

生活与保健

当心，千万别成为下一个“过劳死”

你应该知道 中年人 如何保健

生活节奏越来越快，为了争得好日子，如今步入中年的族群，多有超负荷工作的激情，尤其是老板和白领阶层。其实，许多危险的“中年症”正向你逼进。

孟庆轩 陈国珍◇主编



中国纺织出版社

生活与保健

你应该知道 中年人 如何保健

孟庆轩 陈国珍◇主编

主 编 孟庆轩 陈国珍

副主编 戚国庆 孙 琳

参加编著者

鲁东明 林晓菲 魏 炜

刘晓娟 张秀清 王鸿勋

穆丽霞 郭文豪

中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

你应该知道中年人如何保健/孟庆轩、陈国珍主编.

—北京:中国纺织出版社,2005.2

ISBN 7-5064-3205-6/R·0057

I. 你… II. ①孟… ②陈… III. 中年人-保健

IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 120560 号

责任编辑:王学军

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号

邮政编码:100027 电话:010—64160816

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销

2005年2月第1版第1次印刷

开本:640×960 1/16 印张:21.5

字数:285千字 印数:1—6000 定价:28.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

告别中年早衰 远离英年早逝

——敬告每一个家庭和每一位中年人

(代前言)

中年人是社会的主宰。他们既担负着创造社会财富、推进科学技术发展的重任,又担负着组织领导、管理社会、推动社会发展的重任。因此,中年人首要的任务就是马不停蹄地去“战斗”:最大的困难要他们去克服,最陡的山峰要他们去攀登,最重的任务要他们去完成,最大的风险要他们去承担,最重的打击要他们去经受。然而,最高的荣誉却往往不属于他们,即使他们有幸能获得这种荣誉,往往也要等到进入老年期后才能得到。

中年人是家庭的支柱。在家庭里,他们更是负担重重:上要赡养双亲,下要哺育后代。年迈的父母将要进入人生的“终曲”阶段,他们要报答父母的养育之恩,因而总觉得对不起父母、心中负疚;子女要升学、要工作、要结婚,他们要尽父母的体贴关爱之情,总想给孩子创造最好的条件,因而也总为义不容辞、未尽好责任而遗憾。

社会、工作、家庭、父母、子女,构成了一个魔力无边的环,死死地套着中年人,使他们时时处处生活在一种紧张情绪之中,无形地侵蚀着他们的肌体健康,戕害着他们的生命。不少中年人自以为自己年富力强,精力旺盛,能吃能睡,身体很好,不但不会顾及自己的养生保健,即使有时身体有点不适,也不放在心上,而是采取或“顶”或“熬”的办法,让它过去也就“万事大吉”了。

然而,最新的医学研究进展表明,每一位中年人,他们的身体并非像他们自己想像的那样坚强,即使在他们刚刚步入中年时期,在他们的身体内,就已经隐藏着衰老和疾病的危机,只不过大多还没有表现出来或者没有加以重视罢了。这是因为:一是人生活在尘埃包围之中,人的表皮及人体内部——肠道、血液、细胞等无时无刻不在产生着废物,而这些废物不能及时清

除,就会产生有害物质,于是便会导致人体衰老,使人出现心脏病、血管病、多种炎症及癌症等。二是人体由出生到成长、到中年、到衰老,这个生理发展变化的规律,是不以人的意志为转移的,随着年龄的不断增长,人体各种生理器官不断老化,机能逐渐衰退,这也就不可避免地会出现越来越多的疾病。三是人们生活在现代社会,生活节奏快,竞争激烈,人们长期精神紧张、情绪不稳、心理压力大,加之突然事件的刺激,环境状态的不断恶化,各种污染的日趋严重,以及不良饮食习惯(如高热量、高脂肪饮食,长期饱食等)、不良生活方式(如嗜烟、酗酒、夜生活过度等)、体力活动缺乏等,这些因素都给人体健康造成越来越大的威胁。这就是近年来中年早衰、中年早逝现象越来越严重的原因。

近年来的调查事实也证明,目前我国中年人的健康水平,越来越亮起了“红灯”。据有关专题调查显示,目前我国英年早逝的科学技术人才的平均年龄,比二十多年前蒋筑英、罗健夫等去世时的平均年龄不但没有提高,反而又有新的降低。另一项专题调查显示,目前北京市高级职称的中年知识分子中,竟有高达 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、高血压)和“三易”(即易疲劳、易感冒、易患各种不适,如失眠、慢性疾病、消化功能障碍等)。在这项调查中,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,增强中年人的保健意识,搞好中年人的保健养生,已经成为摆在所有家庭和所有中年人面前的一个十分迫切、十分重要的课题。

我们关心老年人的保健和养生无疑是正确的和应该的。但是,我们应该明确,人的生命是连续的,人的健康状况和疾病的发生也是连续的,它们有其隐性发展的过程。如果中年时期的身体基础打不好,带着这样或那样的“不适”(实际是隐形炸弹)步入老年,等到老年再去“保养”,岂不为时已晚?因此,敬告每一个家庭和每一位中年人:中年人的保健养生不可忽视、刻不容缓!从现在着手,就要把中年人的保健养生摆入重要日程,防止中年早衰,力避中年早逝,千万不要等到皱纹爬满脸、头发撒满霜、病魔缠满身才想到去抗衰防老、去保健养生啊!

编 者

2004 年 12 月

目 录	
一、中年人应树立正确的保健观	1
中年人应警惕自己的第三种状态	1
人到中年勿“苛求”	2
人到中年莫“恐老”	4
人到中年莫“硬熬”	5
人到中年莫“过劳”	6
二、中年人的日常保健	9
中年人日常保健应遵循哪些原则	9
中年人健身益寿应遵循哪些原则	10
中年人加强保健养生应从哪些方面做起	12
中年人应该怎样科学生活	13
中年人养生应切记哪些要点	14
中年人保健应牢记哪些禁忌	15
中年人日常保健需做哪些基本事情	16
中年人保健应纠正哪些不良生活习惯	18
中年人保健需做到哪些“加减乘除”	19
人到中年如何防“懒散”	20
人到中年如何防“惰性”	21
人到中年怎样防“五劳”	22
中年人怎样避免焦虑	23

中年人怎样战胜疲倦	24
中年人怎样知道自己已经疲劳	25
中年人怎样消除伏案疲劳	26
中年人怎样对付熬夜疲劳	28
中年人怎样针对不同性质的疲劳采取不同的休息方法	28
中年人未老先衰,“过劳死”会有哪些信号	29
中年人舒缓压力,减少疲劳有哪些妙法	30
中年脑力劳动者怎样进行养生	31
中年“白领族”怎样保持健康	32
中年“电脑族”怎样进行健康防护	33
中年人怎样才能保持身体健美	35
中年人怎样结合日常生活进行健身	36
中年人怎样度过健康周末	37
中年人休闲不当会致哪些疾病	38
中年人怎样才能保持精力旺盛	39
中年人必须抛弃哪些伤身恶癖	41
中年人应警惕哪些现代生活中的“温柔污染”	42
中年人怎样预防生活中的“万一”	43
中年人怎样才能获得“酣睡”	44
中年人怎样进行适当午睡	46
中年人怎样才能“打好瞌睡”	47
中年知识分子怎样进行晚间保健	48
中年夫妻之间怎样进行健康监护	49
中年人性欲减退的原因是什么	51
中年人改善性生活的要诀是什么	52
中年人“入房”有哪些禁忌	54
中年人患哪些疾病后应节制性生活	55

中年人怎样对过于旺盛的性欲进行调节	56
中年人应怎样提防性生活诱发猝死	57
中年人丧偶后为什么宜再婚	58
中年人各项日常生活的最佳时间	60
 三、中年人防止未老先衰的秘诀	63
衰老的特征和表现	63
中年人早衰有哪些征象	66
是否进入早期衰老的自我测定法	67
身体是否健康的自我测定法	68
心理是否衰老的自我测定法	69
中年人怎样自我测定体力年龄	71
中年人未老先衰的八大因素	72
中年人面部早衰的三大原因	73
缩短人生寿命的主要危害因素	74
自卑——使人衰老的催化剂	74
懒惰——催人衰老的要因	75
纵欲——残害寿命的利剑	76
作恶——缩短寿命的软刀	77
睡眠不足——使人早衰之源	78
长期饱食——不可忽视的早衰诱因	79
夜生活过度——导致早衰的重要原因之一	80
恶性肿瘤——中年人健康第一杀手	81
中年人患病的三大特点	83
中年人的十种疾病告警信号	84
中年人保健五大建议	85
中年人延缓衰老的六大要素	86

中年人防止衰老还有哪些要诀	87
科学家正在研究推迟衰老的新方法	88
中年人怎样预防脑衰	89
中年男女怎样推迟性衰老	90
中年人怎样留住青春	91
中年人怎样保持青春活力	92
中年人永葆青春的妙诀	93
中年人如何多活 20 岁	95
中年人怎样争取高寿	97
中年人保持青春不老的五个秘方	98
释放忧郁——中年人抗御早衰的良方	99
培养信心——中年人防衰保健的前提	100
笑口常开——中年人青春常在的窍门	101
防止曝晒——中年人防止面容衰老的佳法	102
好学不倦——中年人延缓衰老的妙策	103
良好休息——中年人不可忽视的健身之道	104
学会幽默——中年人精神生活的松弛剂	105
天天散步——中年人焕发青春的妙方	106
中年人保持容貌年轻的奥秘	107
中年人防止和消除皱纹的方法	108
 四、中年人的饮食保健	 111
中年人应遵循的饮食原则	111
科学饮食的基本原则	112
中年人健康饮食的主要方法	112
预防“富贵病”的膳食原则	114
中年人饮食的合理调配	116

中年人必须重视营养保健	117
中年人需讲究早餐	119
中年人需正确对待晚餐	120
中年人节日饮食的规则	122
中年人合理膳食的“十个字”	123
中年进补不可忽视	124
饮食中的误区	125
饮水养生的误区	127
防止食物中毒的饮食规则	127
预防疾病的饮食建议	128
不宜多吃的食物	129
中年人不宜常吃油炸食品	130
中年人不可长期饮酒	131
中年人长寿防衰的窍门是多食醋	132
中年人保留青春的要诀是多饮水	133
饮食抗癌的常用方法	134
消除食物中致癌物的简易方法	136
清除体内污染的饮食方法	137
中年人预防冠心病的饮食疗法	138
中年人肺心病的饮食疗法	138
中年人血脂过高时的饮食疗法	139
中年人神经衰弱的饮食疗法	140
中年人防治糖尿病的饮食验方	141
中年人消化性溃疡的饮食疗法	144
各型感冒的饮食疗法	145
便秘的饮食疗法	146
中年人防患白内障的饮食调理	147

中年人消除精神紧张的饮食疗法	148
★ 中年人身体健美的饮食诀窍	149
中年人性功能衰退的饮食调养	150
能使人容光焕发的饮食方法	151
营养不足的警告信号及饮食疗法	152
可催眠的食物	153
可降低血脂的食物	155
可预防早衰的食物	155
可保护心脏的食物	156
可延缓皮肤衰老的食物	157
可使皮肤变白的食物	158
可使人快活的食物	158
能驱除人体内铅的食物	159
能致癌的食物	160
最能抗癌的蔬菜	161
最能减肥的蔬菜	161
含营养成分最多的食物	161
养生的最佳食物	162
患病后不宜再吃的食物	163
吃喝的最佳温度与最佳时间	163
 五、中年人的运动保健	 165
中年人的多病之因是运动不足	165
中年人运动健身应掌握的原则	166
中年人怎样选择适宜的锻炼项目	167
适合不同个性者的不同运动	168
慢跑防癌是中年人应了解的秘密	169

交替运动是中年人自我健身的妙法	170
锻炼肌肉是中年人必须注意的问题	171
锻炼关节是中年人防止早衰的要点	172
揉腹是使中年人“大肚皮”变小的妙着儿	173
适合中年人的几种散步法	173
每天运动锻炼最好的时间	174
选择合适的健身器材	175
用健身器材锻炼时应注意的事项	176
对中年人体育锻炼的几点忠告	177
中年人体育锻炼的“七必”	178
中年人走出健身运动的误区	179
中年人夏季体育锻炼的注意事项	180
选择健身锻炼地点四不宜	180
提防运动不当引起“运动性疾病”	181
不同体质的人健身跑处方	183
纠正不同心理缺陷的不同体育锻炼方法	184
中年人心动过速的体育疗法	185
糖尿病患者的体育疗法	186
中年人胃下垂的体育疗法	187
中年人便秘的体育疗法	188
中年人腰背痛的体育疗法	189
中年人腰腿痛的体育锻炼法	190
中年人腿足保健锻炼法	191
中年人坐骨神经痛的体育疗法	191
适合中年电脑操作者的健身操	192
适合在办公室做的椅上健身操	193
适合文案工作者做的头部保健操	194

适合中年人做的“不费劲保健法”	195
适合不爱运动者做的“懒人健身操”	196
适合驾驶员做的“不对称体操”	197
适合无聊时做的“解闷健身操”	198
适合看电视时做的保健操	198
适合旅途中做的健身操	200
适合久坐者做的臀部减肥操	201
适合早晨做的“10分钟醒床操”	201
适合工作繁忙时做的“1分钟锻炼法”	202
适合随机做的“做家务健身法”	203
能使中年人消除紧张与疲劳的保健操	203
能使中年人胸部强健的健胸操	204
能使中年人下肢防老的操练法	205
能使中年男女腹部不突的“收腹操”	206
能使面容年轻的“面部按摩防皱操”	207
人到中年应定期体检	208
生活中的促老剂	210
 六、中年女性的特殊保健	 211
中年女性保持心理平衡十要素	211
中年女性克服心理压力的最佳方法	212
中年女性如何驾驭自己的情绪	213
中年女性如何平息自己心中的怒气	214
中年女性为何易疲劳	215
对职业女性减轻疲劳的九条建议	216
中年女性自我放松四法	216
中年女性保护生命十诀	217

唠叨——女性特殊的健身法	218
年过 30 岁的女性需防止哪些老态出现	219
40 岁女性如何保留青春	220
适合 40 岁女性做的脸部健美操	221
中年女性养颜之本——调经	222
中年女性护肤美容三秘诀	223
对中年女性美容的七项建议	224
中年女性减肥的十条秘诀	224
中年女性解救“面容危机”的六着儿	225
中年女性日常生活中的健身美容术	226
中年女性美容护肤的四大误区	227
适合中年女性的床上健美操	228
适合中年女性的轻松窈窕法	229
花 5 分钟时间使自己满脸生辉的艺术	230
中年女性健美锻炼的五个误区	231
当心漂亮戒指损害健康	231
中年女性吸烟的六大危害	232
中年女性如何表现女性美	234
中老年女性不可忽视胸闷	235
中老年女性监测自己心脏变化的六点建议	237
中年女性腰痛可能是哪些原因所引起	238
中年女性为何易患胆石症	239
中年女性当心现代“挎包病”	240
中年女性容易忽略的几种疾病	240
中年女性谨防多发的“尿道综合症”	241
中年女性怎样舒缓“经前期综合症”	242
中年女性谨防“乳腺综合症”	243

瘦弱女性需提防“房事挤压综合症”	244
中年孀居者谨防“性心理综合症”	245
中年女性谨防“下岗心理综合症”	246
中年女性需防“干燥综合症”	246
中年女性须警惕“X 综合症”	247
中年女性易发的“慢性疲劳综合症”	248
中年女性谨防“美容院中风综合症”	250
中年女性的“闭经溢乳综合症”	251
“主妇综合症”及其食疗法	252
哪些女性易患“更年期综合症”	252
更年期女性易发的五大病症	253
更年期女性“十要”	254
更年期女性的合理饮食	255
更年期女性的体育锻炼	256
中年女性怎样为绝经期做准备	257
十种能增强女性性功能的食疗方法	258
哪些职业女性最易患肺癌	259
中年女性应警惕的十二种难言之隐	260
中年女性的外阴瘙痒及其治疗	262
哪些全身性疾病会表现为女性外阴病变	263
中年女性月经期怪病及痛经的防治	264
中年女性月经期的八项禁忌	265
中年女性如何战胜“尿不自控”	266
阴道不规则流血的原因	269
多次人流——妇女早衰的重要原因之一	270
药物流产——应在医生指导下进行	271
中年女性在不同时期的避孕方法选择	272

中年女性患病时选择什么方法避孕好	273
中年女性易患哪些生殖系统肿瘤	275
中年女性妇科肿瘤常有哪些临床表现	276
中年女性最常见的肿瘤——子宫肌瘤	277
中年女性不可忽视宫颈息肉	278
中年女性应高度警惕宫颈癌	279
中年女性如何早期发现卵巢癌	280
中年女性预防卵巢肿瘤的七着儿	281
中年女性如何自我早期发现外阴癌	282
哪些女性为宫颈癌的高发人群	283
中年女性要当心乳腺癌	284
十种女性须警惕乳腺癌	285
中年女性还需警惕特殊类型的乳腺癌	287
中年女性乳房肿块的自我鉴别	288
中年女性必须树立定期体检的健康观念	289
 七、中年男性的特殊保健	 291
中年男性如何判断和对待身体老化	291
男性衰老的生理表现有哪些	292
影响男性长寿的六个生理弱点	294
导致现代男性早死的四大主要原因	294
向年过 40 岁的男性发出的十项呼吁	296
中年男性应提防“灰色”心理病	296
中年男性应充分认识自身的心理脆弱性	297
中年男性应注意防痛风病	298
中年男性应警惕“星期一心脏病”	299
男性也可能患的“女性病”	299

男性患乳腺癌的早期检查与发现	300
中年男性易患的三种前列腺疾病	301
中年男性慢性前列腺炎的自我识别	303
中年男性引发慢性前列腺炎的原因	304
慢性前列腺炎综合治疗四法	305
中年男性预防前列腺疾病十法	305
前列腺患者的自我保健	306
中年男性应警惕凶险的男人病——突发性阴囊坏疽	308
中年男性需防患的八种龟头疾病	309
困扰中年男性的阴茎硬结症	310
有的中年男性为什么会发生睾丸萎缩	311
男子睾丸肿瘤的早期信号	312
男性生殖器官的结核种种	313
中年男性不要轻易给自己戴“阳痿”的帽子	314
发生阳痿应做些什么检查	315
精神性阳痿治疗八法	317
中年男性自我按摩治疗阳痿十二法	318
中年男性应警惕的急症——阳强	319
中年男性保持旺盛性机能的关键五着儿	320
中年男性防止性衰老的十条秘诀	322
中年男性如何养肾保精	322
中年男性简易按摩补肾固精功	323
中年男性的食物性保养	325
中年男性也要警惕“更年期综合症”	326
男性“更年期”的保健	327