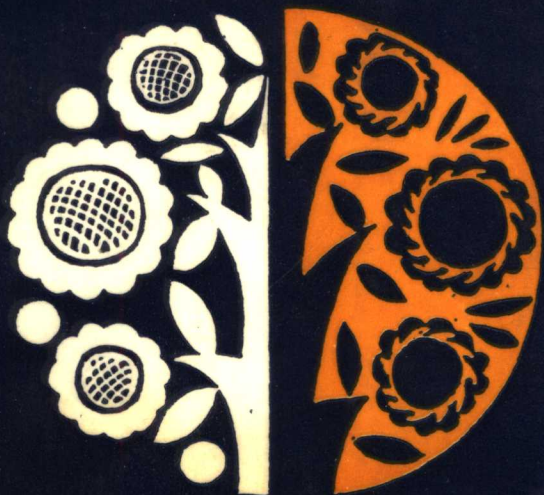




中 年 生 活 必 备

薛军 主编

中年生活必备

薛 军 主编

中国商业出版社

中年生活必备

薛 军 主 编

•

**中国商业出版社出版发行
新华书店总店科技发行所经销
人民交通出版社印刷厂印刷**

•

**787×1092毫米32开 13.625 印张 306千字
1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷
印数：1—5000册 定价：5.60元
ISBN 7-5044-0464-0/G·22**

编者的话

中年，是人生成就事业最光辉的时期。他们是社会的中坚，家庭的支柱，肩负着社会主义现代化建设和养老哺幼的双重使命。由于中年是人体发生重要变化的时期，加上体力与精神负担过重及其他因素，中年人的生活和身体状况受到很大影响。近年来，中年问题已经引起社会有关方面的重视，国家也正在采取措施逐步改善中年人的工作条件和生活条件。这既是个人和家庭的愿望，也是社会的迫切需要。

为了使中年朋友的工作和生活更加充满活力，我们编撰了《中年生活必备》一书，将为中年朋友强身健体、分忧解愁、社交处世、合理安排生活提供最必备的实用知识。

本书的材料有相当一部分选自有关书籍、报刊和杂志，编者按照本书编辑要求，从中撷取精华、加工整理而成。鉴于名目较多，不便在书中对选文的出处一一注明，谨在此对有关文章的作者表示深切的谢意。

本书由薛军、钮允襄、毕孔彰、柯全明编辑，最后由薛军主编审定。

1989年5月5日

目 录

心 理 篇

人到中年的双重使命.....	(1)
不惑之年立业未晚.....	(2)
40岁前该做什么.....	(3)
摒弃颓废的中年.....	(4)
中年人的生理特点.....	(5)
人到中年的生理变化.....	(6)
中年人的心理特点.....	(7)
中年人的思想性格特征.....	(8)
中年人情绪活动的特征.....	(9)
讲究心理卫生对中年人的重要意义.....	(11)
中年心理卫生应注意的问题.....	(11)
防止中年心理老化.....	(13)
中年人要学会自我心理保护.....	(14)
家庭生活与心理卫生.....	(15)
什么是男子的心理健康.....	(16)
中年人心理健康的重要性和标准.....	(17)
中年男性的心理需要.....	(18)
中年妇女心理浅析.....	(19)
中年妇女的心理压力与平衡对策.....	(21)

女性得意在中年·····	(24)
中年寡妇不嫁的原由·····	(25)
中年知识分子的心理平衡·····	(25)
中年话养生·····	(26)
人到中年话美德·····	(27)
中年人如何消除紧张状态·····	(28)
中年人生活应保持一定的紧张·····	(29)
中年知识分子的张与弛·····	(30)
中年知识分子应达观而不懈怠·····	(31)
勇于拼搏, 善于拼搏·····	(32)
中年人的思维方式应与形势的发展同步·····	(34)
克服心理压力的最佳方法·····	(35)
心理压力的自我调节·····	(36)
中年人应该忘记不愉快的往事·····	(37)
生活琐事与血压波动·····	(37)
戒遇事发怒, 要善于“制怒”·····	(38)
戒生活失调, 要起居有律·····	(39)
适量训练以增强您的感觉机能·····	(40)
散步出智慧·····	(41)
中年人的用脑卫生·····	(42)
中年人的好奇心哪里去了·····	(43)
人过中年保记忆, 积极活动是良方·····	(44)
中年以后怎样保持智力·····	(44)
中年人勤学利于防老·····	(45)
努力请从今日始·····	(46)
中年妇女加强记忆的方法·····	(47)
中年人应多一点幽默·····	(48)

中年人怎样度过星期天·····	(49)
中年人应该怎样“补”·····	(50)
中年美满幸福五要点·····	(51)
性格与健康·····	(52)
颜色、心理与健康·····	(53)
居室色彩与健康·····	(54)
书画与健康·····	(54)
音乐与健康·····	(55)
精神、情绪与癌·····	(56)
精神活动与脑血管病·····	(57)
中年防老与环境因素·····	(57)
让环境帮助你调节心理·····	(58)

健 美 篇

健美运动几大错觉·····	(60)
中年人加强体育锻炼能使你“青春常在”·····	(61)
中年人的几个具体锻炼方法·····	(63)
中年人简易健美法·····	(64)
跳交谊舞可使您健美·····	(65)
亲吻有助于健康和美容·····	(66)
腰的健美方法·····	(66)
如何保持手部健美·····	(67)
健美之路在你脚下·····	(68)
头发的健美·····	(69)
中年人的梳头与健康·····	(70)
防止中年发胖的体操·····	(72)
中年商业职工尤其要重视健美锻炼·····	(72)

中年妇女健美操·····	(74)
中年妇女减肥健美·····	(76)
中年妇女快来游泳吧·····	(76)
中年男女怎样修饰及美容·····	(77)
中年妇女的美容·····	(78)
中年男子的美容·····	(79)
中年妇女如何打扮·····	(80)
中年妇女如何巧添风韵·····	(81)
中年妇女化妆技巧·····	(82)
中年妇女的发型与脸型的搭配·····	(83)
肌肤光泽是健康的标志·····	(84)
怎样使中年妇女的肌肤秀美·····	(85)
怎样预防皮肤过早老化·····	(86)
怎样减少面部皱纹·····	(87)
保持皮肤健美的简便方法·····	(88)
吸带嘴烟有害面容·····	(89)
如何提高耐寒能力·····	(89)

保 健 篇

重视中年保健·····	(92)
中年人如何自我保健·····	(93)
中年知识分子要充分重视身体保健·····	(94)
中年人应如何注意自己的生活节律·····	(95)
如何防止中年人突然衰老·····	(96)
中年保健三个一·····	(97)
中年人保健要则·····	(97)
中年人的两种简易健身法·····	(99)

中年人应常做日光浴·····	(100)
听力的自我保健·····	(101)
人到中年防肾亏·····	(103)
中年人的肾脏保健法·····	(104)
中老年人要经常练习收腹提肛运动·····	(105)
中年女性的老化过程及保健·····	(106)
保持血管年轻——中年不衰的关键·····	(107)
高血压病人的自我保健·····	(108)
男过中年有几变·····	(108)
更年期女性十要·····	(109)
如何做好更年期的卫生与保健·····	(110)
更年期妇女的膳食·····	(111)
不良进食习惯有损健康·····	(113)
怎样调整中年人的饮食·····	(114)
适宜中年人强身的滋补食谱·····	(115)
从营养角度看吃饭·····	(116)
早餐影响全天的精力·····	(117)
人过中年话晚餐·····	(118)
为什么不要忽略中年人的营养·····	(118)
中年人怎样达到营养平衡·····	(119)
中年人的一日三餐·····	(119)
中年人的营养须知·····	(120)
人到中年多食葱蒜·····	(121)
白菜豆腐保平安·····	(122)
延缓皮肤衰老的食物·····	(123)
怎样测定自己是否健康·····	(124)
减少疲劳五法·····	(125)

怎样驱除疲劳·····	(126)
保护好你的眼睛·····	(126)
让大脑保持年轻·····	(127)
中年知识分子的大脑保健·····	(128)
中年人的牙齿为什么突然变形·····	(130)
保护好牙齿·····	(131)
中年人的饮水卫生·····	(132)
人到中年多饮茶·····	(133)
饭后应注意什么·····	(134)
中年人的睡眠·····	(134)
摆脱失眠的“处方”·····	(135)
小心感冒·····	(136)
按照“生命节律”安排生活·····	(137)
要想健康长寿,请君节欲保精·····	(138)
人到中年防腰痛·····	(139)
中年妇女肾盂肾炎的自我保健·····	(140)
糖是人体脂肪的胞兄弟·····	(141)
中年发胖的预防·····	(142)
中年人打鼾要减肥·····	(142)
怎样保护好心脏·····	(143)
人到中年要注意保肝·····	(144)
久站要防止下肢静脉曲张·····	(144)
足部的保健·····	(145)
中年人长跑后膝关节疼痛是怎么回事·····	(146)
中年妇女怎样注意阴道卫生·····	(147)
锻炼可使妇女少患癌症·····	(148)
跳舞有益健康·····	(149)

吸烟有百害而无一利·····	(150)
让干瘪的乳房再度丰满起来·····	(151)
膳食中的秀发食物·····	(151)

防 治 篇

为什么说中年人的体质开始由盛转衰·····	(153)
中年人内脏器官的变化·····	(153)
中年人心血管系统有什么特点·····	(154)
人到中年应预防得哪些病·····	(154)
中年人“早衰”有哪些表现·····	(155)
中年人脑动脉硬化的早期征象·····	(156)
“病机四伏”的中年时期·····	(157)
更年期——多事之秋·····	(157)
男性更年期·····	(158)
怎样防治妇女更年期疾病·····	(159)
更年期口腔表现的症状·····	(160)
颈椎病的理疗和康复方法·····	(161)
预防与缓解颈椎病的有效方法——反向平衡运 动·····	(162)
怎样防治中年变形性膝关节炎·····	(164)
中年妇女谨防“骨质疏松症”·····	(165)
中年妇女当心骨骼脆弱·····	(166)
为什么前列腺肥大要从中年防起·····	(167)
怎样治疗乳痛症·····	(168)
中年妇女发现乳房肿块怎么办·····	(168)
中年人发胖的治疗·····	(169)
中年人谨防腹胀·····	(171)

阳痿——性的精神病·····	(172)
冠心病为什么是中年人的常见病·····	(173)
有冠心病的人怎样安全过冬·····	(173)
冠心病的防治·····	(174)
怎样防“猝死”·····	(175)
冠心病食疗·····	(175)
心脏病人对拔牙应慎重·····	(176)
高血压病人冬季该注意什么·····	(177)
高血压病的防治·····	(178)
高血压病的饮食疗法·····	(179)
糖尿病的防治·····	(180)
糖尿病患者勿忘检查眼底·····	(180)
糖尿病人先护足·····	(181)
体力活动对糖尿病人有什么好处·····	(182)
白内障的治疗·····	(183)
怎样防治睑黄疣·····	(184)
嘴歪眼斜是怎么回事，如何治疗·····	(184)
如何预防牙周炎·····	(185)
牙敏感症的发生与防治·····	(186)
肩周炎的治疗·····	(187)
肩周炎体育疗法·····	(188)
脚跟疼的防治·····	(189)
怎样预防心脏病·····	(190)
心绞痛的防治·····	(191)
心绞痛病人怎样合理选用药物·····	(191)
胸痛——中年人的危险信号·····	(193)
乔迁之前的忠告·····	(193)

如何预防慢性支气管炎·····	(194)
肺气肿的防治·····	(195)
肺气肿的呼吸锻炼·····	(195)
中年人与甲状腺机能亢进·····	(197)
怎样预防消化性溃疡·····	(197)
胆囊炎为什么多发生在中年时期·····	(198)
痔的预防·····	(200)
痔疮的体育疗法·····	(200)
中年妇女如何防治慢性肾盂肾炎·····	(202)
女性的“前列腺病”·····	(203)
如何治疗美尼尔氏病·····	(204)
已婚中年人滑精的防治·····	(204)
中年怎样防白发·····	(205)
中年人怎样预防毛发脱落·····	(207)
高血压病的危害及防治·····	(208)
高血压的运动疗法·····	(209)
肺心病的防治·····	(211)
留心胆石·····	(212)
爱吃甜食的中年妇女易患结石症·····	(213)
中风前的十二种常见先兆·····	(213)
怎样预防中风·····	(214)
中风病人的功能锻炼·····	(216)
中风恢复期的食物宜忌·····	(217)
原发性青光眼的防治·····	(217)
眩晕症的防治·····	(219)
突发性耳聋的防治·····	(219)
喉部恶性肿瘤的治疗·····	(220)

中年人警惕鼻出血·····	(221)
鼻腔及鼻窦恶性肿瘤的防治·····	(222)
怎样早期发现和防治肺癌·····	(222)
如何防治食管癌·····	(223)
怎样防治胃癌·····	(224)
怎样防治大肠癌·····	(225)
怎样治疗肝癌·····	(226)
怎样诊断和处理乳腺组织出现的囊性增生病·····	(227)
怎样治疗乳腺大导管肉芽肿·····	(228)
乳腺结核的特点及治疗·····	(228)
乳腺大导管乳头状瘤的特点及治疗·····	(229)
怎样治疗小叶原位癌·····	(230)
中年男性亦须警惕乳腺癌·····	(230)
妇女更年期常见肿瘤的防治·····	(231)
直肠癌的早期发现和防治·····	(233)
胰腺癌的早期发现与诊断·····	(233)
乳腺囊性增生症是否会发生癌变·····	(234)
如何防治宫颈癌·····	(234)
中年妇女要警惕子宫内膜癌·····	(235)
卵巢肿瘤的预防·····	(236)
外阴癌的防治·····	(236)
阴茎癌的预防·····	(237)
睾丸肿瘤有哪些表现·····	(237)
怎样防治口腔癌·····	(238)
有无对抗癌细胞的敌手·····	(238)
癌与营养·····	(239)
癌症与环境·····	(240)

防癌食物·····	(241)
预防癌症十二条·····	(241)
每日饮茶一杯可减少癌症·····	(242)

夫 妻 篇

家庭承上启下的艺术·····	(243)
如何建立一个幸福家庭·····	(244)
怎样管理家务·····	(245)
怎样才能使家庭生活丰富多彩·····	(245)
你了解你的伴侣吗·····	(246)
滋养夫妻间情爱的行为·····	(247)
夫妻和睦十要诀·····	(248)
夫妻有“戒”，爱泉不竭·····	(249)
影响夫妻感情的心理因素·····	(249)
中年夫妻的心理互补·····	(250)
说一声“我爱你”·····	(251)
中年夫妻怎样进行思想感情的交流·····	(252)
丈夫应注意妻子的情绪变化·····	(253)
中年夫妻生活倦怠期的防止·····	(254)
音乐增进夫妻感情·····	(254)
中年夫妻应适当划分“权力范围”·····	(255)
夫妻如何管经济·····	(256)
怎样做个好丈夫·····	(257)
尊重妻子的兴趣爱好·····	(258)
怎样做个好继母·····	(259)
夫妻之间说话做事要注意场合地点·····	(260)
家庭内的动力激励因素·····	(261)

事业型中年妇女在家庭中的位置·····	(261)
中年人如何消除寂寞感·····	(263)
家庭不和睦为何有害健康·····	(264)
忍耐一分钟·····	(264)
夫妻之间的“润滑剂”·····	(265)
家有“古怪”老人怎么办·····	(266)
中年丧偶宜再婚·····	(267)
中年人再婚的障碍·····	(268)
再婚夫妻如何培养感情·····	(269)
再婚夫妻的心理协调·····	(270)
父母离婚对孩子的影响·····	(272)
男方绝育比女方绝育更简便·····	(273)
绝育术后是否影响性生活·····	(274)
中年人与性·····	(275)
性生活与癌症·····	(275)
改善性生活的十种方法·····	(276)
增强性功能的食物·····	(278)
冠心病病人能否过性生活·····	(279)

社 交 篇

人到中年要友谊·····	(281)
中年人要广交友·····	(282)
中年人宜“通、达、变”·····	(282)
中年男性应注意仪表·····	(283)
中年男子的“舞兴”与困惑·····	(284)
微笑，人生哲学的基础·····	(286)
中年人搞好社交的十要素·····	(286)

中年人以什么形象走进社交场合·····	(287)
风度的奥秘·····	(289)
衣服的色彩·····	(289)
中年人的服装和谐和统一·····	(290)
中年女性的服装色调·····	(292)
中年妇女穿着十忌·····	(293)
穿西服应注意什么·····	(294)
注意举止言谈·····	(294)
开玩笑的学问·····	(296)
注意日常生活中的礼仪·····	(297)
吃西餐的礼仪·····	(298)
用筷八忌·····	(299)
怎样处世待人·····	(300)
待人接物七要素·····	(301)
访问要注意礼貌·····	(302)
如何访问朋友·····	(303)
做客七戒·····	(304)
迎客要热情·····	(304)
怎样交异性朋友·····	(305)
同事之间怎样相处·····	(306)
怎样处理好邻里关系·····	(307)
协商——解决邻里交往矛盾的主要手段·····	(308)
怎样正确对待批评·····	(309)
怒气的平息·····	(310)
40岁前成功有何要求·····	(310)