

ZHONGNIAN

BAOJIAN ZHI YOU

许玉春 祝木生 著

中年保健之友



中年保健之友

许玉春 祝木生 著

春秋出版社

1989年·北京

中年保健之友

许玉春 祝木生 著

出版发行：春秋出版社

(北京1929信箱 中央党校南院)

经 销：新华书店

印 刷：中央党校印刷厂

787×1092毫米 32开 11.625印张 258千字

1989年7月北京第1版 1989年7月第1次印刷

印 数：330册

ISBN 7-5069-0139-0/R·9

定 价：3.80元

前 言

当代的中年人是我国社会主义建设事业承上启下的中流砥柱，并成为四化建设的主要力量之一。但是这一代人是在我国的抗日战争、解放战争和1958年大跃进这种特殊历史年代出生和长大的，因此不仅老一代在这种艰难困苦的日子里历经坎坷，身体遭受摧残，就连当时第二代，现在的中年人在心理健康上也留下有种种先天的不足。加之反右斗争及十年动乱中，他们又因多受迫害而使身体留下后天损害，形成了这一代人的身体状况较差的现实局面。他们虽然是中年，发育已经成熟稳定，生理正处于旺盛健全的大好时期。但是由于上述种种原因及其它致病因素的影响，使疾病的隐患未能及时发现，甚至一些老年性疾病往往在中年时期就形成了。

自党的十一届三中全会以来，随着党的各项方针政策的落实，中年知识分子的工作与生活条件也得到了很大的改善与提高，但是当前的中年人特别是知识分子，承担着繁重的工作任务，他们要搞科研与学习，还要赡养父母，培养教育子女，所以身心负担较重。近年国内部分省市经过对中年知识分子的健康普查发现，有额过半数以上的同志患各种不同的疾病，有的严重地影响工作与生活，“中年心怀报国志，壮志未酬身先死”的情况也屡见不鲜。这种状况引起社会上很大的关注。作者自1980年到现在，经过考查部分省市对中年

体查的结果，结合个人的医疗工作中所观察到的具体情况，对中年人的健康、保养、预防与治疗等方面作了部分论述，供中年朋友作为关心您的身体健康的参考意见。由于个人的医疗技术水平有限，因此书中会有某些局限性及其它方面的缺陷，敬请读者批评指正。

许 玉 春

1987年1月10日于北京

目 录

第一章 绪论.....	祝木生 许玉春 (1)
一、什么是健康.....	(1)
二、人的天年.....	(2)
三、中年的年龄界限.....	(5)
四、大家都来关心中年保健.....	(8)
第二章 中年的生理特点.....	许玉春 祝木生 (12)
一、生理特点概述.....	(12)
二、心血管系统的特点.....	(16)
三、神经系统的特点.....	(19)
四、呼吸系统的特点.....	(21)
五、消化系统的特点.....	(22)
六、泌尿、生殖系统的特点.....	(23)
七、血液、内分泌系统的特点.....	(25)
八、代谢方面的特点.....	(28)
九、五官、感觉器官的特点.....	(31)
十、运动器官的特点.....	(36)
十一、皮肤和毛发等方面的改变.....	(38)
第三章 中年的心理保健.....	阎霜月 许玉春 (41)
一、中年人应该学习一点心理学.....	(41)
二、中年心理保健的特点.....	(45)
三、中年心理卫生应注意的问题.....	(50)
四、中年人常见的心身疾病.....	(57)

五、中年人常用的心理疗法·····	(69)
第四章 中年人的生活卫生·····祝木生 许玉春	(75)
一、中年人要按照“生命节律”合理安排生活·····	(75)
二、中年人的休息与睡眠·····	(79)
三、中年人应戒烟·····	(82)
四、中年人少饮酒·····	(84)
五、中年人宜喝茶·····	(89)
第五章 更年期的生理与保健	
·····刘香兰 祝木生 许玉春	(92)
一、何谓更年期·····	(92)
二、妇女更年期·····	(93)
三、男性更年期·····	(95)
四、更年期的心理卫生·····	(97)
五、更年期的生活卫生·····	(99)
六、更年期的饮食卫生 ·····	(100)
七、妇女更年期综合症 ·····	(102)
八、更年期功能性子宫出血症 ·····	(104)
九、更年期忧郁症 ·····	(106)
十、更年期常见肿瘤的防治 ·····	(108)
第六章 中年人的胖瘦与营养 ·····许玉春 祝木生	(114)
一、年龄与体重 ·····	(114)
二、发胖的原因与防治 ·····	(115)
三、消瘦的原因与防治 ·····	(122)
四、合理饮食与营养 ·····	(124)
五、脑力劳动者的膳食与营养 ·····	(129)
六、特殊作业的营养要求 ·····	(131)
第七章 中年人的体育锻炼·····祝木生 许玉春	(139)
一、中年人运动的意义 ·····	(140)

二、中年人体育锻炼的要领	(144)
三、中年人慢性病的体育疗法	(148)
第八章 中年劳动保健.....	许玉春 祝木生 (160)
一、中年劳动卫生	(160)
二、中年妇女的劳动保健	(161)
三、中年脑力劳动的卫生	(163)
四、中年的疲劳及预防	(166)
第九章 中年人的常见症状	祝木生 许玉春 (172)
一、中年人疾病的特点	(172)
二、中年人的常见症状	(174)
第十章 中年人常见内科疾病的防治	
.....	许玉春 祝木生 刘香兰 (187)
一、高血压病的防治	(187)
二、冠心病的防治	(196)
三、中风及其防治	(205)
四、神经衰弱症的防治	(210)
五、重视伤风感冒的防治	(212)
六、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病的防治	(215)
七、胃炎与溃疡病的防治	(218)
八、肝炎与肝硬化的防治	(223)
九、糖尿病的防治	(229)
十、痛风的防治	(234)
第十一章 中年人常见肿瘤的防治	
.....	祝木生 许玉春 邓宇 (238)
一、应掌握的肿瘤防治知识	(238)
二、如何防止自身得癌症	(245)
三、食道癌的防治	(250)
四、胃癌的防治	(253)

五、肝癌的防治	(255)
六、大肠癌与肛管癌的防治	(257)
七、尿道癌与膀胱癌的防治	(260)
八、阴茎癌与前列腺癌的防治	(262)
九、鼻咽癌与口腔癌的防治	(264)
十、肺癌的防治	(266)
十一、乳腺癌的防治	(269)
十二、皮肤恶性肿瘤的防治	(271)
第十二章 中年人常见外科、五官科等疾病的防治	
.....祝木生 许玉春 冯时运赴 英洲	(274)
一、颈椎病的防治	(274)
二、肩关节周围炎的防治	(278)
三、胆石症的防治	(280)
四、男性前列腺肥大症的防治	(283)
五、妇女子宫脱垂症的防治	(286)
六、“老花眼”及其防治	(289)
七、青光眼的防治	(292)
八、突发性耳聋的防治	(296)
九、眩晕症的防治	(298)
十、秃顶的防治	(301)
十一、要警惕得牛皮癣	(304)
十二、白内障的防治	(307)
十三、妇女月经失调的防治	(309)
十四、酒渣鼻的防治	(312)
第十三章 中年保健用药须知	
.....许玉春 祝木生	(315)
一、家庭药品的保管问题	(316)
二、中年如何合理用药	(317)
三、警惕药物不良反应	(320)

附表 中年保健常用的药物	(324)
第十四章 中年病人的家庭护理	
.....蔡子勤 祝木生 许玉春	(335)
一、应掌握的基础护理知识	(335)
二、家庭适用的几种治疗方法	(339)
三、常见病的家庭护理	(345)
附表：检验的正常值及意义	(353)

第一章

绪 论

一、什么是健康

世界上没有一个人不关心自己的健康。往往自认为健康的人、只不过因他不感到身上不舒服罢了，其实并不能正确地把握了理解健康的含义。

为“健康”下一个确切定义并非易事，而对40岁左右中年人的身体作出“健康”的结论更不是件轻而易举的事。这主要是因为健康的人体呈现一个相对状态，只有极少数的健康者是完全无病和无缺损的。

一个人健康与否，只有医生，而且他必须对就诊者做全面检查，包括现代仪器等检查，方能下结论。因为健康是人体的所有器官和系统的协调一致的，相互配合作用的表现，想要发现其中哪一个部分受到什么破坏不那么容易。

健康是在人从降生到他完成“成熟”的过程中逐步形成的。并且维持许多年，以便他成为一个积极的社会成员。只有身体健康，才能实现个人的理想和愿望，才能认识周围世界，才能积极参加社会有益的劳动，并充满活力地感受到劳动、娱乐、体育锻炼和生活的乐趣。无论健康或疾病都是一

种经常改变的状态，而并非绝对的。目前，“半健康”正在逐渐增加，所谓“半健康人”指的那些虽不是病人，但对健康无信心，体力不好象不够，身体不够健康的人。我们的愿望是“半健康”的人能更好、更快的成为健康人。

生命对每个人只有一次，古今中外人们普遍向往健康长寿，青春常驻。数千年来，人类一直在探索健康长寿的奥秘。2000年前，秦始皇曾花了好几万斤黄金，造大船、派徐市（即徐福）等率领500多童男童女，在东海寻找“长生不老”之药。船一去不返，结果一无所得。700多年前，当一代天骄——成吉思汗，驰骋沙场凯旋归来的时候，顿时感到自己衰老了，他感叹道：“到如今还没有我们打不败的敌手，我现在只希望征服死亡。”但人们所期望的长寿，并不是满身病残地活着。单纯地为了活得长久，是没有多大意义的。我们今天希望延长寿命的目的，应该是年龄虽老，却保持着旺盛的精神和充沛的体力，为社会、为国家做出贡献，这样才越活越有意义。

“永葆革命青春”是我国中年人的共同心愿。

综上所述，可以得出这样结论：所谓“健康”就是指人在生理完善和心理正常的情况下，体内所有的器官和系统协调地相互配合并发挥作用，使人得以积极从事对社会有益的劳动。健康是人生的宝贵财富。人人希望健康，然而，健康又受到各种因素的影响，我们必须发挥促进健康的积极因素，克服有碍健康的不良影响。

二、人的天年

“生——老——病——死”是生命的必然过程，长生不

老是不可能的。但人的生命长短相差悬殊，有的死于婴儿时期；有的未及成年即夭亡；也有的能健壮地活过百岁高龄。如果没有疾病、外伤等影响，很多人是可以长寿的。那么，人究竟能活多大岁数呢？早在2000多年前，我国最早的医书《黄帝内经》里就有记载：“尽终其天年，度百岁乃去”。这就是说人类的正常寿命应该在百岁以上。

在人类历史各个时期平均寿命是不同的，过去人们凭主观想象，以为时代愈古，人类寿命愈长，其实这是一种误解。在原始社会，人类的生活环境非常艰苦，人类需要和自然灾害及猛兽斗争；当时人的寿命很短，婴幼儿死亡率很高。如“北京猿人”的化石有40多个，可以推知年龄的有22个，死于15岁以下的有15人，占68.2%；死于15~30岁的3人，为13.6%；死于40~50岁的3人，为13.6%；死于50~60岁的仅1人，占4.6%。“北京猿人”的平均寿命为15岁。到了氏族公社时期，人类集体生活，学会了使用石器和金属，并且开始耕耘和驯兽，社会经济有了发展，人类也开始能适应和抵御自然灾害，平均寿命有了提高。到了奴隶社会，封建社会，随着社会生产力的发展，平均寿命也逐渐提高，已经从公元前的20岁，经过2000年的时间增长到目前的70岁左右。增长的速度也是由慢到快，日益加速的。尤其是18世纪后的100多年的时间里，人的寿命增长速度要比以前1900年更快得多了。原平均增长20.5岁，约100年增长1岁左右；然而，这100多年来，却猛增到30岁左右。

人的天年应是多少？国内外科学工作者作了大量调查研究工作。有下列几点推算：英国生物学家对动物，特别是对哺乳动物的寿命作了大量的统计分析之后，提出了“寿命系

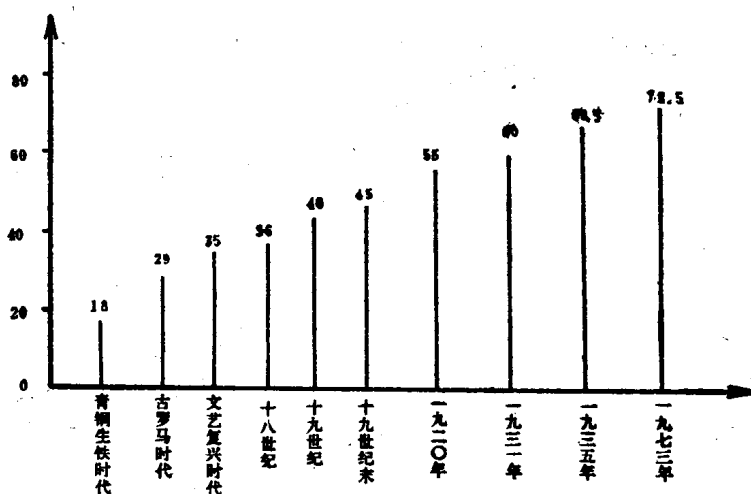


图1·1 人类各时期平均寿命的增长情况。

数”的理论，认为动物的自然寿命大约是 其生长 发育 期的 5~10倍。按这个“系数”推算，人的生长发育期为20~25年，自然寿限当为100~200岁。

还有一种理论认为，哺乳动物的最高寿命是其性成熟期的 8~10倍。人的性成熟期按14~15年计算，其自然寿限应为110~150岁。

美国生理学家海弗利克从细胞的分裂次数来推算人的寿命。比如小鼠的细胞分裂12次，其寿命最高为8年；鸡的细胞分裂为25次，其寿命为30年；海龟的细胞分裂为90~125次，其寿命为175年以上。而人的正常细胞大约分裂54次，推算出寿命应该是120岁。

英国生理学家哈勒断言：人的寿命不会少于200年。俄国著名的长寿问题专家麦契科夫认为，人能活到195岁。

事实上，可证明人确能活到这么大年纪的也不乏其例。英国人弗奴·卡思，他经历了12个英国王朝，终年209岁。匈牙利有一个农民，在195岁那年死去，那时，他的儿子已155岁。苏联有一位叫契什金的老人，143岁时血压为110/65毫米汞柱，1965年还健在，其妻120岁，他的儿孙一共118人。在我国历史上有据可查的长寿者，唐朝李三爽136岁，药祖孙思邈活到百多岁，还能上山采药行医；清乾隆年间，谢启补98岁时才考取举人，次年又到京会试，活到120岁。我国在1983年全国人口普查时百岁以上的老人有3765名，是世界上百岁老人较多的国家之一。这些老人绝大部分居住在边疆、山区和农村，新疆就有865人，被联合国列为国际长寿地区。

当然，这些长寿老人是人类中的“幸运儿”、“佼佼者”，同全世界的人口总数相比，还是极少数。如何搞好中老年人的保健，延长人类的寿命，乃是现代社会普遍关心和研究的问题。

三、中 年 的 年 龄 界 限

一个人，从呱呱坠地来到世间以后，要经过幼年、少年、青年、中年和老年各个阶段，从生长发育到成熟稳定，再逐渐转入衰老、死亡的过程。

中年，这是用来表示人生中介于青年和老年之间阶段的一个概念。作为社会人群的一种分类方法和标志，在生活中，“中年”和“中年人”这种概念是被应用得那样普遍，那样明确，又是那样的合乎实际。从我国的传统观念来讲，一般把35~55岁的人称为中年。从生理角度上来讲，一般把人的

一生大致划分为成长期（20岁之前），成熟期（20~40岁），渐衰期（40~60岁）和老年期（60岁以上）。世界卫生组织（WHO）规定，从45岁开始叫初老期（或叫向老期，女性则叫更年期）；65岁开始叫老年期（高龄期）。综合文献，归纳详细地分期及其特征如表1·1（见第7页），可供参考。

上述的划分方法里，虽没有“中年”。但是，我们认为，中年，做为社会群体的一部分，其不仅具有一定的年龄范围，而且在机体的生理功能、生活内容和结构，以及精神活动等方面，也都存在着不同于其它年龄组人群的特征。

“中年”是指“人生中间阶段”，我国目前平均寿命为70岁，90岁以上的长寿者不少，尚有百余岁老寿星。因此，我们认为中年以35~55岁为宜，它包括壮年期后半部，女性更年期及初老期前部。在我国，目前对于处在中年阶段的人，尚没有准确的统计数字，据间接推算，大约占人口总数的30%左右。在我国科技队伍现状中，35~55岁的中年科技人员约有360万，占总数的60%。

中年时期也有它的生理变化特点。早在2000多年前，我国医书《灵枢经·天年篇》就全面描述了人至100岁每隔10岁的一系列生理特征的变化过程。认为，人到30岁左右，内脏机能恒定，肌肉坚实强固，血脉充盛壮满，好从容不迫步行。到了40岁，腠理开始疏松，面容的华色逐渐减损，头发也渐渐花白，喜静而好坐。到了50岁，肝气衰退，胆汁开始减少，视力渐弱。现代医学研究表明，在中年期年龄阶段，人的生理发展的总特征或趋势是：（1）机体的生长发育已完全停止，生理功能处在成熟、平衡、稳定和健全的大好时期；（2）人体开始不同程度的暴露出一些衰老迹象，甚至可以

表1·1 人的一生分期及特征

	时期	年 龄	生 理 特 点
发育期	新生儿 乳儿 幼儿 小 儿	生后一周内 1岁以内 1—5岁 5—13岁	(1) 容易发生营养障碍, 影响生长发育。 (2) 新陈代谢旺盛, 体格变化快。 (3) 免疫机能差, 容易患各种传染病。
第一过渡期	青春期	13—18岁	(1) 出现第二性征, 女子始有月经。 (2) 精神发育比肉体发育晚, 情绪不稳定, 易受外界影响。
成熟期	青年期	18—30岁	(1) 肉体的充实时期, 应注意补充必要的营养。 (2) 具备自制能力, 顽强起来。 (3) 机体免疫机制健全, 病得的少, 恢复力强。
	壮年期	30—45岁	(1) 体力充实的时期。 (2) 肉体逐渐衰退。 (3) 肌力减弱, 腿和臀部发胖。
第二过渡期	更年期	女42—50岁 男55—65岁	(1) 女性的月经不规则, 逐渐消失。 (2) 植物神经功能失调, 喜怒无常, 急躁。 (3) 应激反应减弱, 易患病。
衰老期	初老期	50—65岁	(1) 体力逐渐减弱。 (2) 骨骼脆易骨折, 恢复力差。
	老年期	65—90岁	(3) 全身动脉逐渐硬化, 疾病增多。 (4) 视力、听力减退。
	长寿期	90岁以上	(5) 记忆力减退。