，遇事常能理智、冷静地思考，能够“三思而后行”。

国内外的许多研究材料说明，中年时期是取得各项事业成就和科学成果的最佳年龄阶段。有人统计，从公元 1500—1960 年，全世界的 1249 名杰出科学家和 1228 项重大科技成果中，科学发明人的最佳年龄是 25—45 岁，最佳峰值是 37 岁左右。

中年人是社会主义事业承上启下的中轴，是四个现代化建设的主要力量。但是，现在各条战线上的一代中年人，由于在生活的历程中经过了十年动乱的波折，当前他们中的许多人既担负着繁重的各项工作任务，又要瞻养父母，培养教育子女，担子很重，身心健康不同程度地受到影响。因此，关心和保护中年人的健康，让他们的壮丽年华发出更加灿烂的光彩，为四化建设作出更多的贡献，是当前一个现实与迫切的问题。

为了普及医疗卫生知识，提高中年人的健康水平，我们试图努力对中年期的生理特点、心理卫生，如何加强体育锻炼、

注意合理膳食以及防治中年期常见与多发的冠心病、高血压、糖尿病、肿瘤、五官科疾病、皮肤病和身体保健等，从中西医两个方面作一些通俗的科学介绍。

应当说明的是，对于中年人的生理卫生，目前还少见系统的论述，本书虽然作了一些尝试，但不免存在许多缺陷。我们欢迎对中年卫生有研究、有见解的人，提供宝贵意见，帮助改进提高，求得抛砖引玉之效。

第一讲

中年人的生理特点

兰庭剑

在每一个人的生命历程中，除了不幸夭折的以外，都要经过中年的阶段，这是人生十分宝贵的、大有作为的一段年华。但是，你可曾发现，在一般的书刊中，对于青少年和老年人的生理特点与保健措施论述得比较多，对于中年方面的论述却比较少。是中年人的保健不成其为问题了吗？不是的。中年人担负着社会与家庭的重大责任，他们是四化建设的主力，是社会主义事业承上启下的中坚力量。但是他们当中有不少人由于健康状况不佳，年富力强的时光提早消逝；还有的人由于体力与精神负担过重及其他因素的影响，不幸发生猝死；而很多老年性疾病也往往是在中年时代就埋下了隐患，当其机体抵抗力下降的时候，症状也就暴发了出来。因此，认识中年人的生理特点，保持中年人的身体健康，既是个人和家庭的愿望，也是社会的迫切需要。

那么，怎样划分中年期的年龄界限，中年人的生理功能有哪些特点呢？

一、中年期的年龄界限

怎样划分青年、中年和老年，目前还没有统一的标准。从

我国的传统观念来讲，一般把四十岁左右的人称为中年；从生理角度上讲，一般把人的一生大致划分为成长期（20岁以前）、成熟期（20—40岁）、渐衰期（40—60岁）和老年期（60岁以上）。

由于人的寿命受着自然条件、地理环境、生活方式、个人修养和社会因素等多方面的影响，平均寿命的长短是有很大差异的。例如解放前，我国人口的平均寿命只有35岁左右，而1978年男性平均寿命已达66.95岁，女性达到69.55岁。随着生活和医疗条件的不断改善，人的平均寿命还将不断地延长。特别是具有良好生活习惯、注意饮食、坚持体育锻炼的人，个人寿命更可以大大延长。因此，中年期的年龄界限不是一成不变的。体弱多病者，中年期缩短，各个器官的功能很快表现出衰老现象，年过半百就已进入老年。身强体壮、精神爽快者，在50—60岁之间，仍然精力旺盛，尚处中年；虽年逾花甲，犹生气勃勃，能为社会主义事业做出重大的贡献。

二、神经、精神活动的特点

人的神经系统调节着全身的机能活动，对整体机能起着决定性的影响。中年期神经、精神活动特点表现为：

（一）神经、精神活动都比较稳定，已建立的条件反射不易受新异动因的扰乱，对情绪性刺激的反应不象青少年时期那样剧烈。因此，能在各种环境条件下保持比较稳定的工作效率，表现出经验丰富和精力充沛的特点。

（二）神经传导和突触传导的速度，一般随年龄的增长而减慢，所以中年人对外界各种刺激的反应速度不及青年人快，也不如青年人敏捷。

(三)中枢神经系统的兴奋和抑制过程比较平衡,能保持白天的足够兴奋和夜间的足够抑制。但是,随着年龄的增长,中枢抑制过程将逐渐减弱,因而睡眠时间逐渐缩短,也易醒。这就是俗话所说“前三十年睡不醒,后三十年睡不着”的道理。

(四)中年后期,人的机械记忆能力将逐渐下降,随着生活经验和各方面知识的丰富,理解力显著增强,这种逻辑记忆的增强往往补偿了机械记忆的下降。因此,那些勤于思考的人,在中年时期并不表现出记忆力的明显减退,就是这个道理。

三、心、血管生理功能的特点

人的心、血管活动具有显著的年龄特征。在心脏方面,其自律性随年龄的增加而降低。中年以后,特别是老年人常常表现为窦性心动徐缓。心输出量从30—80岁约减少30%。中年人在运动或其他负荷时心率和心输出量的增加都较年轻人少。负荷解除以后的恢复时间也较长。所以,中年人所能负担的运动量和劳动强度都不及青年。有的中年人由于不了解这一特点,结果可能因为过重的体力负荷或高度的精神紧张,导致心肌代谢、心肌耗氧量过度增加,冠状动脉血液供不应求,心律失常乃至骤停,这就是有的中年人发生猝死的一个重要原因。

在血管方面,随着年龄的增长,动脉壁内钙含量逐渐增加,弹性纤维变性,胶原纤维增加,造成动脉壁弹性下降,这种变化一般要到80岁时才趋于稳定。由于主动脉壁和大动脉壁弹性下降,对动脉压变化的缓冲能力降低,随年龄的增长,收缩压逐渐升高。一般情况是:人到中年以后,每增加10岁,收缩压升高10毫米汞柱,即40岁的人,收缩压可为140毫米汞

柱；50岁的人，收缩压可为150毫米汞柱；以后年龄的人可以类推。这种血压的升高是正常的生理现象，不是高血压病，它与高血压病的根本不同点在于舒张压不超过90毫米汞柱。

另外，人到中年以后，颈动脉窦和主动脉弓的压力反射敏感度降低。也就是当血压有改变时，不能很快通过这一反射将血压调节到正常，因而容易发生高血压和体位性低血压。例如有的中年人久蹲之后突然站立时会出现头昏、眼前发黑，甚至昏倒的现象，这就是体位性低血压的表现。这种现象也并非疾病，不必惊恐，但应加以注意，避免发生。

四、呼吸功能的特点

人的肺泡和小支气管的口径随着年龄的增长而扩大，而肺血管数目又有所减少，其结果是功能无效腔增大。同时，肺泡壁间质纤维量增加，肺的顺应性（肺的可扩张能力）有所降低，肺活量减小，最大通气量减小。上述这些改变都可能导致氧的肺扩散容量减小，也就是中年人氧气通过呼吸膜的扩散能力不及年轻人。因此，从呼吸功能的特点来看，中年人所能胜任的体力劳动强度也不及年轻人。

呼吸系统直接与外界环境相通，容易受到外界环境因素变化的影响。因此，在不同环境、不同工种条件下生活的中年人，其呼吸功能的差异可能很大。根据观察研究，在各种粉尘或有害气体条件下工作的中年人，其肺功能显著地比其他工种的同龄人差。在生活习惯上，吸烟对呼吸功能的不良影响最为显著。为了保持呼吸系统的健康，必须大力减少空气污染，戒除不良生活习惯。从事有害职业的职工应多进行户外活动，呼吸新鲜空气，以及从事爬山、游泳等有利于增强呼吸