



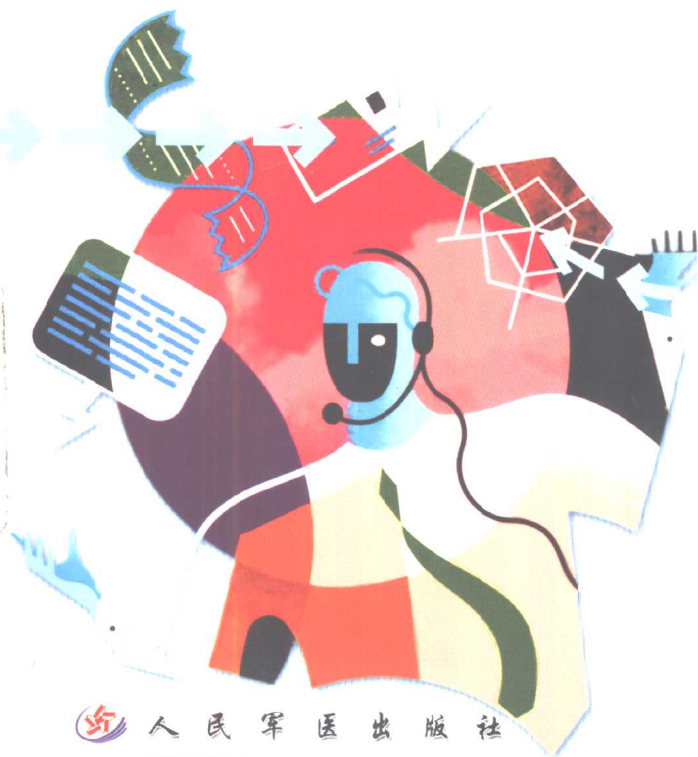
完全健康手册丛书

人到中年 健康须知

致男性

● 主 编 靳凤烁

◎ 总主编 蒋耀光



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

117307

· 完全健康手册丛书 ·

人到中年健康须知

——致男性

RENDAOZHONGNIAN JIANKANGXUZHI
ZHINANXING

总主编 蒋耀光
主 编 靳凤烁
副主编 江 军
主编助理 聂志林
编 者 万江华 王红勇 王景周
孙红振 江 军 朱方强
李 强 李彦峰 李黔生
张 勇 张军卫 赵建华
罗 军 周中和 姚建忠
姚国恩 姜 庆 涂序广
聂志林 高 东 靳凤烁
谭健聪



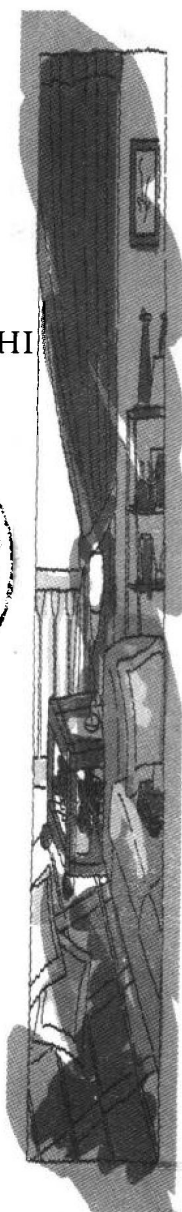
人 民 军 医 出 版 社

Peoples Military Medical Publisher
北 京

解放军医学图书馆(书)



C0216595



图书在版编目(CIP)数据

人到中年健康须知——致男性/靳凤烁主编. 北京:人民军医出版社,2002.2

(完全健康手册丛书/蒋耀光总主编)

ISBN 7-80157-356-0

I. 人… II. 靳… III. 男性—中年人—保健—普及读物
IV. R161.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 064962 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:10.875·字数:213 千字

2002 年 2 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:17.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容

提 要

本书是“完全健康手册丛书”的一个分册。人到中年,是疾病的多事之秋。本书着重讨论了中年男性如何在快节奏、高压力的现代生活中走出第三状态,保持良好的身心素质;避免中年男性常见的泌尿生殖系统病变、颈肩腰腿疼痛、心脑血管病变以及恶性肿瘤的早期发现等普遍关心的问题。科学性、通俗性、实用性强,适合广大中年男性阅读。

责任编辑 张怡泓

前

言

在人类历史上,20 世纪是科学技术、经济、文化等诸领域发展最快的一个世纪,人们的生活方式有了较大的改变,生活水平也有了显著提高,人的平均寿命明显延长。随着对各种疾病诊疗技术和新型药物的不断开发,严重威胁人类健康的各种传染病大幅度减少,但与工业污染、饮食结构改变、现代快速生活节奏有关的恶性肿瘤、心血管疾病、代谢性疾病以及心理状态异常等现代病将会大幅度增加,因此对健康的概念、医疗的需求也将发生变化。中国医学科学院院长巴德年院士曾指出:“温饱时期的主要要求是有医有药,防病治病,生存兼发展;小康时期的主要要求是预防保健,身体健康,以发展为主;中富时期的主要要求是身心健康,延年益寿,发展兼享受;富裕时期的主要要求是身心健全,环境和谐,以享受为主。”目前,我国人民生活已进入小康时期,生活水平的提高必然使人们对健康尤其是身心健康的要求提高,医疗卫生部门的指导思想也必将从以疾病为主导转变为以健康为主导,从以诊断治疗为重点转变为以预防保健为重点。

基于以上认识,我们编写了《人到中年健康须知——致男性》这本小册子,讨论了如何在快节奏、高压力的现

代生活中走出第三状态,保持良好的身心素质;中年男性常见的泌尿生殖系统病变;颈、肩、腰腿疼痛;生活水平提高随之而来的心脑血管病变,以及恶性肿瘤的早期表现等普遍问题,并讨论了这些疾病的预防,希望广大读者能够对这些常见病、多发病有一个初步的了解,尤其是掌握这些常见病的基本表现与预防,以在平时就能积极主动地预防这些疾病,一旦有早期表现能及时就诊,早期治疗,从而获得最佳治疗效果。如果这本小册子能够对广大读者的身心健康有所帮助,就达到了我们编写的目的,也是我们对社会的一点贡献。

本书由相关专科年轻的专家、博士、硕士共同编写,我们尽力使本书通俗易懂、简单实用,但由于经验及水平有限,如有不尽人意之处,热忱希望广大读者给予批评帮助。

祝愿每一位读者具有健康的体魄,乐观的心态,在 21 世纪生活得更加幸福。

靳凤烁

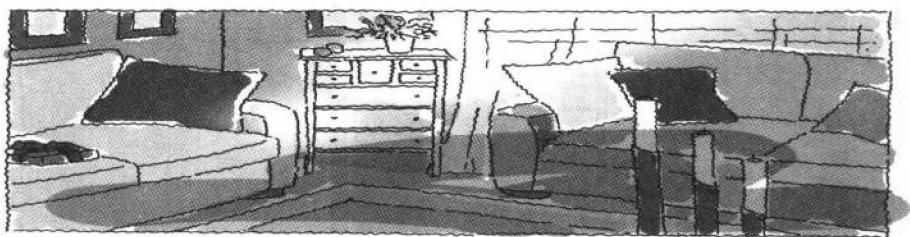
2001 年 8 月于重庆

寄语读者

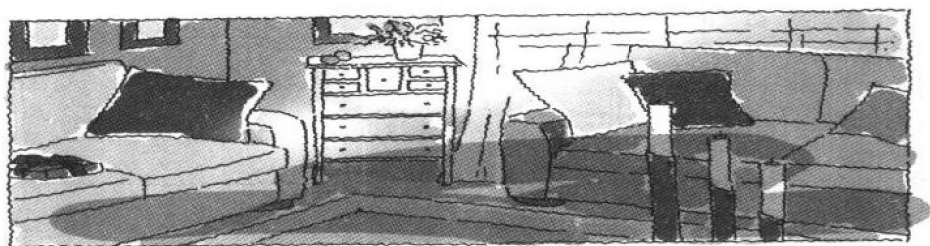
健康是学习和工作的原动力。
有了健康才能成就您的事业。
拥有健康才能享受愉快的人生。
愿您身心健康，
愿《完全健康手册丛书》
对您的健康有所裨益！



全国著名胸心外科专家，
重庆第三军医大学大坪医院
蒋耀光教授、主任医师。

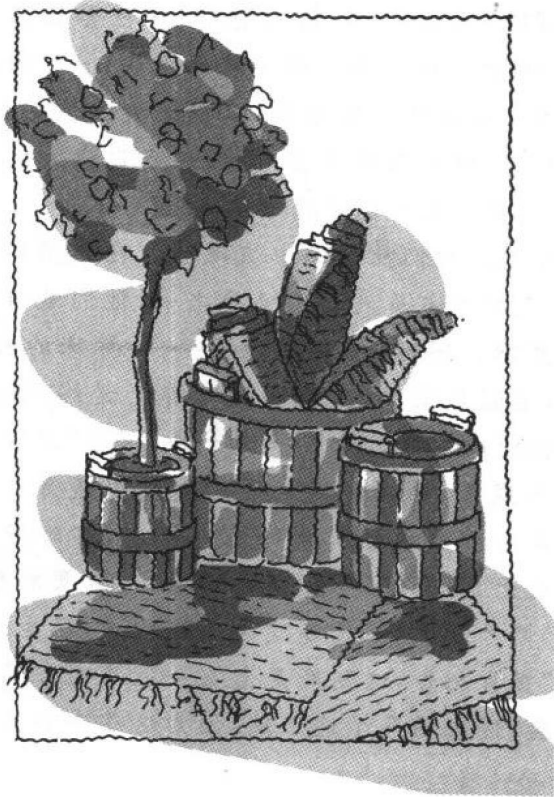


第四章 前列腺疾病	(82)
第一节 关于前列腺的基本知识	(83)
第二节 前列腺炎	(84)
第三节 前列腺肥大	(91)
第四节 前列腺癌	(101)
第五章 高血压病	(112)
第一节 什么是高血压病	(113)
第二节 高血压的临床表现与危害	(123)
第三节 高血压的自我检测与诊治	(126)
第四节 高血压的预防	(148)
第五节 高血压病患者的生活注意事项	(152)
第六章 冠心病	(158)
第一节 心脏的结构、功能及血循环特点	(159)
第二节 什么是冠心病	(166)
第三节 冠心病是怎样发生的	(172)
第四节 冠心病的主要临床表现有哪些	(184)
第五节 诊断冠心病有哪些方法	(193)
第六节 冠心病的治疗	(198)
第七节 如何预防冠心病	(206)



第七章 脑血管病	(218)
第一节 脑的正常生理与解剖.....	(219)
第二节 什么是脑血管病.....	(225)
第三节 脑血管病是怎样发生的.....	(226)
第四节 脑血管病的主要临床表现.....	(233)
第五节 脑血管病是可以预防的.....	(240)
第六节 脑血管病的治疗.....	(251)
第八章 腰腿痛	(263)
第一节 腰腿痛常见原因、分类及诊断	(264)
第二节 劳损性腰痛.....	(269)
第三节 腰椎退行性变.....	(274)
第四节 骨质疏松症.....	(282)
第五节 腰腿痛的预防保健.....	(288)
第九章 颈肩痛	(292)
第一节 以颈肩痛为主要症状的常见病.....	(293)
第二节 颈椎病.....	(296)
第十章 肿瘤	(308)
第一节 肿瘤的早期信号.....	(309)
第二节 生活与肿瘤.....	(328)

第一章 中年人的第三状态



21 世纪是知识经济大发展的时代,知识经济将会给现代人的生活带来全方位的改变。就人类来说,最大的挑战就是自身的健康危机,特别是心理障碍与疾病。正如专家预言:“从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”有学者甚至断言:随着中国社会向市场化的变革,人们面临的心理问题对自身生存的威胁,将远远大于一直困扰中国人的生理疾病。心理疾患是人类现代文明发展的必然产物。美国《托萨世界报》报道说,今日社会赴医院就诊的病人中,估计有 60% 的人并无特殊疾病,只不过感到痛苦而已。现代社会处于转型期,激烈的全方位竞争、复杂的人际关系、快速的生活节奏,既锻炼了现代人的心理承受力,同时也使人们付出了高昂的心理代价。

中年人是我们的中流砥柱。在我国的人口结构中,中年人群约占总人口的三分之一,他们是推动社会进步的主力军。同时,中年人又是一个特殊的社会阶层。在家里,他们是顶梁柱,要为父母养老送终,要操心儿女的学习就业;在单位,他们是骨干分子,要“立言立业”,要出业绩出成果,要在激烈竞争的环境中赢得自己的一席之地。在生活中常常遇到许多中年人,有时好端端的却感到疲乏无力,情绪不稳,食欲不振,甚至腰酸腿痛,头昏眼花,记忆力衰退,可是多次去医院检查,医生总是以“没什么病”直言相告,这到底是怎么回事呢?随着现代医学的发展,逐渐揭开了这个谜,因为这些中年人都处于第三状态。

第一节 什么是第三状态

据世界卫生组织一项全球范围的调查显示,全世界真正健康的人仅占5%,经医生诊断有疾病的人占20%,另外75%的人群处于那种似病非病的状态,即第三状态。美国、俄罗斯、中国等国的医学家们研究发现,70%的中年人正遭受着第三状态的隐形杀戮。那么,到底什么是第三状态?

生命第三状态学说是医学界近年来提出的新概念,前苏联的学者N·布赫曼以及随后的许多学者通过研究发现,人体除了第一状态(健康状态)和第二状态(疾病状态)之外,还有一个“既非健康,也非疾病”,介乎二者之间的第三状态。第三状态是指人体的机能虽无明显的疾病的表现,却呈现出活力降低、生理和代谢功能减退、易疲劳、对外界适应能力呈不同程度降低的一种生理状态。

第三状态具有“四大心身症状”:醉生梦死、消极宿命、从众心理、狂热意识。

第三状态又有“四大生命形态”:焦虑烦乱、无聊无助、自责自卑、疲倦虚弱。

第三状态不是健康状态。那什么是健康?没有病就是健康吗?世界卫生组织(WHO)将健康的概念确定为“健康不仅是躯体没有疾病,而且包括了生理及心理方面的社会适应的完好状态”。

健康的 10 条标准

1. 精力充沛,对担负的日常生活和繁重的工作不感到过分的紧张疲劳。

2. 乐观、积极,乐于承担责任。

3. 善于休息,睡眠良好。

4. 应变能力强,能适应环境的各项变化。

5. 抗疾病能力强,能抵抗一般性的感冒、传染病等。

6. 体重适当,身体均匀,站立时,头、肩、臂协调。

7. 眼睛明亮,反应敏锐。

8. 牙齿清洁,无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈色泽正常。

9. 头发有光泽,无头屑。

10. 肌肉丰满,皮肤富有弹性,走路、活动感到轻松。

如果你没有病,但不符合上述健康标准,那您已经处于第三状态。

处于第三状态下的人呈现出活力降低、生理和代谢功能减退、易疲劳、对外界适应能力呈不同程度降低等症状,他们不像健康者那样精力充沛,生机勃勃,对外界环境有良好的适应能力,且有较大的工作潜力和创造力,但也不像患病者那样死气沉沉或卧床不起而无法从事工作或家务,这些人除了工作潜力和创造力有所下降外,通常还表现出第三状态所特有的一些如疲乏无力,食欲不振,神经衰弱、失眠多梦、记忆力减退、性功能减弱、易患感冒易发怒、头痛、耳鸣、眩晕、心悸、胸闷、烦躁不安等躯体、心理上的不适感觉。

第三状态是一种动态的机体功能平衡状态,它既可以向健康状态转化,也可以向疾病状态转化。处于第三状态的人,如果通过主观努力,有可能向第一状态转化,这里所说的努力,就是改变不良生活习惯,进行适度的运动锻炼,加强科学保健。若不主动采取措施,就会向第二状态转化,可能出现中年人英年早衰或英年早逝的群体现象。

近年来,随着社会和生活各方面的压力不断增加,处于第三状态的人群呈逐年增多趋势。据国内对十个大城市近万人次的调查报告显示,超出半数的人群处于第三状态,其中上班族人群中处于第三状态的占48%,中、高级知识分子、企业管理人员处于第三状态的占70%。其中沿海城市的人群比例高于内地,城市中知识分子和企业管理人员比例高于一般人群。

对第三状态的研究,也已引起医学界广泛的重视。目前,对第三状态的研究已经成为一个由医学、心理学、社会学、哲学、人体科学等多学科交叉的最前沿的有关人类健康的边缘科学。“第三状态”理论的提出意味着我们已经开始发现人类长期遭受的莫名痛苦的根源,并有了解除这种痛苦的希望。有专家认为:这一理论可以比作心身科学领域的“相对论”。时至今日,对第三状态的研究、治疗已经进入了空前活跃的阶段,并被普遍视为“关心人类身心运动”的重要部分。

第二节 第三状态产生的原因

社会医学的发展提供的大量资料表明,人的健康决定于四种要素。即遗传、环境、生活方式和医疗保健。表1-1中,四种12项健康因素模式是当今医学学者较为公认的健康模式之一。它告诫人们要特别关注社会环境与生活方式对健康的重要影响。

表 1-1 整体健康观

要 素	具 体 因 素
生活方式	消费类型、职业危害、有害健康的生活习惯
环境因素	社会环境、心理环境、身体环境
人类生物学因素	成熟老化、复合内因、遗传基因
医疗保健	治疗、预防、康复服务

从整体的健康观来看,健康受诸多因素的影响。因此,造成“第三状态”的原因往往是这些因素综合作用的结果。一般认为,生活方式和环境因素常起主导作用。环境因素是指现代生活环境对人产生的各种物理、化学影响。这些危害包括雷达、电网等带来的电磁辐射,汽车尾气、烟草烟雾(被动吸烟)、室内装修、烹调油烟(室内污染)等带来的空气污染,塑料品在生产、生活领域的广泛

应用,以及人为的噪声污染、光污染等,都为第三状态的产生种下了祸根。

而随着现代化生活节奏的加快,社会竞争日趋激烈,人际关系复杂紧张,造成人的心理失衡也与第三状态的产生有密切的关系。其中最主要的因素是现代社会巨大的压力超出人的心理承受能力。现代人都处在一张复杂的社会关系网中,和周围事物有着千丝万缕的联系,自下而上和竞争所带来的巨大压力,必然使心理相对脆弱的人产生一系列心理不适症状,健忘、失眠、烦躁、萎靡就在所难免。

而第三状态的出现与饮食的影响则更为直接和广泛。如不吃早餐容易引起血糖降低和胆汁分泌减少,导致心慌、头晕和胆石症;中餐营养不足会引起血压降低、脑部供血不足,致使出现胸闷、气短、晕眩;晚餐吃得过好过饱,会使血液中氨基酸和脂肪沉积于血管壁,造成动脉硬化。还有长期“三高”(高糖、高蛋白、高脂肪)饮食,会导致一系列现代病的产生,第三状态就是其发生的前兆。

个体的个性特征差异也常起着特殊作用。而在人类生物学因素中具有过高的抱负,敌意感甚强的A型行为是造成“第三状态”的原因之一。具有这种行为特征的人还容易发生原发性高血压及糖尿病等。

在处于第三状态的人群中,中年人占了大多数,除了生理因素外,社会、心理因素对中年人的影响是巨大的。