



做自己的健康卫士

给中年男性的 健康枕边书

宋爱莉 ◎ 主审



为男性朋友
量身定做的
保健计划

男人更需要关爱

你想重新焕发青春的光彩吗？你想去挑战生活，挑战未来吗？那就从现在开始，远离不良的生活方式，保持积极的心态，时时告诫自己呵护健康，养成健康科学的生活习惯，为自己谱写幸福人生。当你给健康一片葱茏蓊郁的树木，给健康一片肥美的绿洲时，你的生活就会别具风采。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

给中年男性的
健康
枕边书

主审 / 宋爱莉

主编 / 李和照 赵峻 高媛 高鹏



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

给中年男性的健康枕边书 / 宋爱莉主审;李和照等主编.

丛书名——健康枕边书

—青岛:青岛出版社,2011

ISBN 978-7-5436-7116-4

I. ①给… II. ①宋… III. ①男性:中年人—保健—基本知识

IV. ①R161.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第028015号

声明:本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用,但书中的任何内容并不能代替医嘱,必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

书 名 给中年男性的健康枕边书
丛 书 名 健康枕边书
主 审 宋爱莉
主 编 李和照 赵 峻 高 媛 高 鹏
副 主 编 栾 琳 曲岩磊 李平海 刘 蔚
编 委 王天水 张一方 王 伟 王 敏 章丹萍 逢 克 林伟立
姜琳娜 蔡志平 王 强 王 丹 张 放 梅 竹 唐 伟
李 涛 张 强 马良知 张 明 张 立 李 敏 李 军
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-80998664(兼传真) 0532-85814750
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
装帧设计 青岛出版设计中心·乔峰
照 排 青岛达德印刷有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷
开 本 16开(700mm×1000mm)
印 张 20.25
字 数 350千
书 号 ISBN 978-7-5436-7116-4
定 价 28.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 800-918-6216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

本书建议陈列类别:大众健康

前言

曾经流行过一句名言：女人的名字叫弱者。其实，就健康而言，男性更是弱者。随着医学的不断发展，越来越多的资料也表明，男性不仅不比女性强壮，而且患病的机会也多于女性。人类平均寿命在全球范围内都呈现出女高于男的事实（女性平均比男性多享年7~9岁）雄辩地证明了这一点。

不足为怪。首先，男人本身就存在诸多生理弱点，免疫功能以及心、脑、肝等生命器官的抗病能力，都较女性略逊一筹。加上社会与家庭的双重责任感，将男性推向了竞争的风口浪尖，身心如牛负重。另外，“男儿有泪不轻弹”的传统观念，又无情地堵塞了不良情绪的宣泄渠道，致使紧张、焦虑、忧郁等思绪难以排解而郁积于心——男人因之而受困于“外患”与“内忧”的夹击之中，身心怎能不出麻烦甚至灾难呢？

男人是社会的脊梁，是家庭的支柱，而对于步入中年的男性来说，他们面临的不仅仅是更多的生活和工作压力，还需要面对许多身心上的不适带来的困扰。可以说，中年对于男性来说是一个“病机四伏”的阶段。“人到中年百事忙”的同时，也是“人到中年百病生”。近年来，一些老年性疾病也提前出现在中年人身上，特别是慢性疲劳综合征、亚健康症状，也正蚕食着中年人的健康，让他们精力不济、体力不支，未老先衰，以至“过劳死”，英年早逝更为中年人敲响了警钟！

健康高于一切。拥有健康也是每一位忙碌的中年男性及其家人的共同心愿。但中年男性如何才能善待自己的身体，如何才能呵护自己的健康呢？为此，我们特意编写了这本《给中年男性的健康枕边书》，旨在帮助更多的中年男性朋友认识健康，把握健康，拥有健康。

本书是一本专门为中年男性精心打造的健康书籍。它从身心变化、饮食调理、运动健身、生活起居、器官养护、疾病防治、心理调适、性爱生活及养生智慧等方面，全方位、多角度地解读了中年男性的健康密码，以及一些健康误区与隐患，并对这些误区与隐患提出切实可行的解决方案，从而指导中年男性远离不良生活方式，消除健康隐患，走向健康而快乐的人生。

你想焕发出青春的光彩吗？你想去挑战生活，挑战未来吗？那就从现在开始，远离不良的生活方式，养成健康科学的生活习惯，定期去做健康检查，驱除致病的坏情绪。唯有此，才能延缓自己的衰老，远离亚健康，才能为自己谱写幸福人生。

中年男性朋友们，即使你现在没有事业有成，没有更多的财富，也要保持良好的生活习惯，保持积极的心态，也要时时告诫自己呵护健康。当你给健康一片葱茏蓊郁的树木、一片肥美的绿洲时，你的生活就别具风采。

编者

2011年3月



第一章 男到中年要关爱：中年男性的身心变化

中年,对一个男人的事业来讲,可以说是黄金时段,这个时段意味着成功、财富、成熟。但事实上,多数男性朋友进入中年期以后身体开始走向下坡路,不是已经重病缠身,就是身体已经出现了明显的健康预警信号。因此,对于中年男性朋友来说,一定要正确对待自己的健康危机,在细节上做好保健工作,控制好自己的情绪,在健康生存的同时发展自己的事业。

了解男人,了解自己	1
重新认识自己的身体	3
中年男性健康的标准	6
看看你的健康度	8
应对身体变化积极预案	10
男人也有“例假”	11
男人过四十,保健莫延迟	13
解析中年男性五“暗伤”	15
中年男性健康四大“绊脚石”	17
三大征兆预知男性衰老	19
珍惜健康,远离“过劳”	21
中年男性,向“亚健康”说不	24
中年男性健康五件事	26
从容度过男性更年期	27
三大诱惑,中年男性必须抵制	30
男人,需读懂自己的身体状况	32
中年男人,请放慢生活的脚步	34
附录:测测你的疲劳程度	36



第二章 吃出男人的风采：中年男性的饮食调理

男性进入中年以后，体质就开始走下坡路，各种慢性疾病会悄悄袭来。而饮食进补是防治各种慢性疾病的重中之重。因此，以饮食进补的方式来调养身体是必不可少的。这时，如果不注意饮食与营养的科学性将后患无穷，不仅会导致疾病，影响中年男性能力的发挥，而且会加速衰老的到来。

中年男性的营养之道	39
饮食健康必须从中年做起	41
中年男性的饮食“黄金法则”	43
中年男性的饮食与致病	45
劝君少饮一杯酒	46
以茶代酒，健康长久	47
饮食宜“盐”之有理	49
50岁男人的“更年期”	50
数字化饮食，为中年男性保驾护航	53
体贴男性的12种食物	55
中年男性的量身进补方案	58
中年男性，健脑就请这样吃	59
让男人更“男人”的食补	62
中年常见疾病可“吃”掉	65
合理膳食，吃掉“亚健康”	68
中年职场男性健康菜单	69
附录：饮食健康测试	72

第三章 为健康保驾护航：中年男性的运动健身

动则健，不动则衰。坚持有规律的、合理的运动不仅可以使人延年益寿，用机体本身的旺盛生机去战胜衰老的到来，用机体本身的健康强劲去抵御疾病的侵袭，而且可以使人心情舒畅，以“动”的欢乐驱除“静”的寂寞，以积极的意念摆脱消极的沉沦。因此，运动是保持机体健康、青春常在的最好方法。中年男性要使自己身心健康，就必须并持之以恒地“动”起来。

缺乏运动是健康的大敌	75
------------------	----



运动健身:健康长寿的良药	76
中年男性要“动”起来	78
将运动当成一种习惯	79
中年男性的运动禁忌	80
运动健身,营养先行	83
男性运动之后牢记六不宜	84
男人健身必须了解五个常识	86
夏日健身的三大注意事项	88
中年男性的健身技巧	89
中年男性运动抗衰老的良方	91
将“坐”失的健康“走”回来	93
爬楼梯:迈开健康的步伐	95
室外活动更精彩	96
适合中年男性的办公室减肥操	98
简易的男性腰部减肥运动	100
“高压锅男性”养生锻炼三处方	101
男性肩周炎的锻炼疗法	104
男人的“性福”需要运动	105
密切监测:中年男性运动要防患未然	107
附录:5个动作测试你的健康水平	109

第四章 生活有序身体好:中年男性的生活起居

诱人的香烟、丰盛的饮食、高级的轿车,许多男人在享受生活的同时,也养成了不良的生活方式,比如,吸烟、少动、膳食不平衡、酗酒、生活不规律等。生活起居,也是影响中年男性健康的一个重要方面。那些不良的生活方式,让很多男人年纪轻轻,甚至不到40岁,就诸病缠身。所以,中年男性,为了自己的健康,一定要起居有常,懂得劳逸结合!

这些错误观念,你有吗	111
中年男性健康九戒	113
中年男性日常保健要点	115
小心:不良饮食习惯偷走你的健康	117



“刺伤”男人肾脏的饮食恶习·····	119
常饮健康水,男人更健康·····	122
中年男性请注意生活点滴·····	123
男性保健:三根带子别系太紧·····	124
工作之余,你休息对了吗·····	126
不良习惯招惹前列腺炎·····	128
睡眠差能把男人“肚子搞大”·····	130
男人裸睡好处多·····	131
中年男性,你会正确排尿吗·····	133
男人爱自己,从贴身内裤做起·····	134
防不育:男性生活要“检点”·····	136
临睡前使用电脑严重影响健康·····	137
常跷二郎腿,男性健康受损·····	139
男性清洗下身,祛病又健身·····	140
坐浴对生殖器“好处”多·····	141
附录:你有好的生活习惯吗?·····	143

第五章 激活年轻的动力:中年男性的器官养护

人体各器官都要经历成熟和衰老,世上没有不老的神药,皱纹就是身体衰老最清晰的印证。俗话说“树老先老根,人老先老腿”。对于中年男性来说,随着年龄的增长,身体各器官难免会出现很多衰老现象和病变。中年男性要想及时延缓和阻止这些有损健康的现象发生,延长健康的体征,就要学会如何去认识、呵护、保养自己的身体。

预防健忘,健脑先行·····	146
让头发不再离你而去·····	148
呵护耳朵,从细节做起·····	149
人到中年别忘护眼·····	151
累了,你就搓搓脸·····	153
牙好,身体就好·····	154
远离口气困扰·····	155
中年男性也要护肤·····	157





健康从“心”开始·····	159
精心护肺,缓解肺衰退·····	161
打好健康“保胃战”·····	163
健康中年,拒绝“肝”扰·····	165
人到中年应护肾·····	166
消除你的“啤酒肚”·····	168
冬季护“腺”六项注意·····	170
护膝运动,势在必行·····	172
附录:男性不可逆转的10种衰老 ·····	174

第六章 无病无痛一身轻:中年男性的疾病防治

男人步入中年后,不仅要面临生理上的各种变化,而且还要面临工作和生活的双重压力。这个年龄段的男人容易受到许多疾病的“青睐”,比如前列腺炎、前列腺增生、阳痿、早泻、肾虚、脱发、糖尿病、颈椎病、肩周炎等。现代医学给予我们的不再只是治病之法,更多的是防病之策。无病早防,有病早治应是中年男性战胜疾病的上策。

ED,中年男性的难言之隐·····	175
让早泄悄悄地离开你·····	177
前列腺疾病逼近中年男性·····	180
不做“秃顶”男人·····	181
中年男性不可不防的眼病·····	183
远离颈椎疾病的困扰·····	185
轻轻松松搞掂“肩周炎”·····	188
肥胖,中年“发福”不是福·····	189
脂肪肝爱“缠”中年男性·····	191
中年男性深受胃病的“青睐”·····	193
肾虚,中年男性的通病·····	195
中年男性当心直肠癌·····	197
男人有“痔”要言“谈”·····	200
中年男性不可小视临界高血压·····	202
警惕冠心病“偷袭”·····	204



糖尿病“盯上”中年男性·····	207
提前备战“男性40综合征”·····	210
附录：中年男性体检时必查项目·····	212

第七章 情绪是最好的药：中年男性的心理调适

男性到了中年极易出现心理危机，工作压力过大、婚姻不幸福、害怕衰老、对熟悉环境的厌倦、人际关系不好、回顾年轻岁月的惆怅，等等。如果不能正确对待和妥善处理，这些都会导致种种心理冲突，比如自卑、焦虑、抑郁、心理失衡等不良情绪，继而严重影响身心健康。所以，中年男性一定要注意自我心理调适，保持良好、健康的心态。只有保持健康的心理，才能够享受生命中的每一天。

中年男性心理健康亮红灯·····	215
疏导中年男性的“压力源”·····	217
中年男性的五大心理隐患·····	220
营养男性心理的“维他命”·····	221
调整生活中的不良心理·····	223
拒绝抑郁，做个快乐男人·····	225
莫用生气虐待自己·····	228
为压力寻找一条通道·····	229
男人哭吧，不是罪·····	231
男人撒娇可减压·····	232
男人，学会幽默更健康·····	234
放弃名利，重拾健康·····	235
积极承担家庭责任·····	237
中年夫妻的幸福之道·····	239
别让厌职情绪伴随你·····	241
附录：你的心理是否超负荷？·····	243



第八章 性福甜蜜益健康:中年男性的性爱生活

和谐的性生活是人生的美好享受,是增进夫妻间感情的滋润剂,也是维持家庭美满幸福的重要因素。但是,由于受传统观念的影响,许多男性朋友一到中年,都自行抑制性生活,认为自己已经老了,不能再干青年人的事了。实际上,这是违背客观事实的,美国专家提出,人到中年正是性爱的黄金时期。所以,中年男性朋友们一定要走出思想上的误区,尽情享受黄金期的性爱!

和谐“性爱”:打造中年男性健康	245
人到中年“性”遇难题	247
中年男性如何面对性疲劳	248
唤醒中年男性的“性沉睡”	250
性爱保鲜:人到中年的必修课	252
克服性欲消退的恐惧	253
有损男人性能力的四大“杀手”	255
忍精不射危害你的健康	257
十绝技帮助男人成“久男”	259
六妙招延缓中年男性的“性下岗”	261
五大技巧助你找回性和谐	263
性幻想有助提高性爱质量	264
做好与伴侣的“性交流”	266
调节中年男性性功能的饮食	268
四种锻炼助男性控制性欲高潮	269
掌握火候,适度节欲	271
附录:男性性功能标准自测	273

第九章 与生命节律合拍:中年男性的养生智慧

中年男性最大的毛病是,守着小成功,渴望更大的发展,于是拼命地透支着健康。孰不知,健康就像雪山一样,随时会崩塌下来。人到中年,身体明显不如以前。这点从很多方面都可以看出来,比如头发一天比一天稀少,长期失眠,啤酒肚也慢慢出现,性生活不够满意等等。其实,只要意识到了这些问题,就可以及早预防,再通过一些养生手段,就很可能消除这些健康问题。

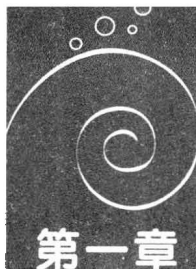
男人中年要“休整”	276
-----------------	-----





男人,人到中年重养生	277
中年男性养生避免八种情绪	279
生活起居养生全攻略	282
中年男性,别再“背”受折磨	284
四季不同,养生有异	286
低温养生利长寿	289
中年节食能长寿	291
男到中年,杂粮增值	292
中年男性,补肾壮阳先健脾胃	295
叩齿可养生延年	296
中年夫妻睡前保健四法	298
简易房事调摄法	299
春季钓鱼有益于养生	301
经常唱歌益身心	303
书画可健身延年	304
附录:测测您是否老得太快?	306





男到中年要关爱：中年男性的身心变化

中年，对一个男人的事业来讲，可以说是黄金时段，这个时段意味着成功、财富、成熟。但事实上，多数男性朋友进入中年期以后身体开始走向下坡路，不是已经重病缠身，就是身体已经出现了明显的健康预警信号。因此，对于中年男性朋友来说，一定要正确对待自己的健康危机，在细节上做好保健工作，控制好自己的情绪，在健康生存的同时发展自己的事业。



了解男人，了解自己



人到中年，经历了成长、升学、择业、置房、婚嫁、生育、教子等关隘，意味着成熟、收获、名气、地位，同时也意味着责任、重担、劳累。

在工作中，由于业务的熟练，中年男性成为单位中的专业骨干或顶梁柱，但这一时期也往往处于承前启后的转折时期，工作压力大再加上事业心强，他们肩上的担子感觉越来越重；在家庭中，上要赡养父母，下要培养、教育子女；在社会交往方面，要协调各种人际关系。面对升迁调动、角色转换等问题，真可谓诸事劳体、万事劳心，身心难负重担。

由于社会角色使然，中年男性承担着远比女性更多的工作压力、生活压力、社会压力。据世界卫生组织调查，全球约有35%以上的人处于疲劳状态。而中年男性群体中，呈现疲劳状态者高达60%~75%，疲劳正成为中年男性健康的大敌。

专家们指出，持续过度疲劳、长期睡眠不佳会造成严重后果，会引发慢性咽喉炎、颈部或腋窝淋巴结肿痛、肌肉酸痛、关节疼痛、头昏、头晕、头痛等症，并最终导致免疫力下降。

同时，不可忽视的是，长期疲劳还往往产生“疲劳综合征”，导致处于性功能减退、烦躁、易怒、神经衰弱等“亚健康”状态的人日益增多。一个统计结果表明，我国中年男性身患重病的概率比女性高2~3倍。

因此，当男士们在事业有成、经济与社会地位不断提高时，千万不能轻视疲





劳的警报,不要长期处于过度紧张的劳累状态,造成身体健康严重透支。

常言道:留得青山在,不怕没柴烧。中年男性不仅要成为工作的强者,而且要成为健康的强者。在现代社会的高强度、快节奏的生活中,有意识地放松和休息显得相当重要。

对于中年人而言,必须要养成科学健康的生活方式,适宜地分配时间、精力和体力,具体体现在以下5个方面:

✿ 1. 要保障充足的睡眠时间

世界卫生组织确定“睡得香”为健康的重要客观标志之一。睡眠和身体健康密切相关,正常成年人每天的睡眠时间保证在7~8个小时。而且当人感到情绪不佳或者身体不适时,美美地睡上一觉后,会觉得精神倍增,身体不适会有所减轻。

✿ 2. 要保证营养均衡

每天应当摄取5种以上的食品,既要吃山珍海味、牛奶鸡蛋,也要吃粗粮、杂粮、蔬菜、水果,这样才符合膳食合理、营养均衡的观念。饮食合理,疾病就不易入侵。注意饮食方法,做到定时定量,有针对性,保证营养。平时不吸烟,可适量饮酒。

✿ 3. 要注意动养兼顾

人的健康躯体是一种形与神的有机结合体:既可以积极参加力所能及的体育锻炼或体力劳动,这对从事脑力劳动的人极为重要,选择的形式可依个人兴趣和体质而定;又可以忙里偷闲,采取闭目养神或打盹之类的休息方法。相对而言,从事肌肉负荷不重的运动或体力劳动,比单纯静养更能有效地消除身心疲劳。

✿ 4. 要培养各种兴趣爱好

广泛的兴趣爱好,会使人受益无穷。它可以增加人的活力和情趣,使生活更加充实、生机勃勃,使娱乐活动更加丰富多彩。适度的娱乐不仅使人内心的情感得到宣泄与交流,而且有益的活动还可陶冶情操,并能辅助治疗一些心理疾病。

✿ 5. 要学会正视压力

(1)学会放松:让自我从紧张疲劳中解脱出来。

(2)树立正确的处世观:把压力看作是生活的一部分,作好抗压的心理准备。遇到突如其来的困难和压力时,要静下心来,审时度势,理顺思绪,找出解决问题、缓解压力的办法。



(3)确立切实可行的目标：倘若经过积极努力有可能实现目标，那么无论出现何种艰难险阻，都要借助压力的刺激不断强化自己的意志，充分发挥自己的能量，直至实现目标。

(4)学会适度减轻压力：保证健康、良好的心境，使体内的正气旺盛，从而尽快摆脱疲劳综合症的困扰。

健康提醒：中年男性的健康储蓄计划

40~60岁的男性已经到了成熟阶段，家庭稳定，事业上也进入了收获的时期。从身体健康的角度来看，中年男性普遍会感到体力不如以前了。

和女性一样，从40岁左右开始，男性也会感到看东西不容易聚焦，也就是说，“老花眼”的症状开始出现了。由于体内睾丸激素分泌开始下降，40岁以后（有的人在45岁之后）的男性还会感到性欲下降，身体各部位器官的适应力也大为下降，不再像以前那么“听话”和管用了。

过了50岁后，男性从青春期开始不断上升的胆固醇水平就开始停滞不升了。但这并不意味着您从此就可以高“脂”无忧，也不意味着可以不锻炼了。因为这时男性的免疫功能也开始下降，更容易受感染、生病。所以，不但需要锻炼，饮食营养对男性的健康也十分重要。同时，了解一些正常的生理知识可以帮助你更好地为健康储蓄。

健康专家给这个时期的你健康储蓄的提议是：

- (1)正确对待男性更年期综合征。
- (2)每年做一次身体检查。
- (3)时刻注意别感冒。
- (4)对血压和胆固醇水平要心中有数。
- (5)坚持锻炼。
- (6)不抽烟，少喝酒。
- (7)胸痛别忽视，可能跟心肌梗塞有关。
- (8)学会处理工作和生活中的各种压力。

重新认识自己的身体

我国的年龄划分从40~59岁期间称为中年期。进入中年期的男性朋友，由于工作与家庭的压力、运动的缺乏，再加上年龄的增长，身体就像一台运转已久



的机器一样,会产生一系列的生理变化,使身体机能开始衰退,从而出现这样那样的问题。所以,中年男性朋友们应当对自己的生理变化有一个全面的了解,对自己的身体有一个更深的认识,并正确对待和重视此时的生理特点,以维护身体健康。

下面让我们来解析一下身体在进入中年以后的一些自然变化。

❁ 1. 神经系统

大脑和身体其他器官一样,随着人的年龄增长,会呈现出退化现象:脑的体积缩小,脑室扩大,脑重量缓慢减轻;大脑皮质逐渐萎缩,脑回缩小,脑沟扩大;脑细胞的数目减少,其内部结构也发生明显变化,脑细胞中会出现一种代谢产物的蓄积,这种物质叫做脂褐素,脂褐素的蓄积,导致脑细胞的老化;脊椎结构也在发生变化,神经元逐渐退化减少。

❁ 2. 呼吸系统

中年朋友由于呼吸道黏膜逐渐出现萎缩,会大大削弱呼吸道对污染空气的净化作用;肺活量及输氧能力的下降,可使人在进行体力活动时出现疲劳感。再加上肺泡间质纤维量增加,肺的可扩张能力下降,肺活量减少,最大通气量减少,从而使人的呼吸功能降低。故易发生呼吸道感染。此外,由于空气及环境污染,一部分人长年累月地吸入粉尘、化学物质等,再加上香烟危害,因此中年人易发生呼吸系统肿瘤,如肺癌等。

❁ 3. 消化系统

消化功能下降,最明显的是胃液分泌量逐渐减少。胃液酸度和胃蛋白酶原含量降低,其他消化腺的功能也减退。这是因为人体的生长发育停止,不再需要满足新陈代谢平衡的营养要求;同时,机体功能减退,新陈代谢变慢,基础代谢率逐年缓慢下降,需要的营养也相应减少。

❁ 4. 泌尿系统

泌尿系统包括肾、输尿管、膀胱及尿道。人进入中年以后,肾脏的生理功能逐步降低。当出现意外创伤、中毒等情况时容易引起肾功能不全的表现。同时对药物的代谢能力降低。男性40岁以后性激素产生减少,前列腺出现增生肥大,膀胱括约肌及骨盆组织逐渐老化,括约肌力量减弱,膀胱的容量也逐渐减少,可产生尿急、排尿淋漓不尽,甚至尿失禁。

由于泌尿系统出现退行性变化,将使泌尿系统肿瘤发病率增高,如膀胱癌以40岁以后发病者较为多见,肾癌、输尿管癌也多见于中年人,还易患泌尿系统结



石和炎症病变如肾结石等。

✿ 5. 内分泌系统

各种内分泌腺的功能也在减退。胰岛素分泌量减少,使一些个体发生糖尿病倾向或罹患糖尿病。性腺功能降低,使性欲减退。到中年后期,还会由于内分泌功能紊乱而出现更年期综合征。

✿ 6. 心血管系统

从30岁起,每10年心输血量下降6%~8%,同期血压却上升5%~6%。血管壁弹性因动脉逐渐硬化而降低,血管运动功能和血压调节能力减弱。血液胆固醇浓度也逐渐增高,心脏冠状动脉和脑动脉可因此发生粥样硬化。病变进一步严重时,动脉管腔变窄,引起心脏或脑的供血不足甚至缺血,造成诸如慢性心肌缺氧、心绞痛、心肌梗塞、猝死、脑溢血、脑血栓形成、脑软化等心脑血管病。这些疾病对中年人的健康与生命是最大的威胁。

✿ 7. 生殖系统

男性从50岁开始,精子形成减少,睾丸逐渐退化;阴囊皮肤失去弹性,阴囊充血反应逐渐减退,皱褶仍然存在,皮肤不增厚,睾丸提升的反应也逐渐减退;而且随着年龄的增长,阴茎达到完全勃起所需的时间也越来越长,即使阴茎勃起,也常常持续很长时间不发生射精。

✿ 8. 其他

其他器官系统功能也在减退,比如肌肉开始萎缩、弹性降低、收缩力减弱;骨骼出现脱钙过程,致使骨质密度降低;胃功能减弱,清除体内废物的能力下降等等。

中年既是青年的延续,又是向老年的过渡时期,因此这些生理的变化都是正常的。要正确认识这种自然过程,在日常生活中做好自我养生保健,定期检查身体,永葆青春!



健康提醒：人到中年感觉器官的变化

人进入中年以后,身体的感觉器官也逐渐发生萎缩,功能衰退。

首先,是眼的变化。一般人在40~50岁时发生“老花眼”,这种减退是中年人自身能感觉到的最为明显的现象。其原因可能是晶状体逐渐变硬,失去弹性所致。中年人对暗光的适应能力有明显的减退,视野范围也随着年龄的增加而缩小。

其次,是耳的变化。人至中年,外耳道皮肤、皮脂腺及耳腺开始萎缩,