

中年体质培养 新启发

徐 伟 编著

家庭科学健身丛书



1.7



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中年体质培养新启发/徐伟编著. —北京:
中国轻工业出版社, 1999. 9

(家庭科学健身丛书/吴志强, 王强主编)

ISBN 7-5019-2669-7

I. 中… II. 徐… III. 中年人-保健-普及读物 IV.
R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 40495 号

责任编辑: 张玉勇 责任终审: 杜文勇 封面设计: 小叶子
版式设计: 王培燕 责任校对: 邵静瀛 责任监印: 徐肇华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 河北省高碑店市印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 6.375

字数: 166 千字 印数: 1—6000

书号: ISBN 7-5019-2669-7/R·017 定价: 14.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

目 录



- 中年人体质培养的重要性
- 中年人的生理特征与体质培养
- 中年人的饮食与体质培养
- 中年人运动与体质培养
- 中年人怎样保持心理健康
- 中年人更年期的体质培养
- 中年人的防病与治病

第一章 中年人体质培养的重要性	(1)
一、中年人是社会发展的中坚.....	(2)
二、中年人是家庭生活的顶梁柱.....	(3)
三、中年：事业成功的收获期.....	(4)
四、英年早逝，不尽的惋惜与遗憾.....	(5)
五、中年人更需要体质保健.....	(8)
第二章 中年人的生理特征与体质培养	(12)
一、中年人的生理解剖特点.....	(12)
1. 心、血管循环系统	(13)
2. 神经系统	(14)
3. 呼吸系统	(15)
4. 消化系统	(15)
5. 运动系统	(16)
6. 内分泌系统	(17)

7. 泌尿系统	(17)
8. 生殖系统	(18)
二、中年人的体质特征与体质培养	(19)
1. 中年人心血管系统保养	(19)
2. 勤于用脑, 善于用脑	(21)
3. 呼吸系统锻炼	(22)
4. 保持良好的消化能力	(23)
5. “动则兴, 静则废”	(24)
6. 谈谈内分泌系统	(25)
7. 关于肾功能	(26)
8. 性功能	(27)
9. 感觉器官	(28)
第三章 中年人的饮食与体质培养	(30)
一、对各类营养的需求	(30)
1. 能量	(30)
2. 蛋白质	(31)
3. 脂肪	(32)
4. 碳水化合物	(33)
5. 无机盐与微量元素	(34)
6. 维生素	(36)
7. 水	(40)
二、合理的饮食原则	(42)
1. 饮食多样化	(42)
2. 低脂肪、低盐饮食	(43)
3. 避免肥胖, 保持合理体重	(44)
4. 生活规律, 合理安排三餐	(45)
三、具有食疗作用的食物	(48)
1. 补气食物	(48)
2. 补血食物	(53)

3. 补阴食物	(58)
4. 补阳食物	(63)
四、中年人食疗基本方法	(64)
1. 感冒的食疗方法	(64)
2. 慢性支气管炎的食疗方法	(66)
3. 消化性溃疡的食疗方法	(67)
4. 肝炎的食疗方法	(68)
5. 高血压的食疗方法	(69)
6. 冠心病的食疗方法	(70)
7. 肺结核的食疗方法	(70)
8. 糖尿病的食疗方法	(71)
9. 萎缩性胃炎的食疗方法	(71)
10. 阴虚食疗方法	(72)
11. 阳虚食疗方法	(72)
第四章 中年人运动与体质培养	(73)
一、中年人的运动观	(73)
1. 劳动不是运动	(73)
2. 合理选择运动项目	(75)
3. 安排最佳的锻炼时间	(77)
二、中年人运动的好处	(79)
1. 提高身体素质	(80)
2. 维持心血管功能	(82)
3. 改善机体各系统功能	(83)
三、中年人运动的原则	(86)
1. 因地制宜, 顺应天时	(86)
2. 运动与生活相结合	(90)
3. 循序渐进, 持之以恒	(93)
4. 注意运动中的自我监测	(94)
四、适宜中年人的运动项目	(96)

1. 散步·····	(96)
2. 慢跑·····	(98)
3. 体操·····	(100)
4. 按摩·····	(101)
5. 气功·····	(102)
第五章 中年人怎样保持心理健康·····	(105)
一、摆脱压力, 合理休闲·····	(106)
1. 可能产生心理压力的几种因素 ·····	(106)
2. 怎样休闲最合理 ·····	(110)
二、摆脱物欲的困扰·····	(112)
1. 抛弃嫉妒心 ·····	(113)
2. 平淡对得失 ·····	(114)
三、培养良好的性格·····	(116)
1. 良好性格的表现 ·····	(116)
2. 如何培养良好的性格 ·····	(119)
四、沉着应变, 处乱不惊·····	(122)
1. 惊慌的危害 ·····	(122)
2. 学会如何应变 ·····	(123)
五、培养乐观精神·····	(126)
1. 善于制怒, 学会乐观 ·····	(127)
2. 自我调节, 摆脱情绪危机 ·····	(129)
3. 消除自卑, 重新振作 ·····	(131)
六、不断开拓进取·····	(132)
1. 防止心理老化 ·····	(133)
2. 更新知识, 适应社会 ·····	(135)
七、调整节奏, 享受生活·····	(136)
1. 培养丰富的情感 ·····	(137)
2. 塑造美满的家庭 ·····	(138)
第六章 中年人更年期的体质培养·····	(141)

一、更年期与更年期综合征·····	(141)
1. 更年期的到来·····	(141)
2. 更年期综合征·····	(143)
二、更年期的工作与休息·····	(146)
三、更年期的生活卫生·····	(148)
1. 口腔卫生·····	(149)
2. 皮肤卫生·····	(149)
3. 阴部卫生·····	(150)
四、更年期的性生活·····	(150)
1. 更年期的性生理变化·····	(151)
2. 更年期的性心理变化·····	(151)
3. 更年期的性生活安排·····	(152)
五、更年期的自我控制与调节·····	(153)
1. 更年期的生理变化·····	(153)
2. 保持更年期的心理健康·····	(154)
第七章 中年人的防病与治病·····	(157)
一、中年人需要警惕的健康报警信号·····	(158)
1. 危险的头痛·····	(158)
2. 头晕·····	(158)
3. 舌的异常·····	(158)
4. 心慌·····	(160)
5. 气喘·····	(160)
6. 胸痛·····	(160)
7. 血痰·····	(161)
8. 腹疼·····	(161)
9. 大便潜血·····	(162)
10. 行走时腿肚疼痛·····	(162)
11. 浮肿·····	(163)
12. 倦怠·····	(163)

13. 恶性肿瘤的警告信号	(163)
二、中年人常见疾病与家庭防治	(164)
1. 常见的肿瘤疾病	(164)
2. 常见的循环系统疾病	(170)
3. 常见的呼吸系统疾病	(173)
4. 常见的消化系统疾病	(175)
5. 其他常见疾病	(178)
三、中年人的合理用药	(181)
四、中年人常见疾病的体疗	(186)
1. 颈椎病	(186)
2. 腰痛	(187)
3. 肩周炎	(189)
4. 便秘	(191)
5. 肥胖	(192)



第一章 中年人体质培养的重要性



- 中年人是社会发展的中坚
- 中年人是家庭生活的顶梁柱
- 中年：事业成功的收获期
- 英年早逝，不尽的惋惜与遗憾
- 中年人更需要体质保健

随着社会日益发展，人们的生活水平也在不断地提高。在当今社会中，人们对生活的要求远非昔日的“谋生”的狭窄范围；而是希望能够提高生活质量，要更好、更幸福地生活，而不是简单地“生存”。

于是，近年来，强身健体越来越引起人们的关注。拥有强壮的体质，是人们幸福生活的根本保障；健康的身体，是比金钱更宝贵的财富。现在的市场上，有关保健、营养、健身的各类食品、器械、书籍比比皆是，从中不难看出人们把体质培养、强身健体看得愈来愈重。这无疑是一个好现象。

然而，就在人们追求健康、向往幸福的时候，中年人常常成了被忽视的一群。由于身体状况的特殊性，一提起体质培养最先考虑到的必然是老年人和未成年儿童；至于青年人，由于其生性好动，好赶潮流，也不至于被疏忽。

唯独中年人，由于正处在人生的全盛时期，肩负着社会、家庭的重任，在这种上要敬老，下要养小的人生阶段，中年人自身的体质培养就容易被忽视。中年阶段是人一生中真正的黄金时



代，但这一时期既是生理功能达到了全盛，同时又是开始进入衰老的阶段。

正如一位健康教育专家精辟地指出：“健康是人生的第一财富，是精神财富和物质财富的基础。”事实上，对于绝大多数人而言，健康是与生俱来的，关键在于如何维护并保持。因此中年人的体质培养，则必然要成为一个不容忽视的话题。

一、中年人是社会发展的中坚

中年，是一个承上启下的阶段。对于中年的限定，目前国内外并没有一个统一的标准。根据我国的传统习惯，常常把四十岁上下的人称为中年，所谓“三十而立，四十不惑，五十而知天命”。

而现代的一些研究者则指出，中年的范围应该是 30 岁至 60 岁。从人体生理功能的角度出发来看：30 岁至 40 岁是生理功能的旺盛、强壮阶段，40 岁至 50 岁是稳定、平衡阶段，50 岁至 60 岁则是由强转弱、生理功能减退、出现衰老的阶段。

从年龄段上看，中年阶段刚好跨越为国家与社会做贡献的整个过程。因此，将中年人称为社会的中坚力量是当之无愧的，他们是国家建设和社会发展的中坚。

在我国，中年人约占全国总人口的三分之一，其中从事科技事业的中年人约有 800 万人，占全国 1500 多万科技工作者人数的一半。而目前，在国内不断涌现的优秀科技工作者中，中年人的比例占到了 65% 左右。

中年人，以其丰富的学识经验、踏实稳重的风格和饱满充沛的精力，担负起国家建设的千秋重担，是社会发展的栋梁。为了维护并保持这股强大的中坚力量，就必须要加强中年人的体质培养。早在十年前，世界银行高级项目官员彭加纳就提出倡议：



“中国卫生事业的发展战略，应该注重中年人的健康问题，把实现中年人多生存 10~20 年作为一个重要目标，像计划生育工作那样及早抓起。”

由此可见，中年人的体质培养与身体保健工作已不仅仅是中年人自身的健康素质问题，而是与社会的兴旺发达和稳定休戚相关，与国家的发展紧密相连。中年人健康了，作为第一生产力的科技力量也就相应得到保证。

二、中年人是家庭生活的顶梁柱

中年是一个大跨度的时期，要历经“而立”、“不惑”、“知天命”等多个阶段。中年人所肩负的使命感与责任感无论从社会角度还是从家庭角度来看，都是空前的。也就是说，在社会中中年人是社会发展的主力军，是中坚力量；而在家庭中，中年人则肩负着赡养父母、抚养子女的双重责任，是家庭生活中的顶梁柱。

中年人在家庭中所处的支柱地位体现在许多方面，这是由中年人充当的多种角色决定的。在社会这个舞台中，每个人都充当着一种或数种角色，中年人在其中充当的角色则是最多的。

在家庭中，中年人可以说是身兼“数职”。一个中年人，可以同时是父母的子女和子女的父母。中年妇女在家庭关系中扮演着母亲、女儿、妻子；男子则充当着父亲、儿子、丈夫。

面对着复杂而又多样的家庭关系，每一位中年人都必须注意并承担自己角色的灵活变化，只有这样，才能促使整个家庭中的关系协调和睦。

随着时代潮流的发展，家庭也日渐趋于小型化。多数的中年夫妇都会从以父母亲为主的家庭中分离出来。然而，这种“独立”并不能减轻中年人肩头的责任。尤其是现代社会中独生子女日益增多，一对中年夫妇经常需要照顾两家的老人。同时，自己



的子女正处在生理与心理的发展关键期，更需要父母的关心与照顾。所以，若要维持一个和睦、温馨的家庭，不仅需要中年人付出相当的财力，更需要付出大量的精力。

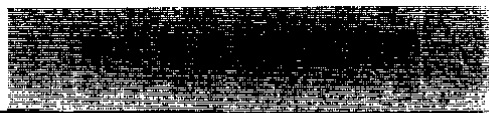
家庭责任往往会导致中年人将注意力集中在老人与孩子身上，从而忽视自身的重要性。殊不知，若要担当起家庭顶梁柱的重任，中年人就必须先拥有自身良好的体质，这是担负起家庭责任的前提。

三、中年：事业成功的收获期

有人用春华秋实来比喻青年时期和中年时期，这种比喻非常形象生动。的确，青年时期就象繁花似锦的春天，呈现出无限的生机与活力；而中年时期则如同果实累累的秋天，带着成熟而又稳重的美。

中年人，不仅仅是社会的中坚力量，家庭生活的顶梁柱，同时，对于中年人自己来说，更是处于人生的黄金季节、收获季节。中年阶段是人一生中最辉煌灿烂的时期。中年人年富力强，心理成熟，意志力坚强，情感比较稳定，而且中年人知识的积累和经验的积累也都达到了相当程度。是思维和创造最活跃的黄金时期。这一现象在中年知识分子中则更为明显。

例如我国的大学毕业生，一般都要经过 5~10 年的工作，才可能获得成绩，那时绝大多数的人都已处在了中年时期。国内外有关专家做过调查分析，其结果指出：在近四个半世纪以来，全世界 1249 名杰出的科学家做出的 1228 项重大科技成果中，科学发明人的最佳年龄段是 25~45 岁之间，其中最佳峰值是 37 岁，正是中年的早期。此外，统计学家统计了诺贝尔奖得主获得诺贝尔奖时的年龄，得出的结果是，化学奖得主的平均年龄是 39 岁，生理学和医学奖得主的平均年龄为 41 岁。而在近期，荣获全国



科技大奖的技术人员中，年龄处于 35~55 岁的约占 83%。

然而，正是因为中年是年富力强，处于多出成果的“黄金时代”，所以中年人经常会由于社会与事业对自己的需要而使自己产生了“紧迫感”和“责任感”。

一方面随着时代的飞速发展，知识的不断更新，设备的不断改进，许多中年人会感到自己的知识在老化。为了能够顺应时代发展，能够取得更丰硕的成果，中年人则需不断地努力、不断地进取。

另一方面，中年人脚踏实地的性格通常使他们自觉地把己的事业和国家、民族的前途和命运联系在一起。于是，对自己事业的责任、对工作的责任以及对国家命运的责任合在一起，形成了中年人强大的使命感。而这种使命感表现在行动上，就是勤勤恳恳、兢兢业业、努力进取，甚至不惜为事业而献身。

全力以赴追求事业上的成功与收获，会使中年人容易疏忽获得事业成功的一个根本保障——良好的体质。随着中年人在事业上的日益发展，他们的年龄也在日益增加。于是，中年人的身体器官、组织等都在逐渐发生老化，生理功能趋向降低，体力消耗随着工作和生活负担的加重而剧增，适应能力和抵抗疾病能力大为下降。

因而，在中年期的年富力强背后往往隐匿着损害健康的诸多因素，稍微放松警惕，就有可能损害健康，甚至危及生命。

四、英年早逝，不尽的惋惜与遗憾

中年时期是人生中最美好的阶段，是黄金时代，是收获的季节。但中年时期同样又是人生中负担最重、压力最大、最紧张的时期，所以又被称为“多事之秋”。

自从 80 年代以来，我国中年多病、早逝问题就开始受到社



会舆论的关注。施光南、金乃千、蒋筑英、罗健夫、张广厚等几十名新星奇才和中年科学家都相继过早地告别了人世。不久以前，有传媒报道了上海华东师范大学年仅 35 岁的施方良教授不幸英年早逝的消息，为此上海市委领导特别呼吁社会，要关注中青年教师的健康。英年早逝，不仅给家人和亲友造成了沉重的悲痛，更给国家和社会带来了巨大的损失。

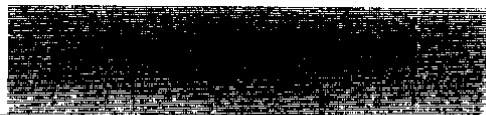
英年早逝，给人们带来的不仅是无限的惋惜与遗憾，更多的是引起了人们的重视与深思。今天，中年人的健康问题已经成为了一个严峻的社会问题，为世人所瞩目。

造成中年早逝现象出现的原因是多方面的，有不良的生活方式，社会环境因素以及中年人本身的工作、家庭等诸多原因。为此，我国许多关心中年人健康的专家学者对中年群体健康情况进行了调查研究。从有关资料分析得出，中年的健康状况有四方面特点。

第一，中年人群发病率高。工作紧张、家庭负担重，都会造成中年人体质下降、发病率明显提高。据某地区统计，中年人患病率可高达 80% 以上；中年人癌症发病率，40 岁为 0.157%，50 岁为 0.433%。另有资料指出在医院就诊的冠心病病人中，平均初发年龄仅为 46.6 岁。

第二，中年知识分子发病率显著。中年知识分子是家庭和社会的中坚，肩负重任，具有理解力强、知识面广、吃苦耐劳、善于分析与判断的特点，是创造性劳动的生力军。然而就是这群生力军，却面对着工作任务重、家务劳动重，工资待遇差，健康状况差的各种困境。

根据中华医学学会对北京市 11 家教学、科研单位的 10592 名中年知识分子的体质健康状况进行的调查，其发病率为 81.6%；在上海抽查了 3714 名中年知识分子，发病率是 67.8%；在宝鸡市抽查了 10000 名中小学校的中年教师，发病率为 60%。由此可见，发病率的增高已经严重威胁了中年知识分子的身体健康和





事业发展。

第三，中年人病死率增高。英年早逝是令整个社会都为之惋惜而遗憾的事，而中年人病死率的增加更应该引起个人与社会的重视和警惕。国家体委早在 80 年代中期就对全国 11 个省市的 20 余所大专院校及科研机构的 20000 多名高级知识分子中近期死亡的原因进行了调查，结果显示平均死亡年龄 58.52 岁，其寿命比全国人均寿命短约 10 年，而其死于中年的占了 61.3%。山东某医院统计了近 1300 名病死患者，其中 40 岁至 59 岁的中年人死亡人数占了总死亡人数的 23%。

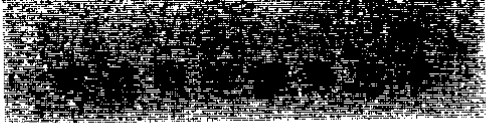
由此可见，处在“多事之秋”的中年人必须要注意体质的培养，注意身体保健工作的开展。注意健康，需要社会、家庭与个人的多方面重视和努力。只有这样，才能尽量减少或避免英年早逝现象的发生。

第四，心脑血管疾病和癌症的发病率显著增高。对 10000 多名大专院校及科研机构的中年知识分子进行调查，其患病率为 61.08%，其中心血管病患者占总抽查人数的 39.2%。在所有疾病构成中，心血管疾病占了 53.12%，消化疾病占 13.43%，传染性疾病占 13.3%，呼吸系统疾病占 4.59%，其它疾病占 15.56%。

此外，另有资料统计显示：在中年人群死亡人数中，癌症和心血管疾病的死亡数分别占总死亡人数的 53.78% 和 20.17%。还有调查结果显示：脑血管疾病也是中年人的多发病，50~60 岁的患者中脑血管疾病占 68%，其中脑出血占脑血管疾病的 50%。脑血管疾病不仅发病率高，而且死亡率也较高，其住院死亡率在国外为 58%，在北京四家医院的统计为 43%。

从各种资料中的数据可以看出，心、脑血管疾病和癌症是导致中年人英年早逝的一个主要原因。

遭受疾病困扰和死亡的威胁，是当今中年人所面临的最严峻又最残酷的事实。面对英年早逝现象的时有发生，人们不仅仅是



要表现出惋惜与遗憾；而是应该以实际行动去关心中年人，努力培养体质；关注健康，更要维护健康。中年是人生中的黄金时代，就应该珍惜这美好时光，不要再让英年早逝的悲剧不断发生。

五、中年人更需要体质保健

如果说人生的年华不可虚度，人生的时光是宝贵的；那么，中年的每一秒钟更值得珍惜。所以，做好中年保健工作，不仅是每个家庭的愿望，也是社会发展的需要，是人类繁荣昌盛的需要。

人在不同的年龄，对体质保健的关注程度是不一样的。当一个人在儿童和青少年时期，他的健康受到父母的呵护，加上生命力强、活力旺盛，这一时期很少会有严重的、甚至是致命的疾病上身。至于老年人，由于生理上的明显衰老，他们已清晰地感觉到生命的旅途正日益缩短，而且，此时老年人肩头上的家庭负担与社会负担都已放下，所以他们开始注重锻炼、注重保健、自我养身、陶冶性情，以期望活得更长久、更健康、更快乐。

唯独中年人处在人生战场上搏击最激烈之时，对家庭、对事业都是一根顶梁柱；而这时，各种病症也开始显现，衰老的征兆初见端倪。工作与生活的紧张使许多中年人忽视自我保健的重要性。就是在这段人生最重要的旅途上，一些人倒下了。

导致中年人保健失误的原因可以从社会因素和个人因素两方面来分析。

从社会因素方面分析，可以看到存在以下几个问题。

首先是中年人体质保健问题尚未能够完全引起全社会的重视。虽然中年人作为社会的中坚力量，已是不可否认的事实，而且社会中也经常有人发出呼吁要关心中年人的体质健康，但是对中年群体在身心健康状况中存在的问题及其原因还是不能引起全

社会的重视。确切地说，中年保健问题仍然是卫生保健中的一个极其薄弱的环节。

其次是缺乏强化中年保健的具体法规。中年保健不是几项简单的措施就可以做到的，它是一项复杂的系统工程。为了保障中年保健能够适应国家现代化发展的需要，就必须要建立比较完善的中年保健法规。而这一点，正是当前中年保健中的一个严重缺陷。迄今为止，中年健康体检在相当一部分人之中还未形成制度，中年人的健康保障体系也还没有建立起来。

由于缺乏中年保健的有关法规，自然也就缺乏了中年保健的最佳社会支持和社会服务条件。我国的中年保健工作起步较晚，尚未形成完善的中年医疗保健服务体系和建立行之有效的社会保健措施，中年人健康检查制度尚待改进和完善。

再者是有关中年保健知识的宣传和普及没能深入人心。从我国的卫生保健工作情况来看，儿童和老年保健比较受重视，宣传也做得比较深入；而中年健康保健的宣传没有跟上形势的发展。在各级组织、各行各业和各单位中，中年保健的重要意义没能得到充分认识。

除了以上几方面的社会因素影响了中年保健工作的顺利开展以外，还存在着一些个人的影响因素，这就需要引起中年人自身的注意。

一是中年人缺乏积极的自我保健意识。因为中年人在年富力强的表面现象下，往往会忽视自身的健康，对一些轻微的病症不加以注意，对自己心理、生理或病理方面形成的疲惫现象或不适感一再拖延。这样，一旦被确诊为疾病后，有的已造成严重后果，甚至为时已晚。

二是中年人缺乏自我保健知识和自我保健技能。许多中年人因忙而没有顾及到对自我保健方面的投入，其中包括在时间、精力、财力上的投入。于是，中年人很多是难于形成良好的健康观念，无法通过采纳有利于健康的行为和生活方式，来有效提高自

