



# 中 年 保 健

罗 羽 东 主 编

知 识 出 版 社

## 内 容 提 要

这一本阐述中年人应该如何保护身心健康的中级科普著作。书中深入浅出地介绍中年的生理与心理特点，心理卫生知识，怎样合理用脑，膳食营养、睡眠、运动、劳逸、嗜好等与健康的关系及保健方法，中年常见病的防治，中年常见死亡原因及预防方法，自我检查方法等。内容翔实，通俗易懂。

## 中 年 保 健

罗羽东 主编

知 识 出 版 社 出 版

(北京安定门外语馆东街甲1号)

新华书店北京发行所发行 隆昌印刷厂印刷

开本850×1168 1/32 印张16 插页2 字数395千字

1985年11月第1版 1985年11月第1次印刷

印数：1—14,800

统一书号：14214.16 定价：2.75元

## 前 言

中年，也就是人们常说的壮年，在身心两方面都已相当成熟，是相对稳定的时期。那么，为什么还要强调中年保健呢？因为相对稳定只是中年时期的一个方面，另一方面，中年已进入了某种生理的衰退过程，向老年过渡。据现代科学研究，人体从30岁开始即出现形态和功能上的老年变化，并潜在地发展涉及到多数器官和系统，从而导致机体能力的减退，40岁左右时，衰老现象逐渐明显。中年人如果不懂得这个时期的生理、心理特点，不懂得如何保健，不注意身心健康，那么，不仅不能安度晚年，而且可能罹患疾病，降低或丧失工作能力，甚至可能夭折中年。

老年的许多疾病都是从中年开始的，有些甚至是从青年时就开始了，只是一般没有显露，或没有发展到妨碍正常功能的程度，因此，往往不能引起人们的重视。任其发展下去，到了老年，贻害匪浅。老年保健应从中年开始，这已为当代医学界所公认。中年保健是老年保健的延伸，同时，也是延长人类寿命的重要环节。

中年是一生中的顶峰时期，是为社会做贡献的时期。社会赋予中年人以重任。同时，中年人又承担着赡老抚幼的义务，承受着繁重的家庭负担。由于中年人的社会工作和家庭负担，因此，他们还受到最大量的各种各样的外来刺激。而目前的物质条件还没有达到极大丰富的程度。这样就使中年人，特别是中年知识分

子的健康受到很大的影响。中年患病者、死亡者颇多。这个问题，已经开始引起了社会的反响。使中年人健康、精力充沛，既是保健工作的任务，又是社会的需要。因此，中年保健不仅是医学上的课题，同时也具有深远的社会意义。

目前，中年保健问题还没有引起中年人的广泛重视。许多中年人盲目认为自己正当壮年，积劳成疾者有之，暴病夭折者有之，听之任之者有之，盲目追求滋补而不知过补为患者亦有之。凡此种种，都说明宣传普及中年保健知识的必要性。

为此，我们特编写本书，奉献给为中华民族繁荣昌盛而呕心沥血的社会中坚——中年人。

本书承蒙聂荣臻同志亲笔为书名题签，并得到许多同志的大力支持，编辑同志也付出了辛勤的劳动，在此，一并致谢！

编 者

# 目 录

## 上编 中年生理与心理

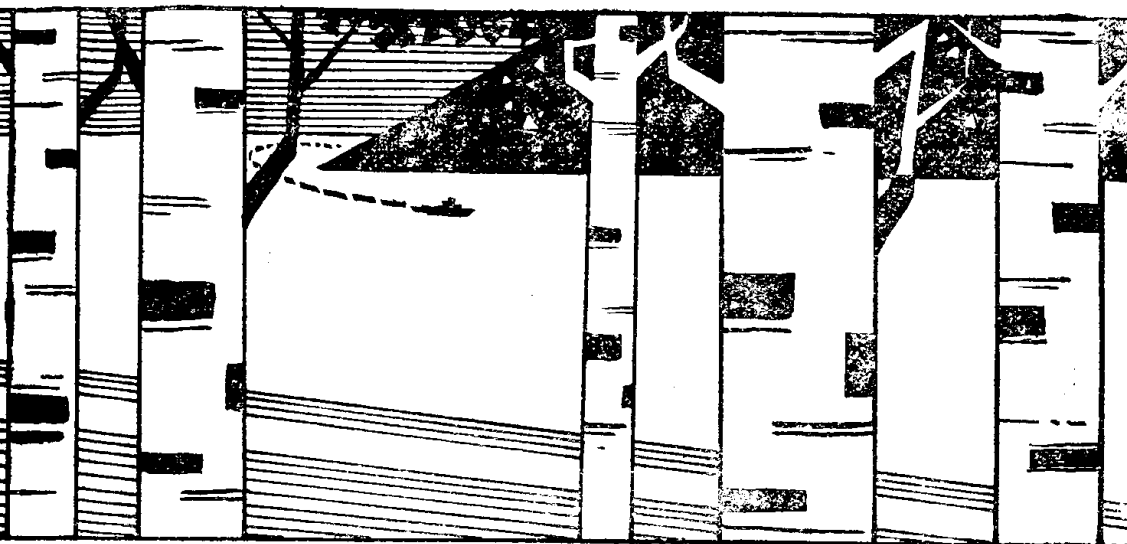
- 第一章 中年生理特点..... ( 3 )
- 第二章 中年心理特点..... ( 12 )

## 中编 中年卫生

- 第一章 心理卫生..... ( 47 )
- 第二章 用脑卫生..... ( 74 )
- 第三章 膳食营养..... ( 93 )
- 第四章 睡眠..... ( 127 )
- 第五章 性..... ( 155 )
- 第六章 运动..... ( 160 )
- 第七章 劳逸..... ( 233 )
- 第八章 嗜好..... ( 255 )

## 下编 疾病与保健

- 第一章 中年保健方面的失误..... ( 275 )
- 第二章 中年死亡原因分析..... ( 282 )
- 第三章 心脏、血管疾病..... ( 288 )
- 第四章 肿瘤..... ( 308 )
- 第五章 其他多发病..... ( 350 )
- 第六章 常见症状与早期信号..... ( 444 )
- 第七章 自我检查..... ( 481 )
- 第八章 中年用药问题..... ( 497 )



上 编

中年生理与心理



# 第 一 章

## 中年生理特点

### “中年”的概念

“中年”指的是哪一段年龄呢？看起来很简单，中年指的就是青年与老年之间的那些年岁。然而，青年阶段何时结束，老年阶段何时开始，却并不容易划出截然分明的界线来，因此，中年的起、止也就颇为模糊。国内外对中年的年龄界限，说法都很不一致。这里举一些例子略加考察。

美国华盛顿大学史密斯、比尔曼、鲁宾逊三位教授主编的《人类生物学年龄阶段：从受孕到老年》（1978年第二版）这一专著中，中年指35岁到65岁。

美国迈阿密大学医学院布劳恩斯坦教授等主编的《行为科学在医学中的应用》（1981年）一书中，中年指40岁到65岁，同时又把40~45岁看成是向中年的转变期，把60~65岁看成是向老年的转变期，也就是中年之前、之后都有5年的重合转变期。

美国弗里等四位医师合著的《家庭健康指导》（1982年）一书，中年指35岁到55岁。

我国有关的行政部门也把中年的年龄界限定为35岁到55岁。例如“我国科技队伍现状”的统计资料中说：“35岁至55岁的中年科技人员约有360万，占总数的60%”（文摘报1983年5月13日

第6版)。

《现代汉语词典》(1980年)释“中年”一词为“四五十岁的年纪”。

四川人民广播电台科技组编的《中年卫生》(1982年)一书则“把30到60岁之间的人算作中年”。

以上的几个例子中,中年的起点有30岁、35岁、40岁、45岁这样几种说法,中年的止点有55岁、60岁、65岁这样几种说法。人生还不到百年,这些说法之间的差别幅度,不能不说是相当大的了。怎么定更适合我国的情况呢?我们常常把35岁以下的成年人称为青年,所以中年的起点似可定为36岁。比起定为30岁来,这样就有相当一部分人还可在青年之列,不必让他们那么早就感到进入中年了。我国男性的退休年龄一般为60岁(女性更早,55岁),习惯上历来把“花甲”之年即60岁作为进入老年的标志,正象著名保健专家黄树则主编的《老年保健顾问》一书中所说“目前我国以60岁以上为老年比较恰当”(现在不少国家已规定65岁以上为老年,我国尚无此规定),因此,似乎把59岁作为中年的止点比较恰当。这样就把中年和老年的年龄界限连接上了。比起55岁为止点来,就有相当一部分人还可在中年之列,不必让他们那么早就感到进入老年了。当然,更主要的是,36岁到59岁这一中年划分,也符合生理学、心理学的基本事实。为简便计,也可以说成是35~60岁,这样35岁就成为青、中年的交接点,60岁就成为中、老年的交接点了。讨论中年保健,自然要求对中年有一定的界说,35到60岁,这就是本书所指的中年概念。

## 中年期总的特点

中年,是成熟了的时期,也是比较稳定的时期。无论在身体

上、心理上，还是在社会职业、社会地位上等各个方面，中年都是比较成熟而稳定的，这就为其生活和事业提供了坚实的基础。这里仅从身体的结构与机能方面来说，中年已经不再处于由不成熟到成熟的发育期，而进入一个比较平衡而稳定的阶段。以人体的“稳态”来说，刚生下来的孩子稳态机能是不那么健全的，例如婴儿对体温的调节机能便较差，甚至外界环境的温度只要有所降低，婴儿的体温也会跟着降低。随着年龄的增长，对温度的调节适应能力便提高了。人体其他生理指标，也是在成年以后才趋于稳定的。中年人的生理功能处在成熟、平衡、稳定和健全的大好时期。一般来说，按照年龄分组的死亡率，中年人是比较低的。目前，在我国有些单位出现中年知识分子的死亡的相对数和绝对数超过老年的情况，应该说是由于某些特定原因造成的，并非常例，是需要大力纠正的。

中年，是在劳动和事业上多出成果的年代。例如，有人研究了从1500年到1960年，全世界的1249名杰出科学家和1228项重大科技成果的情况，得出结论说，科学发明的最佳年龄区是在25岁到45岁之间，最佳峰值年龄在37岁。正当中年。诺贝尔奖获得者作出获奖成果的平均年龄，化学方面为39岁，生理学和医学方面为41岁，也正当中年。国外一项研究报告指出，除开艺术和体育领域，人们在二十多岁的创造成果，不如在三十多岁、四十多岁的时期那样丰硕。因此，有人说，中年是“人生创造的高峰期”。

中年，是在家庭和社会中负有较重责任的时期。从家庭情况来说，中年人上有老，下有小，平均生育年龄以25岁计算，老一辈（父、母）的年龄大概是60~85岁，这一年龄阶段的老人是很需要照顾的，小一辈（子女）的年龄大概是10~35岁，这一年龄阶段正好是受教育、就业和成家的时期，也是很需要照应的。从社会情况来说，中年人一般具有中、高级技术职称，科、处级或更高些的行政职务，既要独挡一面，又要培养和带领年轻的一

代，承前启后，重任在肩。特别是在我们国家当前的特殊情况下，由于十年动乱等种种原因，使得中年人的生活状况和工作负担更成了突出的问题。人们概括道：中年知识分子多数工作任务较重，体力和智力消耗大，工资偏低，营养条件差，家务活多，繁杂劳累，住房拥挤，上有老，下有小，本身则是严重的“先天不足，后天失调”，“是目前社会上最清苦的一部分”。目前，国家正在采取措施，改善中年知识分子的工作和生活条件，然而，由于问题很多，积累的时间很长，需要继续不断地采取更多的措施，才能使整个状况扭转。

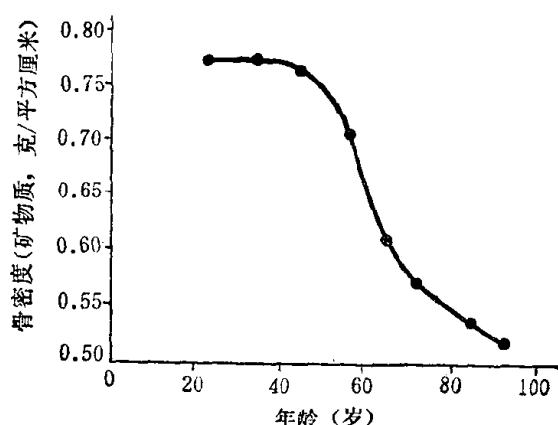
中年，又是身体上的转变时期，即从充满活力几乎象是不知道疾病和死亡为何物的青年阶段，转变为迟缓、衰退的老年阶段。这时，身体出现一系列生理改变，假如不认识、不重视这些改变，就可能导致疾病，危害健康。

## 中年人身体方面的主要变化

一般说来，进入中年之后，甚至更早一些，在30岁以后，人体的多种机能便开始减退，大体上每增长一岁，减退1%。

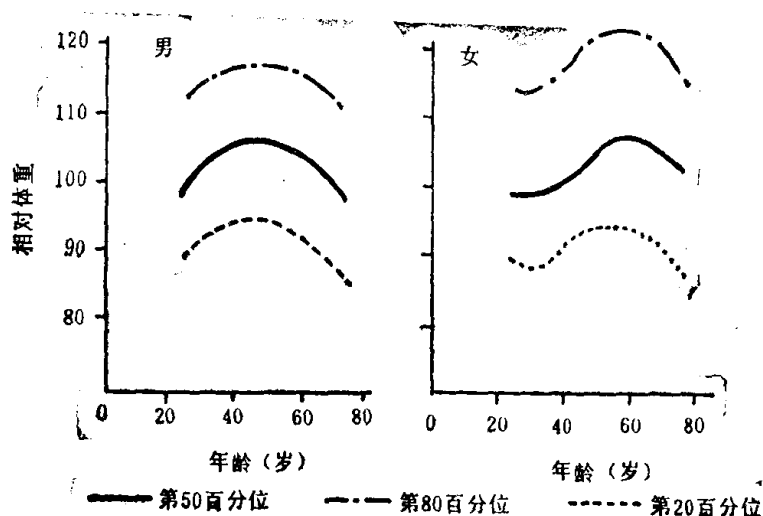
**骨骼、肌肉、脂肪和体型** 骨骼和肌肉逐渐减弱，骨密度降低，关节软骨再生能力缺乏，脊椎骨略有压缩（人的最大身高在25~30岁时，此后略有缩短），背部和下肢各部的肌肉强度减弱，从30岁到60岁之间约减弱10%，也有研究表明，35岁以后，肌肉力量每十年可递减10~20%，还常常出现关节肌肉不舒服的种种感觉。由于骨骼中的矿物质成分增多，骨软骨发生纤维性变化或钙化，骨的脆性增加，物理强度下降，关节凝结不活，转动幅度缩小，同时骨质易于增生，容易发生骨折和骨关节病，如颈椎病、五十肩（冻结肩）等。因此，进入中年之后，应该增加适度的体

育锻炼，以延缓肌肉骨骼的衰退性变化，提高机体的机能。



骨密度随年龄的增长而降低

“中年发胖”，体重增加，已经好象是一种不可避免的普遍现象了。比肖夫1969年的研究指出，中年人两头不长，中间长，在青春发育期人体的脂肪只占体重的10%，到了中年则上升到至少占20%，而且大部分积聚在腰腹部。这是需要用减少进食量、增加活动量来加以对付的。



年龄、性别与相对体重

此外，由于肌肉软弱、骨质疏松，也可能逐渐出现脊柱后凸（驼背）、胸廓畸形、肩部前突、左右肩胛距离增大等体型改变。体育锻炼有利于保持更健美的体型。

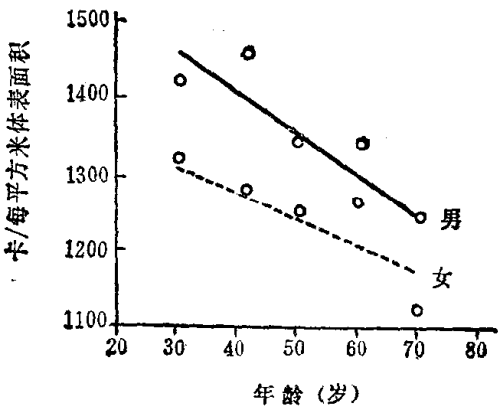
**心脏和血管** 心血管的机能在青春发育期的末尾，便达到了一生中的顶点，之后就渐渐减退，心输出量从30岁到80岁，约减少30%。血管壁钙含量随年龄的增加而增加，动脉壁的弹性下降，收缩压在中年以后，每增加10岁约升高10毫米汞柱（这是生理现象，不是高血压病。舒张压升高，超过90毫米汞柱，才是高血压病）。中年以后，对血压的反射性调整能力也减退，因而容易出现高血压病，也容易出现体位性低血压，久蹲之后突然站立时，可出现头晕、眼前发黑，以至晕倒的现象。血液胆固醇含量，从30岁以前的180毫克%，每十年平均递增38.3毫克%。血压的升高和血脂（胆固醇包括在内）的升高，都是冠心病、脑血管病发生率增高的重要因素，心血管疾病和高血压病是中老年死亡的主要原因（另一个主要原因是癌症）。中年人一定要意识到他所能负担的运动量和劳动强度都不及青年，过重的体力负荷或高度的精神紧张，导致心肌代谢、心肌耗氧量的过度增加，冠状动脉血液供不应求，有可能出现心律失常以至心脏骤停，这是中年人发生猝死的一个重要原因。

**呼吸功能** 人的肺泡和小支气管的口径随年龄的增长而扩大，同时，肺血管数目又有所减少，这都是不利于气体交换的。加之，肺泡间质纤维量增加，肺的可扩张能力下降，肺活量减小，最大通气量减小，都使得中年人的呼吸功能低于青年。这也是中年人所能胜任的体力劳动强度不如年轻人的重要因素。

体育锻炼有助于增强心肺功能，坚持适度的体育和体力活动，对于中年人的健康是非常重要的。

**消化和代谢** 进入中年以后，消化功能和代谢率均明显下降。约从30岁以后，胃液等消化液的分泌量明显下降，其中所含的消

化酶等有效成分也减少，到50岁以后，消化能力可下降三分之二之多！同时，随着年龄的增长，热量的需要和代谢率日渐降低，从30岁到70岁，人体每天热量的需要，每增长10岁，男性每平方米体表面积减少43仟卡，女性每平方米体表面积减少27仟卡；基础代谢率，从20岁到90岁，每增长10岁，下降3%，也有报告说，

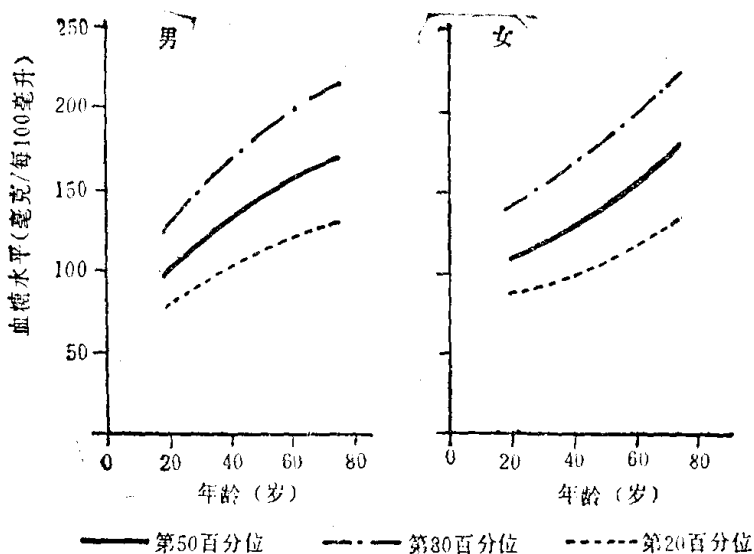


年龄、性别与热量需要的关系

30岁以后，基础代谢率平均每年以0.5%的速度下降。因此，无论从热量的需要还是从消化功能来看，中年人都要注意逐渐减少进食量。中年人若不注意调整（即适当减少）食量，不仅会更加发胖，而且容易闹胃肠病。

中年以后，身体代谢能力也有所减弱。例如，各种氧化酶的活性在大部分组织中都随着年龄的增大而下降；随着年龄的增加，胰岛的功能减退，胰岛素的分泌减少，血糖容易偏高，吃一定量的糖（如100克糖）后，血糖浓度的升高更为明显，回到吃糖前水平的时间也延迟。中年以后，糖尿病的发病率明显升高。对十万人口的调查表明，50岁以上者，糖尿病的患病率接近3%，比总人口的糖尿病患病率高三倍。

**泌尿和生殖** 人体的排泄（泌尿、排尿）功能和生殖功能（性机能）也随年龄的增加而降低。据研究，40岁以上的人，肾小球



年龄、性别与糖负荷（口服100克糖）后（1小时）的血糖水平

的滤过率每年平均下降1%左右。到老年时，由于肾小动脉硬化，可使肾血流量减少47~73%；肾脏的储备能力大为降低。女性于45~50岁，卵巢开始萎缩而月经逐渐失调，出现妇女更年期的表现，约有75%的妇女可能出现面部潮红、胀热、出汗、头痛、手麻、情绪不稳定、血压升高等表现（“更年期症候群”），一般为时2年，症状可自然消失，约有25%的患者需要治疗。此后，月经完全停止（绝经），不再排卵，生育力丧失。男性于40岁以后，睾丸的功能便开始减退，在55~65岁之间也可出现男性更年期的表现，有失眠、疲乏、工作能力减退、焦虑、猜疑、喜怒无常等表现，但较女性轻，发生率也较低。男性更年期后，生精能力不完全消失。无论男、女，进入中年以后，性生活略有减退，乃是正常现象，但即便在更年期以后，进入到老年，甚至到八十、九十岁，仍可有性生活，这也是正常现象。

**脑** 据估计，二、三十岁以后，脑细胞每天要死去几万个、80岁的老人与20岁时相比，大脑皮质细胞数减少25%。从脑的重

量上看，20~30岁时脑重量达一生中的最高值，约为1200~1400克，70岁时脑重减少5%，80岁时减少10%，90岁时减少20%。由此可见脑结构衰退的大致情况。但是，决不能认为人到中年以后，脑力活动和创造性思维能力便衰退。人脑有很大的潜力，大脑皮质的神经细胞就达140亿之多，到七、八十岁，死去的神经细胞仍然只占很小一部分。有人推算，一生之中，实际使用的脑神经细胞只占总数的三分之一，甚至更少，大量的脑神经细胞还潜在未用呢。因此，即便到了老年，仍然还有许多脑神经细胞可供开发启用，中年就更不用说了。而且，智力活动和原有知识的积累、思维训练和成熟的程度等因素有着很大的关系。因此，中年，仍然是创造性思维的“黄金时代”。即便从记忆来看，也不能仅看到随着年龄的增长，“机械识记”能力的降低，更要看到“意义识记”（需要理解事物的意义，要利用过去的知识和经验的识记）能力的提高。客观研究表明，科学发现和发明的最佳年龄区是在25到45岁之间，最佳峰值在37岁，正当中年。诺贝尔奖获奖者作出获奖成果的平均年龄，也正在中年。因此，应该发挥中年人在智力活动和创造性思维上的优势，为祖国、为人类作出更多的贡献。

总的说来，无论从体力上还是从脑力上，中年以后，一方面是稳定而健全的时期，一方面又进入了某种生理的衰退过程。这种衰退的速度和程度，与是否正确地注意并坚持作好体力和脑力的保健有很大的关系。加强体育锻炼和体力活动，可以延缓身体的衰退，提高各项生理机能；加强阅读、思考和创造性的思维活动，可以延缓头脑的衰退，增进各项心理机能。了解中年的生理特点，并不是要使人们消极地面对着自然的衰退过程一筹莫展，而是要使人们在科学的基础上积极而有效地延缓这种衰退，增强自己的体力和脑力，更有作为地渡过一生的宝贵年华。