



Natural Therapy for Protecting the  
Middle-aged from Health Crisis

# 远离

# 中年危机的

# 自然疗法

【摆脱中年困境，给健康一个新规则】

- 人到中年，四十而不惑，可是四十的身体却不能不惑。于是体检、药物、理疗成了家常便饭。■
- 其实健康完全可以经济、简便又安全地打造！这就是——《远离中年危机的自然疗法》■
- 传身心保养之业，授活力维系之道，解中年健康之惑，让你活力倍增，无惑无忧！■

黄艳芳 编著

上海文化出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

远离中年危机的自然疗法/黄艳芳编. - 上海:上海文化出版社,2005

(健康生活馆丛书)

ISBN 7-80646-797-1

I. 远… II. 黄… III. 中年人-保健 IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 027907 号

---

责任编辑 赵光敏  
文字润饰 全学芳  
装帧设计 段 玉  
插 图 苏 海

书 名 远离中年危机的自然疗法  
出版发行 上海文化出版社  
地 址 上海市绍兴路 74 号  
邮 编 200020  
电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn  
网 址 www.shwenyi.com  
经 销 新华书店  
印 刷 凯基印刷(上海)有限公司印刷  
开 本 787×1092 1/28  
印 张 7.5  
字 数 105,000  
版 次 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷  
印 数 1—9,000 册  
国际书号 ISBN 7-80646-797-1/R·47  
定 价 22.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64828829

## 作者序：

人体由中年迈向老年，是一个自然的生理转折期，由于自身生理原因，内分泌发生改变，其他生理功能也逐渐衰退和老化，从而导致生理以及心理方面发生变化，出现一些不适症状。

其实，步入中年后所引起的种种疾病和烦恼，可以借由一些来源于日常生活的自然疗法得以改善。因为人的生理周期与自然规律有着密切的联系，在自然界中，生态万物都直接或间接地影响着我们的身体健康。随着人类回归自然的呼声越来越高，自然疗法也引起了世界各国极大的关注和重视。自然疗法是一种运用非药物、非手术手段防治疾病的疗法。其无痛苦、无副作用、天然有效、治疗内容丰富的特点使之发展成为一门涵盖预防医学、临床医学、康复医学、美容医学等领域的应用医学学科，并迅速在世界范围内兴起，吸引着越来越多的患者接受治疗。

中国人说“人生七十才开始”，中年不过是人生的一个小门槛，在此阶段所经历的一系列明显生理改变及心理危机并非不可避免。为了能够科学有效地指导所有正步入中年的朋友健康快乐地渡过这道人生的门槛，我走访了世界许多国家，拜访多位自然治疗专家，编著了这本《远离中年危机的自然疗法》。本书根据中年男女病理的共性和异性，提供具有针对性的自然治疗方法和保健建议，为中年朋友们介绍了6种极具代表性的自然疗法，包括饮食、沐浴、足疗、推拿、运动以及心理六大单元，帮助每个步入不惑之年的人都能够安全快乐地度过人生的这一特殊阶段，将“中年危机”变成“中年转机”，迎接更有活力的人生！

# 目 录

## 第一章 人到中年，健康的多事之秋

### 第一节 中年人的健康危机

- ▲生理衰退期.....2
- ▲心理超负荷.....3
- ▲人到中年患病的三大特点.....4

### 第二节 女性步入中年，雌激素时代的终结？

- ▲雌激素之于女性的意义.....6
- ▲雌激素在女性一生中的变化.....7
- ▲雌激素流失引发的女性中年危机.....8
- ▲拿什么拯救你，我的雌激素？.....21

### 第三节 “奔4”男人与不再奔驰的身体

- ▲男性也有“更年期”.....23
- ▲从心脏开始衰老.....25
- ▲中年发福是健康的危险信号.....26
- ▲肾虚之男人版.....27

### 第四节 人到中年需防“灰色心理”

- ▲中年“灰色心理”的主要表现.....29
- ▲“灰色心理”与疾病的关系.....32



▲怎样预防“灰色心理”？ .....	33
--------------------	----

## 第五节 体检监测中年健康危机

▲体检的几项基本内容 .....	35
▲常见的妇科检查 .....	37
▲中年保健“五戒” .....	40

## 第二章 饮食疗法

### 第一节 食物疗法

▲中年人需补充的六大营养素 .....	43
▲中年人饮食需要四舍五入 .....	49
▲食疗验方 .....	50

### 第二节 药茶疗法

▲药茶的保健功效 .....	75
▲饮茶禁忌 .....	76
▲茶疗验方 .....	78

### 第三节 药酒疗法

▲药酒的保健功效 .....	84
▲酒疗的注意事项 .....	86
▲药酒验方 .....	90

## 第三章 沐浴疗法

### 第一节 沐浴疗法

- ▲沐浴的保健作用 ..... 94
- ▲沐浴疗法分门别类 ..... 97
- ▲沐浴疗法的注意事项 ..... 99

### 第二节 药浴疗法

- ▲药浴疗法的保健作用 ..... 101
- ▲药浴配方 ..... 102

### 第三节 精油沐浴疗法

- ▲精油沐浴的注意事项 ..... 104
- ▲精油魔法配方 ..... 105

## 第四章 足疗法

### 第一节 足疗的治疗原理

- ▲血液循环原理 ..... 110
- ▲反射原理 ..... 111
- ▲经络原理 ..... 112
- ▲生物全息论原理 ..... 113

### 第二节 足部按摩疗法

- ▲足部按摩手法 ..... 114

▲足部按摩力度 .....	116
▲足部按摩的特点 .....	117
▲足部主要穴位 .....	120
▲足部按摩操 .....	121

### 第三节 足浴疗法

▲热水足浴 .....	125
▲冷水足浴 .....	127
▲药水足浴 .....	128
▲足浴配方 .....	128

### 第四节 足敷疗法

▲敷剂制作方法 .....	132
▲足敷配方 .....	133

## 第五章 运动疗法

### 第一节 运动对中年健康的益处

▲运动带给你强健的心脏 .....	136
▲运动带给你硬朗的骨骼 .....	138
▲运动带给你积极乐观的心态 .....	139

### 第二节 中年养身的运动法则

▲运动方式的选择 .....	140
▲运动量 .....	141



▲运动时间 .....	141
▲运动频度 .....	142
▲运动进度 .....	142

### 第三节 太极拳疗法

▲太极拳的调息和调心功能 .....	144
▲养身太极拳的运动特点 .....	146
▲养身太极拳的拳法练习 .....	149

### 第四节 健身操疗法

▲放松保健操 .....	166
▲腰腹部保健操 .....	168
▲腰腿部保健操 .....	169
▲脊柱保健操 .....	169

## 第六章 推拿疗法

第一节 推拿疗法简述 .....	173
------------------	-----

### 第二节 推拿疗法的治疗机理

▲中医理论对推拿机理的解释 .....	174
▲现代医学对推拿机理的说明 .....	176

第三节 了解正确的推拿手法 .....	178
---------------------	-----



#### 第四节 穴位按摩

- ▲治疗前列腺增生症 ..... 182
- ▲治疗慢性肾炎 ..... 183
- ▲治疗更年期综合征 ..... 184
- ▲治疗月经不调 ..... 184
- ▲治疗腰肌劳损 ..... 185
- ▲治疗心律失常 ..... 186

### 第七章 心理疗法

#### 第一节 绘画疗法

- ▲绘画疗法的治疗机理 ..... 187
- ▲绘画疗法分门别类 ..... 190

#### 第二节 笑疗

- ▲笑疗的保健作用 ..... 193
- ▲笑疗的方法 ..... 194

#### 第三节 温泉疗法

- ▲温泉疗法的作用 ..... 196
- ▲温泉疗法分门别类 ..... 196



Natural Therapy for Protecting the  
Middle-aged from Health Crisis

# 远离 中年危机的 自然疗法

【摆脱中年困境，给健康一个新规则】

上海文化出版社

黄艳芳 编著



## 第一章 人到中年，健康的多事之秋

### 第一节 中年人的健康危机

如果你将人生分成两个阶段，就可以清楚地看到以前的人生是个不断向上发展的过程：求学深造、就业升职、积累社会经验、成家立业……但是，在跨越中年的门槛后，似乎进入一个相对停滞甚至衰退的阶段：事业发展遭遇瓶颈、新人后来居上、做事力不从心、婚姻面临危机等。你不得不面对来自生理及心理的种种健康危机——



#### 一、生理衰退期

任何形式的生命都有一个共性，它由出生、生长、成熟、发展、衰退、死亡的不同阶段组成，人也不例外。中年在人类的生命历程中属于由盛转衰的阶段，无论你怎样否认，证明自己仍精力充沛、充满斗志和激情，但从生理学角度上讲，35岁~45岁为疾病形成期，“40岁以前人找病，40岁以后病找人”这句话道出了这一年龄段是健康的多事之秋这一不争的事实。

在这一阶段，肌体的代谢速度减慢、免疫功能下降，加上如今





中年人大都事业繁忙，很容易忽视自己的健康状态，肌体继续超负荷运行，很多疾病隐患也就潜伏在看似健康硬朗的身体内，如同“定时炸弹”一样，随时都有可能引爆。有关资料显示，中年是器质性疾病多发的时期，心脑血管病、前列腺炎、关节炎等疾病常见于40岁左右。

## 二、心理超负荷

很多中年人在走过人生的半程时往往会不断地问自己：“我都做了哪些事？有没有遗憾？有没有哪些事想做还没有做”；思考未来，常常会想：“我还能做什么？还有没有能力重新开始？”；看看现在，事业发展处于瓶颈期，青年才俊逐渐赶上甚至超越了自己，机会和发展空间越来越小，心里的压力一波一波地压得自己喘不过气来。加上生理上的衰退现象，中年人容易陷入心理“压力锅”之中。

心理超负荷常会表现出消沉孤独、焦虑不安、郁闷不乐等不良心理症状，如果对这些心理偏差熟视无睹，并不断自我施压，不仅影响正常的工作和生活，还会严重损害身心健康。



## 三、人到中年患病的三大特点

### 一 突发性

在我们的身边，经常有这样的案例：事业有成的经理、主管平时身体硬朗，在带领团队漂亮地完成一项业务后，突然就一病不起。这种突发性疾病在中年人身上十分普遍。说它突发，是指发病快并且来势凶猛，有的甚至会威胁生命。但它也绝不是空穴来风。一些日常的疲劳不适和小毛病都是健康危机的信号，只是大部分人忙于事业，而忽视了自身的健康状况，致使一些疾病不能被及时发现和治疗，导致病情日趋严重或慢性病突然发作。

### 二 潜在性

与20岁~35岁的人生黄金阶段相比，40岁开始是人体各项生理机能由盛转衰的开始。生命细胞的再生能力、免疫能力、内分泌功能等都在逐渐下降，心、脑、肺、肾等脏器的功能也在不知不觉中衰退。许多疾病已经潜伏在体内，但症状却常常容易被忽视，因而不容易做到及早发现和治疗，可以说，人到中年就仿佛步入健康的多事之秋。

### 三 诱发性

中年人处在一个特殊的生长阶段，一方面身处社会、家庭的



核心地位，另一方面又要面对年轻人的竞争，因此压力相当大。紧张、繁忙的工作积累起来的疲劳感和急躁、焦虑等负面情绪都会影响身体状况，成为疾病的诱发因素。

处于这样的身体条件下，我们应该如何调整身体状况呢？下面我们将分别分析男女各自的中年症结。

## 第二节 女性步入中年，雌激素时代的终结？

40岁生日那天，丈夫特意为你准备了生日蛋糕，而你却莫名其妙地为蛋糕上的蜡烛数量大发脾气；晚上，丈夫想要和你温存缠绵，你却如冰山般冷言拒绝，对天发誓你没有异心，但又找不到自己性冷淡的原因；电视广告中的新款卫生巾真是让你心动，可是家里的“库存”还没用完，而且，照现在4个月来一次，一次来2天的月经状况，甚至让你怀疑绝经期随时会到来；事业蒸蒸日上，脾气却越来越坏，无意中听见同事私下这样评论你：“某某啊，最近很难相处呢，是不是——更年期到了啊？”

女人最忌讳最不愿听到的字眼终于出现了：“更年期”，怎么可能？40岁的你正值盛年，是家庭的核心，事业也步入成熟，怎么就和隐喻衰老的“更年期”挂上钩呢？可是你又怎么解释最近那些不正常的现象呢？如果此时你及时到医院



检查，会发现让你早早当上更年期预备队员的罪魁祸首是——  
雌激素流失。

## 一、雌激素之于女性的意义

雌激素是由女性性腺——卵巢分泌的一种女性激素，它与孕激素、雄激素一起，在大脑神经中枢的调控下，通过下丘脑—垂体—卵巢这一三级轴系来有效控制女性发育、月经和性功能的正常运行，这三级结构互相制约、互相影响，也就是说，从大脑到卵巢之间的任何一个环节发生障碍，都可破坏平衡，导致雌激素分泌紊乱。

雌激素对女性的作用主要有：

1. 促进子宫、输卵管、阴道、外阴等女性生殖器官的发育和成熟，使其维持在正常状态；
2. 促进女性乳房发育、盆骨宽大、皮下脂肪积聚等，造就女性特有的动人曲线；
3. 与孕激素共同作用于子宫内膜，使子宫内膜发生周期性变化，产生规律的月经潮起潮落；
4. 促使阴道上皮增生、角化及糖含量增加，使阴道内保持酸性环境，提高抵抗力，防止由细菌感染引起的各种炎症；



5. 使子宫口径松弛，宫颈黏液增多、变稀，有利于精子通过，故有助于受孕。

除此之外，雌激素还能影响你的皮肤光洁度、性欲强弱等。所有女人特别在乎的东西它都关照到，因此很多人说，因为雌激素，才让女人成为女人。

## 二、雌激素在女性一生中的变化

雌激素并不是长盛不衰的，一般来说，女性初潮之后的青春期，体内的雌激素水平逐渐升高至一生中的最高水准；20~35岁的育龄期女性的雌激素相对比较平稳，波动不大；从35岁~45岁，卵巢功能开始逐渐退化，雌激素逐渐下降；45~55岁后继续下降，不能维持正常的月经周期，出现许多我们常说的更年期症状；55岁以后，大多数女性的卵巢几乎不再产生雌激素，此时容易出现老年性的与性激素有关的疾病。

女性的青春期和更年期是雌激素变化较大的阶段，而40岁这一临界点激素流失相对较大。据相关资料显示，现阶段35~40岁的女性中大约有一三分之一的人面临雌激素流失的窘境。专业人士指出，雌激素数量有限，流失掉三分之一，就会出现身心不适症状，流失掉二分之一，就到了非就诊不可的地步。雌激素的流失究竟会引发什么样的危机呢？现在我们就一同来了解一下吧！

### 三、雌激素流失引发的女性中年危机

#### 一 围绝经期综合征

更年期是指从卵巢功能衰退至月经完全停止（绝经）一年以内的一个过程。调查显示：女性更年期平均发生在年龄为48岁左右，最早可以早到43岁，晚的则晚到50多岁才开始。一般来说，40岁以后开始出现的月经不规律、性激素水平发生变化等不同程度的类似更年期现象，医学上将其称为围绝经期。

经流行病学调查显示，40岁开始是围绝经期综合征发生频率最高的年龄段，尤其是那些在家庭和事业的重荷下高速运转的中年女性们，巨大的压力及不健康的生活方式使下丘脑—垂体—卵巢功能失调，激素分泌水平降低或突然消失，导致出现更年期的“假象”。

#### 围绝经期综合征的常见症状：

年过40岁的女性，由于卵巢功能逐渐衰退，体内雌激素减少，会发生月经紊乱及内分泌失调，出现一系列植物神经失调的症状，其主要表现为：

#### （一）血管舒缩

表现为头晕、潮热、出汗、心悸等临床症状。发作时先是头部、胸部感到不适，然后感到血如潮水般涌向胸、颈至头部，随