

ZHONGNIANREN JIANKANG FANGAN



中年人 健康方案

李清亚 王晓慧 主编

开启中年人健康之门——平安度过多事之秋



河北科学技术出版社

ZHONGNIANREN JIANKANG FANGAN

中年人

健康方案



李清亚 王晓慧 主编



河北科学技术出版社

主 编 李清亚 王晓慧
副主编 王广俊 李海生 崔占琴
编 者 王 玲 赵 明 吴建平 付书旺
李建业 狄 岩

图书在版编目 (C I P) 数据

中年人健康方案/李清亚等主编. —石家庄:河北科学技术出版社, 2005
(健康生活金钥匙)
ISBN 7 - 5375 - 3047 - 5

I. 中... II. 李... III. 中年人 - 保健 IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 038662 号

健康生活金钥匙

中年人健康方案

李清亚 王晓慧 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 河北省财政厅印刷厂

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 9.5

字 数 223000

版 次 2005 年 10 月第 1 版
2005 年 10 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 17.00 元



中年人是社会的栋梁、家庭的支柱。中年阶段是人一生中最辉煌的阶段，同时也是多事之秋时期。在我国，中年人是压力最大、活得最累的一群人。

中年以后，全身各系统、器官的功能逐渐衰退，机体组织全面老化，生理应激能力明显减弱。但是，由于我国社会的发展和信息时代的到来，人们的生活节奏变得越来越快，人际关系复杂，竞争更加激烈，中年人的精力和体力支出加大，既要成就事业，又要照顾家庭，心理压力难以承受。所以，我国中年人的体质普遍下降，患病率迅速升高，英年早逝频繁发生。有专家研究认为，中年人正处在人生的疾病发生期与疾病的暴发期之中。中年人身体健康状况不佳，给社会、给家庭带来的损失是无法估量的。因此，提高我国中年人的身体素质已是当务之急！

为了对中年人的身体保健进行科学指导，作者编写了《中年人健康方案》一书。全书分 11 章对中年人所承受的压力、中年以后的生理变化、坚持体育锻炼的好处与方法、注重心理保健、积极防治常见病、癌症的预防、延缓衰老的食疗与

药膳等内容进行了介绍。该书注重科学性、实用性，内容丰富、新颖，语言精炼、通俗易懂，是中年人的必备读物。

作 者

2005 年 3 月





目 录

第一章 多事之秋——中年人压力最大、活得最累

面对重重压力/3

透支生命——我国中年人体质状况堪忧/10

英年早逝频繁发生/11

第二章 不再年轻——中年以后的生理变化

神经系统的变化/17

生殖系统的变化/18

呼吸系统的变化/19

心血管系统的变化/20

消化系统的变化/22

能量代谢的变化/24

内分泌系统的变化/25

泌尿系统的变化/26

眼睛的变化/28

皮肤的变化/28

骨骼的变化/30

听觉器官的变化/32

嗅觉器官的变化/33

第三章 生命在于运动——坚持体育锻炼

中年人体育锻炼好处多/37

低强度运动更有助于健康/39

体力劳动不能代替体育锻炼/39

适合中年人的体育锻炼方法/40

第四章 健康的心理比健康的躯体更重要——注重心理保健

中年人心理特征/59

中年期的自我心理保健/60

中年人常见的心理问题/61

正确对待心理压力/62

通过心理调节来面对生活中的矛盾/64

尽快适应新的工作环境/66

防止心理老化/67

学会制怒/70

消除自卑心理/73

不要嫉妒/75

纠正不良性格/77

防止情绪恶化/78

建立良好的人际关系/79

协调好家庭关系/81

保持心情愉快/83

第五章 好的习惯是健康的银行，不好的习惯是健康的监狱
——养成良好的生活行为方式

吸烟有害而无益——戒烟/87

酒是害人的毒药——限酒/90

坚持饮茶/93

保证良好睡眠/95

经常沐浴/103

适度性生活/106

加强学习/108

安全用药/109

第六章 合理营养是身体健康的重要保证——保持营养平衡

各类食物的营养价值/117

合理膳食/130

中国居民膳食指南/139

中年人食谱举例/145

第七章 “中年发福”是健康的大敌——预防和控制肥胖

我国中年人肥胖者明显增多/153

肥胖对中年人健康危害大/154

什么是肥胖/169

怎样判断肥胖/171

为什么肥胖/172

如何预防和控制肥胖/181 -

第八章 特殊时期需要特别关爱——女性应重视更年期保健

什么是更年期/203

更年期的分期/204

更年期的范围和期限/206

更年期保健的特殊性/207

更年期保健的具体内容/208

更年期妇女的营养需求/210

重建生活规律，坚持适当锻炼/212

保持更年期和谐的性生活/213

第九章 从中年开始就应注重既要延年益寿，又要提高生命质量，如果身体有病是不能达到此目标的——积极防治常见病

冠心病/217

高血压病/221

中风/225

糖尿病/229

颈椎病/233

腰椎间盘突出症/236

便秘/238

痔疮/240

第十章 远离绝症——人类战胜癌症的根本出路在于预防

癌症的发病与年龄有关——40~50岁是癌症的“警惕年龄”/247

癌症是可以预防的一类疾病/248

癌症是一种生活方式疾病/249

预防癌症15法/251

癌症早期10大警号/258

第十一章 防老抗衰从中年开始——食疗与药膳延缓衰老效果好

第一章

多事之秋——中
年人压力最大、活得
最累



中 年人是社会的栋梁。中年人在社会和家庭中都处在承上启下的位置，所以说，中年人是社会和家庭的中坚。但是，中年人也是压力最大、活得最累的一群人。中年是人的一生中最辉煌的阶段，同时也是多事之秋时期。

面对重重压力

◆难以适应越来越快的生活节奏

随着社会的发展和信息时代的到来，人们的生活节奏变得越来越快。人们的快节奏生活加速了社会的发展，但也让许多习惯了过去平稳生活的中年人不适应而苦恼不已。

长期处在快节奏中的人，大脑的活动也就经常处于连续的、快速的运转状态之中。应接不暇的生活与工作使大脑得不到应有的休息和复原，精神压力过大，心理上也往往会产生紧张、沉重、不安和忧虑感。那些原来生活、工作比较疲沓、懒散的，或是那些习惯于墨守成规、注重于拘泥形式和顺从依赖的人，一下子进入快节奏的生活、工作中，这种心理上的不良反应就更为突出。由于生活与工作的快节奏，容易引起一系列的心理不适或精神障碍。

当今社会节奏快、变化快，要求人们去适应。然而，对于精力、体力都处于减退阶段的中年人来说，不是件易事。为了紧跟时代的步伐，许多中年人感到了压力，承受着压力。

◆面对竞争，自我加压

人到中年，学有所成，思想日趋成熟，业务能力日渐增强，实际工作的经验比较丰富。单位、公司、领导、老板要重用，个人也正要实现自己多年的理想，没有机会还得拼命争取，有了机会岂能错过！“此时不搏，更待何时！”冲过了一浪再一浪——前面还有更高的浪尖；翻过了一山又一山，前面还有更高、更光亮的山岭！时间不够用，那就少睡点；体力有点差，再坚持一下；老婆孩子埋怨在一起的时间少，“等忙过这一阵就有时间了。”

他们在搏击，他们在奋斗，他们追求着成功。

中年人，他们在人生竞争的舞台上拼搏尤酣，面对那么多机会，他们不愿放弃；面对那么多竞争对手，他们不愿尝试失败，更不愿意轻易退出任何一场竞赛。为了实现理想，他们甘愿承受压力。

◆失业容易再就业难

近年来，我国城镇企业职工失业和下岗人数急剧增加，这已经成为日益突出的社会问题。

国家统计局、劳动部、全国总工会、民政部、卫生部、中国人民银行总行曾联合对全国30个省、市、自治区的71个城市进行过抽样调查，36~55岁的中年人占全部下岗人员的52.6%，中年人在失业人员中占了一半以上。这就是说，有一部分中年人要承受社会变革的冲击。

中年人再就业困难重重，首先是观念上的障碍，这一代人

过去长期生活在计划经济年代，当市场经济浪潮卷来时显得很不适应，对许多问题不理解，又不会主动找饭碗；其次是受年龄、体力、精力、技能的限制，再就业的范围比较窄，可选择的余地较小。劳动部曾对下岗职工统计，初中及以下文化程度者占 71%，高中、中专、技校文化程度者占 26.3%，大专以上的占 2.7%，也就是说，大多数人只有小学及初中文化程度。许多地方的有关调查还表明，失业或下岗职工的职业技能水平也比较低。据河南省对 9917 名下岗人员抽样调查显示，非技术工人（熟练工）占 68.9%，技术工人占 17%，而专业技术人员只占 7.2%。职工的技能素质水平是影响职工就业适应性、稳定性和竞争力的重要因素。其三，下岗女职工居多且再就业难度大。据全国总工会女工部对 11 个省、市、自治区的调查，下岗女职工占下岗职工总数的 60% 以上。上海市下岗女职工中只具有初中及以下文化程度又无一技之长的人占 80% 以上。其四，下岗职工年龄偏大，中年人居多，而目前不少用人单位对招工年龄有严格的限制，许多企业都要求招收年轻人，将中年人拒之门外。其五，竞争就业的心理承受力低。

◆人际关系紧张

当今的社会是信息爆炸的时代，科技发展日新月异。虽然发展带来许许多多的机遇，但由于对人才的需求标准越来越高，用人单位对人才的挑选也越来越严格。刚刚脱离了计划经济的模式使得用人机制正在发生重大改变，过去捧“铁饭碗”的那种四平八稳的感觉不再有了。一方面，社会上人才济济，相对的适合岗位并不能满足求职者的需求，显得有些“僧多

粥少”；另一方面，即使获得了一份比较好的工作，那也是危机四伏，如果稍一疏忽，或者遇到更强的挑战者，有可能就会被“炒鱿鱼”。为了保住自己的饭碗，为了自己更好的前途，他们必须干出成绩，还得警惕挑战者。每个人都在如此的心态下工作着、忙碌着。

社会的竞争机制是无情的，每个人都必须去适应。为了竞争，就必须不断学习新知识、新技术，要在本领上比别人强，处于领先地位；为了竞争，就必须努力工作，做出成绩，在业绩上超过别人；为了竞争，还必须学会察言观色、知己知彼，谨防不测。特别是在竞争激烈的行业和岗位，就更不能稍有懈怠。

在竞争激烈的社会和工作岗位，人际关系往往是紧张的，由此而必然带来许多的压力。这类压力既会产生在精神上，也会产生在体力上。它像一张无形的网，罩在人的精神空间；它似一个沉重的沙袋，压在人的心头。面对它的挑战，谁能承受，谁能应对，谁就可能胜利。正在成功之路上艰难攀登的中年人不能回避人际关系这一重要因素，这也是他们必须承受的社会压力。

◆家庭经济负担重

人到中年，诸如子女读书、就业、购房、装修、添置家当、赡养老人、人情交往等等，样样都离不开钱。生活中，金钱无疑是家庭幸福的重要保证，“金钱买不来幸福”是对的，但没有金钱也是不会有长久的家庭幸福的。在我们的生活中，许多家庭的矛盾都与金钱有关。约翰雷说：“谁没有钱而只为

爱情结婚，谁就会晚上快乐白日愁”。由男女结合组成的夫妻家庭一般要有两个基础：一是爱情，二是金钱，这两个基础在家庭中缺一不可，离开金钱，很可能没有爱情，至少也要影响爱情的发展，甚至毁灭掉初始的爱情。而爱情的毁灭就将直接导致家庭的解体。

中年人处在上有老、下有小的阶段，是最需要花钱的时期，家庭花费最大。我们经常可见，年轻人花钱不算计；老年人也没有多的地方花钱，而中年人则要承担上养老、下养小的经济重担。据《北京青年报》报道，30岁左右的人挣钱最多，其次是60岁左右的人，挣钱最少的正是40~50岁的中年人，究其原因，当然是由于历史和社会原因所造成。也许这种现象会在将来得到改变，但中年人的经济负担最重，恐怕永远不会改变。所以说，中年时期是承受经济压力最大的人生阶段。所有的中年人都必须面对这样一个现实，承受着经济的巨大压力。

◆照料老人困难大

“百善孝为先”，中国人自古以来都是十分遵从孝道的。老年人受到赡养是天经地义的，是他们对社会和家庭做出贡献后所应该得到的延期回报。我们国家的《老年人权益保障法》中提到“老有所养，老有所医，老有所为，老有所学，老有所乐”，其中首要的就是“老有所养”。在老人的赡养还没有做到社会化以前，赡养老人的担子主要还得由他们的儿女来承担。

随着我国的经济发展和人民生活水平的提高、卫生保健服务和社会保障制度的完善，我国居民的平均期望寿命延长，我