

《人到中年也健康》

图书基本信息

书名：《人到中年也健康》

13位ISBN编号：9787802313705

10位ISBN编号：7802313708

出版时间：2008-1

出版社：7-80231

作者：杨向东

页数：221

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《人到中年也健康》

前言

当今社会，中年人作为社会和家庭的中流砥柱，往往承受着来自方方面面的巨大压力。长期的高负荷运转，使许多人的身心处于健康与疾病之间的灰色地带，也就是我们经常说的亚健康状态。疲劳、失眠、紧张、易怒、注意力不集中等心理和身体上的不适离你越来越近，可繁忙的你却往往忽视这些信号。身心健康是家庭美满幸福，事业兴旺发达的首要条件。要保障你和家人的身心健康也许并不是一件难事，真知灼见就在身边，只要掌握了中年人健康保健的知识，许多复杂的问题，往往用一个简单的常识就能解决。本书正是从多个角度全面展示了身心保健的方法、知识，以及常识。更将先进的医学保健观念与传统中医养生理论相结合，并用简洁的语言，活泼的形式告诉你应当注意什么，应当怎么做，能够轻轻松松的养成良好的健康习惯。只要保持良好的精神状态，拥有健康的体魄，就能远离病痛的困扰，轻松面对人生的挑战。

《人到中年也健康》

内容概要

《人到中年也健康:都市压力下的中年健康方略》正是围绕这三个方面，解析生活中健康的八项要点，即警惕危险的信号；科学而适当的营养；维护人体脏器的健康；唤醒心灵的潜能；从性健康获取生命力；从四季调养的角度过日子；避开生活中的危险因素；学习长寿经验以获得启发。这八个要点，相互联系、相互涵盖，共同实现人真正、优质、全面的健康。

《人到中年也健康:都市压力下的中年健康方略》力求通过简单明了的方式，通俗易懂的语言，帮助中年朋友把握健康的核心，拥有更加辉煌的人生。

《人到中年也健康》

书籍目录

知己知彼：危机来临的信号 人到中年我们变了吗 健康中年面面观 中年人的身体在变化
中年人的心理、精神也变化 中年杀手谁第一 “无形杀手”——心脏性猝死 “冷血杀手”
——恶性肿瘤 悄悄到来的健康下降 一般性的生理信号 器官功能变化的生理信号 值得小
心在意的“迹象” 皮肤也有预示健康的能力 与健康相关的性功能改变 疾病也有明显的表现
疼痛 不同部位的疼痛反映不同的疾病 难以确定的放射痛 异常出血 三种出血别轻
视 便血 尿血 瘙痒 气短 手足发凉 麻木 胃肠胀气 食欲突然转旺 脾
气变坏 易被忽略的身体信号 这些信号不宜掉以轻心 鼾声也可能是一种病态 口腔异味有
可能是某种疾病的先兆 健康隽语 醒世咏水到渠成：改善身体营养是关键环节 饮食有道，膳
食有方 生活中的饮食之道 一日三餐有讲究 饮食有规律，免去诸多疾病烦恼 科学有序
进食，适当喝汤更好 身体离不开的营养素 人体必需的几种基本营养素 中年女性的健康八
元素 中年男性的健康八元素 会吃才能有健康生活 食物维护健康生活 互补互助的伴侣
食品 吃干果有利健康 ……防患未然：修复基本脏器心旷神怡：心灵有巨大的潜力“性”致盎
然：中年性健康不能忽视有的放矢：四季调整，生活保健康防微杜渐：避开威胁健康的危险因素锦上
添花：长寿的健康启示

中年一般指的是青年至老年之间的时期，但这一时期的起止点并不容易确定。按照联合国教科文组织的标准，45—65岁的人群为中年，但这一划分标准，许多人并不同意。人们常常把35岁以下的成年人称为青年，将中年的起点可定为36岁的生日，又因我们习惯上把“花甲”之年（即60岁）作为进入老年的标志，所以又将60岁的生日作为中年的止点。虽然，中年期的划分标准说法不一，但这一时期位于青年与老年之间，在生理、心理上有其特点，这是可以肯定的。

1. 眼有神 目光炯炯有神，无呆滞感觉，说明精气旺盛，脏器功能良好，思想活跃。 2. 声息和 说话声音洪亮，呼吸从容不迫，心平气和，反映出肺脏功能良好，抵抗力强。 3. 前门松 小便通畅，说明泌尿、生殖系统大体无恙。 4. 后门紧 无腹痛、腹泻之虑，则消化功能正常。 5. 形不丰 保持体形匀称，不宜过胖。 6. 牙齿坚 注意口腔卫生，基本上没有龋齿和其他口腔疾病。 7. 腰腿灵 每周有3次以上运动，每次多于半小时；而肌肉、骨骼和四肢关节有力灵活。 8. 脉形小 每分钟心跳次数保持在正常范围（60~80次/分），说明心血管功能良好。 9. 饮食稳 坚持定时定量，不挑食和偏食，不暴食酗酒，无烟酒嗜好，注意营养科学合理。 10. 起居准 能按时起床和入睡，睡眠质量好。

中年人的身体变化，表现在身体各部位生理功能的逐渐减退。专家白计，人在30岁以后身体机能每年大约丧失0.8%。因而，中年人健康易于受损，对疾病的抵抗力下降。

1. 心血管系统 人体心血管系统功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—80岁约减少30%，每10年平均下降6%。收缩压在中年以后，每增加10岁约升高10毫米汞柱，大概为5%~6%。血液胆固醇含量也随年龄的增长而增高，血管壁的弹性因动脉逐渐硬化而降低，血管运动功能和血压调节能力减弱。由于对血压的反射性调整能力减弱，容易出现高血压病。

由于中年人血压和血脂升高，心脏冠状动脉和脑动脉可发生粥样硬化，病变进一步发展，动脉管腔变窄，引起心脏或脑的供血不足，甚至缺血，成为冠心病、脑血管病发生率增高的重要因素。心脑血管疾病对中年人的健康与生命构成严重威胁，高血压等心血管病是中年人死亡的主要原因之一。

2. 消化功能和基础代谢 中年期胃肠黏膜变薄，胃肠的肌纤维弹性减弱，胃酸及消化酶分泌减少，消化功能降低。大肠感觉迟钝，肠蠕动减弱，易发生便秘。50岁以后，消化能力可下降2/3以上。最明显的是胃液分泌量逐渐减少，胃液酸度和胃蛋白酶原含量降低，其他消化腺的功能也减退，还是因为人体发育停止，不再需要满足新陈代谢正平衡的营养要求；同时，由于身体生长部位的功能减退，新陈代谢变慢，基础代谢率逐年缓慢下降，需要的养素也相应减少。 30岁以后，基础代谢率平均每年以0.5%的速度下降。静进入中年以后，消化功能和基础代谢均有下降。无论从热量的需要还是从消化功能来看，中年人都要注意减少进食量。中年人若不注意调整食量，不仅会更加发胖，而且容易患胃肠病。

3. 呼吸 肺泡和毛细血管的直径随年龄增长而扩大，肺组织弹性逐渐减小，肺的扩张与收缩能力随之下降，肺活量因而变小。由于肺泡间质纤维增生，毛细血管壁增厚，肺的气体交换功能也逐年降低，供氧量有时不足，尤其在劳动或运动时常感觉喘不过气来。在肺呼吸功能逐年下降的同时，其抗病能力也下降，慢性支气管炎等呼吸道慢性疾病的发病率随年龄增长而增高。

4. 肌肉与骨骼 在30岁以后，人体肌肉开始萎缩、弹性降低、收缩力减弱，背部和下肢的肌肉强度减弱，在30~60岁之间约减弱10%。骨骼出现脱钙现象，致使骨质密度降低；骨骼出现压缩，其中脊椎较为明显；关节软骨的再生能力开始下降；由于骨骼中的矿物质成分增多，骨软骨发生纤维化或钙化，骨的脆性增加，物理强度下降，关节不灵便，转动幅度缩小；骨质易于增生，容易发生骨折和骨关节病，如颈椎病等。因此，进入中年之时，应该增加适度的体育锻炼，以延缓肌肉骨骼的变化。

5. 内分泌与糖尿病倾向 中年期各种内分泌腺的功能也在减退。胰岛素分泌量减少，使一些中年人有发生糖尿病的倾向。到中年后期，还可能因内分泌功能紊乱而出现更年期综合征。

6. 排泄功能 40岁以上的人，肾小球的滤过率每年平均下降1%左右。排泄功能也随年龄的增长而降低。

7. 免疫力 人到中年，人体细胞免疫和体液免疫都开始出现功能减退现象。抗体生成减少是一个突出表现，各种抗体的滴度随年龄增长而下降；体内出现变异蛋白质，被免疫识别系统看做是异体蛋白而产生自身抗体，血液中出现抗原抗体复合物；细胞免疫功能也减弱，巨噬细胞的吞噬功能和自然杀伤细胞的杀灭能力都有所降低；对发生癌性突变的细胞，免疫监视系统的监视功能减弱。

这些变化在50岁左右和50岁以后十分明显。这就是50岁前后的中年人常常心力交瘁，易患多种疾病的重要原因。特别是癌症发病率在50岁前后达到高峰期。

8. 其他器官系统 一些器官系统的功能也在减退。如生殖系统功能降低，使性欲减退。

《人到中年也健康》

《人到中年也健康》

编辑推荐

中年是人生的关键时期，渐渐步入老年，生活、工作的担子重，但恰恰在这一时期，健康危机的信号频频出现，身心健康的重要性凸显出来，必须积极应对。知己知彼：危机来临的信号；水到渠成：改善身体营养是关键环节；心旷神怡：心灵有巨大的潜力；防患未然：修复基本脏器；“性”致盎然：中年性健康不能忽视；有的放矢：四季调整，生活保健康；防微杜渐：避一工威胁健康的危险因素；锦上添花：长寿的健康启示。

《人到中年也健康》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com