

健康生活在二十一世纪丛书

40岁以后的身体保健

隋文秋 文萍 编

99
R161.7
237
2

40岁

以后的身体保健

隋文秋 文萍 编

中国三峡出版社

前 言

人到 40 岁以后特别需要注意养生与保健,否则就会加速老化,而且病情也随之增多。我国自古以来就重视养生与保健,并有丰富的理论和经验。一些传统的健身术,在国内外广为流传,对防病、治病、延年益寿有着特殊的功效。在国外,预防医学和养生与保健方法也有很大的发展,并从生物学、医学、社会学角度进行广泛而深入的分析,不断取得新的成果。为了向我国中老年介绍 40 岁以后的养生与健身方法,特编此书。

本书从生物学、医学、社会学角度对 40 岁以后的身体进行全面剖析,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,并可选择适合自己身体情况的健身方法。书中还列有各种检查和测试项目,阅读后可结合自身情况进行检查或测试;记下得分,从得分中来判断身体各部分的健康状况。

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。

编 者

目 录

第一章 40 岁以后的身体变化	(1)
一、人体的结构和器官	(1)
1. 心脏	(2)
2. 肝脏	(3)
3. 肾脏	(4)
4. 胃	(4)
5. 脑	(5)
二、科学地看待老化现象	(6)
三、40 岁以后的身体状况	(8)
1. 大脑	(9)
2. 眼睛	(11)
3. 耳朵	(12)
4. 牙齿	(14)
5. 毛发	(15)
6. 心脏	(16)
7. 肾脏	(17)
8. 肝脏	(19)
9. 胃	(20)
10. 肠道	(21)
11. 骨骼	(22)
12. 肌肉	(24)
13. 生殖器	(25)
14. 血液与血管	(27)
15. 皮肤	(29)

16. 对身体老化进行全面衡量	(30)
第二章 40 岁以后的潜在疾病和体质	(32)
一、检查身体中的潜在疾病	(32)
1. 常见疾病	(32)
2. 遗传性疾病	(33)
3. 由生活习惯带来的疾病	(38)
4. 由饮食习惯带来的疾病	(38)
5. 检查你对外界刺激的适应能力	(40)
6. 检查你的肥胖程度	(42)
二、40 岁以后的体质	(43)
1. 平衡性与灵活性	(44)
2. 敏捷性	(45)
3. 瞬发力	(46)
4. 柔韧性	(48)
5. 肌力	(49)
6. 持久力	(50)
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	(55)
2. 锻炼身体能消除疲劳	(56)
3. 锻炼身体可使体形健美	(57)
4. 锻炼身体可以防止外界刺激	(57)
5. 锻炼身体可以预防疾病	(58)
6. 检查你的运动量	(59)
二、选择适合自己情况的锻炼方法	(60)
1. 注意从前是否有过运动损伤	(61)

2. 把运动做为一种精神寄托	(61)
3. 注意安全防护事故	(63)
4. 不要背上体力好的包袱	(64)
5. 不要进行剧烈运动	(65)
6. 运动量要适度	(65)
7. 最好的运动是走路	(66)
8. 选择适合自己的运动项目	(67)
9. 怎样掌握运动量	(69)
10. 洗温水澡可消除疲劳	(69)
11. 运动时间的选择	(70)
12. 身体锻炼需要长期坚持	(71)
13. 运动与减肥	(72)
14. 运动前的准备	(73)
15. 饮食平衡是运动的动力	(74)
16. 吸烟与健康	(76)
17. 饮酒与健康	(77)
18. 运动可以促进睡眠	(77)
19. 运动与性欲	(79)
20. 运动与食欲	(80)
第四章 有轻微症状者的健身法	(81)
一、要重视轻微症状	(81)
二、常见的各种症状及防治方法	(81)
1. 肩膀麻木	(81)
2. 经常头痛	(82)
3. 经常腰痛	(82)
4. 下肢肿胀	(83)
5. 早晨头晕	(83)
6. 夜间失眠	(84)

7. 视力模糊	(84)
8. 一过性头晕	(85)
9. 身体肥胖	(85)
10. 身体消瘦	(86)
11. 缺乏食欲或食欲过盛	(86)
12. 后背痛	(87)
13. 手脚麻木	(87)
14. 身体容易疲倦	(87)
15. 身体怕冷	(88)
16. 习惯性便秘	(88)
17. 气喘和心跳	(89)
18. 腹泻	(89)
第五章 疾病患者的健身法	(91)
1. 高血压病	(91)
2. 动脉硬化	(92)
3. 糖尿病	(94)
4. 风湿性关节痛	(95)
5. 冠心病	(96)
6. 更年期综合症	(97)
7. 痛风性关节炎	(98)
8. 肥胖症	(99)
第六章 针对不同工作性质的健身法	(101)
1. 事务性工作	(101)
2. 夜班人员	(102)
3. 管理员、秘书	(104)
4. 打字员、操作员、电脑编码员	(106)
5. 编辑、信息员、记者、业务员	(107)
6. 家庭主妇、保姆	(111)

7. 营业员、理发员、服务员·····	(115)
8. 司机·····	(117)
第七章 离退休老人的健身法·····	(122)
1. 散步·····	(122)
2. 慢跑·····	(122)
3. 太极拳·····	(123)
4. 迪斯科健身舞·····	(124)
5. 气功·····	(124)
6. 八段锦·····	(126)
第一节 两手推天理三焦·····	(126)
第二节 左右开弓似射雕·····	(127)
第三节 调理脾胃单举手·····	(127)
第四节 五劳七伤望后瞧·····	(128)
第五节 摇头摆尾去心火·····	(128)
第六节 两手攀足固肾腰·····	(129)
第七节 攢拳怒目增气力·····	(129)
第八节 背后七颠百病消·····	(130)

第一章 40 岁以后的身体变化

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。当你感到看文字眼睛发花、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，衰老的速度和衰老的方式也不完全相同。因此，年过 40 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、人体的结构和器官

了解人体的活动规律对于身体锻炼、增强体质、预防疾病、减缓老化，有着重要意义。人体有运动、血液、循环、呼吸、消化、泌尿、生殖、神经、感觉等系统，这些系统在人体内互相联系互相配合，使人体成为统一的整体。要了解它的活动规律，首先要对人体的结构和器官有所了解。下面简要介绍一下人体的结构和主要器官的功能。人体的结构如图 1 所示。

人的身体从上到下可分为头颅、躯干(颈、胸、腹)和四肢。最外面的一层是皮肤，皮肤里面有肌肉和骨骼，肌肉附在骨骼的表面上。人体内有三个空腔，腔内有许多重要组织和器官。

最上面一个空腔在头颅中,叫做颅腔,里面装着脑,颅腔向下和脊椎骨内的椎管相连,在椎管里面装着脊髓;中间一个空腔在胸部,叫做胸腔,装着心脏和肺等;下面一个空腔在腹部,叫做腹腔,装着胃、肠、肝、脾、肾和膀胱等。胸腔和腹腔之间有一层柔软而结实的肌肉,叫做膈肌,它将胸腔与腹腔分开。

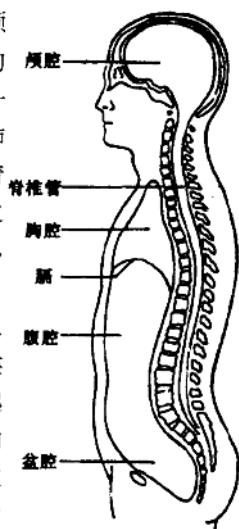


图1 人的体腔示意图

身体内的心、肺、胃、肠以及耳、鼻、眼、喉等都是器官,每个器官都有不同类型的组织结构和功能。由许多器官联系起来共同完成某项生理功能,叫做系统,如呼吸系统、消化系统、血液循环系统等。这些系统在身体内互相配合,在神经系统的支配下进行活动。例如食物在消化系统吸收后进入血液,然后由血液循环系统运送到全身,供给全身各组织细胞新陈代谢的需要。系统中的每个器官都有不同的结构和功能,下面介绍体内的几个主要器官的结构和功能。

1. 心脏

心脏的作用好像抽水机唧筒作用一样,它的主要功能是心脏收缩把血液压向动脉,心脏的舒张使静脉血液回流到心脏,因此心脏在循环系统中是一个动力。心脏是在胸膛中偏左的位置,你可以在比较瘦的人身上看到,左侧乳头附近有搏动,这就是心尖的跳动。图2为心脏的构造。

心脏主要由心肌构成,心肌内面衬着心内膜,外面包有心包膜。心脏内有四个腔,它们是左心房、左心室、右心房、右心室。因为它们中间存在着一层膈,把左右两边分隔互不相通。左心房与上



图2 心脏的构造

下腔静脉相接,右心室与肺动脉相连,肺静脉在左心房,左心室与主动脉相接。

2. 肝脏

肝脏是人体内最重要的代谢器官,它位于腹腔上方,大部分位于右上腹,小部分在左上腹。肝脏的上面隆起而光滑,它紧贴在膈肌的下面,下面凹陷不平,分别与腹壁、胃和十二指肠等连接。呼吸时肝脏可随膈肌运动而上下移动。

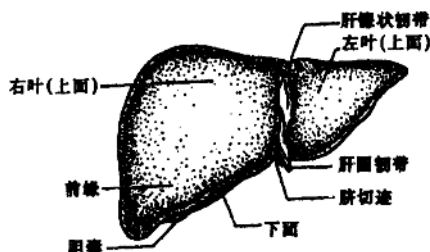


图3 肝脏的外形

图3为肝脏的外形,大体可分右叶和左叶,右叶较厚,左叶偏薄。肝组织是由无数肝小叶构成,它呈红褐色、质柔软,外面包有结缔组织薄膜。

肝脏的血液供给不同于其它脏器,它同时接受肝动脉和门静脉的血液,门静脉来自胃肠和胰腺、脾的静脉血。从胃肠吸收的养

份含有害物质,在进入全身血液前首先经过肝脏处理,人体代谢和解毒是肝脏的重要功能。

3. 肾脏

肾脏位于脊柱的两旁,紧贴后腹壁,右肾比左肾稍低些。肾大部分为骨骼所遮盖,而且其周围有较厚的脂肪保护。肾脏的前表面、后表面和外侧均稍突出,内侧凹陷叫肾门。输尿管、肾动脉、肾静脉及神经和淋巴管由肾门出入肾脏。肾脏内部结构如图。

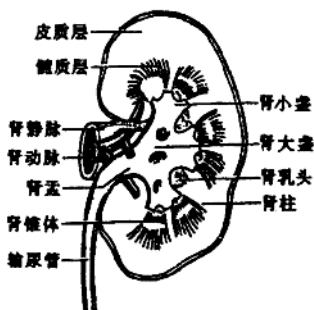


图4 肾脏的内部组织

肾分为肾实质和肾盂两个主要部分,肾实质又可分为皮质和髓质两层,皮质层靠近表层,血管较丰富呈现红褐色;髓质靠近肾盂,色较淡,由8—18个肾锥体组成。肾锥体的尖端称肾乳头,伸向肾小盏。肾小盏是一种管道,几个肾小盏合并成一个肾大盏,最后以2—3个肾大盏合并成肾盂。肾盂下面连接输尿管。

肾是泌尿系统的重要器官,它制造尿液并担负排泄功能。人每天要排出一定量的尿,尿中含有大量新陈代谢产物,这些代谢的积聚,对人体是有害的,所以需不断地从尿中排泄掉。如果肾不能及时排尿,就会引发各种病疾。

4. 胃

胃是消化道最膨大的部分,位于上腹部,上面和食管相连,下

面通到十二指肠。胃的构成如图 5 所示。

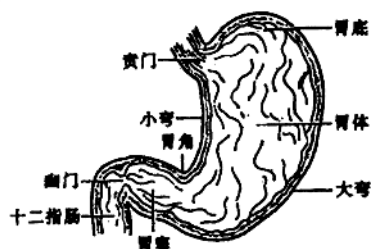


图 5 胃的解剖示意图

胃是暂时贮存食物的器官,食物在胃内经过胃运动加以消化。胃的构成大体可分成三部分,即胃底、胃体和幽门。胃的上端与食管相连的入口称为贲门,下端出口称为幽门。胃有前后两面,还有大小两弯,即胃大弯和胃小弯。胃的粘膜较厚,形成许多皱襞,其中有许多腺体,叫做胃腺,由胃腺分泌胃液。胃通过蠕动将食物与胃液充分混合,以帮助消化,并将食糜推送到十二指肠。

5. 脑

脑位于颅腔内,坚硬的颅骨起着保护脑的作用。脑可分大脑、小脑、间脑、中脑、桥脑和延髓,中脑、桥脑、延髓合在一起又叫脑干。

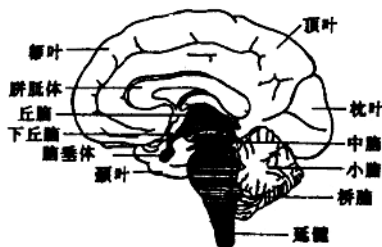


图 6 脑的正中切面

干。脑中间有空隙称为脑室,脑室里面充满着脑脊液。图 6 为脑的

结构。

脑干上接间脑下接脊髓，背部和小脑相联。脑干不仅是大脑、小脑和脊髓互相联系的重要通道，而且还是许多重要的反射中枢所在。在延髓和桥脑中有调节心跳、血管运动、呼吸、吞咽、呕吐和唾液分泌等功能的中枢。大脑最重要的功能是记忆、回忆和思考，脑干里的网状结构和中枢神经系统的各个部分都有双向的联系，所以影响范围广，功能非常复杂。总的来说，它和人体的运动、感觉、植物性功能调节都有关，可以使大脑皮层兴奋，产生注意力集中和其它意识活动。

二、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、心脑血管疾病等都会加速老化。

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，这是延缓衰老最有效的方

法。但是对于中老年人来说,则需要考虑更适合中老年人的保健方法。下面推荐五种保健方法,供年过 40 岁的中老年人参考。

1. 每餐要八分饱并提高餐食质量

首先,每天所吃的食物要易于消化易于吸收;其次要求所食食物有丰富的营养。根据医学研究表明,长寿人的奥秘是体内氨基酸的浓度比一般人的数值高,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,促使动脉硬化,容易患冠心病。体内如积存过多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 40 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 40 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。

三、40 岁以后的身体状况

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、生活习惯的不同有关。特别是过去经常患病或久病不愈的人,最容易加快老化。年轻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应出来从而加速

老化。所以不论年轻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田径选手,自认为是运动健将身体不会有病。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,曾因为练习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可怕,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. 大脑

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

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。老年人由于记忆力减退,回忆往事的时间要比年轻人长,但他们有深思熟虑的习惯,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脑动脉硬化引起的。

※ ※ ※ ※ ※

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。