

中年養生康復精要

康復

養生

葛琦 主编

天津大学出版社

R247.2

41

7

中年养生康复精要

作 者

葛琦 袁杰 王彭 王金兰

天津大学出版社



3712455

中年养生康复精要

葛琦 袁杰 王彭 王金兰 编

*

天津大学出版社出版

(天津大学内)

*

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 7 字数: 157千字

1989年12月第一版 1989年12月第一次印刷

印数: 1—3500

ISBN 7-5618-0212-9

R·7

定价: 2.95元

前 言

中年是人生之中最宝贵的阶段，在此阶段人们的思想日趋成熟，业务水平及科研能力日臻完善。故尔，中年时期是对社会奉献的黄金时期，中年人肩负着艰巨的社会责任及沉重的家庭负担，诚为社会之中坚。

我们怀着深切的敬意及良好的祝愿编写这本读物，希望历经艰辛坎坷的中年知识分子及所有的中年读者，能从中获得有关养生康复的系统知识及方法，从而身心健康地生活、工作和学习。同时，我们也希望这本书能对各级医务人员、卫生宣教人员、医学院校学生有所帮助，促进中年养生保健工作的开展。

编者 1988年10月

目 录

导 论 中 年	(1)
一、中年生理特点	(1)
[运动系统]	(2)
[消化系统]	(5)
[呼吸系统]	(7)
[循环系统]	(9)
[泌尿系统]	(12)
[生殖系统]	(13)
[内分泌系统]	(15)
[神经系统]	(17)
[感觉器官]	(19)
二、中年心理特点	(19)
[心理概说]	(20)
[中年感知觉的特点]	(22)
[中年人记忆的特点]	(23)
[中年人想象的特点]	(24)
[中年人思维的特点]	(26)
[中年人情感过程的特点]	(28)
[中年人意志过程的特点]	(31)
[中年人的智力特征]	(34)
三、中年与养生	(37)
[寿限与衰老]	(38)
[养生概说]	(42)
[中年养生原则]	(47)

四、中年与康复	(49)
〔康复概说〕	(50)
〔中年康复特点〕	(55)
上 篇 中年养生精要	
一、四季养生法	(59)
〔春季养生法〕	(59)
〔夏季养生法〕	(63)
〔秋季养生法〕	(70)
〔冬季养生法〕	(73)
二、调神养性法	(79)
〔静神法〕	(80)
〔愉神法〕	(83)
〔养神法〕	(87)
〔养性法〕	(90)
三、饮食营养法	(92)
〔食物营养原则〕	(93)
〔常用食物的营养治疗作用〕	(102)
〔中年常用简便补疗食谱〕	(127)
四、起居调摄法	(139)
〔起居有常〕	(139)
〔安卧有方〕	(141)
〔审慎房帏〕	(147)
〔慎防劳伤〕	(149)
〔居处与衣着宜忌〕	(150)
五、运动锻炼法	(154)
〔放松锻炼法〕	(155)
〔呼吸锻炼法〕	(156)

【形体锻炼法】	(159)
【其它锻炼方法】	(164)
【中年运动原则】	(166)
下 篇 中年康复精要	
一、高血压病的防治与自我康复	(170)
【高血压与高血压病】	(171)
【高血压病患者的药物治疗】	(173)
【高血压病患者的体育锻炼】	(176)
【高血压病患者的饮食调养】	(177)
【预防中风】	(180)
二、冠心病的防治与自我康复	(182)
【冠心病患者的药物治疗】	(183)
【冠心病患者的体育锻炼】	(184)
【冠心病患者的饮食调养】	(187)
【冠性病患者的性生活】	(190)
【预防心肌梗塞】	(191)
三、慢性支气管炎的防治与自我康复	(193)
【慢性支气管炎的预防】	(193)
【慢性支气管炎患者的药物治疗】	(196)
【慢性支气管炎的冬病夏治】	(197)
【慢性支气管炎患者的饮食调养】	(199)
【慢性支气管炎患者的体育锻炼】	(201)
四、糖尿病的防治与自我康复	(203)
【糖尿病对人体的危害】	(205)
【糖尿病患者的药物治疗】	(206)
【糖尿病患者的饮食治疗】	(209)
【糖尿病患者的体育锻炼】	(212)

导 论 中 年

和自然界所有的生物一样，人体也要经历诞生、成长发育以及衰老死亡等全部生命过程。从生理学和心理学的角度出发，可以把人的生命过程划分为五个阶段，即： 婴幼阶段、少儿阶段、青年阶段、中年阶段和老年阶段。

中年阶段一般是指35岁—55岁。在此期间，人体经历从成熟走向衰老的变化。35岁—55岁，衰老过程刚刚开始，器官的老化、生理功能的下降以及体质与精力的减退尚不明显，机体主要表现为成熟期（或称壮年期）的特点。45岁—55岁，衰老过程加剧，人体一些重要脏器开始老化，生理功能出现比较明显的下降，体质由盛趋衰，精力逐渐减退，机体表现出老年前期（或称更年期）的特点。养生实践证明，中年人，应该了解中年机体的变化过程，掌握自身特点。才能提高自我调摄的科学性和自觉性，主动进行养生保健。下面，从生理学和心理学的不同范畴对中年的特点作一简要介绍。

一、中年生理特点

人体是由运动、消化、呼吸、循环、泌尿、生殖、内分泌以及感觉和神经等多种生理系统构成的有机统一体。每个系统各自包含着若干种在生理功能方面密切联系的器官。例如：循环系统包含心脏与血管，呼吸系统包含上呼吸道、气管、支气管、肺以及呼吸肌等等。以上系统生理功能下降是中年阶段的主要生理特点。造成这种下降的主要原因，则是

系统内部一些重要脏器的衰老性变化。

〔运动系统〕

运动系统包含骨骼肌、骨骼及骨骼关节。运动系统在神经系统的支配下完成各种运动，同时还具有支持人体、保护体内脏器的作用。

骨骼肌是由许许多多纤维状的肌细胞所组成，这些肌细胞叫肌纤维。骨骼肌具有收缩性、伸展性、弹性、兴奋性与传导性，人体的一切运动都是以骨骼作为杠杆臂，关节作为支点，依靠骨骼肌的收缩作为动力而完成。骨骼肌的工作能力（肌力）直接影响着人体的活动能力和总工作能力，而肌力的大小主要取决于肌肉纤维的状况。肌纤维粗壮，肌肉重量大，肌力就强；肌纤维细弱，肌肉重量下降，肌力就随之降低。

一般情况下，30岁左右的成年人肌力最强，其骨骼肌的重量大约占人体总重量的42%。进入中年阶段，肌纤维开始萎缩，骨骼肌的重量逐渐减少，肌力开始出现持续性的下降。据研究，35岁以后，肌肉的工作能力平均每十年递减10—20%。到了70—80岁，就手的肌力而言，女性大约下降30%，男性大约下降58%。此时骨骼肌的重量也明显减少，仅占人体总重量的24%左右。不仅如此，由于肌纤维萎缩，肌肉弹性、兴奋性、传导性以及伸展性降低，肌肉还很容易出现损伤。上述变化必将逐渐影响中年人的总工作能力、活动能力以及对社会对自然环境的适应能力。

人体的骨骼是由206块骨头组成的。这些骨头大小不同形态各异，有长管状的四肢骨，扁平的头盖骨，还有一些不规则的骨头，例如脊椎骨、盆骨等等。从结构上讲，骨头是由骨膜和骨质构成的。骨膜富有神经血管，同时又包含

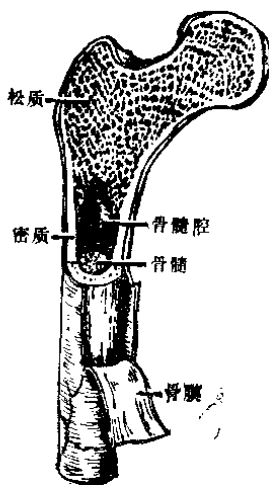


图1 骨的结构

大量的成骨细胞。成骨细胞不断地进行分裂，从而生成新的骨质。因此骨膜具有营养骨骼和再生骨质的作用。骨膜的再生作用在儿童时期最活跃，成年之后随着年龄的增长逐渐减退。骨质有骨密质和骨松质二种不同的结构，骨密质的坚硬程度与象牙相似，骨松质则呈蜂窝状。骨密质一般包覆在骨松质外面，紧靠骨膜。骨头的这种结构不仅减轻了骨骼的总重量，而且使人体活动灵活，增加了骨骼的坚固性。进入中年，尤其进入老年前期，由于内分泌的影响，骨密质逐渐变薄，骨松质也更加疏松。医学上称这种现象为老年性骨质疏松症，女性更加明显，因此又叫绝经后骨质疏松症。

从化学成分来讲，骨骼的主要成分是胶元纤维和钙磷等物质。胶元纤维是具有弹性的有机物，钙和磷则是具有坚硬特性的无机盐。胶元纤维与无机盐的合理搭配使骨骼既有坚硬性又有一定的弹性，能承受较大的重量而不折断。进入中年阶段后，骨骼中有机物的比重逐步缩小，无机物比重逐渐增加，因而骨骼的弹性减少，脆性加大，加之老年性骨质疏松症的存在，进入中年，尤其进入老年前期的人，骨骼承受外力的能力越来越差，很容易出现骨折。

骨骼关节是由两块骨头组成的，两块骨头相互结合的骨面叫做关节面，关节面上覆盖着一层关节软骨，两骨之间的关节囊相联接，关节囊的内层（滑膜层）能分泌滑液，用来滋养关节软骨，减少运动时的磨擦。进入中年阶段，关节软

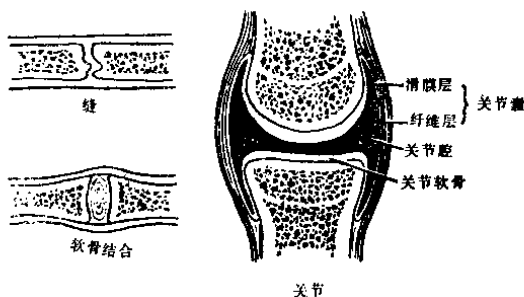


图2 关节的结构

骨的化学成分发生变化，从而使其承受压力的能力减弱，软骨开始变薄或部分脱落，软骨下面的骨组织也发生硬化，因

此软骨边缘处出现增生，慢慢形成骨刺，据统计，40岁以上的中年人，大约半数以上长有骨刺；到60岁以上，几乎所有的人或多或少都有骨刺。使人们不同程度地感到关节痛，活动受限。

骨骼肌、骨骼以及骨骼关节的衰老性变化均影响中年人运动系统的生理功能，使其生理功能下降。

〔消化系统〕

消化系统是由消化道和消化腺组成的。消化道包括口腔、咽、食管、胃、小肠和大肠；消化腺包括口腔腺（腮腺，下颌下腺、舌下腺）、肝脏、胰腺以及消化管壁的一些小的消化腺，例如胃腺、肠腺等等。消化系统的主要功能是消化食物，吸收营养物质，以及排泄食物残渣。

消化作用可以分为机械性消化作用和化学性消化作用二种。机械性消化作用主要依靠牙齿的咀嚼及胃壁肌肉收缩引起的胃蠕动来实现；化学消化作用则由各种消化腺分泌的富含多种消化酶的消化液来完成。例如：口腔腺分泌的唾液，含有淀粉酶和麦芽糖酶，可以将食物中的淀粉转变成葡萄糖；胃腺分泌的胃液中，含有的蛋白酶，可以消化分解食物中的蛋白质；而胰腺分泌的胰液，则含有更多的消化酶，可以消化分解淀粉、蛋白质以及脂肪等。进入中年阶段以后，随着年龄的增长，牙齿的根管变窄，根尖孔缩小，再加上牙髓细胞与血管壁的脂肪变性，使牙齿的血液供应受到影响，牙齿的色泽，亮度开始下降，牙齿表面变得发暗发黑，并开始出现牙冠的磨损。一般情况下，40岁左右的中年即可出现门牙、犬牙、以及臼齿牙冠部位的弯月形凹陷，尔后，牙床逐渐萎缩，慢慢露出牙本质；牙齿间隙增加并开始松动、脱落。与此同时胃壁肌肉层也开始萎缩、变薄。牙齿和胃的老化，造

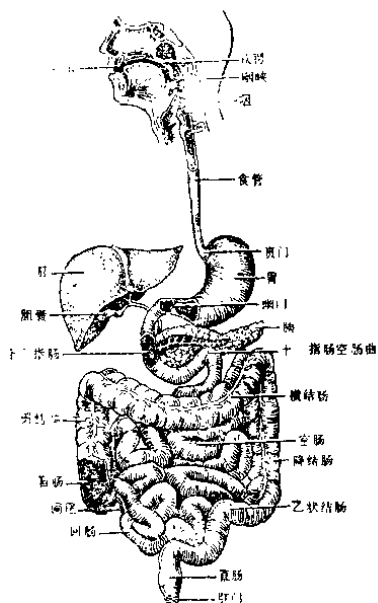


图3 消化系统概况

成机械性消化功能的下降。此外,50岁以后,消化液的分泌也开始减少,引起化学性消化能力的下降。例如,中年后期唾液淀粉酶、胃蛋白酶、胰脂肪酶以及胰淀粉酶消化食物的能力与青年时期相比大约下降了 $2/3$ 。由于以上种种原因,中年人尤其是45岁以上消化系统的消化能力逐渐下降。

消化系统的吸收主要依靠小肠内壁的粘膜来实现。小肠粘膜上有许多微小的突起，这些小突起叫做小肠绒毛。绒毛上面有着丰富的毛细血管和淋巴管，是经过消化分解之后产生的各种营养物质输入体内的途径。进入中年以后，小肠粘膜渐渐开始萎缩，影响了小肠粘膜的吸收。吸收功能的减退主要表现为对脂肪的吸收延迟。此外，对钙、铁、维生素B₁₂，维生素B₁₂的吸收也有所下降。

人们每天摄入的食物，经过口腔、胃和小肠的消化吸收，剩下的渣滓、糟粕，由小肠进入大肠。大肠分盲肠，结肠（升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠）和直肠。直肠末端是短短的肛管和肛门括约肌。食物糟粕在降结肠和乙状结肠中停留的时间比较长，结肠每天有几次比较剧烈的蠕动，借以把较多粪便送入直肠。直肠壁的神经过比较敏感，每当直肠内的糟粕增加到25毫升以上时，人体就会感到便意。通过调整呼吸增加腹压，使肛门括约肌放松，粪便即可自然排泄。进入中年阶段，肠道肌肉萎缩，结肠的蠕动缓慢，直肠的张力减退，再加上腹部肌肉萎缩，排便无力，所以中年阶段排泄功能亦有不同程度的障碍。

〔呼吸系统〕

呼吸系统是由呼吸道、肺以及呼吸肌组成。呼吸道包括鼻、咽、喉、气管和支气管。通常将鼻、咽、喉称为上呼吸道；而将气管、主支气管以及其分支称为下呼吸道。

呼吸道是气体进出人体的通道，每天大约有12000升气体由此入肺。其中有适于人体的新鲜空气，也有干燥、低温甚至被污染的气体；呼吸道的作用是对这些气体进行除尘、灭菌、加温和湿化。在正常生理情况下，空气通过鼻腔时，鼻毛会粘住或阻挡尘埃和细菌，鼻粘膜受到刺激会分泌鼻涕、

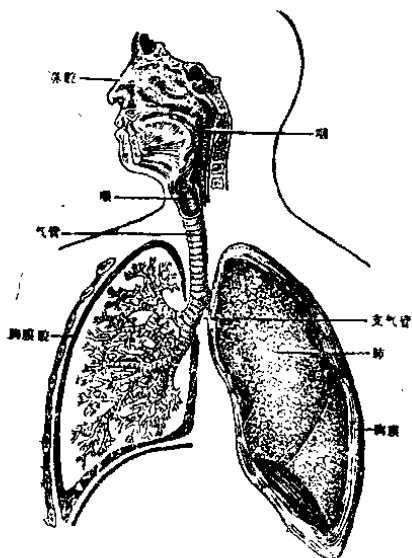


图 4 呼吸系统概观

打喷嚏，借以排除尘埃和刺激物；鼻粘膜每天还要分泌大约500毫升的水分，以湿化空气。与此同时，鼻甲上面丰富的毛细血管，能辐射出热量，给空气加温；喉头上部还有会厌软骨覆盖在气管口上，防止异物吸入；即使有个别异物吸入，气管与支气管粘膜也能分泌丰富的粘液把它们粘住，而后集成细小的颗粒，通过咳嗽排出体外。不仅如此，支气管粘膜上生长着吞噬细胞，可以吞噬细菌和尘埃；支气管粘膜

分泌液中还有溶菌酶、免疫球蛋白等多种抗菌性物质。正因为这样，外界污染空气虽然不断进入呼吸系统，但却不引起疾病。

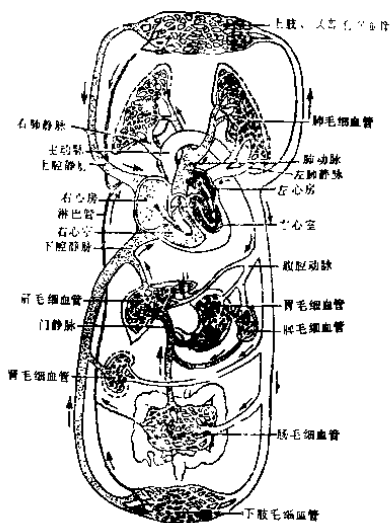
进入中年之后，随着年龄的增加，呼吸道粘膜出现萎缩，分泌功能下降，吞噬细胞的功能减弱，大大削减了呼吸道对污染空气的净化作用。同时，由于气管软骨、喉软骨、肋软骨逐渐钙化及骨化，引起了肺及气管弹性的减弱，再加上呼吸肌的萎缩，胸部活动的受限，使得肺活量明显减少。据报导，肺活量一般自35岁左右开始下降，80岁时最大换气量只有20岁左右的50%。不仅如此，中年之后由于肺和血管壁的结构发生变化，还会引起肺输氧到组织的能力降低，在25岁时每分钟肺可输4升氧到组织，而到70岁时，就只能输送2升了。肺活量下降以及肺输氧能力的减弱，使机体在进行体力活动时出现较深而持久的氧债。

〔循环系统〕

循环系统包括心血管系统和淋巴系统。

心血管系统是由心脏和血管组成的密闭系统，血液在其中进行无休止的循环。心血管系统的主要作用是将氧气和营养物质由肺、小肠等器官输送到机体各处，并将代谢过程中产生的二氧化碳及代谢废物，由各组织器官运送到大肠、膀胱等排泄器官，从而保证了机体各部的正常生理功能。

心脏是连接动静脉的枢纽，也是推动血液循环的动力泵。心脏由心内膜、心肌与心外膜组成。心肌具有自主性、兴奋性、传导性和收缩性。从胚胎第四周开始，一直到生命结束，心脏每时每刻都处于节律性搏动状态。心脏自身的营养依靠左右冠状动脉来供给。



15

图5 血液循环示意图

血管是一系列复杂分支的管道。人体除毛发、指（趾）甲、牙釉质、上皮、角膜等处外，全身都遍布血管。根据血流方向和管壁特征，血管可分为动脉、毛细血管和静脉。动脉、静脉的结构大体相似，即内层为内膜层，中层为肌层和