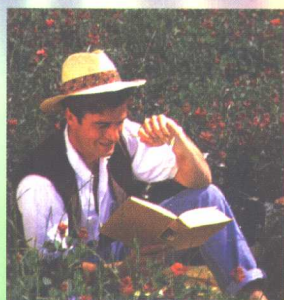
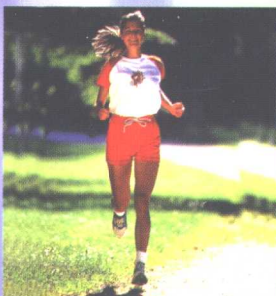
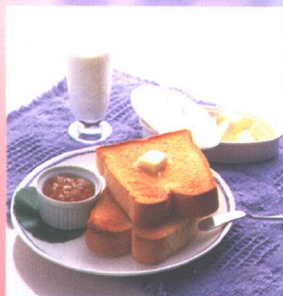


中年人

身心保健

ZHONGNIANREN SHENXIN BAOJIAN

孟庆轩 主编



金盾出版社

中 年 人 身 心 保 健

主 编

孟庆轩

副主编

陈国珍 李海鹏 陈卫兵

编著者

孟庆轩 陈国珍 李海鹏

陈卫兵 鲁广展 傅 英

魏 炜 刘 娟 林 菲

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书论述了中年人养生保健的必要性和迫切性,分析了中年人生理变化的主要特点,介绍了中年人的心理保健、饮食保健、运动保健等知识。内容丰富,通俗易懂,实用性强,可供城乡广大中年人和基层医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

2001.9/02

中年人身心保健/孟庆轩主编.—北京:金盾出版社,
2001.9

ISBN 7-5082-1590-7

I. 中… I. 孟… III. 中年人-保健 N. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 029296 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6 字数:134 千字

2001 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:6.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

中年人是社会的中坚。他们担负着创造社会财富、推进科学技术发展的重任,要马不停蹄地去“战斗”。最大的困难要他们去克服,最重的任务要他们去完成。在家庭里,他们上有老,下有小,负担重重。社会、工作、家庭、父母、子女,使他们时时处处生活在一种紧张环境之中,无形地影响着他们的机体健康。不少中年人以为自己年富力强,精力旺盛,能吃能睡,身体很好,不顾及自己的养生保健;有时身体有点不适,也不放在心上。然而,最新的医学研究表明,人到中年,由于各种有害因素的影响,在他们的身体内就已经隐藏着疾病的危机,只不过这些疾病还没有外在表现罢了。因为人生活在各种污染的环境之中,时刻都受到有害物质的侵害,易患疾病;同时人到中年,各种生理器官不断变化,不可避免地会出现疾病。另外,现代社会,生活节奏快,竞争激烈,人们长期精神紧张、心理压力大,加之不良饮食习惯、不良生活方式、体力活动缺乏等,都会给人体健康造成威胁。这就是近年来有些中年人早衰、早逝现象增多的原因。

据调查,目前在北京市有高级职称的中年知识分子中,75.3%的人处于亚健康状态,主要表现为“三高”(即高血脂、高血糖、高血粘度)和“三易”(即易疲劳,易感冒,易患各种不适症)。调查中,有19.8%的人患有一种或一种以上较为严重的疾病,而正常健康者竟不足5%。由此不难看出,搞好中年人的身心保健,已经成为家庭和中年人的一个十分迫切的重

要问题。

本书针对中年人的生理变化特点,着重介绍了中年人心理保健、饮食保健及运动保健等知识。内容科学,通俗实用,可供广大中年朋友阅读参考。

本书在编写过程中,参考、借鉴了大量有关资料。由于这些资料比较庞杂,难以一一加以注明,特向有关单位和人员深致谢意和歉意。

作 者

2001 年 4 月

目 录

一、中年人的保健不容忽视

1. 年龄期的划分 (1)
2. 中年知识分子加强自身保健刻不容缓 (1)
3. 中年人应警惕自己的第三种状态 (2)
4. 人到中年勿“苛求” (4)
5. 人到中年莫“恐老” (5)
6. 人到中年莫“硬熬” (7)
7. 人到中年莫“过劳” (8)

二、中年人的生理变化特点

1. 中年人基础代谢的变化特点 (10)
2. 中年人心脏的变化特点 (11)
3. 中年人血管的变化特点 (12)
4. 中年人呼吸系统的变化特点 (13)
5. 中年人消化系统的变化特点 (14)
6. 中年人泌尿系统的变化特点 (15)
7. 中年人神经系统的变化特点 (16)
8. 中年人运动系统的变化特点 (17)
9. 中年人免疫系统的变化特点 (18)
10. 中年人眼睛的变化特点 (20)

11. 中年人皮肤的变化特点	(21)
12. 中年人毛发的变化特点	(22)
13. 中年人性功能的变化特点	(23)

三、中年人的心理保健

1. 中年人的一般心理特点	(24)
2. 判定心理是否健康的标准	(25)
3. 心理健康需要的“精神营养素”	(27)
4. 心理是否衰老的测定方法	(28)
5. 中年人心理积淀的潜在危机	(30)
6. 中年人须克服的种种心理障碍	(31)
7. 中年人推迟心理衰老的基本措施	(33)
8. 中年人防范精神老化的常用方法	(34)
9. 中年人莫让心理超负荷	(35)
10. 中年人谨防病从“心进”	(36)
11. 中年人怎样保持最佳心境	(37)
12. 中年人豁达养生的方法	(38)
13. 中年人舒缓精神压力的方法	(40)
14. 中年人辞别烦恼的方法	(41)
15. 中年人自我息怒的心理技巧	(43)
16. 中年人娱乐抗衰的方法	(45)
17. 中年人保持心理平衡的要诀	(45)
18. 中年人焕发精神的诀窍	(47)
19. 负性情绪危害健康	(49)
20. 过分理性有害于心理健康	(50)
21. 中年人平衡自己情绪的方法	(51)
22. 中年人保持良好心情的“砝码”	(52)

23. 中年人自我心理调节的方法	(53)
24. 中年人在竞争中保持心理健康的方法	(55)
25. 中年人求得人生快乐的要诀	(56)
26. 中年人应多些欢笑	(58)
27. 中年人抗御疲劳的良策是身心放松	(59)
28. 中年人保持心理健康的要诀是读书	(60)
29. 中年人安度中年的关键是善调情志	(61)
30. 中年人战胜自卑的武器是悦纳自我	(62)
31. 中年人防衰保健的良方是幽默处世	(63)
32. 中年夫妇的心理调适	(64)
33. 中年夫妇的性心理调适	(66)

四、中年人的饮食保健

1. 中年人应遵循的饮食原则	(68)
2. 科学饮食的基本原则	(69)
3. 中年人健康饮食的主要方法	(70)
4. 预防“富裕病”的膳食原则	(71)
5. 中年人合理饮食的调配	(73)
6. 中年人必须重视营养保健	(75)
7. 中年人需讲究早餐	(77)
8. 中年人需正确对待晚餐	(78)
9. 中年人节日饮食的规则	(80)
10. 中年人合理膳食的“十个字”	(81)
11. 中年进补不可忽视	(82)
12. 应矫正的不良饮食习惯	(83)
13. 饮食中的误区	(85)
14. 饮水养生的误区	(87)

15. 防止食物中毒的饮食规则	(87)
16. 预防疾病的饮食建议	(88)
17. 不宜多吃的食物	(89)
18. 中年人不宜常吃油炸食品	(90)
19. 中年人不可长期饮酒	(91)
20. 中年人长寿防衰的窍门是多食醋	(93)
21. 中年人保留青春的要诀是多饮水	(93)
22. 饮食抗癌的常用方法	(95)
23. 消除食物中致癌物的简易方法	(96)
24. 清除体内污染的饮食方法	(97)
25. 中年人预防冠心病的饮食疗法	(98)
26. 中年人肺心病的饮食疗法	(99)
27. 中年人血脂过高时的饮食疗法	(100)
28. 中年人神经衰弱的饮食疗法	(100)
29. 中年人防治糖尿病的饮食验方	(101)
30. 中年人胃痛的饮食疗法	(105)
31. 中年人消化性溃疡的饮食疗法	(107)
32. 各型感冒的饮食疗法	(108)
33. 便秘的饮食疗法	(109)
34. 中年人防患白内障的饮食调理	(110)
35. 中年人消除精神紧张的饮食疗法	(111)
36. 中年人身体健美的饮食诀窍	(112)
37. 中年人性功能衰退的饮食调养	(113)
38. 能使人容光焕发的饮食方法	(115)
39. 营养不足的警告信号及饮食疗法	(116)
40. 可催眠的食物	(117)
41. 可降低血脂的食物	(119)

42. 可预防早衰的食物	(120)
43. 可保护心脏的食物	(121)
44. 可延缓皮肤衰老的食物	(121)
45. 可使皮肤变白的食物	(122)
46. 可使人快活的食物	(123)
47. 能驱除人体内铅的食物	(123)
48. 能致癌的食物	(124)
49. 最能抗癌的蔬菜	(125)
50. 最能减肥的蔬菜	(125)
51. 含营养成分最多的食物	(126)
52. 养生的最佳食物	(127)
53. 患病后不宜再吃的食物	(128)
54. 吃喝的最佳温度与最佳时间	(128)

五、中年人的运动保健

1. 中年人的多病之因是运动不足	(129)
2. 中年人运动健身应掌握的原则	(130)
3. 中年人怎样选择适宜的锻炼项目	(131)
4. 适合不同个性者的不同运动	(132)
5. 慢跑防癌是中年人应了解的秘密	(133)
6. 交替运动是中年人自我健身的妙法	(134)
7. 锻炼肌肉是中年人必须注意的问题	(136)
8. 锻炼关节是中年人防止早衰的要点	(137)
9. 揉腹是使中年人“大肚皮”变小的妙招	(138)
10. 适合中年人的几种散步法	(138)
11. 每天运动锻炼最好的时间	(139)
12. 选择合适的健身器材	(140)

13. 用健身器材锻炼时应注意的事项	(141)
14. 对中年人体育锻炼的几点忠告	(141)
15. 中年人体育锻炼“七必”	(143)
16. 中年人走出健身运动的误区	(143)
17. 中年人夏季体育锻炼的注意事项	(144)
18. 健身锻炼四不宜	(145)
19. 提防运动不当引起“运动性疾病”	(146)
20. 不同体质的人健身跑处方	(147)
21. 纠正不同心理缺陷的不同体育锻炼方法	(149)
22. 中年人心动过速的体育疗法	(150)
23. 糖尿病患者的体育疗法	(151)
24. 中年人胃下垂的体育疗法	(152)
25. 中年人便秘的体育疗法	(153)
26. 中年人腰背痛的体育疗法	(154)
27. 中年人腰腿痛的体育锻炼法	(155)
28. 中年人腿足保健锻炼法	(156)
29. 中年人坐骨神经痛的体育疗法	(156)
30. 适合中年电脑操作者的健身操	(157)
31. 适合在办公室做的椅上健身操	(159)
32. 适合文案工作者做的头部保健操	(159)
33. 适合中年人做的“不费劲保健法”	(160)
34. 适合不爱运动者做的“懒人健身操”	(161)
35. 适合驾驶员做的“不对称体操”	(162)
36. 适合无聊时做的“解闷健身操”	(163)
37. 适合看电视时做的保健操	(164)
38. 适合旅途中做的健身操	(166)
39. 适合久坐者做的臀部减肥操	(166)

40. 适合早晨做的“十分钟醒床操”	(167)
41. 适合工作繁忙时做的“一分钟锻炼法”	(168)
42. 适合家庭妇女做的“家庭主妇保健操”	(169)
43. 适合随机做的“做家务健身法”	(169)
44. 能使中年人消除紧张与疲劳的保健操	(170)
45. 能使中年人胸部强健的健胸操	(171)
46. 能使中年人下肢防老的操练法	(172)
47. 能使中年男女腹部不突的“收腹操”	(173)
48. 能使面容年轻的“面部按摩防皱操”	(174)
49. 人到中年应定期体检	(175)
50. 生活中的促老剂	(177)
51. 缩短人生寿命的主要危害	(178)
52. 中年人日常保健的基本原则	(178)

一、中年人的保健不容忽视

1. 年龄期的划分

世界卫生组织划分法：随着人类健康水平的不断提高，世界卫生组织将人按年龄做出如下分期：44岁以前的人为青少年；45～59岁的人为中年；60～74岁的人为较老年（渐近老年）；75～89岁的人为老年；90岁以上的人为长寿者。

我国一般通用的划分法：根据我国人们的健康状况，我国医疗专家一般认为，29岁以下为青少年；30～59岁为中年；60～79岁为老年；80岁以上为长寿者。

青少年时期，是人类生长、发育、成熟的时期，一般较少出现病理性和生理功能性疾病。中年时期，是保健最重要的时期，一些病理性和生理性的疾病开始出现，心理变化也大，搞好自身保健是很重要的。很多慢性病，在年轻时就潜伏着，一进入中年，由于个性特征和情绪波动的影响，一旦有某种诱因，就会出现病变。因而，中年保健显得十分重要，特别是心理保健更不可忽视。因为良好的情绪通常能消除由神经紧张所造成的不良情绪的有害影响，保证生理功能的正常活动。

2. 中年知识分子加强自身保健刻不容缓

一些研究资料表明，我国中年知识分子的平均寿命很低。以深圳为例，十余年间，特区开拓事业的精英，有近3 000人撒手人寰，平均年龄仅为51.2岁，比全国第二次人口普查时广东省的平均寿命76.52岁低25.23岁；北京中关村地区知识分子的平均年龄从10年前的58.52岁降至53.34岁，比全国第二次人口普查时北京市平均寿命75.73岁低22.39岁。可

以这样说,中年知识分子在他们思想、知识的成熟期,便失去了闪光的机会。因此,中年知识分子重视自身保健,显得特别重要,已经到了刻不容缓的地步。

中年知识分子为何英年早逝呢?按照模糊医学理论的观点,人的生命线可分为四个阶段:35岁前为健康期,35~45岁为疾病形成期,45~55岁为疾病暴发期,65岁后若无大的器质性病变,便进入相对安全期。因此,45~55岁是人生最艰难的阶段,英年早逝便发生在这一时期。

据医学专家多年的研究成果证实,英年早逝者有91%属后天自身因素造成。因此,中年人维护自身健康全靠自己。固有的文化传统,使中国人崇尚忘我的工作精神,忘我,使人只顾工作,不重保健,最终积劳成疾,撒手西去。国外一些发达国家的知识分子十分注重健身,每天紧张工作之后,都要进行1~2个小时的健身锻炼或娱乐,以达强身目的。

世界卫生组织指出,人的健康长寿,60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候影响。由此可见,健康长寿取决于人的内在力。非药物自我保健疗法对人的健康影响最大。如果有了强烈的自我保健意识,把自我保健看成超越医药治疗、防病重于治病,那么健康长寿并非神话。

整天伏案工作,整天在实验室的学者们,走出办公室和实验室吧!不妨走进运动场活动活动,抽出点时间到野外或公园,呼吸呼吸新鲜空气。否则,“出师未捷身先死”,成果未出来,生命已经停止了,还有什么意义呢!

3. 中年人应警惕自己的第三种状态

人们在患病之前,实际上就处于一种健康与疾病之间的特殊状态了,这种状态被医学家称为“第三种状态”。第三种状

态在人的一生中，可间断或连续伴随人们数月、数年甚至数十年。它往往是机体老化、患各种疾病的重要诱因和起源。

第三种状态也是由种种原因引起的。其中有社会因素、心理因素、营养因素、劳作因素、生活方式和行为因素、环境因素、气象因素、生物学因素及卫生、服务因素等。其症状的固有表现有食欲不振、消化功能紊乱、心绪不宁、抑郁不乐、易受刺激、头痛头晕、疲倦乏力、失眠健忘、精神萎靡、皮肤干燥等。

不少人吸烟、嗜酒成瘾，尼古丁和酒精在渐渐地损害着健康的机体；有的人生活没有规律，劳逸失度，或打麻将通宵达旦，睡眠不足，或经常睡懒觉；有的人饮食不加节制，暴饮暴食，偏食五味，或不吃早餐，饮食品种不知合理搭配，或吃糖过多、喝浓咖啡等。这些均给健康造成潜在危害，是导致第三种状态的重要原因。

现代生活中，空气、环境、水源的污染，农业用的化学品，食品添加剂，化学合成药物的副作用，也常悄悄地危害着人的健康。现代生活在物理（如辐射）、化学（如塑料、化纤制品）、生物（细菌、病毒、寄生虫的感染）、心理等各方面对人体产生着重要影响，常导致社会文明病（如空调病、电热毯病等），令人处于第三种状态。

还有生殖功能成熟期（妇女产前产后期、更年期等），都在一定程度上限制和影响了人的生活能力，降低了机体免疫力和抵抗力，也会导致第三种状态。

此外，缺乏锻炼，过度肥胖，家庭不和，或受其他方面的精神刺激，长期在夜间工作，气候恶劣，社会动乱，甚至长期患龋齿等，也会导致机体功能失调而使人处于第三种状态。

当人处于第三种状态时，不但没有充沛旺盛的精力去劳动和工作，而且极易引发多种疾病。专家们统计，差不多有近

半数的人经常处于第三种状态。而更为不可忽视的是，大多数处于第三种状态的人，并不知道自已处于这种状态，因此并不加以注意，这就为身体健康状况进一步恶化、罹患疾病甚至患重病创造了条件。特别是中年人，由于自己感到自己“身强力壮”，对第三种状态更不加注意，这更为罹患疾病（特别是重病）创造了条件。

因此，特别忠告中年人：为了健康，少生疾病，应时时提高警惕，善于认识第三种状态，并采取各种必要的措施，如调整饮食结构，改善生活规律，戒烟、减少饮酒，加强锻炼，讲究卫生，适当进补等，加强自我保健，预防和消除第三种状态，促进身体向第一状态转化。只有如此，才能保证中年期的健康，而且也为老年期的安全健康打下良好的基础。

4. 人到中年勿“苛求”

人到中年，正值生命与才能的金秋时节，也是才能与身体、创造与健康矛盾突出之际。多少英才积劳成疾，“壮心未与年俱老”，发生了一幕幕“出师未捷身先死”的无奈悲剧。

中年人是社会之砥柱，是家庭之栋梁。事业有成者，职务与责任繁重；业绩平平者，不甘才华被埋没而醉心于最后的拼搏。然而，人到中年，体质、生理功能逐渐衰退，老化现象悄然而生，这是不可逆转的事实。作为成果与才能的物质载体——中年人的生命躯体，随着岁月的流逝、劳动的磨损，已不能再超负荷地运转，不能再像青年时期那样富有朝气和活力，不能再马不停蹄地连续作战和废寝忘食地拼搏。

逝者之例，生者可鉴。中年人应该懂得，创造需要勤奋，成就需要拼搏，但持久的勤奋、长期的拼搏，是要以充分的休息、充沛的精力为条件的。如果不懂得珍惜自己，企图靠拼“老本”、拼“消耗”来出成果，来出人头地，那只会使自己的智慧和

才能、躯体和生命，毁于一旦。

因此，医学家告诫每一个中年人：切勿自我苛求。不要因偶尔的失败而忧心忡忡、怨天尤人；也不要因为一时不如别人，而嫉妒顿生。须知，人生不如意事常有二三，不可能所有的人都一帆风顺，也不可能所有的人都齐头并进在一条线上。有的人可能较早地获得了成功，有的人可能走在了别人的前头，而你可能没有什么大的成就，也可能落在别人的后面。你切不可为此而伤心，重要的是你是否尽到了自己的努力。如果做到了问心无愧，那就可以坦然面对，不必自己去戕害自己的身心。

中年人不可苛求自己。不要为一时一事的不如意而怒气或怨气横生，忍得一时之气，可免百日之忧；不要为子女的未来杞人忧天，常言说，儿孙自有儿孙福，莫为儿孙作马牛。不要把废寝忘食当作家常便饭，要有规律地生活，注意劳逸结合，以免积劳成疾。有病要及时就医，以免小病酿大，耽误治疗时机。

笔者上述意见并非让大家视功名利禄为过眼烟云，救己于人生艰难旅途，置身于无忧无虑之逍遥宫，而是劝大家要学会不因琐事而烦恼，不因小失而误大，要得而不喜，失而不愁，勇于直面现实，处理好生活中的各种矛盾，以保身心健康，来日方长，更好地去实现自己的远大抱负。

5. 人到中年莫“恐老”

一个人随着年龄的递增，到中年时，很容易出现“恐老”的心理变化。例如，有不少人刚刚三十多岁，才开始步入中年，就陡然觉得自己“老了”，青年时代的一些兴趣和爱好逐渐淡漠，社交活动明显减少，进取精神大大减弱，不想参加文体活动；有的每天只顾老婆孩子，只顾挣钱；有的则把业余时间都花在