



中年男子保健

张锦年 姚毓武 主编

农村读物出版社

新世纪家庭保健精品系列



中年男子保健

张锦年 姚毓武 主编



B1285425

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中年男子保健/张锦年, 姚毓武主编. —北京: 农村读物出版社, 2003. 6

(新世纪家庭保健精品系列)

ISBN 7-5048-4096-3

I. 中... II. ①张...②姚... III. 男性-中年人-保健
IV. R161. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 039784 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	朱朝伟 赵立山
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	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	11
字 数	275 千
版 次	2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月北京第 1 次印刷
印 数	1~5 000 册
定 价	16.50 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

中年一般指处于青年和老年之间的时期。中年人是社会的中坚、家庭的支柱。他们经过青年时代的学习与奋斗，历经人生坎坷，阅历丰富，积累了一定的经验，进入了人生光辉灿烂的收获季节，并还在为之不懈地拼搏着。因此，中年期享有人生“第二青春期”之美誉。然而，中年期虽宝贵、精彩，但又是多事的一段时间。因此，人到中年应“大修”。明代医学家张景岳认为：“人于中年左右，当大为修理一番，则再振根基，尚余强半。”这里所说的“大修”是指强身健体、祛病养身、延缓衰老的综合措施。简言之，所谓“大修”就是保健。我们知道人体进入中年后，各方面的功能从最佳期逐步减退，特别是中年后期减退明显，使机体各项功能的代偿、储备力均下降，易患各种疾病和疲劳症。要维持机体的佳状，延缓衰老，提高工作能力，随时对体内的异常进行“修理”是完全必要的。只有科学合理的保健，才能保持身心健康，延缓衰老，实现长寿，这也是我们编写《中年男子保健》一书的目的所在。

《中年男子保健》较为系统地阐述了中年男子的身心变化特征、影响健康的因素以及科学合理地进行补养、运动、身心调解等方面的保健常识和方法，并介绍了常见病的食疗、体疗和药疗的方法等。

全书包括的内容和编写人员的具体分工是：第一部分，中年

男子的身心变化和基本特征，吴晓玲。第二部分，影响中年男子健康的主要因素，郭岭。第三部分，中年男子的饮食保健，其中，营养及营养素、中年男子的营养需要及来源、中年男子日常饮食保健应注意的问题，刘振玉；中国健康成人的营养与膳食指南、中年人营养状况的自我评价方法，卢铁元。第四部分，中年男子的运动保健，其中运动锻炼对中年人身心健康的作用、中年人运动锻炼应遵循的原则及注意的事项，田鑫；中年人确定运动锻炼处方指南、中年人运动锻炼的卫生保健、中年人运动保健的方法手段，高秀明。第五部分，中年男子日常生活保健，其中中年人日常保健之要诀，田建君；中年人保健与生活方式、中年人自我心理与情绪的调适，田鑫；上班族的自我保健、人体生物钟与日常保健，董克礼；吸烟、饮酒、饮茶与健康，李书泉。第六部分，中年男子常见疾病的食疗、体疗与药疗，卢铁元，其中体疗，张锦年、姚毓武。

本书在编写过程中得到了翁铭庆主任医师的指导，并提出了修改意见，在此表示感谢！由于本书内容较多，编写难度较大，加之编者的水平有限，认识的局限性和不足在所难免，恳切希望读者对书中的疏漏差错批评、指正。

编 者

2002年8月

目 录

前言

一、中年男子的身心变化和基本特征·····	1
(一) 中年男子的生理变化和特点·····	1
(二) 中年男子的心理过程和特点·····	8
(三) 中年男子的社会职责及生活变迁与 心理状态 ·····	10
二、影响中年男子健康的主要因素 ·····	13
(一) 现代社会对身心的影响 ·····	13
(二) 各种社会心理因素与心身健康 ·····	14
(三) 中年人多病早夭的影响因素 ·····	17
(四) 中年人心身保健指南 ·····	20
三、中年男子的饮食保健 ·····	25
(一) 营养及营养素 ·····	26
(二) 中年男子的营养需要及其来源 ·····	27
(三) 我国健康成人的营养与膳食指南 ·····	38
(四) 中年男子日常饮食保健应注意的问题 ·····	51
(五) 中年人营养状况的自我评价方法 ·····	59

四、中年男子的运动保健 61

- (一) 运动锻炼对中年人身心健康的作用 61
- (二) 中年人运动锻炼应遵循的原则及
 注意事项 70
- (三) 中年人确定运动锻炼处方指南 77
- (四) 中年人运动锻炼的卫生保健 84
- (五) 中年人运动保健的方法手段 107

五、中年男子日常生活保健 147

- (一) 中年人日常保健之要诀 148
- (二) 中年人保健与生活方式 156
- (三) 中年人自我心理与情绪的调适 172
- (四) 上班族的自我保健 185
- (五) 人体生物钟与日常保健 196
- (六) 吸烟与健康 207
- (七) 饮酒与健康 218
- (八) 饮茶与健康 227

六、中年男子常见疾病的食疗、体疗与药疗 244

- (一) 冠心病 245
- (二) 高血压病 254
- (三) 肥胖病 267
- (四) 慢性支气管炎 275
- (五) 胃炎及胃、十二指肠溃疡 281
- (六) 痔疮 287
- (七) 慢性肝炎 292
- (八) 肩周炎 297
- (九) 颈椎病 303

(十) 腰椎间盘突出症	307
(十一) 神经衰弱	310
(十二) 前列腺炎	314
(十三) 癌症	319
主要参考文献	339

11/15/15

中年介于青年与老年之间，中年期时限的界定是：1991年世界卫生组织将人生的时期划分了新的标准，即：44岁以下为青年人，45~59岁为中年人，60~74岁为准老年人，75~89岁为老年人。但就中国目前情况看，实施这一新标准还为时过早，为了切合中国实际，中年一般是指36~59岁这一处于青年和老年之间的时期。

人到35岁以后，身体的机能开始逐渐衰退。有研究表明，人到中年，身体功能每年约丧失0.8%，生命历程出现了由盛到衰的转折。但由于人类寿命在不断延长，而且年龄的分期也并非绝对，一个人的心理及生理年龄与年代年龄有时不完全一致，所以较青、老年人，中年人的心身保健既有共性的内容，又有个性化的特征。

一、中年男子的身心变化和基本特征

(一) 中年男子的生理变化和特点

人到25岁以后，生长发育一般已全面成熟，生理功能达到一生中的全盛阶段。这一生理上的全盛状况，到30岁左右有一个短暂的稳定，之后身体各脏器的功能开始衰退，抵御疾病的能力也逐渐下降，加上工作和生活负担加重，使之进入了所谓的“多事之秋”。

一个人从充满活力、生机蓬勃的青年时期进入迟缓、衰退的中年时期后，随着年龄的增长，患心身疾病的可能性便逐渐高于

年轻人。据测算，中年人患高血压的几率比青年人高8倍，其他如糖尿病、冠心病、恶性肿瘤的发病率也大大高于青年人。导致这一结果的根本原因，就是由于中年人体内发生了一系列生理性的改变。

1. 骨骼、关节、肌肉与皮肤的变化 人体运动系统由骨、骨关节和骨骼肌三部分组成，在神经系统的调节和各系统的配合下，起着保护、支持和运动的作用。人体有206块骨，组成人体的支架并对脑、心、肺等内脏起保护作用。其结构包括骨质、骨膜、骨髓及血管、神经四个部分，其成分包含有机物质和无机物质。有机成分有胶原、黏蛋白等，无机物质主要有碳酸钙和磷酸钙。有机物质使骨柔软而富有弹性，无机物质使骨坚硬。青年人骨中无机物质约占50%，中年人约占66%。随着骨中无机物质含量的增高，骨的弹性减弱，脆性增加；另一方面，正常骨不断靠成骨细胞补充新骨，靠破骨细胞进行吸收，中年以后，成骨细胞的新生能力减退，导致骨渐渐萎缩，骨质疏松。因此，中年人与青年人相比，较易发生骨折，在活动范围较大的部位，如腕、股骨颈、肱骨近端和椎体，轻微外伤即可发生骨折。此外，因骨的代谢异常与维生素D缺乏，易形成骨质增生或骨刺。

关节基本结构包括关节面、关节软骨、关节囊及关节腔。软骨是所有结缔组织中老化现象比较显著的组织，关节软骨的退行性变化使软骨失去软骨细胞、蛋白质黏多糖及水分，使软骨软化，丧失正常的弹性，使关节面不光滑，关节和软骨的再生能力减弱，软骨纤维性变或钙化，加上劳损使关节活动不如青年人灵活。此外，由于脊柱骨特别是腰椎及颈椎容易发生退行性变化，故中年期更易患颈椎及腰椎间盘突出等症。

人体肌肉包括心肌、平滑肌、骨骼肌。人体各项运动主要是骨骼肌的收缩和舒张。肌肉衰老的主要表现也是在骨骼肌方面，肌肉功能最强盛时期为20~30岁，随后肌肉逐渐衰退。研究表明，进入中年后肌肉力量每10年递减10%~20%，特别是背部

和下肢各部的肌肉强度减弱更为明显。所以中年人常出现腰、背、关节痛，这是由于中年人肌细胞伸展性和弹性减低了对各种刺激的应激能力而变得低下，肌肉易于疲劳所致。人到中年肌肉蛋白质合成能力逐渐下降，脂肪含量增加，减少运动就会出现“废用性”变化，即力量减弱，加之肌肉新陈代谢率降低，收缩蛋白合成迟缓，肌肉的能源物质的储备减少，血供也不足，导致肌纤维渐渐变得细小，肌肉的弹性、伸展性、兴奋性和传导性都逐渐减退，肌肉能力也减弱，并且容易出现疲劳。中年人这种肌力衰退现象虽说无法避免，但如能经常性地参加体育锻炼，肌肉衰老是可以延缓的。

中年人在皮肤的变化方面，主要是皮肤弹性降低，开始出现斑痕、色素沉着、皱纹和头发脱落、变白等老化的征象。

2. 心血管系统功能的变化 人到中年，可出现血输出量逐渐减少，血管壁的弹性降低，血管运动功能和血压调节能力减弱。因此，使心脏负荷加大，血压上升，同时因对血压的反射调整能力减弱，容易引起体位性低血压。由于血液胆固醇浓度随着年龄增大而增高，可引起心脏动脉及脑动脉的粥样硬化；当血管病变发展到一定程度时，能引起心脏和脑的供血不足甚至缺血，造成冠心病和脑血管病。

心脏是体内血液循环的动力泵，血液在心泵的作用下，在血管里周而复始地循环流动，完成体内物质的转运。心泵的自律性随着年龄的增加而降低，进入中年后，常出现窦性心动过缓，使心输出量逐渐降低，每搏输出量较青年人减少，并且随着年龄增加，动脉内的弹性纤维变性，胶原纤维增加，动脉内壁可逐渐出现不同程度的粥样硬化斑块，造成动脉弹性降低，管腔易于变窄，使收缩压逐渐升高。进入中年后，每增加10岁，收缩压升高1.3千帕，舒张压正常，这是正常的生理现象。然而，由于调节血压的生理反射（减压反射）的作用逐渐减弱，易出现体位性低血压。另一方面，如果动脉粥样硬化斑块脱落，会栓塞小动

脉，出现心肌梗塞、脑栓塞等疾患。因此，对心血管变化特点及常见疾病的正确认识与重视，是中年人保健的关键因素。

3. 呼吸系统功能的变化 人体新陈代谢的维持需要不停的摄取氧和排出二氧化碳，这一过程是通过气管和肺完成的，人到中年，肺泡和小支气管的口径随年龄的增长而扩大，肺血管数目减少，使呼吸的功能无效腔增大，与此同时，肺扩张能力下降，使肺的活动量减少，使机体摄氧及排出二氧化碳能力减退，导致中年人的呼吸功能减弱；又因为肺泡间质纤维增生，毛细血管壁增厚，不仅降低了肺脏的气体交换能力，而且还可使肺部对疾病的抵抗力下降，以致慢性支气管炎等呼吸道慢性疾病的发病率逐年增高。

为了了解自己的呼吸功能，通常可采用如下指标来评定：

(1) 潮气量 测定平静呼吸时每次吸入或呼出的气体量，正常为 500 毫升。

(2) 肺活量与时间肺活量 肺活量是测定最大吸气后，从肺内所能呼出的气量，反映肺一次通气的最大能力。成年男性平均 3 500 毫升；女性 2 500 毫升。时间肺活量是测定一段时间内肺所呼出的气量，即受试者先作深吸气，然后以最快速度呼气，并测定第一、二、三秒未呼出的气量及它们各自所占肺活量的百分数，正常值分别为 80%、96%、99%。肺活量是动态指标，能较好地反映呼吸功能。

(3) 最大摄氧量 是反映人体极量运动时的心肺功能及代谢水平。其测定方法：一是直接测定法，即用自动气体分析仪；二是间接测定法，此类方法颇多，如 FOX 提出在功率自行车上以 150 瓦骑车 5 分钟，测其心率来推算最大摄氧量，计算公式为：最大摄氧量（升/分）= $6\ 300 - 19.26 \times \text{心率（次/分）}$ 。

总而言之，肺的通气功能存在较大个体差异，经常参加健身活动的中年人，肺活量和最大摄氧量均有所提高，这是锻炼改善肺功能的结果。健身还可以使肺功能维持在青年期水平，延缓衰

老。因此，健身是增强中年人呼吸功能的有效措施。当中年人缺乏锻炼时，呼吸机能会明显下降，当出现上述肺功能指标下降时，就应该密切注意血液中氧分压和二氧化碳分压的变化，及时采取相应措施，使生理机能维持良好的状态，防止发生各种呼吸系统疾患。

4. 消化系统功能的变化 进入中年以后，各部分消化器官都发生了衰退性变化，消化与吸收两大功能逐渐减弱。中年人的胃肠道各部肌肉组织萎缩，肌肉弹性降低。因此，极易出现胃肠下垂而影响消化机能，同时胃肠蠕动缓慢，初步消化后的食糜在胃肠内停留的时间相对延长，容易发生便秘。

中年人胃肠黏膜也逐渐变薄，肠壁内的消化腺及小肠绒毛逐渐萎缩，功能也相应减弱。研究表明，到了50岁以后，消化能力可下降 $2/3$ 左右。主要表现为胃液、肠液等消化液分泌减少，中年人如果过量进食，暴饮暴食，就容易引起消化不良。随着年龄的增长，热量的需要和代谢率日渐降低，满足机体新陈代谢平衡的营养需求也相对减少。所以，中年人在调整饮食结构、设法增进消化功能、促进消化吸收的同时，还应该注意控制进食量，防止因热量过剩、积于体内而导致各种现代病的发生。

此外，中年人肝胆系统也发生退行性变化，肝脏主要表现为肝细胞的萎缩，肝内纤维组织增生，肝脏的解毒能力也就相应下降，从而降低中年人对各种致病原的抵御能力。胆囊的变化主要是囊壁变厚，囊腔缩小，收缩排空能力降低。因此，极易造成胆汁积滞。胆汁中含有大量的胆固醇物质，所以中年人极易发生胆石症。

5. 泌尿系统功能的变化 泌尿器官是产生、贮存和排出尿液的一套器官，包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道等，其中肾脏由一百多个肾单位组成，肾小体和肾小管组成肾单位，当动脉血液流经肾小体时，通过肾小体的滤过与肾小管的重吸收产生尿液，通过尿液排出机体代谢过程产生的各种废物。

进入中年以后，由于肾小体内的小动脉与身体其他部位的小动脉一样，一定程度上出现动脉硬化现象，导致肾小球的滤过功能失常，同时，肾脏的储备能力与肾小管的重吸收能力下降。肾脏结构与功能上的这些变化，使得机体对各种代谢产物的消除能力减弱，相反地，一些机体需要吸收利用的功能物质如蛋白质、葡萄糖，却时而出现在尿液中导致尿糖，尿蛋白阳性。中年人的膀胱也会因为肌肉层的萎缩而逐渐变薄，影响膀胱收缩能力，所以人到中年总会有尿不尽之感，且由于膀胱内留残尿，时常刺激膀胱，发生不能自控的收缩，引起尿频，尤其在夜间更为明显，这就是有些中年人夜尿较青年人增多的原因。

6. 精神、神经系统的变化 主要表现为精神活动比较平稳，对情绪性刺激的反应不像青年时期那样剧烈，体现出经验丰富，尚有较充沛的精力等特点。但是，在各方面知识更加丰富，理解力增强的同时，记忆力逐渐下降，反应速度也不如青年时期快。

人体的许多功能活动都是通过反射完成的，而调控反射活动的司令部就是人的脑组织，包括大脑、间脑、中脑、脑桥、延髓和小脑。其中大脑皮层是最高中枢。成人脑重平均约 1360 克，大脑皮层约有 140 亿个细胞，每个神经细胞又和一万多个细胞相联系，形成一个神经网络。进入中年期后，脑的重量逐渐减轻，大脑细胞逐渐萎缩，其数量不断减少，脑室渐渐扩大。有资料表明：从 30 岁起，人的细胞每天有 10 万个死亡，神经纤维也出现退行性变化，细胞之间信息传递的速度随年龄增长也减慢。因此，中年人在反应的灵敏性、动作的灵活性和适应性方面均不如青年人。此外，由于脑细胞的代谢产物（褐色素）随年龄增加而增多，影响了脑细胞的正常功能，出现脑力劳动能力降低，较易出现疲劳、记忆力减退等各种衰老变化。

记忆是大脑的主要功能之一，记忆是大脑对感觉到的环境信息的分析储存过程。通常将人的记忆力分成机械性记忆和理解性记忆两种，前者指对姓名、日期、号码之类的记忆，后者是对事

物内部联系、书报文章、公式、定理等的记忆。人到中年，记忆力有所减退，主要是机械记忆的减退。因为如前所述随着年龄的增长脑细胞数目逐渐减少，脑重量也减轻，神经纤维传导速度减慢，这些因素将引起记忆力减退，但只要合理用脑，注重劳逸结合，可使理解性记忆有一定程度增强，从而使记忆力“青春常驻”。中年人增加记忆力的方法如下：①记忆的目标要明确，否则把一篇文章读上十几遍，也记不住。②记忆时注意力要集中，有人做过实验，注意力高度集中阅读一篇文章两遍，比注意力不集中阅读10遍的记忆效果好得多。③动脑思考有助于增强记忆，有些事情并非有意识地想记住，但经过用心思考却反而记住了。④多食有助于提高记忆力的食物，如鱼、肉、大豆、猪肝、鸡蛋，尤其蛋黄富含卵磷脂，吸收后转化为与记忆力有关的物质（乙酰胆碱）。此外，必须克服不良的嗜好，如吸烟会使脑的兴奋与抑制过程发生紊乱，大量饮酒往往引起记忆缺损，智力减退。

7. 免疫机能的下降 人们习惯把机体防御感染、保证机体内环境稳定、消灭突变的肿瘤细胞的功能称作为：“免疫功能”，而把担负免疫功能的器官和细胞称之为免疫系统。人体免疫系统主要由胸腺、骨髓、淋巴细胞等构成。进入中年期后，感染、自身免疫性疾病、肿瘤和心血管疾病的发病率增高，其中一个重要原因就是因为免疫功能渐趋下降。因此，给中年人的健康带来更多的威胁。

人到中年免疫机能下降，其中很重要一方面是与免疫器官随年龄增长而退化有关。胸腺是培训免疫活性细胞的一个很重要器官，在人出生时它约重10~15克，到青春期增大到40~50克，但在青春后期便开始退化，胸腺逐渐缩小，到60岁左右，胸腺已经萎缩到极小。胸腺体积缩小，其功能衰退，胸腺激素合成减少，使淋巴细胞不能在胸腺发育成熟，使循环血液中不成熟的淋巴细胞增加，淋巴细胞的功能下降，并造成淋巴细胞内部相互制

约的机制紊乱，结果分泌出大量自身免疫性抗体，临床上常可见一些中年人易患诸如系统性红斑狼疮、慢性类风湿性关节炎以及多发性动脉炎等自身免疫性疾病，往往都与免疫功能下降有关。

人到中年，体内免疫细胞大家族中除胸腺外其他一些细胞也出现波动，如有一类专杀癌细胞的NK细胞，随年龄增长而发生功能下降和数量变化。40岁以上的中年人肿瘤机会发生明显增加，往往就是NK细胞的变化造成的。近年来还发现免疫细胞具有感觉功能，能感知机体感觉系统所无法感知的刺激，如病原体的侵入和肿瘤发生等一些危及生命的有害刺激，中年人免疫器官和细胞的变化势必影响机体对这种有害刺激的感知，加速中年人衰老和疾病的发生与发展。

总之，免疫器官和细胞功能的衰退是造成中年人免疫机能下降，以及对疾病敏感性增加的主要原因。初步研究，通过适当的身体锻炼，可以推迟免疫系统功能的衰退。

8. 更年期症状 中年人因内分泌功能可能出现紊乱而出现更年期综合征，在女性表现尤为明显。男子进入中年期后出现更年期与性腺（睾丸）功能下降有关。一般男子在50岁以后，睾丸功能会出现由盛转衰的过程，这一过程对大多数男子说来是缓慢而不显露，并无明显异常现象，但也有部分男子会出现一些症状，主要以植物神经功能紊乱为特征，也有部分男子出现性功能的衰退。

更年期是每个中年人必经的一个生理过程，一般可通过植物神经系统功能调节和相应行为调节来适应，尽管出现了一些症状和体征，但只要采取科学态度保持心情舒畅，注意劳逸结合，日常积极锻炼身体，就可以平安渡过更年期。

（二）中年男子的心理过程和特点

中年期是一个相当长的时期，是一个心理日益成熟的阶段，虽然生理功能是心理成熟的生物学基础，而中年人因生理功

1285425

能开始衰减，对心理变化有一定影响，但作为社会的人，心理成熟与知识、经验以及社会实践的关系更为密切。只要勤于实践，积极主动地接触社会，不断更新知识，勇于探索和创造，在整个中年期间心理能力都会持续增长。反之，心理能力就会停滞在某一水平，不再发展，甚至因对生理逐步老化缺乏应有的认识和理解，出现不同程度的疑病倾向。心理能力是指人的全部心理活动能力的综合反映，并不是指某单一的方面。就单项心理能力来看，到了中年时期也可能已经处于下降的过程。如中年人有较好的理解记忆能力，但总体上记忆力还是不如年轻人，特别是机械记忆能力较差。由于心理和社会的复杂性，以及心理能力的发展始终是一个动态的过程，加上中年初期与中年后期相比，无论身体或是心理方面的差异都是很大的。因此，心理成熟的界定要比生理成熟标准的确定困难很多，不可能有一个具体的指标，或者说，要恰如其分地说出中年人的一般心理特点是很不容易的事，但是，心理成熟有许多客观的反应，从而使我们能够借助它们去分析认识中年人所特有的心理特征。

1. 有较强的自我决断意识 中年人由于注意力的稳定性和广度都较年轻人成熟，思维能力也相对较强，能有目的、有计划、持久地对客观事物进行观察和思维，能独立组织和安排好自己的生活。能决定一生的目标和道路，但绝不是靠主观臆断，而是在坚持个人抱负必须符合社会利益的前提下，灵活地选择时机和决定方向。

2. 智力发展到最佳状态 中年人处于智力的高峰且比较稳定的时期，加上知识已积累到一定程度。因此，中年是一个人发挥创造力，在事业上多出成果的阶段。智力发展到最佳状态是中年人心理成熟的重要标志之一。智力是一个人理解和改造周围环境的综合能力，它使个体能够进行逻辑思维和做出理智判断，具有独立解决问题的能力 and 进行有目的的行动。智力的成熟与否，主要体现在观察、理解和解决问题的能力等方面。一般情况下，人到中年都能较仔细地观察并理解客观事物的本质及相互关系，