



每个人活得成功标准应该是——

50岁以前没有病，50岁以后不衰老，
轻轻松松100岁，高高兴兴一辈子。



人过50

健康必读书

前50年是活给别人的，后50年是活给自己的。一位哲人说：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”
你知道吗？你还能活50年！
从今天起，我们一定要懂得“健康是人生第一财富”的道理，精心养生保健，不再和生命开玩笑。

丁大中◎编著



在现代社会，健康的心理比健康的身体更重要。

养生就是一种生活习惯，一种健康的生活习惯。



海潮出版社
Hai Chao Press



健康必读书

健康是人生的第一财富，是事业成功的基础。本书汇集了国内外权威专家的最新研究成果，涵盖了饮食、运动、心理、睡眠、养生等多个方面，是广大读者了解健康、追求健康的必读之书。

（此处为模糊文字，无法准确识别）

（此处为模糊文字，无法准确识别）

（此处为模糊文字，无法准确识别）

（此处为模糊文字，无法准确识别）



人过50

健康必读书

丁大中◎编著

图书在版编目(CIP)数据

人过 50 健康必读书 / 丁大中编著. —北京:海潮出版社,
2009.7

ISBN 978-7-80213-759-2

I. 人… II. 丁… III. ①中年人—保健—基本知识②老年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 105947 号

书 名:人过 50 健康必读书

编 著:丁大中

责任编辑:魏秀芳

封面设计:梁 宇

责任校对:韩红月

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京市荣海印刷厂

开 本:787mm × 1092mm 1/16

印 张:19

字 数:300 千字

版 次:2009 年 8 月第 1 版

印 次:2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-759-2

定 价:35.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

健康是1,其他都是0

(代序)

你健康吗?

对于这个问题,真正能够回答“YES”的人相信不多。因为,仅是没有生病未必能称为健康。东方医学中有所谓“未病”一语,顾名思义,就是指“尚未生病”。也就是指虽然看起还算健康,但离生病仅差一步的状态。现代人中这种“未病”的人应不在少数。

即使是自认为健康的50岁人,相信也有不少人为慢性便秘或腹泻、失眠、肩颈痛等所苦。这些症状可以说都是未病状态的求救信号。如果轻视,甚至可能演变成重大疾病。

近30年来,人的平均寿命不断延长,但是不能仅看平均寿命的数字,因为它并不能反映人的“健康状态”。同样50岁的人,健康生活的人和卧病在床的人都被计算在内。两者年龄相同,但是人生的充实度并不一样。不论活得多久,如果不健康,这种长寿人生并无意义。相信不会有人想要过着卧病在床或为病痛所苦的长寿生活。只有健康,长寿才有意义。

健康生活的50岁人与卧病在床的50岁人,两者的差异在哪里?可以说,是过去50年各自累积的生活所造成。简单地说,是否健康依各人的饮食和生活习惯而异。食物、水分的补给、有无不良嗜好、运动、睡眠、工作、压力等,每天不断累积,最后决定他的健康状态。

健康对于每个人都是很慷慨的。要不要只在你一念之间,要,就一定会有,不要,自然会疾病缠身。

而目前我们所面对的事实是：

年轻人完全不要，50岁人开始“想”要，老年人才一定“要”，而此时显然有点晚了！

一位哲人说，许多人不是死于疾病，而是死于无知。从今天起，我们一定要懂得“健康是人生第一财富”的道理，精心养生保健，不再计较个人得失，不再过度劳累，不再和生命开玩笑。

西方有两句谚语，一个是：“人生50才开始。”另一个是：“50岁是人生的第二个春天。”

可以说，人的第一个春天是播种耕耘，辛勤劳作的春天，很辛苦。50岁后，空间开阔了，阅历丰富了，经验成熟了，生命得到了全面、自由的舒展，在一定的意义上说，是从“必然王国”进入了“自由王国”。第二个春天是收获硕果，享受人生的春天，很幸福。

50岁以后，人的肌体还健康，思维还敏捷，最难得的是人的工作、生活经验丰富成熟，不少科学家是在50岁以后达到科学顶峰，摘得诺贝尔奖桂冠，说明这又是一个创业的春天。

50岁以后，多数人已经父母“上天”安息，子女成家立业，再也不用为上老下小的生计劳心费神，回望人生旅途之坎坷，顿觉如释重负，轻松快活。

如今，我们的寿命要比祖先长得多，男子平均年龄为75岁，女子为80岁。这就是说，年过五旬之后，绝大多数人还有三分之一的路要走。

所以，在新的时代，人生健康的里程碑应该是：50岁以前没有病，50岁以后不衰老，轻轻松松活到老，高高兴兴一辈子。



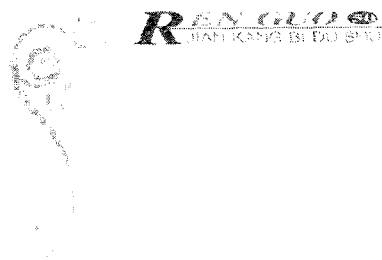
目 录

MOU | LVI

目
录

一、自己有病要早知道

50 岁——储蓄健康的关键期	3
了解自己身体的九大系统	4
50 岁神经系统的生理变化	6
50 岁运动系统的生理变化	8
50 岁循环系统的生理变化	10
50 岁呼吸系统的生理变化	13
50 岁消化系统的生理变化	15
50 岁泌尿系统的生理变化	18
50 岁生殖系统的生理变化	21
50 岁内分泌系统的生理变化	22
50 岁感觉器官的生理变化	24
女性的“魔鬼”时期	27
谨防壮志未酬英年早逝	30



二、好心态,好身体

心态能创造出生命的奇迹	37
养生要先养神	41
健康的鞋匠胜过生病的国王	44
当猎人停止狩猎时	46
心病要用心药医	50
何必老担心生病	52
你与“癌症性格”有多远	54
积极心态可以战胜病魔	56
压力——现代世界流行病	58
“心理炒股”的焦虑	60
抑郁症就发生在我们身边	62
驾驭自己的情绪	65
笑纹比皱纹重要	69
年轻,心就不老	73
冥想——放松自己的神经	76

三、想无病要从饮食开始

你的健康由你吃的食物来决定	79
健康饮食与营养原则	83
个性化的营养搭配	85
多数疾病原因,习惯大于遗传	90
要活九十九,每餐留一口	92

早餐不要少了蔬菜与水果	95
晚餐要吃早、吃少	97
保持体内水分的循环	98
屡禁不止的香烟	101
劝君少饮一杯酒	103
葡萄酒的细讲究	105
你真的会喝茶吗	106
咖啡的利与弊	108

四、以自身律动养自身

合于阴阳,适于天时	113
天人合一的生物钟	114
以自身律动养自身	116
节律性是生命的重要特征	118
人人都有“魔鬼时间”	121
法于阴阳,和于术数	123
自然生存,胜过雕琢生存	124
药者,三分毒也	126
最好的医生是你自己	130
身体的自救能力	131
解读生命的警报	135
人体分泌物的先兆	137
疲劳、消瘦、肥胖三大信号	140
梦能预兆疾病吗	143
人体自身的排毒系统	144
清除体内污染三步曲	146
改善排便的革命性方法	149
做个会哭泣的男人	151



五、健康在我不在天

健康并非属于年轻人	157
奇妙的酶 = 生命力	158
唾沫一口,价值千金	162
仔细地嚼,慢慢地咽	164
睡眠是修复身体的灵药	167
侧龙卧虎睡得香	170
子时大睡,午时小憩	173
自然养生之道之一——环境养生	174
自然养生之道之二——绿色养生	178
自然养生之道之三——物理养生	181
自然养生之道之四——行为养生	184

六、回归到“饮食”的根本

人过 50“挑”着吃	193
认真关注绿色食品	195
谷类永远是主要食品	199
水果、蔬菜中的自然力量	202
留住蔬菜里的营养	205
吃水果也要吃出学问	206
大豆制品的新说	208
我们最熟悉的豆腐	209
营养的“白色”革命	210



还原力强的水才是“好水”	213
从汤中摄取更多的营养	214
一定要“盐”之有理	216
正确掌握维生素的摄入量	217
矿物质的作用	222

七、体能是衡量“年轻度”的唯一指标

生命在于运动	227
活动,要活就得动	230
要运动但不要盲动	232
遵循运动的固有规律	235
健身——快乐才能持久	238
给自己开张运动处方	241
有氧运动胜过无氧运动	242
选择你喜欢的项目	245
最好的运动是步行	247
调和阴阳的太极拳	249
身心双修的瑜伽	250
大脑也需要运动	252

八、不老的 50 岁人

“爱”能活化免疫力	257
如何保持良好的性功能呢?	259
提高性爱的质量	260



衰老与长寿的秘密	261
衰老的种种原因	263
“男性不如女性长寿”有新解	267
无疾而终——生命质量的极致	269
肥胖是一种疾病	272
隐形杀手——高血脂	274
现代流行病——高血压	276
亚洲第二杀手——中风	280
致人夭折——心脏病	283
富贵克星——糖尿病	286
中国的常见病——肝炎	289
最可怕的杀手——恶性肿瘤	290
50 岁后还有 50 年的人生	293

一、自己有病要早知道

人生健康的里程碑应该是：50岁以前没有病，50岁以后不衰老，轻轻松松活到老，高高兴兴一辈子。

人过50健康必读书
RNEGUO 50 JIAN KANG BI DU SHU

50岁——储蓄健康的关键期

人从生命开始那一天起，就进入了发展的自然历程。从出生到幼年、少年、青年、中年，而后到老年，直至死亡，这是人生的必然规律。

人们习惯把人的一生划为4个阶段，即少年（包括婴幼儿时期）、青年、中年和老年。随着社会前进的步伐，人类的平均寿命一直在增加。20世纪初，世界上活到70岁以上的老人还寥寥无几；但现在，活到这个年龄者已比比皆是。根据这个现实，世界上不少科学家提出，应将人的一生分成5个，甚至6个、7个阶段，其中把老年阶段又细分为年轻的老年人、老年人、长寿老年人三个阶段。但比较一致的意见还是分成4个阶段，即少年、青年、中年、老年。这种划分方法比较科学地反映了人类本身生长发展的规律。

联合国教科文组织已经重新定义了年龄的划分：50岁开始才算是“中年”人。而对美国50岁的人进行过一项调查，结果他们普遍认为到80岁才算是老年。

在中国人的观念里，克林顿其实已经不年轻，按年龄来说是个“老人”了。可是他似乎玩心很强，喜欢尝试新东西，对未来依然充满了计划。克林顿说：他打算活到150岁，75岁才算是进入了中年。无论对他个人风评如何，这句话相当有道理。

现在，这一代50多岁人出生在营养条件极差的年代，先天本来就不足。青年时期经历“上山下乡”，在以后的求学、工作中，经历过太多的磨难。由于这一代人特殊的经历，使得他们总是争分夺秒地投入工作无暇自顾，“工作上格外努力，生活上过于随意”是50多岁人的写照。

人到中年，生理曲线下降而负担曲线上升，两条曲线相交于50—55岁之间可谓之“中年剪刀”。50岁在生理上是人生由盛而衰的转折点，又是疾病的敏感期，不少50多岁人被病魔夺去了宝贵的生命。50

-55 岁人的发病率与死亡率都比老年人高，老年期的恶性疾病是在这个年龄期埋下的隐患。所以，50 岁人要特别注意自己的身体，否则，到了病人膏肓的时候，后悔就来不及了。

50 岁时期患病的特点有二：一是隐蔽性，潜在的疾患在体内缓慢地发展，症状不明显，或者因工作繁忙而被忽视或掩盖，难以早期诊断，一旦就诊，大部分已到后期。二是突发性，在过度疲劳或紧张情况下，隐蔽性的疾患突然爆发出来，来势猛，病情重，一旦发病令人措手不及，如中风、猝死、癌变等。所以有人把 50 岁时期又称为“病机四伏”的时期。

据医学资料统计，从 40 岁后人的各项生理机能素质以每年 0.75% - 1% 的速度下降。如心肌的重量以平均每年 1 - 1.5 克的速度增加，心肌传导组织老化，心脏的代谢能力逐渐下降。

然而，50 岁人的保健意识却严重滞后。有报道透露，许多人一生用于健康的花费，其 80% 都是用在了生命的最后两年。不少 50 岁人因过重的工作、生活负担，加之各种精神压力形成的恶性循环，结果非但健康没有得到“储蓄”，反而被屡屡“透支”，最终健康库的空虚导致了其英年早逝的悲剧。

人过 50 是储蓄健康的关键期，是最需要保住身体“本钱”并且最应该投资的时期，无怪乎世界卫生组织特别冠之以“生命保护期”。

了解自己身体的九大系统

人体是大自然的杰作，其结构之精巧、功能之高超，无与伦比。

解剖学的知识告诉我们，人体的基本结构单位是细胞，由构造相似、功能相同的细胞和细胞间质（细胞之间的物质）构成的一种组织，一些相关组织进一步组合形成器官，若干功能相同的器官，合成一个系统。而人体就是由神经系统、运动系统、循环系统、呼吸系统、

消化系统、泌尿系统、生殖系统、内分泌系统、感觉器官和免疫系统所组成的。

自古以来，没有人不希望自己容颜不老，青春常在。然而，自然规律是不以人的意志为转移的，是不可抗拒的，人们无一例外地都会走向衰老。在这个令人无可奈何的过程当中，50岁，成了一个生命历程上的界碑，一个生理、心理活动内容和质量的分水岭。那么，在50岁——这个生命的关键之年，我们的身体机能究竟发生了哪些变化？

50-55岁处于身体上的转变时期，是一个从充满活力的青年阶段，一步步向衰老缓慢过度的阶段。这一时期，人体细胞的再生能力，免疫力开始减退。内脏器官如心脏、肺、肾、脑等功能都在逐渐减弱。内分泌腺特别是性腺功能，正在逐步下降，所有的器官都在渐渐走向老化。血管、皮肤和眼球晶体的弹性逐渐失去。皮肤上出现皱纹，眼睛老花，血压因血管弹性下降而随年龄而增高；心和肺应变能力降低，往往不能再胜任年轻人那样的体力劳动。肾脏及膀胱的储备能力降低，出现尿频及夜尿。脑力的减退主要表现为近期记忆力和机械性记忆力下降。

由于代谢及内分泌的变化，腹部和腰部脂肪增加，开始“发福”。其实这种“福”，往往是“祸之所伏”。肥胖的人容易得高血压、糖尿病、胆结石等疾病。由于心理应激过度，各种神经机能失调，也可随时而生。

老化意味着氧气、养分和抗体不能充足地输送到人体衰弱的部位。50岁之后，我们无法像年轻时那么有效地使诸如钠、钙和钾之类的矿物质周身运行。这些固体代谢物可能会沉淀在色素中的细胞内或细胞之间。打一个比方，我们的系统受到了这样的阻塞，就好像炉子里塞满了渣块，很难维持旺火。这样的代谢物堆积可能会成为细胞正常活动和人体正常功能的机械障碍，引起不利的反应。

我们的躯体不如以往那么能够适应压力，从身体压力（如锻炼）、心理压力（如焦虑）和健康压力（如疾病）中恢复正常所需的时间比以往长。而对突然发生的情况，如动手术或患传染病，就会对人体的适应能力提出更高的要求，这往往超出了我们的重要器官通常的储备能力；而相同的情况一个青年人却能够轻而易举地加以克服。有一种关于老化的理论认为，最终扼杀生命的正是这种衰退现象——人体的恢复能力和适应各种压力的能力的衰退。

这并不是说每个人的功能都以同样的速度衰退，恰恰相反，这种