

魏中海 编著

中年健康宝典

关爱男人 人人有责



北京科学技术出版社

魏中海
编著

中年健康宝典

GENTLEMAN

北京科学技术出版社

BA1120/11

图书在版编目(CIP)数据

中年健康宝典/魏中海编著. - 北京:北京科学技术出版社, 2001. 7

ISBN 7-5304-2560-9

I. 中… II. 魏… III. 中年人-保健 IV. R161.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 044245 号

中年健康宝典

魏中海 编著

*

北京科学技术出版社 出版

(北京西直门南大街 16 号 100035)

各地新华书店经销

三河腾飞胶印厂印刷

*

787 毫米×1092 毫米 32 开本 5.625 印张 72 千字

2001 年 7 月第一版 2001 年 7 月第一次印刷

印数 1—13000 册

定价:13.80 元

(凡购买本社图书,如有缺页、倒页、脱页者,
本社发行科负责调换。联系电话:66161952)

前 言

随着我国改革开放，人们的工作、生活节奏加快，人群的疾病谱发生了变化，加之生活水平提高，人们对健康的关注多了。健康作为基本人权应该也必须引起每个人的重视，否则会造成家庭和社会难以弥补的损失，尤其是中年人在工作上富有经验、事业上富有成就、家庭上负有重担、客观上机体又处于衰老转变阶段，因此，中年人的保健问题更为突出，应当引起全社会的关注。中医保健是我国劳动人民在大自然生存过程中，逐渐形成完整的理论体系和丰富的实践经验。

本人从事中医临床实践 30 余年，在深入研究祖国医学理论的基础上，又完成了多项科研成果，实践经验及科学实验证明，我们祖国医学在扶正补虚、滋阴补阳、调节机体的免疫功能，提高机体的活力，保护机体健康等方面

有着显著的疗效和独特的功能。本人在总结实践经验的基础上编写了《中年健康宝典》，希望通过该书让中年人乃至老年人认识到健康的重要性和如何科学保健、提高生活质量和生命活力。

由于时间仓促加之本人文化水平有限，难免有所纰漏，诚请广大读者批评指正。

作 者

2001年7月9日

中老年朋友：

在繁忙的工作中您常感到疲劳吗？

在紧张的生活中心您常常失眠和无奈吗？

在夫妻生活中作为男子汉您常感到力不从心吗？

本书以科学的态度帮您克服困难，提高生活、
生命质量，实现自己的人生价值。

GENTLEMAN

让男人充满活力

ISBN 7-5304-2560-9



9 787530 425602 >

ISBN 7-5304-2560-9/R · 577

定价：13.80 元



作者简介

魏中海,男,主任医师,教授,毕业于北京中医学院。曾任山西省中医研究所副所长、内科副主任。现任山西中医学院第二中医院副院长、山西省中医药学会理事。从事临床医、教、研30余年,具有详实的理论基础和丰富的临床经验。主持完成了“金叶冲剂治疗高脂血症的临床疗效观察”、“消痛搽剂治疗风湿痹痛的临床疗效观察”、“白茅根煎剂治疗乙肝表面抗原(HBsAg)阳性临床疗效观察”、“中药平喘膏治疗支气管哮喘临床观察”等多项研究成果,其中有两项达到了“国内先进水平”,获省部级科技进步奖。编写、翻译多部医学著作,如:《一目了然医方剂图解》、《体貌手形识病法》、《不用药物健康》、《实用中医方剂图解》、《心脏病自我调养》总120万字。获医药科技图书奖、医学著作翻译奖等多项奖。在省级、国家级和国际学术期刊上发表论文50多篇,曾应邀多次到日本、马来西亚、新加坡、德国、美国等地讲学,为弘扬祖国医学事业,做出了贡献。

BM 129/11

目 录

第一章 健康是人类永恒的主题

1. 您知道什么是健康吗? (2)
2. 健康是人类最宝贵的财富..... (4)
3. 健康是基本人权..... (5)
4. 改善体质,增加活力,保持健康长寿
..... (6)

第二章 疲劳综合征——21 世纪人类健康的大敌

1. 什么是疲劳综合征? 怎样诊断? (8)
2. 为什么说疲劳综合征是 21 世纪人类健康的大敌? (9)
3. 哪些人易患疲劳综合征 (13)
4. 疲劳综合征是怎样引起的 (13)
5. 怎样区分生理性疲劳和疲劳综合征
..... (16)
6. 怎样区分体力疲劳、脑力疲劳、心理

疲劳和混合性疲劳	(18)
7. 何为亚健康状态	(20)
8. 何为衰弱综合征	(22)
9. 中医对疲劳和疲劳综合征的认识	(24)
10. 疲劳综合征者为什么会性功能减退?	(26)
11. 如何自测疲劳综合征	(27)
12. 日本对疲劳综合征提出的主要症状 和引起的原因	(29)
13. 患了疲劳和疲劳综合征怎么办? 如 何消除疲劳?	(32)
14. 先生口服液抗疲劳保健康的原理	(35)
第三章 睡眠不佳——致病、致衰、致癌的 危险因素	
1. 什么是失眠和失眠征?	(38)
2. 睡眠不佳能诱发 80 多种疾病	(39)
3. 睡眠不佳造成的巨大社会问题和经 济损失	(40)
4. 生理性失眠、病理性失眠、特殊性失 眠的区分	(41)

5. 引起失眠的主要原因有哪些?	(43)
6. 中医对失眠的认识	(45)
7. 睡眠与梦	(47)
8. 睡眠不佳会使免疫功能下降	(50)
9. 睡眠不佳会减寿	(52)
10. 睡眠不佳易早衰	(53)
11. 睡眠不佳易患癌	(55)
12. 睡眠不佳会使性功能减退	(56)
13. 中老年人睡眠特点	(57)
14. 睡眠不佳的中医保健与治疗	(58)
15. 先生口服液改善睡眠的作用原理	(59)
第四章 免疫——健康的卫士、抗癌的防线	
1. 什么叫免疫? 免疫有哪些主要功能?	(62)
2. 免疫系统的组成及其功能	(63)
3. 人类 95% 的慢性病由免疫力低下引 起	(66)
4. 免疫功能低下是引起癌症的主要原 因	(67)
5. 免疫功能低下会使人过早衰老	(68)

6. 哪些因素可使人的免疫功能减退 … (69)
7. 免疫功能低下的危险信号 …… (74)
8. 如何改善、增强免疫功能 …… (75)
9. 要想健康生活,首先关心您的免疫系统 …… (79)
10. 消除精神压力能增强免疫功能 …… (80)
11. 中医中药对、可显著提高人的免疫力 …… (83)

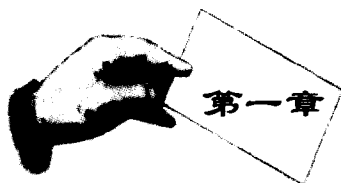
第五章 中年人的体质特点及常见病的防治

1. 世界卫生组织对人体健康提出的标准 …… (90)
2. 人体年龄段的划分 …… (91)
3. 保证健康的八项原则 …… (92)
4. 中年人体质的生理变化 …… (92)
5. 中年人器官功能退化的表现及常见疾病 …… (93)
6. 中老年人健康体检检查什么? …… (94)
7. 冠心病的防治 …… (98)
8. 高血压病的防治 …… (100)
9. 糖尿病的防治 …… (104)

10. 高脂血症的危害及防治	(108)
11. 患了脂肪肝怎么办?	(110)
12. 肥胖与哪些疾病有关?	(111)
13. 怎样减肥?	(114)
14. 患了胆石症怎么办?	(117)
15. 慢性胆囊炎的防治	(119)
16. 癌症有哪些早期症状?	(121)
17. 中年人如何防癌	(122)
18. 什么是衰老?	(125)
19. 如何估计自己是否衰老?	(128)
20. 引起早衰的主要原因有哪些?	(130)
21. 怎样预防早衰?	(132)
22. 寿斑与寿命有什么关系?	(134)
23. 如何防止“性衰老”?	(135)
24. 如何预防前列腺肥大?	(136)
25. 中老年人不可忽视感冒	(139)
26. 男子更年期症状表现及防治?	(141)
27. 老年人为什么多便秘? 如何防治?	(143)

第六章 国家权威机构对先生口服液的功 能测试报告

- 附一：北京医科大学关于先生口服液抗
疲劳的实验报告……………(146)
- 附二：国家兴奋剂监测中心对先生口服
液兴奋剂检测报告……………(153)
- 附三：中国预防医学科学院关于先生口
服液改善睡眠的实验报告……………(156)
- 附四：北京医科大学关于先生口服液免
疫调节的实验报告……………(162)



健康是人类永恒的主题

人类在自然界的生活中，健康作为基本条件是必不可少的，机体的健康与否关系到一个人一生的生命活力和生活质量好坏，可以说健康和人类息息相关、健康是人类永恒的主题。

中年是人生经验最丰富的年龄段，人生从毫无自力能力的婴儿到中年，要经过哑哑学语——幼儿园——小学——中学——大学——大学后继续教育，还要经过不断实践才能从各方面积累经验，这时年龄到了40岁，正是中年。这个时期在事业上是鼎盛时期，在家庭里上有老下有小，对家庭和对社会中年人都有着最大的责任，因此，中年人健康不论是对家庭还是对社会，都显得更加重要。中年人更需要珍惜健康。

1. 你知道什么是健康吗？

健康不仅指人体有病，而且还要看人体的精神状态以及对周围对社会的适应能力，换句

话说，一个人虽然躯体检查没发现什么病，但这个人没有活力，也可以说其不健康。我们伟大的祖国医学历来重视人体的整体性，把人体内外脏器、经络等看做是一个整体，某个器官有病，绝不是孤立地头痛医头，脚痛医脚，如古人云：“善医者必先医其心，而后医其身。”以及七情之病，当以情治。”一句话概括了躯体和心理的关系。此外，中医病因之内因——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，也从侧面反映了健康与社会的关系，躯体和心理的关系。近代世界卫生组织才提出：“健康不仅是没有疾病的衰弱，而是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”在机体健康概念的认识上，西方医学认识比我们祖国医学的认识晚了几千年。总之健康是身心健康、社会幸福的完美状态，健康不仅是生物因素而且强调心理社会因素对人体的影响。疾病不单是由生物因素（遗传及致病生物等）引起，如紧张疲劳综合征、心血管疾病、神经性皮炎、精神分裂症等，往往和心理与社会因素有关，只有躯体的、心理的、社会的各层

面之间保持相对的平衡，才称得上完全的健康。

2. 健康是人类最宝贵的财富

上面谈到的健康观，它不能单单把追求躯体的健康看作生活的最终目的，而应看作是争取使生命更高尚、更丰富所具备的必要的物质条件，或者说健康是提高生命质量的基础，其价值远不止是为了维持个体的生存和寿命的延长，而是为了提高生命的社会价值。只有健康的人，才能精力充沛，生机勃勃地投入到火热的事业当中，实现人生的理想和目标；只有全家人的健康，才能给家庭带来天伦之乐和富裕幸福；只有全民的健康，才能促进社会发展、国家兴旺发达。人类为了维持健康，所以失去的东西是难以计数的，健康是用金钱买不到的。总之，健康关系的一个人的学习、劳动、贡献，生活是否幸福，健康和个人、家庭、国家、民族及至全人类的命运密切相关，所以说，健康是人类最宝贵的财富。