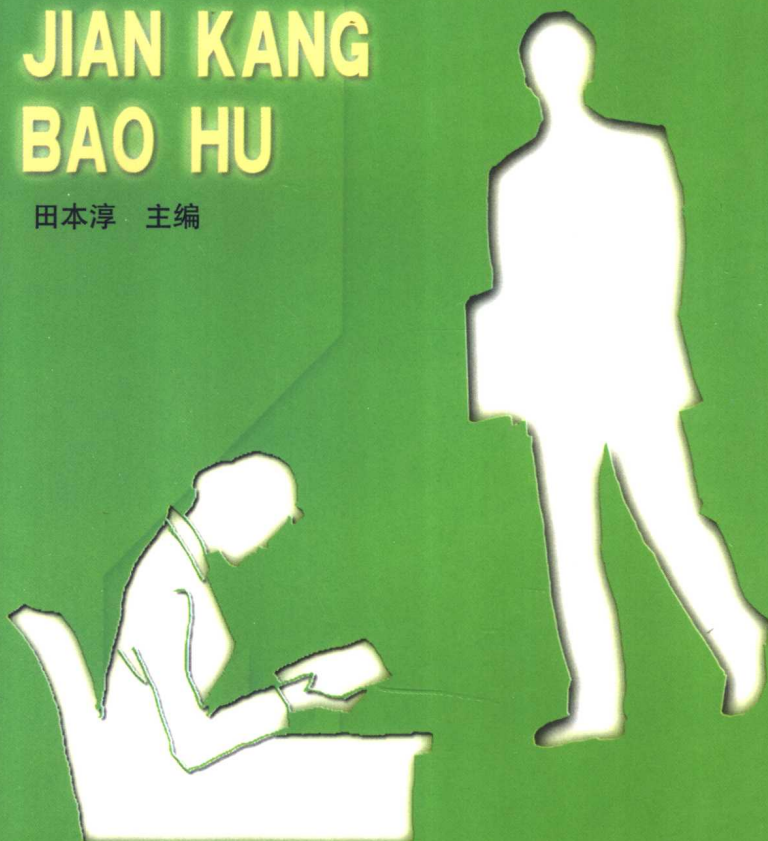


中国人健康保护系列

中年人 健康保护

ZHONG NIAN REN
JIAN KANG
BAO HU

田本淳 主编



中国协和医科大学出版社

中年人健康保护

主 编 田本淳

编写人员 (以姓氏笔画为序):

王 磊	田本淳	孙昌林
李俊林	李群英	严维红
周志华	周虹茹	胡晓云
黄远霞	谢 华	

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中年人健康保护/田本淳主编. - 北京: 中国协和医科大学出版社, 2001.8

ISBN 7-81072-217-4

I. 中… II. 田… III. 中年人—保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 042988 号

中年人健康保护

主 编: 田本淳

责任编辑: 李春宇

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京竺航印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32 开

印 张: 7.75

彩 图: 1

字 数: 181 千字

版 次: 2001 年 9 月第一版 2001 年 9 月第一次印刷

印 数: 1-5000

定 价: 15.00 元

ISBN 7-81072-217-4/R·212

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

内 容 简 介

中年人的生活面临着社会和家庭的双重压力，而他们在生理上又处于相对下滑时期，中年人必须正视这一现实，注重日常生活保健，调解心理冲突，改变不健康的生活方式，从而保护自身的健康。此书是现代中年人必读的健康读本。



本书主编田本淳

中国健康教育研究所研究员，卫生部国际卫生咨询委员会委员，北京大学公共卫生学院兼职教授。

1970年毕业于北京医学院（今北京大学医学部）医疗系。毕业后曾在西北黄土高原行医10载，救治过不少面朝黄土背朝天的农民病人，后调北京从事健康教育工作。80年代中期和90年代初期分别享受我国政府和联合国儿童基金会的奖学金赴美国Loma Linda大学和Tulane大学进修健康教育。曾负责过多项课题和项目；多次出国访问和讲学；出版过《吸烟与健康》、《艾滋病离我们并不遥远》、《不吸第一支烟》等多本科普著作和健康教育专业著作。曾获北京市政府科技进步二等奖、国务院政府特殊津贴，是我国著名健康教育专家。近10多年来一直重视对健康生活方式的研究和倡导，致力于将国外的健康生活方式项目介绍和引进我国，在国内努力推动预防生活方式病、促进我国人民健康的工作。

前 言

中年人的健康问题早在 20 世纪 80 年代就已经突出地表现出来，蒋筑英等中年早逝的英才除了用他们的工作成果和忘我工作的精神给我们留下了一笔财富外，还用他们本不该是那么短促的生命唤起了人们对中年人健康问题的重视。

中年人是社会的中坚，他们在各个岗位上挑“大梁”。同时，中年人上要奉养父母，下要呵护儿女，他们是社会上承担担子最重的一部分人。那些在奋斗中的中年人往往并没有对自己的心理压力和体能的下降给予应有的重视，对自己的健康状况缺乏应有的了解，自然也就缺乏对健康的应有保护。

随着科学技术研究的深入与发展，人们拓宽了视野，认识到疾病与健康不仅是生物因素的作用，而且与心理因素、社会环境和社会条件密切相关，医学模式从“生物医学模式”转变为“生物—心理—社会医学模式”，健康的内涵也发生了改变。世界卫生组织给健康下的定义是：健康不仅仅是身体没有残疾，而且包括心理的健康和对社会的良好适应。由此可见，当今人们应该拥有的、或者是应该追求和保护的健康是一个比以往更为全面的健康。

有人把健康的重要性进行了这样的描述：一个人一生的成功是个无限大的数字，是 100；1000；10000；甚至是 100000；100000000……，而在这些数字符号中“1”的意义是健康；每一个“0”就代表一项实际的获得，如学位；职位；薪水；房子；汽车；……。这其中的含义就是只有有了前面的第一个符号“1”，后面加“0”才是有意义的

一个数字；如果没有了前面的“1”，后面所有的“0”就都成了没有意义的符号。本人认为这种说法很有哲理，将健康对于人生的价值进行了很形象、很简单、而又很发人深省的描述。

为了能够提醒中年人关注和保护自己的健康，并且向中年人传授有关的健康保健知识，我们几个健康教育工作者撰写了这本书。本书与过去出版的健康保健书籍的不同点在于：本书以“生物—心理—社会医学模式”为根本思路，客观地分析了中年人在社会和家庭所处的特殊地位和承担的特殊责任，以及由此而带来的特殊心理压力；帮助中年人正视中年时期的生理、体能变化，了解自己；指出中年人中比较普遍存在的不健康生活方式及其对健康的危害；指导中年人如何进行身体保健和心理保健，懂得如何缓解心理压力；同时，针对中年人家庭中的各种人际关系、可能出现的危机进行了辅导，启发中年人认识家庭对人生的价值，帮助中年人学会调适自己的认识和情感，正确处理家庭矛盾，巩固自己的家庭，使自己能够拥有一个温馨的港湾，由此而获得完美的健康和幸福。

本书共分7章，前4章写的是中年人的社会角色、家庭角色、生理变化、不健康生活方式、易患疾病等事实，后3章写的是身体、心理保健和家庭关系调适。读者可以从各个章节读到有针对性的内容，获取健康信息，得到心理和行为的指导。

本书由多人合作写成，虽经本人统稿和修改，但写作风格可能还存在不一致的问题，疏漏和错误之处也在所难免，敬请读者和同道不吝赐教、批评指正。

田本淳

2001年6月于北京

目 录

◆第一章 中年人面对双重挑战·····	(1)
第一节 社会压力的挑战·····	(1)
一、节奏越来越快的生活——社会发展 的压力·····	(1)
二、只能成功——来自自身的压力·····	(7)
三、失业与再就业——社会变革带来的 压力·····	(8)
四、紧张的人际关系——竞争的副产品·····	(10)
第二节 家庭压力的挑战·····	(11)
一、家庭消费的压力·····	(11)
二、赡养老人的压力·····	(15)
三、教养子女的压力·····	(25)
四、夫妻关系的压力·····	(35)
◆第二章 应该正视的事实——中年人的 生理变化·····	(37)
第一节 运动系统功能的变化·····	(38)
第二节 呼吸系统功能的变化·····	(39)
第三节 循环系统功能的变化·····	(40)
第四节 消化系统功能的变化·····	(40)
第五节 泌尿系统功能的变化·····	(41)
第六节 内分泌系统功能的变化·····	(42)
第七节 神经系统功能的变化·····	(43)
第八节 生殖系统功能的变化·····	(43)

一、男性生殖系统功能的变化·····	(43)
二、女性生殖系统功能的变化·····	(44)
三、中年男女性功能变化的特点·····	(44)
第九节 更年期的生理变化·····	(45)
一、男女更年期·····	(45)
二、男女更年期的症状·····	(46)
❖第三章 威胁中年人健康的生活方式·····	(47)
第一节 吸烟·····	(50)
一、烟草的危害·····	(50)
二、戒烟并不难·····	(55)
第二节 酗酒·····	(59)
一、酒的功过·····	(59)
二、酗酒的危害·····	(61)
第三节 长坐不起 缺乏运动·····	(63)
第四节 高脂、高糖、高盐饮食·····	(64)
一、高脂饮食·····	(65)
二、高糖饮食·····	(65)
三、高盐饮食·····	(65)
第五节 生活无律 常张少弛·····	(66)
一、生活无律有害健康·····	(66)
二、常张少弛有损健康·····	(67)
第六节 自我封闭 缺少沟通·····	(68)
❖第四章 中年人容易罹患的疾病·····	(70)
第一节 概述·····	(70)
一、中年保健的紧迫性·····	(70)
二、中年人容易患哪些疾病·····	(72)
三、中年人患病的特点·····	(73)
第二节 肥胖——并非福音·····	(74)
一、肥胖的标准·····	(74)
二、肥胖的现实·····	(75)

三、肥胖的类型·····	(75)
四、肥胖是“发福”吗·····	(76)
五、肥胖带来哪些健康问题·····	(76)
六、中年人如何避免身体发胖·····	(78)
第三节 糖尿病——甜蜜的杀手·····	(79)
一、什么是糖尿病·····	(80)
二、糖尿病的几种类型·····	(80)
三、胰岛素的作用·····	(80)
四、血糖·····	(81)
五、糖尿病给健康带来严重危害·····	(82)
六、怎样才能早期发现糖尿病·····	(83)
七、糖尿病的防治·····	(83)
八、糖尿病患者的饮食·····	(84)
九、如何预防低血糖·····	(85)
第四节 心脑血管疾病·····	(86)
一、概述·····	(86)
二、心脑血管疾病的“罪魁祸首”—— 高血压·····	(87)
三、冠心病·····	(91)
四、心绞痛·····	(94)
五、脑卒中·····	(97)
六、动脉硬化·····	(100)
七、高脂血症·····	(102)
第五节 肿瘤——悄然而至的魔鬼·····	(103)
一、概述·····	(103)
二、胃癌·····	(106)
三、肺癌·····	(108)
四、肝癌·····	(110)
五、子宫颈癌·····	(111)
六、乳腺癌·····	(112)

七、大肠癌·····	(114)
八、食管癌·····	(114)
九、鼻咽癌·····	(116)
第六节 消化系统疾病·····	(117)
一、消化性溃疡·····	(117)
二、慢性胃炎·····	(120)
第七节 颈椎病·····	(121)
一、什么是颈椎病·····	(121)
二、什么人易患颈椎病·····	(122)
三、颈椎病的防治·····	(122)
第八节 妇女更年期综合征·····	(123)
一、什么是女性更年期·····	(123)
二、什么是妇女更年期综合征·····	(124)
三、妇女更年期保健·····	(125)
四、祝愿中年妇女过好更年期·····	(126)
第九节 慢性肝炎·····	(126)
一、慢性肝炎的症状特点·····	(127)
二、预防慢性肝炎·····	(127)
◆第五章 中年人的身体保健·····	(129)
第一节 运动保健·····	(129)
一、动则不衰·····	(129)
二、运动对人体各系统的影响·····	(130)
三、辨清运动养生的“盲点”·····	(131)
四、运动保健的原则·····	(132)
五、中年人科学的健身方法·····	(133)
六、中年人常见病的体育疗法·····	(136)
第二节 规律生活保健·····	(141)
一、认识快节奏 适应快节奏·····	(142)
二、合理安排 科学对待·····	(142)
三、张弛相间 劳逸结合·····	(142)

四、不要追求完美·····	(142)
五、睡好觉·····	(143)
六、按时用餐·····	(144)
第三节 娱乐保健·····	(144)
一、跳交谊舞·····	(145)
二、听音乐和唱歌·····	(145)
三、摄影·····	(146)
四、垂钓·····	(147)
五、与幼儿同乐·····	(147)
六、聊天·····	(148)
第四节 营养保健·····	(148)
一、饮食、营养、生命、健康·····	(148)
二、平衡膳食与健康·····	(150)
三、中年人的饮食保健原则·····	(152)
四、中年人平衡膳食食谱范例·····	(154)
第五节 调理保健·····	(156)
一、平衡“进补”·····	(156)
二、中年人常用的进补中药汤剂与药膳·····	(158)
三、饮茶与健康·····	(162)
第六节 性保健·····	(164)
一、中年人的性功能问题·····	(165)
二、如何保持和谐美满的性生活·····	(166)
三、性生活与养生·····	(167)
四、男女更年期的保健方法·····	(168)
第七节 防止滥用药物和保健品·····	(169)
一、药物滥用·····	(170)
二、保健品滥用·····	(171)
三、滥用抗生素·····	(172)
第八节 保护环境与健康·····	(173)
一、概述·····	(173)

二、环境污染对人体健康的危害·····	(174)
三、水污染对人体健康的影响·····	(175)
四、土壤污染对人体健康的影响·····	(176)
五、噪声对健康的影响·····	(176)
六、气候环境对健康的影响·····	(177)
七、保护环境是保护健康的一个重要部分·····	(178)
第九节 保健小验方·····	(179)
一、消咳止喘食疗验方·····	(179)
二、治慢性气管炎、哮喘方·····	(180)
三、按摩指甲治疗高血压·····	(180)
四、巧治失眠方·····	(180)
五、姜酒液治颈椎病·····	(181)
六、肩周炎·····	(181)
七、风湿性筋骨痛·····	(181)
八、巧用伤湿膏·····	(181)
九、食盐治结膜炎(红眼病)·····	(182)
十、治鼻出血有良方·····	(182)
十一、治牙痛验方·····	(182)
十二、治“酒糟鼻”方·····	(182)
十三、治肠炎(急慢性)方·····	(183)
十四、通便三方·····	(183)
十五、巧除脚臭二法·····	(183)
十六、痔疮自疗法·····	(183)
◆第六章 中年人的心理冲突与心理保健·····	(185)
第一节 心理、精神因素与健康·····	(185)
一、心理对中枢神经系统的影响·····	(187)
二、心理对内分泌系统的影响·····	(187)
三、心理对免疫机制的影响·····	(188)
第二节 中年人的心理冲突·····	(188)
一、付出与回报不符的痛苦·····	(188)

二、追求“完美状态”的烦恼·····	(190)
三、“经济基础”带来的心理冲突·····	(191)
四、中年夫妻间的暗流·····	(192)
五、“代沟”引发的心理冲突·····	(193)
六、中年女性的特殊心理冲突·····	(196)
第三节 中年人的心理调节与保健·····	(199)
一、知足者常乐·····	(199)
二、制定适合自己的目标·····	(202)
三、建立自信心·····	(203)
四、如何发泄自己的不满情绪·····	(204)
五、学会松弛·····	(205)
六、要有点“阿Q精神”·····	(207)
七、学会与别人打交道·····	(208)
八、减轻压力的几种放松训练·····	(212)
◆第七章 中年人应该建好自己的“避风港湾”·····	(215)
第一节 保持良好的夫妻关系·····	(216)
一、加强沟通 增进理解——不要以为相互都很了解·····	(216)
二、彼此关爱——不要以孩子为中心·····	(218)
三、学会赞美——不要以为“好话已经说完”·····	(220)
四、注意修饰——不要小看“老来俏”·····	(221)
五、给性爱以应有的位置——切莫认为这是“老不正经”·····	(222)
第二节 与老人和睦相处·····	(223)
第三节 变压力为温馨·····	(225)
一、要教育 先学习·····	(225)
二、盼成材 讲实际·····	(227)

第一章 中年人面对双重挑战

世界是青年人的，但中年人是社会的栋梁。中年人在社会和家庭都处在承上启下的位置，对上，继承长者的经验，继承长者的事业；对下，传、帮、带、教年轻幼者。对上辈，奉养尽孝；对下辈，抚养教育尽责。别看青年人在这社会的舞台上闹得那么红火，但默默苦干的中年人仍是社会和家庭的中坚！

中年，是人生的一个特殊阶段，不仅特殊在中年阶段是对社会做贡献的主要阶段，而且还特殊在中年时期是面对双重挑战的一个人生艰难时期。

第一节 社会压力的挑战

一、节奏越来越快的生活——社会发展的压力

1. 新知识洪波涌起

知识作为人类智慧的结晶，是不断创新积累的产物。大多数科学家指出，地球已经存在了四五亿年，接近现在形态的人类已经有 200 万年了，而现代人不过存在了 3.5 ~ 5 万年，文字作为记录传播知识的工具，诞生不过 3000 多年历史。公元 11 世纪中国人发明了印刷术，大大提高了人类储存和交流知识的能力。1451 年，欧洲大陆出现第一本印刷书，在此之前，整个欧洲不过 3 万本书，过了 50 年，也就是 1500 年，欧洲大陆已经拥有 900 多万本书

了。近 100 多年来，这种进程以越来越快的速度向前推进，每年全球发表的科学论文数以万计，出版的图书数以亿计。仅 1998 年，我国共出版图书 13 万多种，1950 年仅为 6048 种，48 年间增长了 2149.47%，出版社由原来 100 多家发展到 500 多家。

知识的淘汰率也越来越快，过去一名大学生毕业 10 年后，所学知识 30% 将被淘汰，现在只需 5 年，就有 30% 的知识被淘汰。北京有一句流行语，现在人们见面不再问“吃饭了没有”，而是问“上网了没有”。什么“国际互联网”、“软件”、“程序”、“熊市与牛市”、“按揭”、“VCD”、“DVD”、“扫描”、“遥控”、“克隆”、“反弹导弹”、“宽带上网”等等新词语像喷泉不断往外冒，弄得许多人接应不暇，很多中年人似乎感到了一种前所未有的危机，总有一种好像要被社会淘汰出局的感觉，感到了再学习的压力——“不是我不明白，而是这个世界变化太快”！

如今，知识不仅仅是智慧，而且是财富的重要源泉。现在许多人认为，人类已经进入知识经济时代，国力的竞争变成了知识的竞争，当然核心是国民素质的竞争。知识就是力量，知识就是财富。中年人要适应社会，适应竞争，就必须不断学习新知识。有人提出，中年人要补 10 个方面的知识课：①现代生活常识，如酒店、健身房、商场等场合的常识，都应有所了解，以免与人交往时出现尴尬；②商品常识：这对生活、工作，非常必要；③了解通讯与交通常识，不会使用手机、传真机等现代通讯工具，就无法适应工作。不懂各种交通工具利用常识，就无法生活与工作；④计算机知识；⑤高科技常识，不一定精通，但要了解常识，这对于拓展工作和生活的视野，十分必要；⑥经济常识；⑦商务常识；⑧流行词语；⑨法律知识；⑩金融知识。一个人拥有新知识的多少，决定一个人社会适应能力，也往往决定一个人财富的多少。因此，有

人给就业者个人素质开出了一张单子：①受教育的程度要高；②对计算机运用自如；③对其他高科技成果要有一定的了解；④要有将知识和技能相结合的能力；⑤要会一到两门外语；⑥同时还要懂得最普通的生存技能。说到这里，我们可以用“全才”来称呼这种素质的人。对，现代职业需要这些具有全面知识和全面技能的人去做。这是因为，现代职业的业务工作，专业性很强，又具有综合性。——现代就业的规律性，已经不是一种职业干到底，而要充分地体现流动性。——现代职业的地域性，已经不是以地方企业为主了，很多都是跨省跨国的。所以，现代职业对就业人员的素质要求全面。

当然，对于多数中年人来说，受年龄、学历、精力等诸因素的影响，先天不足，后天要补又困难重重，难以达到上述标准，但是必须知难而进，不断进取，因为在这知识经济的社会，掌握的知识越多，适应社会的能力就越强，就业的机会就越多。

2. 新技术，滚滚而来

现代社会科学技术的更新速度加快。现代技术每年的淘汰率是 20%，也就是说，技术的寿命周期只有 5 年。在美国，15 年来淘汰了 8000 多种职业，同时诞生了 6000 多种职业。过去几代相传的技术已经成为历史，终身职业也越来越少。正如汽车驾驶员和电脑操作员等等，眼下精通此道的人还不多，今后将成为人们必需的技术，专司其职的人恐怕是凤毛麟角了。科学技术从发现、发明到实际运用所需时间大为缩短。在 19 世纪，一项创新从基础研究到商业化导入的过程一般需要几十年，在 20 世纪上叶，这一时间缩短为十多年，而现在则只需要几年，例如电动机花了 65 年，电话花了 56 年，无线电用了 35 年，而电视机只花了 12 年，集成电路才 2 年。电脑每隔两三年就更换一代。近些年来，以信息科学技术、生命科学技术、