

黄牌警告



编著：蒋应时
杜历生
李淑平

中年人健康问题

ZHONGNIANREN JIANKANG WENTI

广西科学技术出版社

黄牌警告 ——中年人健康问题

蒋应时 杜历生 李淑平

编 著

广西科学技术出版社

黄牌警告

——中年人健康问题

蒋应时 杜历生 李淑平 编著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西民族语文印刷厂印刷

(南宁市望州路 251 号 邮政编码 530001)

*

开本 787×1092 1/32 印张 11.875 字数 263 000

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—4 000 册

ISBN 7-80619-702-8

R·93

定价: 16.50 元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

目 录

第一章 中年人健康的黄牌	(1)
一、中年健康的困惑.....	(2)
二、预支生命的群体——40岁左右的中年人	(6)
三、英年早逝与患病危险年龄段.....	(8)
四、危害国人最大的慢性疾病发出的警告	(13)
五、中年人心脏里的炸弹	(16)
六、多病消灾与中年养病之道	(20)
七、中年危机与灰色心理	(24)
八、中年人的害怕与忧虑	(27)
九、中年人的思旧心理与更年期	(30)
十、妇女绝经期与更年期综合征	(33)
十一、男性更年期与更年期疾病	(36)
十二、现代“逸病”与中年人的惰性	(39)
 第二章 中年健康探源	(42)
一、关于中年期的古今认识	(43)
二、人类寿限与衰老机理	(46)
三、寿命的延长与衰老在加快	(49)
四、中医早衰理论与长寿三角公式	(52)
五、中年防衰与返璞归真	(55)

六、健康新观念与中年养生说	(58)
第三章 中年人身体状况的自我检测	(62)
一、健康的中年人	(63)
二、中年人的魅力	(66)
三、人体的最佳状态及其测定把握	(69)
四、如何判断个人的医学年龄	(73)
五、中年人的形体特征与体质测定	(77)
六、中年人的生理健康特征	(81)
七、中年人的心理健康特征与心理测试	(84)
八、中年精神老化与脑老化测试	(89)
第四章 心理健康——中年防衰的关键	(95)
一、中年人心理保健的古训	(96)
二、中年人的心理优势	(98)
三、中年人如何保持心理平衡	(100)
四、中年人要强化知识更新的心理	(105)
五、中年人如何防止心理老化	(108)
六、中年人易怒的危害和制怒要诀	(111)
七、中年人感情淡漠的克服	(114)
八、中年人自卑心理的消除	(117)
九、中年人嫉妒心理的消除	(120)
十、中年人如何纠正不良性格	(122)
十一、中年人情绪恶化是健康受损的重要因素	(125)
十二、中年人“心理免疫”与战胜疾病	(128)
十三、中年人要建立良好的人际关系	(130)

十四、中年人协调家庭关系的艺术	(133)
十五、中年人心情愉快保持法	(135)
十六、中年人情绪自我调节法	(137)
十七、谈重道德修养益健康长寿	(140)
第五章 生活保健——生命活力的源泉	(143)
一、中年人的睡眠休息	(144)
二、中年人疲劳的消除与预防	(146)
三、中年知识分子的保健	(149)
四、中年妇女的劳动保健	(151)
五、中年人的沐浴保健	(154)
六、中年人的衣着保健	(157)
七、中年人的减肥保健	(159)
八、中年妇女如何永葆青春	(163)
九、中年妇女如何推迟白发的出现	(165)
十、中年妇女如何减少皮肤皱纹	(168)
十一、中年人的性生活保健	(171)
十二、中年人吸烟的危害和戒烟秘诀	(174)
十三、中年人的季节养生	(177)
十四、中年人年节的养生保健	(185)
第六章 饮食选择——中年人健康的保障	(188)
一、世界卫生组织对饮食平衡营养界限的规定	(189)
二、新制定的《中国居民膳食指南》	(191)
三、“亚洲金字塔”饮食模式更有益健康	(194)
四、中年人饮食营养需求特点	(196)

五、中年人适当节食有益健康	(199)
六、中年人饮水、喝茶的学问	(202)
七、中年人最需要适当补钙	(204)
八、中年人适当吃鱼有益健康	(207)
九、中年人适当吃粗杂粮有益健康	(209)
十、中年人怎样科学吃食用油	(211)
十一、中年人过量吃糖有损健康	(214)
十二、中年人防病祛病的第七营养素	(216)
十三、世界五大长寿乡的饮食秘诀	(219)
十四、抗衰老饮食研究的新进展	(221)
十五、酗酒的危害与饮酒的保健知识	(224)
十六、酸碱平衡、五味调和与人体健康	(227)
十七、食物致癌的因素和防癌的原则	(230)
十八、平衡膳食是饮食防癌的关键	(233)
十九、抗癌抑癌的食物	(236)

第七章 运动——中年人永葆青春的法宝	(245)
一、中年人体育锻炼的要领	(246)
二、中年人怎样进行慢跑锻炼	(248)
三、坚持散步，延年益寿	(251)
四、骑自行车锻炼，有益身体健康	(252)
五、登楼梯的健身健美运动	(254)
六、坐办公室者的简易健身保健操	(256)
七、练气功可以健身祛病	(259)
八、太极拳的健身祛病功能	(263)
九、揉腹和按摩脚心健身益寿	(266)
十、中年人健身活动十法	(269)

十一、爬山锻炼, 妙趣无穷	(271)
十二、体育健身问题三则	(273)
第八章 疾病防治——中年人防衰的重要手段	(277)
一、中年人冠心病的发病特点与防治	(278)
二、中年人高血压的发病特点与防治	(282)
三、中年人低血压病的发病特点与防治	(286)
四、中年人中风的发病特点与防治	(288)
五、中年人糖尿病的发病特点与防治	(293)
六、中年人颈椎病的发病特点与防治	(297)
七、中年人腰椎间盘突出症的发病特点与防治·····	(300)
八、中年人便秘的发病特点与防治	(302)
九、中年人痔疮的发病特点与防治	(304)
十、中年人食管癌的发病特点与防治	(307)
十一、中年人胃癌的发病特点与预防	(310)
十二、中年人大肠癌的发病特点与防治	(312)
十三、中年人肝癌的发病特点与防治	(315)
十四、中年妇女乳腺癌的发病特点与防治	(318)
十五、淋病的防治	(322)
十六、非淋菌性尿道炎防治	(326)
十七、梅毒的防治	(328)
十八、软性下疳的防治	(330)
十九、艾滋病的防治	(332)
二十、中年人乙肝病的防治	(336)
二十一、中年人神经衰弱的防治	(339)
二十二、中年人失眠的防治	(341)

第九章 现代文明病预防	(343)
一、现代心理紧张症防治	(344)
二、都市疲劳症预防	(347)
三、噪声污染的预防	(349)
四、噪光污染的预防	(351)
五、警惕光化学烟雾与交通污染	(353)
六、新居适应不全症预防	(356)
七、“电视综合征”预防	(357)
八、“空调适应不全综合征”预防	(359)
九、“电风扇病”预防	(361)
十、“电磁波”公害及其预防	(361)
十一、“信息污染综合征”预防	(364)
十二、“VDT 综合征”的预防	(366)
十三、现代“农夫症”预防	(368)

第一章

中年人健康的黃牌



一、中年健康的困惑

“四十而不惑”是孔子对中年人智力与心理特征的概括，说明人到中年智力发育趋于成熟，心理趋于健全，对事物已有较清醒的认识，不容易受外物所困惑。目前我国相当多的中年人对自己健康问题并没有健全的认识，有的是盲目与无知，有的则仍然糊涂与困惑。最近国家一项大型职工体质调查统计的结果公布，其中颇令人惊异的现象，是在对待个人健康与体育锻炼问题上出现的“两头热，中间冷”的特点，两头指青年人与老年人，中间即中年人，主要是30~50岁的中年人。该项调查研究以及其他一些社会统计数字，都反映了近年来中年人体质呈下降趋势的现象，有些方面还比较严重，所有这些，已经敲响了我们中年人健康的警钟。

（一）对中年人健康的矛盾认识

“中年”二字可以有褒贬不同的双重理解。一般人多从褒义理解，例如：一个国家、一个民族的发展进入了鼎盛、繁荣的发达阶段，往往称之为“中盛时期”、“中兴时期”，即进入中年昌盛时期。人生中的中年时期，亦被称为黄金时期，是人生当中精力旺盛、强壮有力、思维活跃、创造力达到顶峰的宝贵时期。这也是中年人之所以被国家、社会誉为事业的中坚力量，在各行各业均用作骨干和台柱子，被家庭依赖为支柱而支撑起经济、家务的重担的缘故。中年人是事业成功、富有经验、智力成熟的象征，也是健康、强壮、有力的象征。比较老年人来说，中年人正当年富力强、充满活力，是有着胜过老年人的强健体魄，在健康水平上占有明显

的优势。与年轻人比较，中年人充满一种成熟的魅力，往往是值得崇拜的成功者的象征。中年人在体质和心理上均占有成熟强壮的优势。与此相反的是，“中年”二字又常常是用作贬义的理解。“中年”之中带有老气横秋的含义，多被理解成未老先衰，中年常被称之为多事之秋，则明确指出中年人是衰老的开始，多病的年龄。因此，有的时候“中年”预示着一种无奈的心态。“中年危机”、“灰色中年心理”之说，正说明了中年人在心理上、情感上也有不成熟，也存在着相当脆弱的一面。“中年”二字从语义上理解，本身即存在可左可右的意思，中年人对自身的困惑也许就来自这种传统文字的复杂性。

“中年”对每一个不同的人来说，可以是完全不一样的人生旅程。有的人已到中年后期，虽年近 60，却仍然精力充沛、身体强壮而有力，比较年轻人亦并不逊色，在工作中、生活里永远充满活力。但也有人刚过 30 便老态毕露，头发花白、皱纹满面、背驼腰弯、疾病缠身、精神委顿、毫无生气，与 70 岁的老人相比也还嫌太虚弱。这就是体质与健康的差异造成的。造成这种不同的结果，有先天因素的原因，但更多是后天个人努力不同的原因。例如，有的人自幼体质很差，曾长期染病，却仍能够养病以自保，并且安然活到老而达到长寿。革命老人徐特立，中年以前体弱多病，中年之后参加了革命，虽然历经二万五千里长征等战争年代艰苦岁月的种种磨难，解放后却一直活到了 90 岁。但与此相反的是某些人，从未生病且一直身强力壮显得十分健康，步入中年之后却会因偶然一病就突然身亡。从来不病的人往往没有为自己健康操心的经验，有时会产生盲目的自信。人到中年，不能不为自己的健康操心，因为中年人不再可能从老

年长辈那里得到更多的爱抚，也不可能期望尚年轻幼小的子女来照料自己，尤其是今天子女多为独生子女，惟有依靠自己关心自己的健康。中年人的健康只有自己最了解，旁人往往会产生错觉，认为你还健康得很，不需要什么特别的关心。中医养生理论有“天道自然，人道自己”的古训，说的便是养生健康必须依赖自己的道理。

（二）中年人增强自我保健意识的重要性

中年人常常因为身体尚可以而忽视健康问题，有时还会陷入一种不以为然的盲目乐观之中，其原因是多方面的。中年人有时常常会把事业看得超过一切，尤其刚步入鼎盛时期的知识分子，因为对工作抱有狂热的拼搏精神，容易自恃壮盛而忽视已经产生问题的身体。也有的因为经历较多，在较长时间的不变工作环境和生活方式中渐渐产生暮气，思维相对固定，容易养成一定的惰性习惯，逐渐趋向于好静不好动，对日常必须参加的文娱活动、体育锻炼失去兴趣，渐渐地影响到体质的下降，加上中年之后身体的自然衰退，给疾病的产生创造了有利条件。中年时期是人生旅程中一个非常重要的转折时期，中年人的生活相对复杂化，它不似年轻人的生活偏于相对的单纯，也不像老年人偏于相对的单调。生活中的酸甜苦辣甚至种种矛盾，大都集中到中年时期，如职务升迁、职称评定、住房分配、婚姻变异、亲人和好友的去世、子女的教育、老人的照料以及种种意外事故，往往都会落到中年人肩上。中年时期人体的生理、心理上都在发生显著的变化，处在由盛变衰的转变之中，人体自身的调整适应能力相当重要，这种调整适应不及时，会出现种种不适变化或疾病的发生，故又称中年为多事之秋。自古也有中年厄年之说，有以 40 岁为厄年，或以 35 岁为厄年，提醒人们应当

开始重视自己身体出现的不适变化并及时采取治疗措施。厄年之说，虽带有神秘成分，但中年时期会经历人生中几个重要的生理低潮期，却是不应忽视的。第一个低潮期，大约在35~39岁前后，如日本人认为人生35岁是个重要转折，应当特别小心自己的健康。实际上过了35岁，人体的许多生理性衰退征兆逐渐出现，如脱发，头发斑白，老花眼，视力下降，脸上出现明显皱纹，身体容易疲劳等。家庭里夫妻结婚日子长了，个人的一些缺陷暴露无遗，家庭矛盾增多，容易产生婚姻危机。第二个低潮期大约在45岁以后，人体开始进入中年中期，体力、精力、智力和脑力的衰退更加明显，思想也会逐渐趋向保守，容易产生懒散、不愿活动、贪静、易疲劳、腰酸腿疼等不适感觉，甚至对生活产生厌倦、忧郁的情绪，所谓“灰色心理”。西方一些国家统计，这个年龄段自杀的比例较高。另外这一时期疾病的发生也较频繁，尤其身体不好的人。第三个低潮期发生在55岁左右，进入中年后期，人体衰老日趋明显，身心疾病也会愈来愈多，如果度过这段时期，人体将会进入相对稳定状态。可见整个中年时期，人的肌体组织、生理功能、心理状态，都处于一个长时期的不断的转变、调整、适应，再转变、再调整、再适应，以至渐趋相对稳定的重要时期。如果对这种变化缺乏正确的足够的认识，一旦陷入盲目无知的困惑，“中年”对某些人来说就可能演变成为厄年。中年人的自我保护健康意识、保健养生知识的获取，是十分必要而又相当重要的。

二、预支生命的群体——40岁左右的中年人

中年被誉为人生的黄金时期，40岁左右，处在中年初期，正是精力充沛、身强力壮的鼎盛时期。有人统计过近代科学家重大科技成果与年龄的关系，发现科学发明的最佳年龄是35~45岁，其峰值是37岁。故40岁左右，是人生真正的黄金时期，这段时间的每分每秒都是宝贵的，值得用百倍的小心加以爱护。但现实却又无情地指出，目前我国在职工中40岁左右的中年人群体，最不爱惜生命、最不注重身体健康、最忽视体育锻炼，是今天预支生命的群体。也就是说，今天40岁左右的中年人在有关自己的健康问题上普遍存在相当多的盲目成分，缺乏保健知识和缺少防病治病的警惕性，有关的状况是足以令人震惊的。

（一）中年人体质调查的警告

国民体质是社会生产力的组成元素，是综合国力的具体体现。国民的体质水平，也是反映一个国家的社会发展、文明和进步的标志。中年人是社会的中坚、各行各业的骨干，中年人的体质状况直接反映了整个国民体质的状况。1992年11月，国家体委成立了由体育、卫生、工会等各方面的专家组成的《中国成人体质测定和体质测定标准制订》调研组，历时3年完成了一系列中国成人体质的有关调研。其间通过对全国21个行业、部门，22个省市近百个大中型企事业单位，涉及11.3万余人的样本调查。调查的结果是权威的、科学的。此项调查结果显示的一个重要信息就是：40岁左右成年人体育锻炼状况最差，“普遍不参加锻炼”、“普遍过着预支生命的生活”，该年龄段成年人的患病率有迅速

增加呈“跳跃”势态的变化，该年龄段的成年人体质下降，患肥胖症的人数呈增加趋势。有关数字的公布是令人吃惊的：每周自觉参加5次以上锻炼的人，18~20岁占15.1%，21~25岁占9.9%，30~40岁只有5.5%。相反，51~55岁的达19.2%，56~59岁的男子达到27.7%，这里最不关心身体锻炼，也最少参加锻炼的年龄组就是30~40岁年龄段。从不参加体育锻炼的比例亦以40岁左右占比例最高。31~35岁组占48.3%，36~40岁组占50.9%，41~45岁组占48.1%，46~50岁组占40.2%，50岁以后则越来越少。这就形成“两头热，中间冷”的奇特现象，中间冷即40岁左右的成年人普遍不关心体育锻炼，最少参加体育锻炼。与这种体育锻炼状况差相对应的是，该调查从患病率的上升情况反映了当前40岁左右成人体质下降的变化趋势。其中引人注目的现象是，在41~45岁间患病有迅速增加的“跳跃”势态。以两大成人健康“杀手”——高血压和冠心病为例，40~45岁之间，两病的发病率就增加了1倍以上。这一系列统计数字发出的强烈警告是：再不能让40岁左右的成年职工以放弃锻炼预支生命的方式来应付工作和家庭负担了！调研结果还提出，应该大力开展以中年人为重点的群众体育活动。

（二）肥胖是中年人的疾病

1997年6月上旬，在日内瓦召开的世界卫生组织肥胖问题专家会议指出，日益流行的体重过重和肥胖问题正影响世界许多国家，如果不采取行动来阻止这种流行趋势，就将有数以百万计的胖人发展成非传染疾病或其他健康障碍者。肥胖作为一种疾病的观点为愈来愈多的人接受。肥胖是许多非传染疾病的重要致病原因，包括糖尿病、冠心病和脑

卒中。肥胖与癌症、胆囊疾病、肌肉骨关节疾病及呼吸疾病等的发病亦密切相关。全国成人体的调查表明，我国 40 岁以上的中年人，体重平均值有明显的上升，这一变化与发达国家的人群不同。因为西方男子 40~45 岁、女子 36~40 岁之间，体重平均值比较稳定。特别值得注意的是，我国成年人的体脂率也比西方许多国家的白人相对偏高。这在 40 岁以后的女职工中最为明显。这就是说我国 40 岁以上中年人的肥胖症或体重超重的比率呈上升势态变化，体脂率偏高尤其说明锻炼缺乏、体质下降。肥胖症多呈中心型，即“梨型”与“苹果型”，这是脂肪积累的体型变化特点。上海最近一项调查也反映出我国成年人肥胖症增多的状况。上海市在机关、公司的“白领”职工中的一项调查反映：“白领”中令人咋舌的是肥胖症患病率达到 31.6%。该项调查的对象是 31.5~60.3 岁的 4 009 名机关、公司的“白领”职工，基本是中年人的年龄段。这个比率比西欧的一些发达国家还高，这并不是一个好的兆头。我国居民的生活水平改善了许多，但比较西方的富裕还是有很大差距的。目前不仅城市，农村也一样，“肥仔”越来越多，并不是一件好事。俗语有“一胖百病缠身”之说，统计表明，已知与肥胖相关的疾病达 100 种之多，因此，中年人中肥胖症的增多，是体质下降、健康水平下降的表现，它不仅影响我国国民健康水平的提高，更直接影响到国民生产力，这无疑是对全民敲响了不能再忽视的警钟！

三、英年早逝与患病危险年龄段

随着生活水平的不断提高与卫生条件的不断改善，中国