

实用中年保健

崔永观 姜 魁 肖先福 王新力 主编

中国商业出版社

实用中年保健

崔永观 姜 甦 肖先福 王新力 主编

XH111/15



3 0092 1683 3

中国商业出版社



C

600101

图书在版编目(CIP)数据

实用中年保健/崔永观等主编. —北京:中国商业出版社, 1997.8

ISBN 7-5044-3564-3

I. 实… II. 崔… III. 中年人-保健-基本知识 IV. R16
1.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 19020 号

责任编辑 陈学勤

*

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市东城区四达印刷厂印刷

*

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷
850×1168 毫米 32 开 9 印张 240 千字
印数:1—3000 册 定价:16.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

顾问
主编
副主编

吴英恺	房定亚		
崔永观	姜甦	肖先福	王新力
牛耀文	马中立	霍仲厚	张念华
李万亭	岳庆祝	张召平	路克春
苗成玉	董红霞	张岚	张立红
崔晓东	常毅	马阿海	

作者 (以姓氏笔画为序)

牛耀文	王国栋	王新力	卞捷	庄宏
祁欣	刘世杰	李万亭	李树先	李洪珍
杨士增	杨文仲	陈平巧	陈国祥	陈建萍
肖先福	路克春	吴英恺	张岚	张召平
张立红	张丽坤	岳庆祝	苗成玉	房定亚
姜甦	姚婉英	徐平	贾佳	高荣莲
常毅	崔永观	崔晓东	崔鸿雁	董红霞
韩象珠				

前 言

医学以提高人的健康水平为最高目的,保健医学已成为当代医学研究的新课题。(按国际惯例中年,系指45岁~59岁这一年龄阶段,在我国一般指35岁~59岁)。中年人经历了人生“而立”、“不惑”、“知天命”3个阶段。在人的一生中中年是多么重要。中年人既是国家的栋梁,又是家庭的中坚。他们的身心健康是社会的一大宝贵财富。

从光明日报刊登的1990年1月11日至1992年3月5日高级技术职务以上知识分子逝世消息统计来看,中年人占20%,尤其是知识分子密集的单位中年死亡率更高。中年人为什么会出现早逝现象呢?一是事业压力大。中年正是事业发展的黄金年龄阶段,中年人承上启下,往往处于实际工作的关键岗位。二是家庭生活压力大。中年人生理、心理发生着一系列变化,又担负着养老育儿的沉重使命,大都精力过度消耗,劳逸难以结合。三是社会压力大。随着社会主义市场经济体制的确定,竞争日趋加剧,在继续创业的同时,常常为职务、职称等困扰。四是缺乏自我保健意识。中年人往往缺乏预防疾病、健康保健的知识和意识,有病不防,有病不早治。

世界卫生组织认为,人的健康与长寿,遗传因素占15%,社会因素占10%,医疗条件占8%,气候条件占7%,本人保健占60%。因此,加强个人自我保健至关重要。中年人,尤其是中年科技人员,要想有一个健康的身体,要想驾驶着坚实的家庭之舟,以充沛的精力纵横驰骋于事业的海阔天空,就必须重视自我保健。

“科学技术是第一生产力”,为提高中年人身心健康及自我防

病、保护意识,《中华医院管理杂志》社、空军北京医院共同发起、邀请空军总医院、北京医科大学第三临床医院、山东济南市卫生局等有关临床医学、保健医学、心理学、社会医学以及体疗等学科的专家学者编写了《实用中年保健》一书。

本书共8部分,包括综述、中年人的心理调节、中年卫生保健与防病、常见疾病的防治、中医保健、家庭护理、合理用药和美容与保健。它是我国关于中年保健论述的一部专著,适应了我国各级领导、各个部门、各行各业全方位关心中年人身心健康的需要。它的出版,将使中年人有所受益,使青年人有所借鉴,使老年人有所补遗。同时唤起全社会对中年保健的关心,为提高我国中年群体健康素质水平而努力。

由于我们学识水平和编写能力有限,难免有谬误之处,恳请读者批评赐教。

编著者

1993年10月

目 录

第一部分 综 述

- 一、我国中年人的健康状况与对策 (1)
 - (一)我国中年人的健康状况..... (2)
中年人群发病率高(2) 中年知识分子发病率显著(2) 中年人病死率高(2) 心、脑血管疾病和癌症是影响中年人健康的大敌(3)
 - (二)提高中年人健康水平的对策..... (4)
领导重视,建立健全相应的法规(4) 普及健康知识教育,强化中年人的自我保健意识(5) 建立文明、健康、科学的生活方式(5) 维护和促进中年人健康 创造良好的生活和社会环境(6) 注意调整中年人的社会适应能力,及时预防身心疾病(6)
- 二、普及中年保健知识,提高中年人保健水平 (6)
- 三、中年人患病特点 (8)
 - (一)中年人生理基本特点..... (9)
组织器官功能逐渐衰退(9) 免疫功能减退(9) 机体代偿功能减弱(9) 机体反应能力减低(9)
 - (二)中年人致病的病因特点..... (9)
外因(9) 内因(10)
 - (三)中年人发病特点 (11)
疾病在有害物质长期慢性作用中产生(11) 潜在的疾病在缓慢地发展(11) 疾病的突然发现与恶化(11)
 - (四)中年人患病后的防治特点 (11)

及早就医,不可大意(11) 正规治疗,不乱投医(12) 认真对待健康体检(12)

四、中年保健原则与方法 (12)

(一)中年保健的“十”字原则 (12)

“防”(12) “早”(12) “科”(13) “恒”(13) “和”(13)

“素”(13) “适”(14) “动”(14) “乐”(15) “戒”(15)

(二)中年保健方法 (15)

体育锻炼(16) 饮食保健(16) 心理保健(18) 防病保健

(18) 治疗保健(19)

第二部分 中年人的心理调节

一、中年人的心理特点与心理卫生 (20)

(一)中年人的心理特点 (20)

心理承受能力增强(20) 自立自强意识增强(20) 社会责任感和家庭责任感增强(21) 多事之秋多烦恼(21)

(二)中年人的心理卫生 (21)

要豁达开朗(23) 要与现实保持良好的接触(23) 要有自知之明(23) 心理极限要大(23) 心理压力要适中(23) 要有驾驭自己感情的自控力(24) 要有丰富的内心世界(24)

二、心理失衡的类型与引发因素 (24)

(一)心理失衡的类型 (25)

遇到意外的喜事引起的心理失衡(25) 遭受意外不幸引起的心理失衡(25) 人际关系紧张引起的心理失衡(25) 人的生存环境发生巨大变化而引起的心理失衡(25) 社会条件变化引起的心理失衡(25)

(二)引发心理失衡的因素 (25)

家庭因素(25) 人际关素(28) 职称、兼职和金钱(29) 出国因素(29) 社会因素(29)

三、恢复心理平衡的方法	(31)
(一)消除心理失衡的常用方法	(31)
自我导向(31) 观念更新(32) 比较方法(32) 自我激动(32)	
(二)中年人制怒方法	(33)
情绪与愤怒(33) 发怒对人的危害(34) 制怒的方法(34)	
(三)挫折与排解	(37)
挫折的含义(37) 挫折容忍力(38) 挫折后的行为(39) 正确对待挫折(40)	
四、防止心理老化	(42)
(一)心理老化的表现	(42)
(二)预防心理衰老的方法	(44)
要科学地认知中年期(44) 要保持积极向上的精神(44) 要保持健康的体魄(45) 要努力减缓大脑退化(45)	

第三部分 中年卫生保健与防病

一、保健与防病	(47)
(一)防病中体现公共道德	(47)
公共道德的内涵(47) 被忽视了的公共道德内容(47) 中年人应积极维护防病公德(47)	
(二)家庭中的防病	(48)
居室中的防病(48) 厨房内的防病(51)	
(三)办公室的防病	(58)
办公室防病在自我保健中的地位(58) 办公室的污染源(58) 预防传染病的措施(58)	
(四)外出防病	(59)
乘车、船、飞机(59) 外出就餐(60) 作客(60) 旅游(61)	

二、营养、饮食与防病	(62)
(一)营养、饮食与防病的关系	(62)
(二)中年人的营养	(63)
人体必需的营养素(63) 中年人所需要的能量(64) 各种营	
养素的组成、功能、标准与来源(65)	
(三)中年人不合理饮食引起的疾病	(70)
营养素缺乏引起的疾病(70) 营养素过剩引起的疾病(71)	
(四)科学饮食	(72)
食物选择(72) 食品原料加工(78) 合理配膳(79) 合理烹	
调(81) 良好的饮食习惯(83)	
三、体疗与防病	(83)
(一)体疗与防病的关系	(83)
中年人的体形与体疗(84) 中年人的生理机能与体疗(85)	
中年人的心理机能与体疗(85)	
(二)体疗种类	(86)
器械类(86) 非器械类(86)	
(三)体疗方法的选择	(86)
步行(86) 跑步(88) 日光浴(89) 冷水浴(89) 空气浴	
(90) 其它方法(91)	

第四部分 常见疾病的防治

一、癌症	(94)
(一)预防癌症的意义	(94)
癌症的基本概念(94) 癌症严重危害着中年人的生命(94)	
预防癌症将有力地确保中年人的健康(94)	
(二)致癌因素	(95)
外界因素(95) 内在因素(96)	
(三)癌症的早期症状和体征	(97)

癌前信号(97) 可疑的癌症信号(97) 常见癌症早期症状和体征(98)

(四)癌症的治疗..... (101)

首先要树立战胜癌症的信心(101) 手术治疗(102) 放射治疗(102) 化疗(102) 中医药治疗(103) 免疫治疗(103) 高温疗法(103) 冷冻治疗(104) 激光治疗(104) 气功治疗(104) 生物导弹头治疗(105)

(五)癌症的预防..... (105)

癌症预防的必要性(105) 癌症三级预防(106) 消除社会致癌因素(106) 消除个体致癌因素(107) 提高防癌免疫力(109)

二、猝死 (110)

(一)猝死的概念..... (111)

(二)猝死的特点..... (111)

(三)猝死的现状..... (111)

(四)猝死的病因..... (111)

心源性(111) 非心源性(112) 猝死的易患因素(112)

(五)心脏停搏的判断..... (114)

(六)猝死的现场抢救..... (114)

心脏复苏的适应范围(115) 现场急救(115) 注意事项(117) 复苏成功的指征(117)

(七)猝死的预防..... (117)

一级预防(118) 二级预防(118)

三、心、脑血管疾病 (119)

(一)心、脑血管疾病与保健的关系 (119)

(二)病因..... (120)

饮食(120) 吸烟(120) 精神(120) 职业(121) 遗传(121) 年龄(121) 脂质代谢失常(121) 糖尿病(121) 内

分泌因素(122) 肥胖(122)

(三)症状与体征..... (122)

胸痛(122) 心慌(122) 血压高(123) 头痛(123) 意识障碍(124) 瘫痪(124) 失语(125) 脑疝(125)

(四)治疗与预防..... (125)

动脉粥样硬化(125) 高血压病(126) 冠心病(127) 心律不齐(130) 脑出血(130) 蛛网膜下腔出血(131) 短暂性脑缺血发作(132) 脑梗塞(132)

四、呼吸系统疾病 (133)

(一)呼吸系统疾病与保健的关系..... (133)

(二)病因..... (134)

微生物感染(134) 吸烟、有害气体和尘埃的刺激(134) 过敏(135) 免疫功能的改变(135) 理化因素(135) 呼吸系统疾病之间的因果关系(135)

(三)症状与体征..... (136)

呼吸困难(136) 咳嗽(136) 咳痰(136) 胸痛(137) 咯血(137) 发热(138)

(四)治疗与预防..... (138)

上呼吸道感染(138) 急性气管炎、支气管炎(139) 慢性支气管炎(139) 阻塞性肺气肿(140) 肺心病(141) 支气管哮喘(142) 支气管扩张(143) 肺炎(143) 肺脓肿(144) 结核性胸膜炎(144) 胸内结节病(145) 自发性气胸(145)

五、消化系统疾病 (145)

(一)消化系统疾病与保健的关系..... (145)

消化系统疾病(145) 消化系统疾病对中年人健康的危害(146) 预防消化系统疾病有利于中年人身心健康(146)

(二)病因..... (146)

饮食因素(147) 物理化学因素(147) 感染因素(147) 代

谢紊乱因素(147) 自身免疫和变态反应异常因素(147) 精神因素(148) 烟酒因素(148) 气候因素(148) 医源性因素(148) 有害有毒物质(148) 身体的内在刺激因素(148)

(三)症状与体征..... (148)

咽下困难(149) 上腹部疼痛(149) 反酸、嗝气、恶心、呕吐(150) 消化道出血(150) 腹泻(150) 便秘(150) 贫血(150) 消瘦(150)

(四)治疗与预防..... (151)

食管炎(151) 急性单纯性胃炎(151) 急性出血性糜烂性胃炎(151) 慢性浅表性胃炎(152) 慢性萎缩性胃炎(152) 溃疡病(153) 上消化道出血(154) 肝硬化(154) 急性胆囊炎(156) 急性胆石症(156) 急性胰腺炎(157) 慢性胰腺炎(157)

六、泌尿、生殖系统疾病 (158)

(一)泌尿、生殖系统疾病与保健的关系 (158)

泌尿、生殖系统疾病的概况(158) 泌尿、生殖系统疾病对中年人健康的危害(158) 防泌尿、生殖疾病有利于中年人健康(158)

(二)病因..... (159)

感染因素(159) 环境因素(159) 社会因素(159) 代谢异常因素(159) 内分泌功能失调(159) 个体因素(159)

(三)症状与体征..... (159)

发烧(160) 腰痛(160) 腹痛(160) 排尿异常(160) 血尿(160) 其它(161)

(四)治疗与预防..... (161)

肾盂肾炎(161) 膀胱炎(162) 肾结石(162) 前列腺炎(163) 前列腺肥大(164)

七、内分泌系统疾病 (164)

(一)内分泌系统疾病与保健的关系..... (164)
内分泌系统疾病的概况(164) 内分泌系统疾病对中年人健康的危害(165) 防内分泌疾病有利于中年人健康(165)

(二)病因..... (165)
感染(165) 创伤(165) 精神因素(165) 饮食(166) 药物因素(166) 出血(166) 肿瘤、腺体增生(166) 遗传及自身免疫因素(166)

(三)症状与体征..... (166)
乏力(166) 消瘦(166) 情绪变化(166) 心慌(167) 出汗(167) 多饮多尿(167) 易饥多食(167) 闭经(167)

(四)治疗与预防..... (167)
甲状腺机能亢进(167) 甲状腺机能减退(168) 甲状腺危象(168) 糖尿病(169) 糖尿病酮症酸中毒(170) 高渗性非酮症糖尿病昏迷(171) 低血糖(171) 痛风(172)

八、性传播疾病 (172)

(一)预防性传播疾病的意义..... (172)

(二)性病传播途径..... (173)

(三)病原微生物..... (174)

(四)症状与体征..... (174)

梅毒(175) 淋病(176) 非淋病性尿道炎(177) 尖锐湿疣(177) 艾滋病(178) 其它常见性病(179)

(五)治疗基本原则..... (180)

(六)预防措施..... (180)

个人及家庭措施(180) 社会预防(184)

九、皮肤疾病 (185)

(一)皮肤疾病与保健的关系..... (185)

皮肤在人体各系统中的地位(185) 常见皮肤疾病对人体健康的影响(186) 皮肤的养护(187)

(二)中年人常发生的皮肤疾病.....	(189)
湿疹(189) 接触性皮炎(190) 荨麻疹(190) 药疹(191)	
带状疱疹(192) 浅部真菌病(193) 皮脂腺疾病(194)	
十、眼科疾病	(194)
(一)眼科疾病与保健的关系.....	(195)
(二)病因.....	(195)
衰老退变(195) 营养缺乏与代谢紊乱(195) 疲劳、情绪波动与不良生活习惯(195) 遗传因素(195) 射线照射(196)	
全身性疾病(196)	
(三)症状与体征.....	(196)
视物模糊(196) 视力障碍(196) 眼痛及结膜充血(197)	
(四)治疗与预防.....	(197)
花眼(197) 白内障(197) 青光眼(198) 中心性浆液性视网膜脉络膜炎(198) 高血压视网膜病变与糖尿病视网膜病变(199)	
十一、耳鼻咽喉科疾病	(199)
(一)耳鼻咽喉科疾病与保健关系.....	(199)
(二)病因.....	(200)
感染(200) 过敏反应(200) 内分泌异常(200) 免疫功能低下(200) 职业因素(200) 烟酒损害及药物中毒(201)	
(三)症状与体征.....	(201)
耳痛(201) 耳溢液(201) 耳聋(201) 耳鸣(202) 眩晕(202) 鼻塞(202) 鼻溢液(202) 鼻出血(202) 咽痛(202) 声嘶(203)	
(四)治疗与预防.....	(204)
鼻出血(204) 鼻疳(204) 慢性鼻炎(204) 慢性咽炎(205)	
突发性耳聋(205) 美尼尔氏病(206)	
十二、口腔科疾病	(206)

(一)口腔疾病与保健的关系..... (206)

(二)病因..... (207)

感染(207) 维生素缺乏(207) 内分泌腺机能异常(207)
变态反应(207) 中毒(208) 放射线损伤(208) 慢性刺激
(208)

(三)症状与体征..... (208)

常见的症状与体征(208) 牙痛(208) 牙体楔性缺损、折断
或脱位(208) 根尖、牙龈、牙周脓肿(208) 牙龈出血、牙龈
增生、牙龈肥厚(209) 牙龈萎缩(209) 牙石和软垢(209)
口舌痛(209) 颞下颌关节功能紊乱(210) 中年口腔常见疾
病的临床表现(210) 龋齿(210) 急性牙髓炎(210) 根尖
周围炎(210) 牙周病(210) 白斑病(210)

(四)治疗与预防..... (210)

龋齿(210) 急性牙髓炎(211) 根尖周围炎(211) 牙周病
(212) 白斑病(212)

十三、妇科疾病 (212)

(一)妇科疾病与保健的关系..... (213)

(二)病因..... (213)

生殖器不洁(213) 反复刺激与损伤(213) 感染(213) 性
激素的改变(214)

(三)症状与体征..... (214)

白带多(214) 阴道出血(214) 外阴搔痒(214) 腹痛(214)
腹部包块(215)

(四)治疗与预防..... (215)

外阴炎(215) 前庭大腺炎及囊肿(215) 滴虫性阴道炎
(216) 霉菌性阴道炎(216) 宫颈炎(217) 盆腔炎(217)
功能性子宫出血(217) 子宫脱垂(218) 更年期综合征
(218) 外阴白色病(219)

十四、损伤性脊柱疾病	(219)
(一)损伤性脊性疾病与保健的关系	(219)
(二)病因	(220)
外伤(220) 退变(220) 积累性劳损(220) 风、寒、湿的刺激(221)	
(三)症状	(221)
颈性眩晕(221) 颈性头痛(221) 颈肩痛(221) 腰腿痛(221)	
(四)治疗与预防	(222)
颈椎病(222) 腰骶关节损伤(226) 腰椎间盘突出症(228)	
腰骶部先天性畸形(228)	

第五部分 中医保健

一、中医保健基本特点	(230)
二、中医保健方法	(230)
(一)调畅情志	(231)
(二)饮食有节	(232)
定时定量(232) 合理调配(233) 酒、茶适量(234)	
(三)起居有常	(234)
顺应自然(234) 劳逸结合(235) 节欲保精(235)	
(四)运动锻炼	(235)
运目转睛法(236) 叩齿咽津法(236) 撮提谷道法(236)	
保健按摩(236)	
(五)食补药膳	(237)
食补(237) 药膳(238)	
(六)针灸保健	(240)
(七)养生箴言	(240)