

健康地生活在21世纪

40岁以后的 身体锻炼与保健

隋文萍 译
邵佩 译
隋锡忠 校



北京师范大学出版社

51
5

R161
116

健康地生活在21世纪

40岁以后的身体 锻炼与保健

隋文萍 邵佩 译

隋锡忠 校



北京师范大学出版社

B727330

内 容 提 要

本书为日本两位医学博士所著。作者从生物学、医学、社会学角度对40岁后的身体进行全面剖析，列举了40岁后容易引发的各种病症，提出一系列有针对性的防治与健身方法。全书共分六章，内容广泛，资料丰富，有很强的知识性和实用性，阅读后可以科学地了解你的身体状况和衰老程度，并从中获得适合你身体情况的健身方法。书中还列有各种有趣的检查和测试项目，阅读后可以对照自己身体进行检测。本书图文并茂，不仅适用于中老年人，对青年人来说也是一本很好的医学科普读物。

健康地生活在21世纪
40岁以后的身体锻炼与保健

隋文萍 邵佩 译

隋锡忠 校

北京师范大学出版社出版发行
全国新华书店经销
世界知识印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：4.5 字数：92千

1980年5月第1版 1990年5月第1次印刷

印数：1—8 000

ISBN 7-303-00904-3/G·529

定价：1.55元

— 前 言

我国自古以来就重视养生之道而且有丰富的理论和经验，一些传统的古老健身术在国内外广为流传，它对防病治病延年益寿有着特殊的功效。在国外预防医学有很大的发展，从生物学、心理学、社会学、医学等科学角度，对养生与保健进行了广泛而深入的研究，并取得崭新的成果，这些理论和经验以及健身方法很值得我们借鉴和学习。为此我们将日本中原英臣、大嶋一英两位医学博士编著的“40岁后的健身法”译成中文介绍给读者。

作者认为人到40岁后特别需要注意养生与保健，否则就会加速老化而且病情也会随之增多。本书从生物学、医学、社会学角度对40岁后的身体进行全面的剖析，列举了各种病症，并提出一系列有针对性的防治与健身方法。

书中资料丰富，内容广泛，有很强的知识性和实用性，通过阅读本书可以了解你的老化程度和健康状况以及应采取的健身方法。书中还列有各种检查和测试项目，阅读后可结合你身体情况进行检查或测试并记下得分。

因原著篇幅过长，为了适应我国读者，特做了一些删减和改动。由于水平所限可能有不妥之处，请读者指正。

译 者

1989.10.

目 录

第一章 40岁以后的身体	(1)
一、科学地看待老化现象	(1)
二、40岁后的身体状况	(3)
1. 40岁以后的大脑和思维	(5)
2. 40岁以后的眼睛	(6)
3. 40岁以后的耳朵	(8)
4. 40岁以后的牙齿	(9)
5. 40岁以后的毛发	(11)
6. 40岁以后的心脏	(12)
7. 40岁以后的肾脏	(13)
8. 40岁以后的肝脏	(14)
9. 40岁以后的胃	(16)
10. 40岁以后的肠道	(17)
11. 40岁以后的骨骼	(18)
12. 40岁以后的肌肉	(20)
13. 40岁以后的生殖器	(21)
14. 40岁以后的血液与血管	(23)
15. 40岁以后的皮肤	(25)
16. 对身体老化进行全面衡量	(26)
第二章 40岁以后的潜在疾病和体力	(28)
一、检查身体中的潜在疾病	(28)
1. 40岁以后的常见疾病	(28)
2. 遗传性疾病	(29)
3. 由生活习惯带来的疾病	(33)

4. 由饮食习惯带来的疾病	(36)
5. 检查你对外界刺激的适应能力	(37)
6. 检查你的肥胖程度	(39)
二、40岁以后的体力	(40)
1. 40岁以后的平衡性与灵活性	(41)
2. 40岁以后的敏捷性	(43)
3. 40岁以后的瞬发力	(45)
4. 40岁以后的柔韧性	(46)
5. 40岁以后的肌力	(48)
6. 40岁以后的持久力	(48)
7. 综合判断	(52)
第三章 40岁以后的健身法	(54)
一、身体锻炼与健康	(55)
1. 锻炼身体可增强持久力	(56)
2. 锻炼身体能消除疲劳	(56)
3. 锻炼身体可使体型健美	(57)
4. 锻炼身体可以防止外界刺激	(58)
5. 锻炼身体可以预防疾病	(59)
6. 检查你的运动量	(60)
二、选择适合自己情况的锻炼方法	(61)
1. 注意从前是否有过运动损伤	(62)
2. 把运动做为一种精神寄托	(62)
3. 注意安全防止事故	(64)
4. 不要背上体力好的包袱	(65)
5. 不要进行剧烈运动	(65)
6. 运动量要适度	(66)
7. 最好的运动是走路	(67)
8. 选择适合自己的运动项目	(69)
9. 怎样掌握运动量	(71)

10. 洗温水澡可消除疲劳	(72)
11. 运动时间的选择	(72)
12. 身体锻炼需要长期坚持	(74)
13. 运动与减肥	(75)
14. 运动前的准备	(77)
15. 饮食平衡是运动的动力	(78)
16. 吸烟与健康	(80)
17. 饮酒与健康	(81)
18. 运动可以促进睡眠	(82)
19. 运动与性欲	(84)
20. 运动与食欲	(85)
第四章 有轻微症状者的健身法	(86)
一、要重视轻微症状	(86)
二、常见的各种症状及防治方法	(86)
1. 肩膀麻木	(86)
2. 经常头痛	(87)
3. 经常腰痛	(87)
4. 下肢肿胀	(88)
5. 早晨头晕	(89)
6. 夜间失眠	(89)
7. 视力模糊	(90)
8. 一过性头晕	(90)
9. 身体肥胖	(91)
10. 身体消瘦	(91)
11. 缺乏食欲或食欲过盛	(92)
12. 后背痛	(92)
13. 手脚麻木	(93)
14. 身体容易疲倦	(94)
15. 身体怕冷	(94)

16. 习惯性便秘	(94)
17. 气喘和心跳	(95)
18. 容易腹泻	(96)
第五章 疾病患者的健身法	(97)
1. 高血压病	(97)
2. 动脉硬化	(100)
3. 糖尿病	(101)
4. 风湿性关节炎	(102)
5. 冠心病	(104)
6. 更年期综合症	(105)
7. 痛风性关节炎	(106)
8. 肥胖症	(108)
第六章 针对工作性质的健身法	(110)
1. 事务性工作	(110)
2. 夜班人员	(113)
3. 管理员、营业员、秘书	(116)
4. 打字员、操作员、电脑编码员	(118)
5. 编辑、信息员、记者、事务员	(120)
6. 家庭主妇、保姆	(125)
7. 营业员、理发员、服务员	(131)
8. 司机	(133)

第一章 40岁以后的身体

人总是要衰老的。衰老是整个肌体形态、结构及功能方面的老化过程。当你感到看报纸眼睛发花、上楼梯气短、打电话忘记号码时，老化过程已经在体内发生。

生长、发育、衰老、死亡是人类生命活动的自然规律，就每个人来说，由于身体状况不同，接触外界环境不同，衰老的速度和衰老的方式也不完全相同。因此，年过四十要经常检查身体，了解自己的身体状况，针对自己的身体状况进行适当的运动并注意保健。长生不老虽然是不可能的，但是延缓衰老则完全是可能的。譬如平素注意饮食合理、养成良好的卫生习惯、经常锻炼身体、保持乐观的情绪、加强老年病防治。这样就可以延年益寿，健康而愉快地度过你的一生。

一、科学地看待老化现象

所谓衰老，主要表现为人体器官和组织萎缩、重量减轻、实质细胞总数减少，以及各种生理功能的衰退。这种老化现象大体可归纳为两类：一是生理老化，二是病理老化。

生理老化——是指不管在怎样好的环境下生活，或身体怎样健康，生理老化总是避免不了的。譬如面部出现皱纹、皮肤失去光泽、牙齿松动、头发变白或脱落，腰背弯曲、血管失去弹性、血液中白细胞数减少、红细胞数和血红蛋白量下降；肺泡壁变薄，肺泡的弹力减弱、肺毛细血管床减少，肺

活量下降，眼花、耳聋、神经系统功能减退，反应迟钝，记忆力减退等等。而且随着生理老化，思想观念也发生老化。

病理老化——是指因疾病而加速身体老化。譬如患糖尿病、高血压、动脉硬化、心脏病、心脑血管等疾病都会加速老化。

要想阻止机体老化是不可能的，但是可以延缓老化速度。对于青年人来说，从20岁左右就要开始养成良好的饮食习惯，每天生活要有一定规律并经常进行体育锻炼，这是延缓老化最有效的方法。但是对于已经失去青年时代的中老年人来说，则需要考虑更适合中老年人的保健方法。下面推荐五项保健方法，供年过四十岁的中老年人参考。

1. 每餐要吃八分饱并提高餐食的质量

首先，每天所吃的食物要易于消化易于吸收；其次要求所食食物要有丰富的营养。根据日本某医科大学的学术报告，长寿的奥秘是体内氨基酸的浓度比平均的数值高，体内的营养状态保持平衡。氨基酸是组成蛋白质的基本单位，蛋白质又是构成生命的重要物质，它是人体生长发育、更新和修补组织细胞的重要材料，同时还参与物质代谢和生理功能的调节。中老年人体内的蛋白质代谢是以分解为主，如果蛋白质供不应求会加速衰老。膳食中要选择易被人体消化又容易吸收的食物为好。譬如鸡蛋、牛奶、鸡、鱼、豆制品等。动物脂肪中含有饱和的脂肪酸多，它能使血液中的血脂增高，促进动脉硬化，容易患冠心病。体内如积存过剩的糖可以转化为脂肪，从而造成肥胖症、糖尿病、动脉硬化、冠心病等病症。因此，中老年人要控制脂肪和糖的食用量，尽量多食植物油和新鲜蔬菜。切忌饮食过量，坚持每餐八分饱。

2. 定期检查身体经常运动锻炼

定期检查身体，同时听取医生对生活起居、饮食习惯、以及身体锻炼方面的意见，并按医生的意见系统地采取保健措施，这是预防中老年人疾病的第一步。

3. 受外界刺激要当天消除

人们在生活或工作中有时会遇到外界刺激，对于外界刺激的承受能力则因人而异。有关外界刺激给人身体带来的感觉，这方面的机理现代医学还没有弄清楚，所以医生对此无能为力，只好自己寻求解除办法。但是如果一个人能保持乐观情绪，有宽阔的胸怀，肯定会很快消除的。尤其到了四五十岁的人一旦受到外界刺激而又不能尽快消除，必然加速身体老化。可以说外界刺激是健康的大敌。

4. 每天要多走路

人老先从脚上老，为了延缓衰老每天要尽量多走路。每天如能坚持走2~3公里路，身体各部分都能增加活力，甚至比参加某项运动效果还好。多走路对于四十岁以上的人来说是最好的锻炼方法。

5. 挺胸拔背身体保持正直

日常生活或工作中尽量挺胸拔背保持身体正直，这对于四十岁以上的身体健康非常有好处。姿势挺拔不仅防止年老驼背，而且可以保护内脏，同时也可显示出老当益壮的精神风貌。所以平素要养成挺胸拔背的习惯。

二、40岁后的身体状况

人过了40岁，就开始感到身体有了变化，病情也随之增多，于是就有人认为人到中年就开始衰老。实际上这种看法并不完全正确，前面已经讲过每个人的衰老时间和衰老程度

不完全相同，往往因人而异。所谓衰老并不是什么疾病，而是一种自然规律。譬如老视眼（俗称老花眼），就是因为随着年龄增长，晶状体硬化弹性降低，眼肌调节力减弱的一种老化现象。实际上与视力有关的晶状体及玻璃体等，在儿童时期就已开始向老化方向变化，到了40岁以后老化程度逐渐加重从而开始视力模糊，眼睛容易疲劳甚至不能长时间阅读。

对于每个人来说老化的表现有早有晚。这种个体差异有的与先天遗传因素有关，但多数与青年时期的营养状况、职业、居住环境、生活习惯的不同而有差异。特别是过去经常患病或久病不愈的人，最容易加快老化。年青的时候不知道什么叫老化，往往不分白天黑夜地工作，虽然劳累但身体仍很健壮并没有什么感觉。但是这种过度的劳累积劳成疾，过了40岁后就会在身体上反映出来从而加速了老化。所以不论年青年老一定要注意劳逸结合。

根据对多数患者的问诊和检查，很多人是由于后天的原因而加速老化的。譬如有一个39岁的男运动员，念大学时是国家队的游泳选手，自认为是游泳健将身体不会有病。他非常讨厌让医生检查，从来不愿去医院，以此来证明他比任何人身体都好；但是这位从不去医院的运动员终于患了非医生不能治疗的病。有一天他突然感到腰部疼痛，开始时是隐隐约约地痛，之后逐渐加重连走路也感觉疼痛，这时他不得不请医生治疗；经过医生的问诊，终于他想起在读大学时，曾因为游泳姿势不好有过一次腰扭伤。经过医生检查发现病变是在腰部关节上，病因是由于身体负担过重而又强行训练，致使腰椎出现骨质增生。

认为自己身体健康的人，可能不愿意正视自己身体的弱点，但是要知道任何健康身体都会有弱点，而老化往往从身

体的弱点上开始表现出来。身体上的弱点或者老化并不是可怕的，主要是正视它并对40岁以后的身体变化有所了解，进而采取相应的强身保健方法。

1. 40岁以后的大脑和思维

一般来说，年过40岁精力仍很充沛，这样年纪的人多半活跃在社会第一线上，担负着重要工作。如果是妇女到了这样年纪孩子也大了，因没有家庭负担会重新燃起工作热情，在不同的岗位上从事工作。

40岁以后脑神经细胞虽然开始减少，但这个时期大脑的思维力与记忆力并没有太大变化，虽然有时健忘，但对工作和生活并没有什么影响。从医学角度来说脑和神经的老化速度比较慢，脑的重量在20~40岁时最大，大约1300~1400克，40岁以后逐渐减轻，60岁以后可减少到1200克。一个人大约有140亿个脑神经细胞，老年人的脑神经细胞数比青年时期要减少20—40%。这时脑的血流量也开始减少，老年人的脑血流量比青年人减少约17%。脑动脉硬化的程度越重，脑血流量减少得越明显。

大脑具有记忆和回忆的机能，记忆包括近事记忆和远事记忆。年纪大了，记忆力逐渐减退，主要表现在对最近事情的记忆上。譬如对刚说的事情不能立刻记住，往往听了几遍还是忘了，但是对过去的往事则能记忆犹新。由于记忆力减退回忆往事的时间要比年轻人长，但老年人有深思熟虑的习惯，知识与智慧要比青年人丰富，而且多谋善断远比青年人成熟。

中老年人要注意脑血管疾病，脑血管疾病有脑梗塞（即脑血栓形成和脑栓塞）及脑出血，这些脑疾病都是由于高血压及动脉硬化引起的。

※ ※ ※ ※ ※

对照检查你的大脑和思维的老化程度

- 有时想不起来电话号码和别人的姓名。
- 昨天晚饭吃的什么，今天就忘了。
- 突然低头时，有头痛的感觉。
- 手脚有一部分容易痉挛。
- 面部有时痉挛。
- 经常感觉疲劳和无力。
- 有时说话结巴。
- 心情烦躁不安时，就恶心、腹痛。
- 没有什么原因就感到身体某一部分麻木或者疼痛。
- 有时感到头晕、耳鸣。

有一项记1分，记下你所得的分数 分

1~2 脑动脉开始硬化。

3~5 需要医生诊断。

6~10 脑动脉硬化加重，立即去医院检查。

※ ※ ※ ※ ※

2. 40岁以后的眼睛

人的眼球近似球形，平均直径为24毫米，大约比乒乓球小一圈。眼球的瞳孔后面有一个晶状体，晶状体为富有弹性的透明体，形似双凸透镜，直径约10毫米左右。晶状体具有屈折光线的功能并和睫状体共同完成调节功能，有了它才可以看到远处的标志和近处的书报。青少年时期的晶状体富有弹性，到了中年以后逐渐失去了柔软性，对焦点的调节逐渐困难，从而出现视力老花现象。

戴老花镜的年龄一般是40~50岁，当然也有坚持不戴花镜的。到了65岁以后，眼睛的调节力差不多要降低到零，这时如果仍然坚持不戴花镜，书报的字迹就看不清了。晶状体

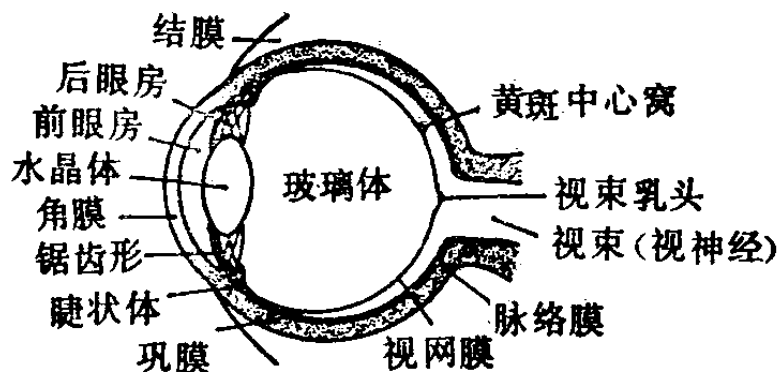


图1 眼睛的构造

混浊称做白内障，老年性白内障多半发生在45岁以后，它是由于晶状体老化而引起的眼病。白内障的早期，常感到眼前有固定不动的黑点，并常出现单眼复视或多视现象；由于混浊的部位不同，视力障碍出现的时间也有不同，随着混浊的发展视力障碍逐渐加重，甚至失明。另外，随着年龄的增加晶状体变厚，致使晶状体虹膜膈向前移位与虹膜紧贴；由于房水排出受阻而引起眼压升高，严重者可引起视乳头萎缩而导致失明，这种眼病在医学上叫做青光眼。眼压急剧升高时，出现瞳孔扩大呈现青绿色反射，故又名绿内障。

※ ※ ※ ※ ※

对照检查一下你的眼睛老化程度

- 看书、看报时眼睛容易感到疲劳。
- 肩膀、肌肉感觉酸胀。
- 长时间看书感觉头痛。
- 眼睛长时间盯住一个目标，慢慢地看不清楚。

- 最近觉得自己的视力下降。
- 看近目标时感觉困难、视力模糊。
- 夜里醒来感觉眼皮发胀。
- 内眼角经常有分泌物。
- 眼球一阵阵地疼痛。

有一项记1分，记下你所得的分数 分

1~4 眼睛初期老化，加上6时就是眼睛老花的第一阶段。

5~7 让眼睛休息一下或者对眼睛进行按摩，有必要进行视力检查。

8~10 需要全面检查一下，是否有其它疾病。

※ ※ ※ ※ ※

3. 40岁以后的耳朵

当你看电视的时候，别人听声音非常合适，而你却感到很吃力，这证明你的听力已经下降。人的听力，一般在20岁时最为灵敏，随着年龄的增加听力逐渐衰退。一般人能听到的频率大约是20~2000赫兹，如果低于或高于上述频率范围人耳是听不见的。中老年人主要是对高频率的声音听力较差，听力减退大约是从20岁以后开始，但是对语言的听力减退大约是在60岁以后。这种听力减退或消失一般称做老年性耳聋。这是因为听觉器官及脑的听觉中枢传导系统老化而产生的现象。

如果从20岁开始听力减退到60岁产生耳聋，那么40岁时正处于中间阶段。这阶段的听力对工作与生活没有什么影响，有的人即使听不到手表的走动声，或者听不到机器转动的噪声，也没有什么关系。

除老年性耳聋外，40岁以后还容易患突发性耳聋，所谓

突发性耳聋就是突然听不清对方的讲话，并感到耳闭塞或耳内轰鸣。这种病症可能与病毒感染或内耳血管痉挛有关，其真正的病因现在还不十分清楚。其中也有因中风引起的耳聋，所以要特别注意。

人们的耳朵不只是听声音，它还掌握着身体的平衡感。内耳有三个半规管，它是参与身体平衡的重要器官。对于不同的旋转方向，半规管可发生不同的平衡冲动传至中枢，通过反射作用来维持身体的平衡。

老年性耳聋虽然是生理老化现象，但也需要注意预防耳病，以免加速老化。在人们交往中，耳朵起着非常重要的作用，所以要很好的保护。

※ ※ ※ ※ ※

对照检查一下你耳朵的老化程度：

- 听不清手表走动的声音。
- 看电视或听收音机总喜欢把声音开大。
- 听不清对方讲话。
- 在嘈杂的地方听不见对方讲话。
- 不愿与别人谈话。
- 对方认为自己说话声音大。

有一项记1分，记下你所得的分数 分

- 1 耳朵听力开始下降。
- 2~3 老年性耳聋程度加重。
- 4~6 需要进行检查，考虑使用助听器。

※ ※ ※ ※ ※

4. 40岁以后的牙齿

牙病首先是龋病。机体在内外环境因素影响下，在细菌的腐蚀下，牙体硬组织中的无机盐脱钙、有机质分解，造成