

中年养生

保健指南

张玉亮 朱成全 主编



华南理工大学出版社

中年养生保健指南

主 编	张玉亮	朱成全		
副主编	何 浩	钟先阳		
	陈根成	赵泽红		
编 委	岳阳升	唐时静	白建平	罗汉宏
	赖善昌	肖烈钢	汪金生	戴京萍
	胡金城	朱红霞	钟映霞	郑志杰

华南理工大学出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

中年养生保健指南/张玉亮, 朱成全主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2002.6 (2003.1 重印)

ISBN 7-5623-1807-7

I. 中… II. ①张…②朱… III. ①中年人-养生(中医)-指南
②中年人-保健-指南 IV. R161.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 028573 号

总 发 行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

发行电话: 020-87113487 87111048 (传真)

E-mail: scut202@scut.edu.cn

<http://www2.scut.edu.cn/press>

责任编辑: 罗月花

印 刷 者: 中山市新华印刷厂有限公司

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.875 字数: 248 千

版 次: 2003 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印 数: 5 001 ~ 8 000 册

定 价: 18.00 元

版权所有 盗版必究

前 言

从个体发育和生理功能上看，中年人的发育已经成熟稳定，生理功能处于旺盛健全的大好时期。从心理发展上看，中年人的观察力有了较高的发展，看问题比较全面、深刻；中年人的记忆力也比较好，有意记忆占主导地位，意识记忆和抽象记忆都很强；中年人思维发达，有相当的广度和深度，善于分析、综合、联想和演绎推理，可以构成自己的独立见解，积累系统的经验；中年人情绪稳定，意志上的自制力比较强，遇事常能理智、冷静地思考，能够“三思而后行”。

从事业发展阶段来看，中年时期是取得各项事业成就和科学成果的最佳年龄阶段。有人统计，公元1500～1960年，全世界的1249位杰出科学家和1228项重大科技成果中，科学发明人的最佳年龄是25～45岁，最佳峰值是37岁左右。

中年人是现代社会的中坚力量，他们往往在

工作繁忙的同时还要操心家务，很多人都有力不从心的感觉。对中年朋友来说，健康往往是他们当前最关心的事情，因为衰老往往从人的中年就开始了，而“只有身体属于自己”。人们在解决了温饱、步入小康的今天，健康已成为他们的第一需要。难怪“请客请健康”、“送礼送健康”、衣食住行事事追求健康已逐渐成为社会的时尚，这是人民生活水平不断提高、安居乐业、崇尚科学的一种体现。相信随着社会的进步，人们对健康的需求还将不断提高。

现代医学认为，很多老年时的疾病往往在中年时就埋下了隐患，所以，养生保健已经不只是老年人的事，如果从中年时就开始注意，可能会收到更好的效果。对于中年人的健康来说，真正的威胁来自衰老以及各种退行性、老化性疾病。生理性衰老虽然是一种不可抗拒的生理现象，但却为各种疾病打下了重要的病理基础，而退行性病变一旦形成，又将大大加快这种生理性衰老的速度。因此全世界各国科研机构都把研究衰老本质、抗衰老的方法以及治疗退行性疾病作为重要的研究课题，投入大量的人力和研究经费。当然，对中年人来讲，除了退行性疾病外，还有其他的疾病也将影响他们的健康。

为了使中年人生活得更科学、更合理，以达

到防病抗衰、延年益寿的目的，我们编写了《中年养生保健指南》。本书紧紧围绕如何进行养生保健这一中心，从生理与心理知识、休闲养生、运动养生、饮食养生与治疗、中年人常见疾病防治、生活禁忌等几个方面入手，选择现代家庭生活中最常遇到、与人们身体健康有直接关系和密切影响的养生方法、保健常识、食疗良方、生活注意事项与生活禁忌等，进行了通俗易懂、言简意赅的阐述与解答。

本书融科学性、知识性、实用性为一体，力求语言生动、趣味性强，既使人乐于阅读、便于理解，又宜于操作实施，可使读者利用较少时间，获取丰富的养生保健知识和操作方法。

当然，由于知识经验的不足和资料来源有限，本书存有许多不足之处，尚祈对中年养生有研究、有见解的专家，提供宝贵意见，帮助改进提高，起到抛砖引玉之效。

编 者

2002 年 2 月

目 录

第一章 生理与心理知识篇	(1)
一、中年人骨骼有哪些变化	(1)
二、中年人消化系统有哪些变化	(2)
三、中年人呼吸系统有哪些变化	(3)
四、中老年人心血管系统有哪些变化	(5)
五、中老年人主要感觉器官有哪些变化	(6)
六、中年人心理有哪些变化	(7)
七、什么是“亚健康状态”	(9)
八、为什么有些中年人经常感到疲劳，如何消除	(10)
九、什么是更年期	(14)
十、女性如何适应更年期	(15)
十一、男性如何适应更年期	(18)
第二章 休闲养生篇	(21)
一、什么是日常保健最佳时间	(21)
二、中年自我保健有哪些方法	(22)
三、知识分子如何健脑	(24)
四、中年男性保健有哪些禁忌	(28)
五、中年女性保健有哪些禁忌	(28)
六、为何中年人要克服种种惰性	(30)
七、如何认识睡眠	(31)

八、睡觉姿势与身体健康有何关系	(33)
九、睡前需做哪几件事	(34)
十、晨醒赖床 5 分钟有益	(35)
十一、睡眠有哪些注意事项	(36)
十二、如何安眠	(37)
十三、人的自然寿命应该是多少	(38)
十四、为什么“大德必得其寿”	(40)
十五、为何说廉洁能延年	(41)
十六、为何说笑口常开能祛病延年	(42)
十七、愉快有哪些价值	(43)
十八、为什么说“生气是养生之大忌”	(44)
十九、“生闷气”有哪些危害	(45)
二十、健全的人如何表达愤怒	(46)
二十一、嫉妒为何会危害健康	(47)
二十二、怎样消除烦恼	(48)
二十三、怎样进行自我心理调节	(49)
二十四、养生为何要讲“平衡”	(51)
二十五、春季如何养生	(52)
二十六、夏季如何养生	(56)
二十七、秋季养生的原则是什么	(57)
二十八、冬季养生应注意什么	(59)
二十九、钓鱼有哪些乐趣	(60)
三十、下棋有何好处	(61)
三十一、为什么说家庭养花好处多	(62)
三十二、欣赏音乐为什么能祛病抗衰	(63)
三十三、唱歌也能健身吗	(64)
三十四、读书也能祛病吗	(65)

第三章 运动养生篇 (67)

- 一、健身锻炼有哪些原则 (67)
- 二、中年人运动有哪些禁忌 (68)
- 三、中年人健身锻炼有哪些要诀 (69)
- 四、运动能防癌吗 (71)
- 五、您最适合哪项运动 (72)
- 六、为什么说“保养腿足，八十不老” (73)
- 七、为什么说步行是简单的健身方法 (74)
- 八、常散步有哪些好处 (75)
- 九、散步的要领有哪些 (76)
- 十、步行可以减肥吗 (76)
- 十一、跑步为什么能提高人体的抗癌能力 (77)
- 十二、运动可以治哮喘吗 (78)
- 十三、运动不足为什么可致病 (79)
- 十四、为什么运动勿过度 (80)
- 十五、坚持适度运动为何可延缓衰老 (82)
- 十六、为什么晨雾之中莫锻炼 (83)
- 十七、为什么黄昏锻炼好 (83)
- 十八、为什么不宜在多树木的地方晨练 (84)
- 十九、春天的运动养生有哪些原则 (84)
- 二十、耐寒锻炼宜从秋季开始 (85)
- 二十一、为什么说感冒后锻炼有害无益 (86)
- 二十二、为何说多伸几个懒腰好 (87)
- 二十三、为什么说运动是长寿之本 (88)
- 二十四、做家务与锻炼身体有何关系 (89)
- 二十五、胃病患者怎样锻炼 (90)
- 二十六、肩周炎患者有哪些体育疗法 (90)

二十七、常擦背可以防癌吗	(91)
二十八、面部按摩可延缓衰老吗	(92)
二十九、心绞痛患者如何自我按摩	(93)
三十、头部按摩法有哪些内容	(94)
三十一、膝关节炎运动疗法是指什么	(95)
三十二、关节炎患者的运动方法有哪些	(95)
三十三、中年人锻炼肌肉有何妙方	(96)
三十四、在家如何做健美操	(97)
三十五、为什么说游泳好处多	(102)
三十六、为什么说揉腹是自我保健妙法	(103)
三十七、为什么按摩脚心有益健康	(104)
三十八、常叩牙齿有哪些益处	(105)
三十九、爬楼梯有哪些好处	(106)
四十、中老年人如何健身锻炼	(107)
四十一、运动之后如何巧“休息”	(109)
四十二、运动后有哪些不宜	(110)

第四章 饮食养生篇

一、我国膳食结构的特点是什么	(111)
二、中年人的饮食要点是什么	(112)
三、人体需要哪些必需的维生素	(113)
四、如何自我判断缺乏哪种维生素	(114)
五、可以多食的健康食物有哪些	(115)
六、哪些食物不宜多吃	(116)
七、益脑食物有哪些	(117)
八、增强性功能的食品有哪些	(119)
九、清除体内污染的吃法有几种	(121)
十、“吃出来的病”有哪些	(122)

十一、神经衰弱能用饮食调养吗·····	(123)
十二、预防早衰的食品有哪些·····	(124)
十三、抗衰老的天然食物有哪些·····	(126)
十四、有哪些空腹不宜吃的食物·····	(127)
十五、为何说常吃方便面会得营养缺乏症·····	(128)
十六、饮食过咸有哪些危害·····	(129)
十七、疲劳时可吃什么食品·····	(130)
十八、易含致癌物的食品有哪些·····	(131)
十九、常见抗癌蔬菜的排座次·····	(131)
二十、常用蔬菜的抗癌机理是什么·····	(132)
二十一、预防常见癌症的食物有哪些·····	(133)
二十二、微量元素与生老病死有何关系·····	(134)
二十三、水与人体健康有何关系·····	(136)
二十四、服药为什么要多喝水·····	(137)
二十五、为什么要劝君一日三杯水·····	(137)
二十六、一日三餐与健康有何关系·····	(138)
二十七、为什么说“吃早餐等于吃补药”·····	(139)
二十八、为何说细嚼慢咽益处多·····	(139)
二十九、饭后有哪些禁忌·····	(140)
三十、减肥的食品有哪些·····	(141)
三十一、怕冷的人宜吃些什么·····	(143)
三十二、常饮茶的益处有哪些·····	(144)
三十三、啤酒养人多喝无害吗·····	(145)
三十四、什么是食物中的营养之最·····	(145)
三十五、“饭吃七分饱”可增寿有何依据·····	(146)
三十六、为什么“排毒”重于“进补”·····	(147)
三十七、螺旋藻为什么是最好的食疗保健佳品·····	(148)
三十八、玉米为何称为“健体珍品”·····	(148)

三十九、绿豆为什么是“清补佳品”	(149)
四十、红薯有哪些妙用	(150)
四十一、番茄、豆类、花椰菜具有哪些神奇防癌功效 ..	(151)
四十二、为什么营养学家建议应当多喝牛奶	(152)
四十三、多食海藻类食品有何好处	(153)
四十四、多吃鱼为什么能使你受益终身	(154)
四十五、海带有哪些药用价值	(155)
四十六、为何说海带配豆腐健康又长寿	(156)
四十七、有哪些食补皆佳的海鲜	(157)
四十八、胡萝卜有哪些新功用	(158)
四十九、为什么说“春食菠菜利五脏”	(159)
五十、为何要多吃根类蔬菜	(160)
五十一、为何蔬菜好吃但应因人制宜	(161)
五十二、豆腐为何被称为“植物肉”	(161)
五十三、久食蜂蜜为何能益寿	(162)
五十四、为什么极力控制吃糖大可不必	(163)
五十五、大枣有哪些功用	(164)
五十六、有哪些食物相克	(165)
五十七、你喜欢这些果茶吗	(166)
五十八、食醋的好处是什么	(167)
五十九、食用植物油动物油如何科学搭配	(168)
六十、食大蒜为何有益健康	(169)
六十一、畜肉有哪些食用禁忌	(170)
六十二、如何对症食肉	(171)
六十三、为什么疾病不同选择食物亦不同	(172)
六十四、生食疗法有益健康吗	(173)
六十五、如何根据不同场合调整吃法	(174)
六十六、有哪些实用的药粥	(175)

六十七、有哪些实用的药膳·····	(176)
六十八、有哪些实用的药饭·····	(178)
六十九、有哪些实用的药茶·····	(180)
七十、药酒能治哪些疾病·····	(182)
第五章 中年人常见疾病防治篇 ·····	(185)
一、如何延缓衰老·····	(185)
二、为什么说保持良好的生活习惯非常重要·····	(187)
三、中年人为什么要定期检查身体·····	(189)
四、为什么中年人要预防肾亏·····	(189)
五、中年人为什么要护肝·····	(190)
六、头痛的病因有哪些·····	(191)
七、如何防治头痛·····	(197)
八、颈椎病有哪些症状·····	(200)
九、中年人如何预防颈椎病·····	(202)
十、如何预防腰腿痛·····	(203)
十一、引起腰痛有哪些常见病因·····	(205)
十二、得了腰肌劳损为何要及时治疗·····	(207)
十三、腰椎间盘突出症应注意什么·····	(208)
十四、吸烟有哪些危害·····	(210)
十五、为什么肺气肿的病人要慎服安眠药·····	(212)
十六、高血压病人为什么要注意冬季防护·····	(213)
十七、高血压病人为什么拔牙要慎重·····	(214)
十八、中年人如何保持口腔卫生·····	(214)
十九、冠心病患者怎样防止“猝死”·····	(215)
二十、感到心悸为什么不能掉以轻心·····	(216)
二十一、如何预防高脂血症·····	(218)
二十二、如何降低血脂·····	(218)

二十三、失眠的原因有哪些·····	(219)
二十四、治疗失眠的方法有哪些·····	(220)
二十五、慢性胃炎的病因有哪些·····	(222)
二十六、如何治疗慢性胃炎·····	(224)
二十七、慢性胃炎患者有哪些饮食禁忌·····	(225)
二十八、胃癌的危险因素是什么·····	(225)
二十九、胃癌有哪些早期信号和早期表现·····	(226)
三十、如何防治胃癌·····	(228)
三十一、如何防治肝炎·····	(229)
三十二、胆囊炎和胆石症患者如何控制饮食·····	(231)
三十三、大肠癌的发病因素有哪些·····	(232)
三十四、大肠癌的癌前变和早期表现有哪些·····	(233)
三十五、如何防治大肠癌·····	(234)
三十六、便秘对身体有哪些危害·····	(236)
三十七、如何防治便秘·····	(237)
三十八、肥胖对健康有哪些危害·····	(239)
三十九、肥胖者如何减肥·····	(241)
四十、糖尿病的发病原因是什么·····	(241)
四十一、糖尿病对身体有哪些危害·····	(242)
四十二、为什么糖尿病控制血糖至关重要·····	(243)
四十三、如何防治糖尿病·····	(244)
四十四、什么是痛风·····	(246)
四十五、中年人如何防治痛风·····	(248)
四十六、痔疮有哪些成因·····	(252)
四十七、如何防治痔疮·····	(253)
四十八、为什么中年女性易患骨质疏松症·····	(253)
四十九、骨质疏松如何自测自防·····	(254)
五十、如何治疗骨质疏松症·····	(255)

五十一、中年妇女怎样警惕乳腺癌·····	(256)
五十二、子宫内膜癌有哪些危险因素·····	(257)
五十三、怎样防治子宫内膜癌·····	(258)
五十四、卵巢恶性肿瘤有哪些高危因素·····	(258)
五十五、如何预防卵巢恶性肿瘤的发生·····	(259)
五十六、痛经怎么办·····	(259)
五十七、月经不调怎么办·····	(260)
五十八、中年妇女如何防治泌尿道感染·····	(264)
五十九、什么是慢性前列腺炎·····	(265)
六十、如何防治慢性前列腺炎·····	(266)
六十一、为什么会出现早泄·····	(268)
六十二、出现早泄怎么办·····	(269)
六十三、正常的性生活为何有益于身心健康·····	(270)
第六章 生活禁忌篇 ·····	(273)
一、为何不宜用饮料取代白开水·····	(273)
二、滋补品为什么忌用沸水冲饮·····	(274)
三、为什么忌用沸水冲蜜糖·····	(274)
四、煮奶为何不宜用文火·····	(275)
五、为何不宜用保温杯沏茶·····	(276)
六、浓茶解酒有何错误·····	(276)
七、荤食后为什么不要立即饮茶·····	(277)
八、元宵为何忌与酒、浓茶和油炸物同食·····	(277)
九、美酒为什么不宜加咖啡·····	(278)
十、剧烈运动后为什么不宜饮啤酒·····	(278)
十一、饮酒御寒对吗·····	(279)
十二、猪肝和维生素 C 为何不宜一同食用·····	(280)
十三、心脏病病人为何忌多喝水·····	(280)

十四、松花蛋为何不宜多食·····	(281)
十五、萝卜为何不可与桔子同食·····	(281)
十六、眼病患者为何不宜吃大蒜·····	(281)
十七、烧豆腐为何不宜放葱·····	(282)
十八、食用油煎炸食品 3 次后，为什么不宜再用·····	(282)
十九、多味瓜子为什么不可多吃·····	(283)
二十、绿叶蔬菜为何不宜焖煮·····	(283)
二十一、哪些水果忌与海味同食·····	(284)
二十二、食品存放有哪些禁忌·····	(284)
二十三、存放鸡蛋为什么不宜洗·····	(285)
二十四、哪些人不能服蜂王浆·····	(286)
二十五、为什么滋补药忌与牛奶同服·····	(286)
二十六、哪些人忌服人参·····	(286)
二十七、未煮熟的豆类食物为何不宜食·····	(287)
二十八、哪些人不宜吃螃蟹·····	(288)
二十九、为什么皮肤损害者不宜接触海产品·····	(288)
三十、为何骨折病人早期不宜多喝骨头汤·····	(289)
三十一、为何忌食畜肉中的肾上腺、淋巴结、甲状腺·····	(289)
三十二、为何不宜多吃肝脏·····	(290)
三十三、为什么忌食生炒的内脏·····	(290)
三十四、为什么莫劝忧者多进食·····	(291)
三十五、鲜猪肉为什么不宜热水浸泡·····	(291)
三十六、解冻后的食品为什么不宜再次冷冻·····	(292)
三十七、鲜海蜇为何不宜直接食用·····	(292)
三十八、死黄鳝为什么不能吃·····	(292)
三十九、菱角为何不可生吃·····	(293)
四十、为何忌用热水发木耳·····	(293)
四十一、新鲜木耳为什么不宜食用·····	(294)

四十二、为何忌食隔夜韭菜·····	(294)
四十三、山楂为什么不能用铁锅煮·····	(295)
四十四、为什么忌食烂生姜·····	(295)
四十五、冬贮大葱为何不宜搬动·····	(295)
四十六、不宜与鸡、肝、豆腐同煮的菜有哪些·····	(296)
四十七、为何忌用热水袋中的水洗脸·····	(296)
四十八、冬天进屋后为何不要立即去炉边取暖·····	(296)
四十九、天气干燥为何忌舔唇·····	(297)
五十、哪些人不宜大笑·····	(297)