

人到四十



健康

必读书

刘凯 编写



中国妇女出版社

人到四十

健康必读

刘凯 编写

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人到四十健康必读书/刘凯编写. —北京: 中国妇女出版社,
2006.4

ISBN 7-80203-272-5

I. 人… II. 刘… III. 中年人—保健—普及读物 IV. Z88:B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第 028688 号

人到四十健康必读书

作 者: 刘凯 编写

责任编辑: 筱同

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市新科印刷厂

开 本: 170×230 1/16

印 张: 18.25

字 数: 290 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 6 月第 1 次

印 数: 1-13000 册

书 号: ISBN 7-80203-272-5

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

责任编辑：筱同

封面设计：张狂

目 录

第一章 正确认识健康的含义

人人都渴望健康，而健康到底是什么呢？从传统的、狭义的角度来讲，健康是指生理机能正常，没有缺陷和疾病。世界卫生组织（World Health Organization，简称 WHO）1946 年成立时，在其宪章中对健康的含义做了科学的界定：“健康乃是一种在身体上、心理上和社会适应方面的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”即健康不仅是在身体上的没有疾病，在心理上和社会适应方面也要体现出完好的状态。

- 一、身体健康的衡量标准 / 002
- 二、什么是亚健康 / 004
- 三、生活中对于健康的自我检测 / 006
- 四、中年人应重视的身体信号 / 008
- 五、不良生活习惯是身体健康的隐形杀手 / 012
- 六、心理健康不可忽视 / 014
 - 1. 什么是心理健康及心理健康的评判标准 / 014
 - 2. 早期心理障碍的信号 / 016
 - 3. 中年人的心理健康 / 016

第二章 关爱男人

40岁对一个男人来说是黄金般的年龄。40岁的男人不但拥有成功、财富，还有着对生活的深刻感悟，对生命的解读和诠释。然而，男人在这个年龄的时候，身体也开始走下坡路，许多疾病会在这个时候主动找上门来，一些器官和组织会慢慢出现衰退。走过了40年的风雨，为了实现自己的理想，给家人一个优越的生活环境，中年男人往往心力、体力、精力透支严重。男人四十，一定停下脚步，审视自己的健康态度和健康观念，改掉不良的行为和习惯，缓和生活节奏，提高生活质量。

一、40岁男人常见疾病的自我判断、预防及治疗 / 020

1. ED（勃起功能障碍） / 020
2. 前列腺 / 027
3. 阳痿 / 038
4. 皮肤癌 / 044
5. 肝病 / 047
6. 胃病 / 054
7. 肾病 / 060
8. 直肠癌 / 064
9. 脱发 / 067

二、40岁男人日常保健的宜与忌 / 071

1. 走出男人保健的误区 / 071
2. 男人生活中的宜忌 / 073

三、生命在运动中延伸 / 077

1. 运动的男人永远年轻 / 077
2. 运动健身方法 / 077
3. 常见疾病的运动治疗 / 081

四、饮食男人：40岁男人的健康菜单 / 084

1. 男人健康饮食的重点 / 084
2. 男人40营养进补方案 / 092
3. 8种常见疾病的食疗 / 100

五、男人的心理健康 / 103

1. 健康心理的标准与特征 / 103

- 2. 心理压力的自我缓解与保健 / 105
- 3. 从现在开始改变——调整生活中的不良心理 / 109
- 六、情感男人：40岁男人的感与不感 / 111
 - 1. 积极承担家庭责任 / 111
 - 2. 老夫老妻的幸福之道 / 112
 - 3. 夫妻性爱和谐的原则与诀窍 / 113

第三章 关爱女人

女性到了中年，仿佛进入了“多事之秋”。在生理上，中年女人处于身体的转变、神经、内分泌的动荡时期。在激烈的商场上，中年女人要时刻严防年轻女人的步步紧逼。而在生活中，她们基本面临“上有老，下有小”的境遇。面对丈夫，除了要打点他的生活细节外，还要防止丈夫对自己失去兴趣，产生厌倦。她们每天忙碌着、操劳着，很无私地为别人活着，却往往忽略了最重要的、最需要关爱的那个人——自己。

一、40岁女人常见疾病的自我判断、预防及治疗 / 118

- 1. 子宫疾病 / 118
- 2. 乳腺疾病 / 122
- 3. 卵巢囊肿 / 126
- 4. 阴道炎 / 129
- 5. 宫颈炎 / 134
- 6. 尿路感染 / 137
- 7. 神经衰弱 / 139
- 8. 贫血 / 143

二、40岁女人的美丽秘方 / 148

- 1. 美容是40岁女人的必修课 / 149
- 2. 中年女人也可以拥有好身材 / 154
- 3. 神奇的SPA / 164
- 4. 做一个魅力女人 / 166

三、40岁女人的运动黄金法则 / 169

- 1. 中年女性运动保健的原则 / 169
- 2. 健身方式面面观 / 171

3. 患者运动注意事项 / 178

四、饮食女人：打造 40 岁女人的餐桌文化 / 181

1. 40 岁女性的饮食原则 / 181

2. 疾病的饮食预防与调理 / 190

五、40 岁女人的心灵鸡汤 / 196

1. 了解女人，了解自己 / 196

2. 为心理压力寻找通道 / 197

3. 40 岁的女人也性感 / 200

第四章 综合篇

“饮食男女，人之大欲存焉”，饮食对于每个人来说都是至关重要的。而俗话说得好：“药补不如食补。”食物的营养可以用来防治疾病，甚至可以起到药物无法比拟的作用。在我国，饮食调整作为养生健身的手段，有着悠久的历史。两千年前的周朝已有“食医”，专门从事皇家饮食调养。

一、饮食男女：不分性别的食补 / 204

1. 人体健康常识 / 204

2. 常见食品超级功效大盘点 / 211

二、健康讯号：做自己的保健医生 / 218

1. 面部器官看疾病特征 / 218

2. 其他特征看疾病 / 223

3. 手上的“信号灯” / 226

4. 生活细节透露身体秘密 / 229

三、病症透视：中年人常见疾病的认识和防治 / 235

1. 高血压 / 235

2. 心脏病 / 240

3. 白内障 / 246

4. 骨质疏松 / 248

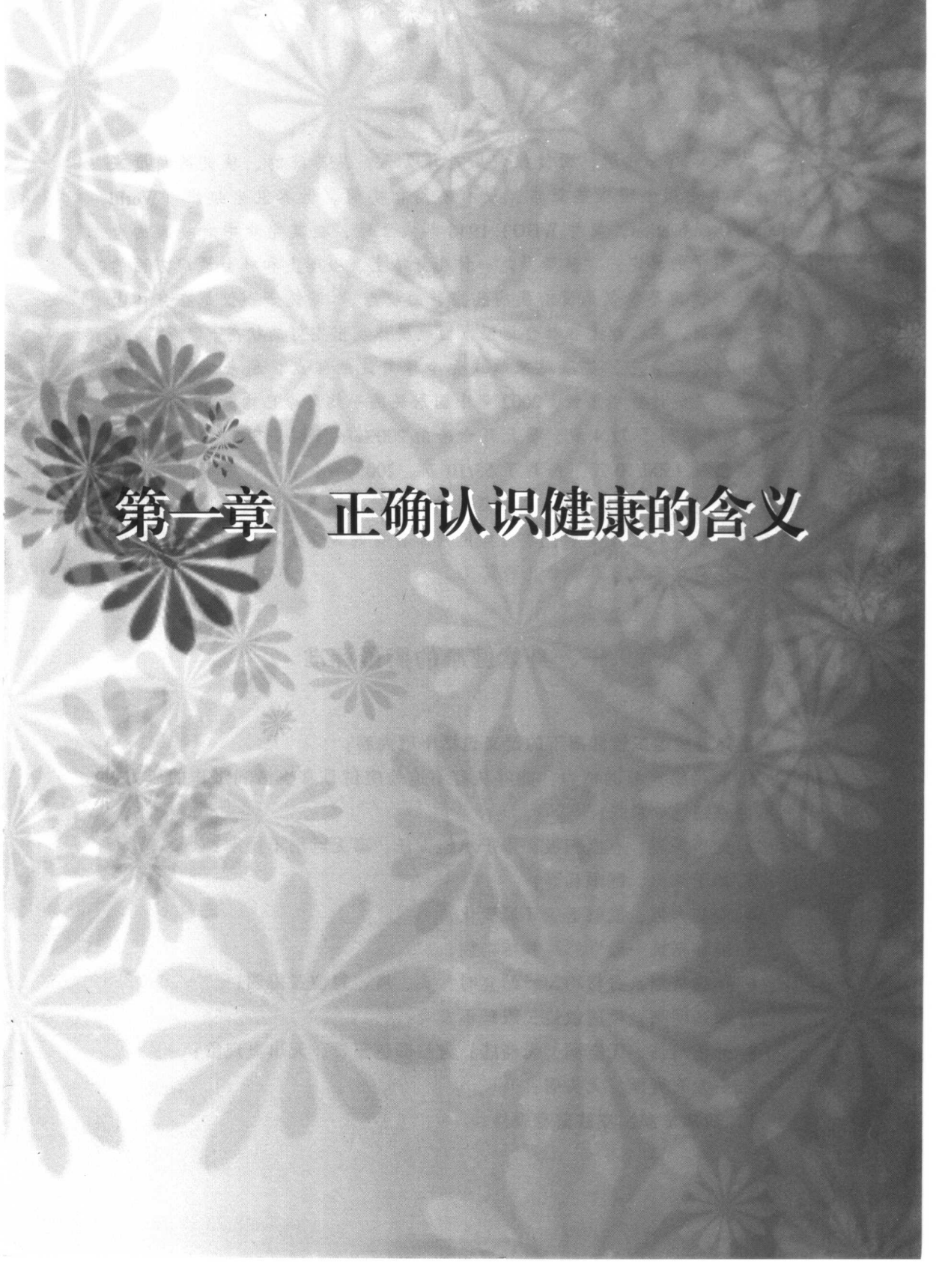
5. 老年痴呆 / 251

6. 便秘 / 254

7. 癌症 / 258

8. 胆囊炎 / 264

9. 糖尿病 / 269
四、传统疗法：简单而有效的家庭保健 / 275
1. 按摩 / 275
2. 拔火罐 / 280
3. 瑜伽 / 281
4. 刮痧 / 283
5. 普拉提 / 284



第一章 正确认识健康的含义

人人都渴望健康，而健康到底是什么呢？从传统的、狭义的角度来讲，健康是指生理机能正常，没有缺陷和疾病。世界卫生组织（World Health Organization，简称 WHO）1946 年成立时，在其宪章中对健康的含义做了科学的界定：“健康乃是一种在身体上、心理上和社会适应方面的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”即健康不仅是在身体上的没有疾病，在心理上和社会适应方面也要体现出完好的状态。

在现代社会中，健康越来越成为全球关注的焦点，越来越被人类重视。据有关统计数字显示，2002 年中国居民的平均寿命已由新中国成立前的 35 岁提高到了 71.4 岁，婴儿死亡率由 200‰下降到了 29‰，孕产妇的死亡率则从 1500/10 万下降到了 53/10 万。2005 年中国居民的平均寿命更提高到了 74.3 岁。这说明，我国居民的总体健康状况已经进入发展中国家的前列。了解什么是健康，学习如何判断自身的身体状况，对延长我们的寿命，提高生活质量具有非凡的意义。

一、身体健康的衡量标准

世界卫生组织给健康下的定义包括十项内容：

1. 有足够充沛的精力，能够从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不会感到过分紧张；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变力强，能够适应环境变化；
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病；
6. 体重得当，身材均匀；站立时，头、肩、臂位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感；齿龈颜色正常，无出血现象；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉丰满，皮肤富有弹性。

上述内容涵盖了身体、心理和社会适应能力三方面，可以简单概括为“三好五快”。

“三好”主要是衡量人的心理健康，指良好的性格、良好的处事能力和良好的人际关系。根据这三点，人们可以判断出自己是否具有良好的心理健康状态。性情温和、乐观豁达的人必定会理性、宽容、大度地判断和处理事情，而敏锐的观察力、客观看待问题的能力则能够使人迅速适应复杂的社会环境，如果还能够与他人建立良好的关系，助人为乐，与人为善，那么，这样的人就符合了心理健康的标准。

“五快”则指吃、走、说、便、睡这五项人类生活中的小事。而实际上，小事不小。吃得快，表明食欲、胃口正常。需要说明的是吃得快不是指速度上的“快”，是指不挑食，在食物的选择上注重营养均衡和适量。在吃上单纯追求速度上的快，容易不充分咀嚼，不但会导致身体无法更多地吸收食物的营养，还会对胃造成过大的压力，从而导致胃病。走得快，则反映了一个人的心脏功能。中老年人的腿脚灵便，活动自如健康的一个重要标志。但要提醒读者，俗语所说的“饭后百步走，活到九十九”是没有科学依据的；相反，饭后立即运动会使血液大量供应运动所需，胃肠在消化食物上则缺少了足够的血液支撑，极易加重胃肠的工作负担。说得快，反映了一个人的思维能力良好。大脑运转速度快，思维清楚敏捷，语言表达准确、清晰、流畅，有层次，有条理。尤其对于中老年人来说，具有清晰的思维是大脑健康的重要表现。便得快指健康的人在排便上具有定时、定量的特点。一个人每天排便至少一次，但也不宜次数过多。另外，排便时间不宜过长，以控制在5分钟之内为好。正常排便能将体内的毒素及时排出体外，并保证胃肠的健康运行。睡得快，则显示了中枢神经系统具有良好的协调功能。入睡时间快，能够进入深度睡眠，生物钟及时准确，这均表明了睡眠的质量很高。良好的睡眠可以消除疲劳，提高身体免疫力。

美国加州大学公共健康系的布莱斯诺博士对约7000名11岁~75岁的不同阶层、不同生活方式的男女居民进行了9年的研究，结果显示，人们的日常生活方式对身体健康的影响远远超过所有药物的影响。据此，布莱斯诺博士和他的合作者研究出一套简明的、有助于健康的生活方式，如下：

1. 每日保持7小时~8小时睡眠；

2. 有规律的早餐；
3. 少吃多餐（每日可吃 4 餐~6 餐）；
4. 不吸烟；
5. 不饮酒或饮少量低度酒；
6. 控制体重（不低于标准体重 10%，不高于 20%）；
7. 规律的锻炼（运动量适合本人的身体情况）。

除此之外，每年至少到正规医院检查一次身体。布莱斯诺博士指出：“它适用于各种年龄的人，特别适用于身体功能处于下降阶段的人。如果能够遵循上述 7 种习惯生活，那么将会使你终身受益。一般来说，年龄超过 55 岁的人如果能按上述的 6 种~7 种习惯去生活，将比仅仅遵循三种或更少的习惯生活的人长寿 7 年~10 年。”

我们生病的最重要的原因之一，就是体内的病毒突破免疫系统的防护，肆虐泛滥。生物学家研究证明，人体中的细菌可以分为三大类：一类是益生菌，它们的数量最多，对人体有益无害，是维持人类健康所不可缺少的；另一类是中间类型，正常的状况下，它们对于人体健康益多害少，但是遇到某种特殊情况，如身体抵抗力下降等，就可能“叛变”，对人体造成不利的影响；还有一类叫做致病菌，顾名思义，即对人体有害的细菌，正常情况下，它们会被人体的防御系统控制，而一旦在某个机会得到大量繁殖，则会导致人患病。因此，我们要加强身体锻炼，保持良好的心态，创造良好的自然环境和人际关系，定期、及时进行医疗检查，保持身体的一流状态。

二、什么是亚健康

“亚健康”是 21 世纪发明的应用最广泛的新名词之一。我国是在 1996 年 5 月提出这个概念的。亚健康状态，介于健康与疾病之间，是指人的机体虽然检查无明显症状，但呈现出疲劳，活力、反应能力、适应力减退，创造能力较弱，自我有种种不适的一种生理状态，也称为“机体第三种状态”、“灰色状态”。因其症状多样而不固定，如无力、易疲劳、情绪不稳

定、失眠等，也被称为“不定陈述综合征”。在这里，“有病就找医生”对亚健康人不适用了。到了医院，各种现代化检测仪器，或医师、专家均查不出亚健康人的“病源”所在，因为没有器质性病变指标。

亚健康往往是一系列疾病的前兆。在这种状态下，人的免疫系统被打破，免疫功能降低，会诱发许多疾病。按照中医的说法，亚健康是身体已经处于阴阳、气血、脏腑的不平衡状态。亚健康状态既是疾病的先导，也是早衰的先兆。有资料表明，发达国家和城市中，将近一半的人处于亚健康状态。在我国，15%的人是健康的，15%是确诊非健康的，余下70%的人呈亚健康状态。

引起“亚健康”的原因有：饮食上的营养不均衡；长期接触有毒物品；烟酒过度；休息不足，尤其是睡眠的缺乏；精神压力过大，紧张程度过高；运动不足，体力透支；长期患慢性病不愈导致的情绪失控，神态疲倦等。所以，消除亚健康的关键在于自我调节，消除诱因。

科学的调理可以使亚健康症状明显消失，使人恢复正常的精神状态，例如：

1. 合理饮食，培养合理的、均衡的营养观念，进餐定时定量，避免暴饮暴食，保证营养；
2. 保证高质量的睡眠，迅速恢复精力；
3. 加强运动，增加体育锻炼，防病治病，延缓衰老；
4. 心胸开阔，善于自我缓解压力，保持良好、健康的心态；
5. 培养广泛的兴趣，修身养性，陶冶情操，保持旺盛的生命力。

下面我们提供给读者一种亚健康的自我检测方法，总分30分以上，表明健康已经敲响警钟；总分50分以上，则要注意自己的生活状态和营养结构；总分80分以上，要赶快到医院就诊。

1. 早上起床时，有持续的头发丝掉落。（5分）
2. 感到情绪有些抑郁，会对着窗外发呆，实际上什么都没想。（3分）
3. 昨天想好的某件事，今天怎么也记不起来了，而且最近经常出现这种情况。（10分）
4. 不愿意走进办公室，觉得工作令人厌倦。（5分）

5. 不想面对同事和上司，恨不得办公室只有自己一个人，不要有任何人来打扰，有自闭症式的渴望。(5分)
6. 工作堆积成山，工作效率却在下降，上司已表达了对你的不满，而自己也察觉到了这一点。(5分)
7. 工作一段时间后，就感到身体倦怠，胸闷气短。(10分)
8. 工作情绪始终无法高涨。连自己也不明白为何无名的火气很大，又仿佛连吵架、发作都没有精力。(5分)
9. 一日三餐，进餐甚少，排除天气因素，即使口味非常适合自己的菜，近来也经常觉得没有胃口。(5分)
10. 盼望早早逃离办公室，为的是早些回家，躺在床上休息片刻。(5分)
11. 对周围的污染、噪声非常敏感，厌烦情绪强烈，比常人更渴望宁静。(5分)
12. 不再像以前那样热衷于朋友聚会，有种强打精神、勉强应酬的感觉。(2分)
13. 晚上经常睡不着觉，即使已经很困了。就算睡着了，又总是在做梦的状态中，醒来梦境不甚清晰，睡眠质量糟糕透顶。(10分)
14. 体重有明显的下降趋势，早上起来，会突然发现自己眼眶深陷，眼睑发青，下巴突出。(10分)
15. 免疫力在下降，春秋流感一来，自己首当其冲患上感冒。(5分)
16. 性欲下降，配偶对你表示了性要求，你却经常感到疲惫不堪，没有什么欲望，即使有欲望，也感觉力不从心。(10分)

三、生活中对于健康的自我检测

健康自测的 10 项指标：

1. 体温

正常体温为 36 度~37 度，高于此为发热，低于此称为“低体温”。后者常见于高龄体弱老人及长期营养不良患者，也可见于甲状腺机能减退症、休克疾病患者。



2. 脉搏

成人脉搏每分钟 60 次~100 次，如发现过速、过缓、间歇强弱不定、快慢不等，均为心脏不健康的表现。老年人心率一般较慢，但只要不低于每分钟 55 次就属正常范围。如平时心率较慢，某时突然快至每分钟 80 次~90 次以上，可能有潜在疾病，应予以关注。

3. 呼吸

健康人呼吸平稳、规律，每分钟 15 次左右，如发现呼吸的深度、频率、节律异常、呼吸费力，有胸闷、憋气等感受，则为不正常表现，应及时就医。老年人心肺功能减退，活动后可有心悸气短的表现，休息后很快就能恢复的，不应认为是疾病的表现。

4. 血压

成年人血压不超过 140/80mmHg。老年人随年龄的增长血压也相应上升，但收缩压超过 160mmHg 时，不论有无症状均应服药。单纯舒张压过高，其原因很多，不宜私自服药，应到医院就诊。

5. 体重

长期稳定的体重是健康的指标之一。短时间内的消瘦见于糖尿病、甲亢、癌症、胃、肠、肝疾患。更年期女性该胖不胖也往往算病。体重短期内增加很多可能与高血脂、甲状腺机能减退症等疾病有关。

6. 饮食

每日进食量保持在 1 千克~1.5 千克，如出现多食多饮应考虑糖尿病、甲亢等病的存在。每日食量不足平常进食量的 1/3，食欲丧失达半个月以上，应检查是否有潜在的炎症、癌症。

7. 排便

健康人每日或隔日排便一次，为黄色成型软便。老年人尤其高龄老人，少吃、少动者可 2 天~3 天排便一次。只要排便顺利、大便不干，就不是便秘。大便颜色、性状、次数异常可反映结肠病变。

8. 排尿

成年人每日排尿 1 升~2 升左右，每隔 2 小时~4 小时排尿一次，夜间排尿间隔不定。正常尿为淡黄色，透明状，少许泡沫。如尿色、尿量异常，排尿过频，排尿困难或疼痛均为不正常表现，应及时到医院就诊。





9. 睡眠

成年人每日睡眠 6 小时~8 小时，老年人应加午睡。入睡困难、夜醒不眠、白天嗜睡打盹均为睡眠障碍的表现。

10. 精神

健康人精神饱满，行为敏捷，情感合理，无晕无痛；否则应检查是否有心脑血管和神经骨关节系统疾病。

四、中年人应重视的身体信号

★ 食欲异常

人从出生就有食欲这项本能，很多人因为过于熟悉它而忽略了这个能够反映身体疾病的指标。人的食欲会受到疾病的影响，因此，食欲的变化，能够反映出身体的健康状况，应该给予足够的重视。

以下疾病会引起食欲的变化：

糖尿病：食欲旺盛，容易饥饿，身体日渐消瘦，伴有口渴、多饮、多尿等现象。

甲状腺功能亢进：近期内食欲旺盛，但体重下降，并伴有乏力、怕热、易出汗、易激动等症状。如出现眼球饱满并稍微向外突出，就要及时就诊，以免耽误病情。

急性胰腺炎：暴饮暴食后突然发生上腹部剧痛，同时伴有恶心、呕吐、发热，服用止痛剂不能缓解症状。

胆囊炎：食欲尚可，进食油腻食物后，出现右上腹疼痛。

病毒性肝炎：突然食欲减退，见食生厌，尤其见了油腻食物就恶心，全身疲乏，腰酸无力，尿色深黄如浓茶，并见眼白发黄。

消化不良：食欲差，见食生厌，大便不正常，进食油腻食物就腹泻。

胃下垂：食欲不正常并有腹胀感觉，且多在餐后加重，平卧时腹胀可减轻，并伴有嗝气、恶心、胃痛等症状。

食道癌或胃癌：年龄在 40 岁以上，在没有任何原因的情况下，餐后

