

中年常见病防治 与保健

杨景海 主编



农村读物出版社

中年常见病防治与保健

杨景海 主编

农村读物出版社

中年常见病防治与保健

杨景海 主编

责任编辑 李红枫

出版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京市北方印刷厂

开本 787mm×1092mm 1/32

印张 10.25

字数 220千字

版次 1998年5月第1版 1998年5月北京第1次印刷

印数 1~8000册

书号 ISBN 7-5048-2803-3/R·68

定价 11.50元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前 言

中年是人生的黄金时期，是思维发达、心理成熟的最佳时期，也是施展才华获得成功的关键时期。同时，中年期又是生理上的转变时期，有人称中年期是盛衰更替的多事之秋。拥有健康，是拥有一切的前提。中年，是人生最重要的时期，更应是保健最重要的年龄。

为了让中年人了解自身机体的发展、变化规律，不断增强自我保健意识，掌握自我养生保健、防病治病的方法，从而不断增强身体素质，延缓衰退的进程，减少疾病的发生，我们编写了《中年常见病防治与保健》一书，奉献给广大中年朋友，相信会受到中年读者的欢迎。

本书由概论、常见病防治篇、养生保健篇、运动保健篇及中年常见病按摩保健法穴位图及穴位定位等 5 大部分组成。其中以常见病防治为主导，共选辑中年人临床常见的病症 51 种，分别归属在内科、外科、骨科、皮肤科、男科、妇科、传染科、肿瘤科等 8 个门类中；每种常见疾病均包括概述、临床症状、治疗方法、保健疗法、预防措施及注意事项等内容。为了保证用药准确无误，更好地发挥其疗效，自选药物时需征得医生认可。

本书以满足中年人对常见病防治及养生保健知识的需求为宗旨，熔现代医学知识和传统中医学诸法于一炉，融实用性、理论性为一体，内容通俗易懂，方法简便可行，效果垂

手可得，是为广大中年朋友及从事保健的医务工作者提供的一部有实用价值的医疗保健参考书。

本书在编写过程中得到中医专家王秋侠的亲临指导，并由苏彦斌编审绘图，北京中医药大学李元文副教授惠予审阅，在此谨表谢忱。

鉴于编者水平所限，书中不妥之处和错误、纰漏在所难免，恳请批评指正。

编者

1998年1月6日

目 录

前言

概 论

中年人年龄的划分	1
中年人的生理特征	2
中年人的心理特征	4
中年人的性生理特征	6
中年人在社会生活中的特征	7
中年人的健康标准	9

常见病防治篇

内科疾病	10
慢性气管炎	10
支气管哮喘	15
支气管扩张症	19
肺心病	23
冠心病	27
心律失常	34
风湿性心脏病	38
高脂血症	42
单纯性肥胖症	47
高血压	51

低血压	57
脑出血	61
脑血栓	66
慢性胃炎	69
胃及十二指肠溃疡	74
溃疡性结肠炎	79
便秘症	83
胰腺炎	87
肝硬化	92
糖尿病	96
肾盂肾炎	101
慢性肾炎	105
甲状腺机能亢进症	109
类风湿性关节炎	113
缺铁性贫血	118
外科、骨科疾病	122
胆囊炎	122
胆结石	126
泌尿系结石	130
乳腺增生	135
颈椎病	138
肩周炎	142
腰肌劳损	147
传染科、皮肤科疾病	152
流行性感冒	152
病毒性肝炎	157
细菌性痢疾	161

荨麻疹	166
带状疱疹	169
丹毒	173
系统性红斑狼疮	175
男科、妇科疾病	180
前列腺炎	180
前列腺肥大	184
阳痿	187
更年期综合症	192
子宫肌瘤	196
肿瘤科疾病	200
结肠癌	200
食管癌	204
胃癌	208
原发性肝癌	212
原发性支气管肺癌	216
乳腺癌	220
宫颈癌	225
附：恶性肿瘤的警告信号	228

养 生 保 健 篇

养生与自我保健	230
人到中年话保健	231
中年人的起居与健康	233
春季养生保健法	236
夏季养生保健法	236
秋季养生保健法	237

冬季养生保健法	238
情志与保健	238
书法与保健	239
篆刻与保健	240
象棋与保健	241
花卉欣赏与保健	241
垂钓与保健	242
脑力劳动与保健	243
体力劳动与保健	244
沐浴保健法	245
日光浴保健法	245
温泉浴保健法	246
海水浴保健法	247
冷水浴保健法	248
空气浴保健法	249
足浴保健法	250
按摩足心保健法	251
明目功保健法	252
混元益气功保健法	252
内养功保健法	253
站桩功保健法	254
甩手保健法	255
迪斯科舞保健法	255
面部美容保健法	256
饮水保健法	258
扫地健身法	259
游泳健身法	259

拉耳垂健身法	260
吞唾健身法	260
郭沫若静坐健身法	261
叩齿健身法	261
养生保健常用中成药	261

运 动 保 健 篇

运动保健的基本原则	270
五禽戏	271
太极拳	283
八段锦	285
健身球	288
铁裆功	291

附 录

常用检验正常值参考	295
中年常见病按摩保健法穴位图及穴位定位	301
主要参考书目	312

概 论

中年人年龄的划分

世界万物都是在发生、发展着的，有发生就有灭亡，有成长就有衰退，这是自然界发展的必然规律。

人从生命开始那一天起，就进入了发展的自然历程。从出生到幼年、少年、青年、中年，而后到老年，直至死亡，这是人生的必然规律。

不同时期，不同国家有着不同的年龄划分法。

人们习惯把人的一生划为4个阶段，即少年（包括婴幼儿时期）、青年、壮年（即中年）和老年。随着社会前进的步伐，人类的平均寿命一直在增加。20世纪初，世界上活到70岁以上的老人还寥寥无几。但现在，活到这个年龄者已比比皆是。根据这个现实，世界上不少科学家提出，应将人的一生分成5个，甚至6个、7个阶段。但比较一致的意见还是分成4个阶段，即少年、青年、中年、老年。这种划分方法比较科学地反映了人类本身生长发展的规律。

世界卫生组织对老、中、青年年龄界限的新划分是：

青年人	44岁以下
中年人	45岁至59岁
年轻的老年人	60岁至74岁
老年人	75岁至89岁

长寿老年人	90 岁以上
从前的旧划分是：	
中年人	35 岁～59 岁（发展中国家）
	35 岁～65 岁（发达国家）
老年人	60 岁以上（发展中国家）
	65 岁以上（发达国家）

目前我国比较常见的对年龄阶段的划分是将 40～60 岁定为中年；60 岁以上定为老年。这与我国的传统习惯以花甲之年为老年相吻合，我国的退休年龄最高也是 60 岁；再加上我国地处亚太地区，因此这样的划分比较恰当。

中年人的生理特征

中年处于身体上的转变时期，是一个从充满活力的青年阶段，一步步向衰老缓慢过渡的阶段。这一时期，身体将发生一系列的生理改变，如果不能正确地认识和重视这些改变，就可能导致疾病的发生，以致危害健康。

现代研究表明，人类在 30 岁以后，大体上每增长一岁，功能便减退 1%，人生中年期，身体各器官机能都有不同程度的衰退。如部分中年人血压偏高，心肌增厚，听觉逐渐减退，皮肤开始失去弹性，面部出现皱纹，抵抗疾病的能力与青年人相比开始减弱。但是中年人的智力、思维、心理等方面，并没有随着年龄的增长而减弱。相反，工作经历和工作经验的增多，使判断力、理解力、创造力等都得到了进一步发展。

骨骼、肌肉和皮肤的变化：骨密度降低，脆性增加，骨质容易增生，易发生骨折和骨关节病。心肌和骨骼肌的衰

退，表现为肌肉的强度减弱。因此，进入中年以后，应该有适度的体育锻炼，以延缓骨骼、肌肉的衰退性改变，提高机体的活力。大约在 50 岁以后皮肤可出现明显的老化标志，如斑痕、色素沉着等。

心血管系统的变化：中年以后，心功能始弱，心输出量逐渐减少，血管壁的弹性下降。因此，随着年龄的增长，收缩压逐渐升高。对血压的反射性调整能力也减退，因而容易发生高血压和体位性低血压。所以，中年人所能负担的运动量和劳动量都不及青年人。

呼吸功能的变化：中年以后，肺脏功能减弱，清浊之气的交换能力降低，最大通气量减少，使得中年人的呼吸功能低于青年，这也是中年人体力不如青年人的重要因素。

精神、神经系统的变化：中年以后，精神活动比较稳定，对情绪性刺激的反应不像青年时期那样剧烈，能够在各种环境条件下保持比较稳定的工作效率，表现出经验丰富和精力充沛的特点。但中年人对外界各种刺激的反应速度不如青年人快。

中年后期，人的机械记忆力逐渐下降。随着生活经验和各方面知识的丰富，理解力增强，从而增强了逻辑记忆能力。逻辑记忆能力的增强，补偿了机械记忆的下降。因此，勤于并善于思考的人，在中年期并不表现出记忆力的明显减退。

消化和代谢功能的变化：中年以后，消化代谢功能开始下降。随着年龄的增长，热量的需要和代谢率日渐降低。所以，中年人应注意逐渐减少进食量。若不注意调整，不仅会使身体发胖，而且容易患肠胃病。

以上中年人的生理特征表明，中年以后，人体所有器官

的功能几乎都在逐步衰减，这是自然发展的必然规律。但衰减的速度和程度，则与是否能够坚持做好身体的保健有很大关系。加强自我保健，可以延缓身体器官的衰退，提高各项生理功能。因此，中年人要了解中年期的生理特点，在科学认识的基础上，积极而有效地延缓这种衰减，以增强自身的体力和脑力。

中年人的心理特征

不同年龄阶段的人，有着不同的心理特点。中年人的心理活动虽然比较稳定，但也不能忽视中年人的心理保健问题。

中年人心理具有丰富性和复杂性：①中年人思考的内容多，心理活动量大。中年人一般要承受事业和家庭的双重负担，国家大事、家庭琐事样样操心。②中年人心理过程复杂。中年人考虑问题比青年人更加成熟，一般要思前想后，权衡利弊，注意后果。③中年人心理需求点高，一般是严于律己宽于待人，克制自己，考虑环境和影响。中年人心理特点与生理变化有关，与繁重的工作、繁忙的生活和紧张的节奏有关，也与现代社会变革有关。中年人的心理既有充实、奋发上进的一面，也有压抑、趋向保守的一面。中年人受到的紧张压力，易引起疾病。所以，中年人要调节好自己的节奏，精神放松，劳逸结合。

中年人的生理成熟是心理成熟的基础。作为组成社会的人，心理成熟还与社会生活与社会阅历有关。中年人心理的成熟，可以概括为以下两个方面。

（一）智力 智力是一个人理解和改造周围环境的综合

性能力。它使个体有目的地行动，理性地思维，并有效地处理周围问题。通过思考而适应环境并处理问题，是智者之表现。智力的成熟，主要体现在观察、理解和解决问题的能力几方面。

观察是有目的、有计划、较持久的知觉，是人对现实认识的一种主动形式。中年人注意力的稳定性和广度较青年人成熟，思维能力较强，而且对观察的目的和任务比较明确，因此，观察力能有较好的发挥。但经验的积累，也容易出现先入为主的干扰。

理解是了解客观事物的本质和关系，把新事物归入一定的类属之中，并阐明其原因及其发生和发展的思维过程。只有通过语言的理解，才能达到交往的目的。对人的活动的理解，在于了解进行活动的客观原因，活动的动机和目的及其社会意义。

思维的任务在于解决问题。解决问题的过程包括学习、思维、创造等许多因素。中年人由于情绪的稳定、知识的积累和技能的熟练，因而具有较强的解决问题的能力。

(二) 情绪 情绪是人对客观世界的反映，是人对客观事物是否符合自己需要的态度的体验。中年人的情绪多趋于稳定状态，内在体验不易外露，表现出深沉、含蓄而富有力量。但在一部分中年人中，对中年期正常的生理现象或偶然出现的生理变化缺乏应有的认识和理解，自以为睡眠减少、食量下降、记忆力减退等，是自己的身体状况出了问题，常常为此而担忧。一些人出现了不同程度的疑病倾向，将自己的注意力陷入身体不适及苦恼的重围之中，进而对完成本职工作或接受新的任务，感到信心不足，对个人前途滋生悲观情绪。还有部分中年人，因长期埋头工作，不注意劳逸结

合，积劳成疾，身患各种慢性疾病。在疾病长期的折磨下，对疾病的治疗丧失信心，滋生了焦虑和忧郁的情绪。

中年人必须正确地对待和处理思想上和生活中的各种矛盾，克服悲观、失望及忧郁等不良情绪，方能保持中年期的身心健康。

中年人的性生理特征

男性进入中年期后，性功能随着年龄的增大而有某种程度降低。50岁以后睾丸开始逐渐萎缩、退化，精子形成的数量减少，雄性激素的分泌也减少。中年男性在获得阴茎勃起时需要更长的时间和更直接的刺激，勃起的硬度和射精强度也会减弱。性兴奋的持续时间延长。在性高潮时，尿道周围肌肉的节律性收缩减弱，精液的射程缩短，精液的排出量也减少，射精后，勃起的阴茎迅速萎软。

中年男性性欲逐渐降低，性生活的次数也就相应减少。国外医学研究资料表明：20~30岁，平均每周4次性生活；30~40岁，平均每周2.5次；40~50岁，平均每周1.6次；50~60岁，平均每周0.4次。

关于中年女性性功能变化，有人认为妇女的性功能没有年龄界限，尽管生殖功能在更年期后即丧失，但生殖功能的变化与性功能的改变并不一致。在绝经期前后，妇女的性功能及性欲并不很快衰退。相反，不少人在此阶段性欲更加强烈。有的妇女在绝经期性欲减退，绝经后又可恢复。但妇女在绝经期后，雌激素水平低下，性兴奋时阴道分泌减少，而且分泌速度减慢。

合理的性生活会增进夫妻间的感情，给人以幸福感；反

之，则精神萎靡，影响工作、学习，甚至伤身致病。因此，中年人要把性生活控制在生理要求的低水平上，适当节制性生活。古人以为，中年人性生活，以月为期。根据大多数中年人的情况，性生活以一周一次为宜。当然也要根据个人的具体情况而定。原则上性生活后，以不影响第二天的工作、学习为宜。中年人节制性生活，有利于工作和学习，有利于健康长寿。

中年人在社会生活中的特征

中年人在经历了幼年、青年阶段之后，无论是在生理上、心理上，还是在职业定位、社会经验、社会交往等各个方面，均由不成熟到成熟，进入了一个比较平衡而稳定的阶段。具体特征有以下几个方面：

（一）中年期仍是科学发明创造的最佳年龄期 中年期是指由青年发展到老年的整个时期。在中年期，中年人的生理和心理都得到充分发展，其主要特征为经验丰富、思维敏锐、情绪稳定，同时承受着很多重任和负担。据国内外的研究资料统计，在1500~1960年里全世界的1249项重大科技成果中，创造发明者的年龄是在25~45岁，最佳峰值是37岁左右。这表明，中年时期仍处在搞发明创造的最佳年龄阶段。因此，关心和爱护中年人的健康，让其大好年华发出更加灿烂的光彩，为社会主义初级阶段的经济发展和精神文明建设作出更大的贡献，是一个重要的现实问题。

（二）中年人是家庭稳定发展的核心 中年人家庭是靠婚姻关系维系在一起的以中年人为主干的一种社会生活组织，以核心家庭和直系家庭为主。在我国现阶段，仅有夫妻