

# 《40岁健康生活手册》

## 图书基本信息

书名：《40岁健康生活手册》

13位ISBN编号：9787538436471

10位ISBN编号：7538436472

出版时间：2008-1

出版社：吉林科学技术

作者：康健

页数：240

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《40岁健康生活手册》

## 内容概要

《40岁健康生活手册》主要内容：人到中年，“上有老，下有小”，强大的工作和生活压力使得中年人在生理和心理上均处于动荡时期，发病几率更是大大增加。因此，中年人的保健就显得特别重要。

## 书籍目录

第1章 人到中年的健康法则人到中年中年人科学健康的生活方式中年人的英年早逝现象中年人生命莫透支中年人要学会慢节奏生活中老年人的健康指南中年人应看重吃喝睡第2章 中年人的生理健康中年人的生理特点中年人的生理健康标准40岁女人的生理变化中年男性阳痿早泄食疗法40岁女人的性特点中年人的性生活40岁的人体生物钟养生中年人的养神与养生中年人四时养生法第3章 中年人的心理健康中年人的心理特征中年人怎样消除烦恼中年女性如何面对更年期中年人面对的社会压力中年人面对的家庭压力中年人怎样进行自我调节中年人如何保持青春心理第4章 中年人的婚姻中年人如何面对婚姻中年女性如何面对离异中年夫妻怎样才能更恩爱中年人婚姻怎样才美满中年夫妻的性和谐第5章 中年人的家庭中年人如何教育和培养子女善于沟通、交流的家庭更幸福女人是中年人家庭的核心中年人要敬老养老中年夫妻携手好处多第6章 中年人的生活起居中年人的居住条件中年人的睡眠中年人怎样才能获得酣睡中年人要适度午睡第7章 中年人的饮食与调养中年人饮食有讲究中年人如何补充维生素有碍中年人健康的不良饮食习惯有哪些中年人膳食平衡最重要中年人喝水有学问治疗失眠的食物有哪些中年人不可缺少纤维素中年人怎样安排饮食营养更合理中年人多食杂粮利健康调节中年人性功能的元素有哪些中年人应学会挑食保健康中年人宜多饮用鲜菜榨汁中年人的饮食建议为什么说百病皆从酸开始中年人防癌要趁早中年男性的健康菜单用茶来消灭腹部脂肪食品中的天然“伟哥”中年人应多食富钾食品中年人要补镁中年人饮食六忌中年病人怎样饮食第8章 中年人如何健身为什么说生命在于运动中年人锻炼好处多中年人锻炼常识中年人适宜的运动项目棋牌能陶冶情操养花能净化心灵欣赏音乐能去病抗衰旅游休闲健身益心垂钓使人怡然自得读书能健身去病中年人游泳好处多绘画能悦心怡情练习书法有益身心健康第9章 中年女性饮食与健康美容中年人美容驻颜食来养中年女性宜多补维生素中年女性如何饮食防止皮肤干燥中年女性宜常食的12种美容食品中年女性驻颜应常食枣中年女性常吃猪肤、猪蹄能美容中年女性怎样饮食防老年斑中年女性吃醋美容效果好中年女性如何通过饮食塑造美丽乳房中年女性如何饮食排毒烟酒——女性——癌中年女性不宜每天吃鸡蛋粥——中年人的饮食首选小小芝麻抗衰驻颜第10章 中年人如何面对更年期什么是更年期更年期常见的性功能障碍中年男女更年期有什么不同中年女性出现更年期的原因中年男性更年期常见症状中年女性更年期常见症状中年女性如何适应更年期中年女性的更年期综合征中年男女更年期保健方法更年期男性的饮食原则更年期女性的饮食原则更年期女性如何吃第11章 中年人如何饮食防病体质不同的人进食有何宜忌如何饮食调理高血压高脂血症者的饮食调理高脂血症患者的饮食有哪些禁忌肝炎患者如何进行饮食调理胆石症病人的饮食安排胃肠病如何饮食调理尿路结石如何进行饮食预防肾病患者的饮食调理骨质疏松症的饮食调养骨折后的饮食安排中年人防癌的食品种类中年人常吃杏能防癌中年人常喝茶能防癌苹果能减缓癌细胞生长蜂产品有防癌功效海带让癌细胞自杀第12章 中年人的日常保健中年人日常保健从何做起中年男性日常保健中年女性日常保健中年人日常保健要科学第13章 中年男性危机多人生四十是道坎中年男性易早逝中年男性需关爱中年男人心理不能超负荷中年男人怎样缓解压力第14章 中年人为什么出现亚健康中年人的亚健康中年人久坐害处多中年人吸烟危害大中年人的健康杀手是疲劳中年人猝死是何因中年男性保健势在必行中年人如何面对健康低谷第15章 中年人的美容与服饰中年男性如何美容中年男性如何选择服饰中年女性如何化妆中年女性如何着装第16章 中年人如何面对常见病症早衰综合征睡眠障碍症颈椎病记忆衰退症骨质疏松症疲劳综合征焦虑忧郁症男性前列腺增生高血压早期心脑血管疾病糖尿病腰痛病腰肌劳损心血管疾病

**第1章 人到中年的健康法则**      **人到中年**      按生理年龄划分, 35~55岁是中年。这一年龄段整整20年。对于大多数人来讲, 这是人生中年龄段最长、时间跨度最大的20年, 亦是人生中最重要、最重要的20年。对于社会来讲, 中年是社会劳动生产力的主要群体, 是为社会奉献的主要阶层, 是工作中的主要成员或责任人, 因而, 中年人常常被认为是社会发展的中坚力量。      中年时期正处在人生赢得辉煌和经受考验的非常时期。他们已经选定了自己的事业, 正在为之不懈努力, 或已取得令人羡慕的不凡业绩; 他们已经有了各种成功的经验和失败的教训, 能勇于面对现实、适应环境、把握自己; 他们运用已经拥有的知识、经验, 在社会中充分发挥出了自己的智慧和才能。      中年也是人生经受严峻考验的时期。此时, 中年人要承受更大的压力, 面临更多的挑战。这些众多纷繁的变故和压力, 让他们感到紧张和不堪重负。于是他们不再关心自己的身心健康, 从而导致了中年人多病缠身的现实。因此, 正确面对压力与挑战, 并且正视自己的身心健康已经成为中年人的热门话题。      **中年人科学健康的生活方式**      下面的两点, 对中年人的身心健康是行之有效的良方。      第一, 在时间安排上, 应该是“8—8—4—4”, 即是用8小时睡眠, 8小时工作, 4小时生活, 4小时做其他事。这有什么道理呢? 美国科学家的“山洞研究”已证实, 人的自然生物钟需要8小时睡眠, 每少睡1小时死亡率就会增加9%。在4小时日常生活中, 有2小时需要与家人一起准备晚餐和共进晚餐, 另外, 需要用1小时运动, 1小时阅读或休闲。4小时做其他事, 包括上下班路程所需时间和自我安排的时间, 这样的安排, 既符合生物钟规律, 又符合现代人的生活习惯。      第二, 在生活空间上, 除了每日有运动的空间外, 每逢节假日要外出走走, 体验回归自然、徜徉山水、舒心悦意的感觉。这样能从大自然母亲身上汲取心灵的滋养, 从而调节身心。      需要注意的是, 虽然现在人们在物质上丰富了, 但不少人的心灵却困惑了, 他们不懂得心理减压, 不懂得休闲养生, 以为休闲就是放纵自己, 就是到酒吧狂欢, 到饭店暴食, 再不就是邀上几个人搓麻将、上网, 还有的把自己关在饭店里聊天打牌, 唱卡拉OK, 这显然与湖光山色、鸟语花香的美丽景色无缘。这样既迷失了快乐的方向, 又迷失了回归自然的本真, 更违背了休闲与养生的初衷。      **中年人的英年早逝现象**      工作压力、生活负担、精神包袱就像“三座大山”一样, 让中年人身心俱疲。      2004年10月20日, 我国最有希望获得诺贝尔奖的山东大学信息生物研究所所长张颖清先生不幸英年早逝, 这在科技教育界引起了强烈震动。2005年1月22日, 清华大学电机与应用电子技术系讲师, 36岁的焦连伟博士突然发病, 经多方抢救无效去世。医生确诊后认为焦博士的死与长期超负荷工作及心理压力过大有很大关系。与此事仅仅时隔4天, 1月26日中午, 很有专业前景的46岁的清华大学工程物理系教授高文焕, 因患肺癌不幸去世。医生会诊后认为, 过于繁重的工作压力不仅使他错过了癌症的最佳治疗时机, 更使他的病情进一步恶化。      英年早逝现象, 已是屡见不鲜。早在上世纪80年代开始就已初露端倪——“两弹元勋”邓稼先于62岁辞世, 数学家张广厚于50岁辞世, 光学家蒋筑英于43岁辞世, 音乐家施光南于55岁辞世……时隔20年, 这一问题依然存在, 而且更趋严重了。      英年早逝的主要原因有三: 一是过劳死, 工作过于繁重, 时间过于久长, 这就像汽车超载; 二是过急死, 常感工作生活压力大, 总是心急气躁, 这就像汽车超速; 三是过累死, 长期处于睡眠缺乏, 精神疲惫不堪的状态, 这就像司机疲劳驾驶。一辆汽车超载、超速, 又疲劳驾驶, 事故概率必然大幅升高, 不出事故才怪。      人生的事业、家庭、健康, 如同三足鼎立, 每一足都很重要, 缺一就会失衡。因此, 中年人要把握好度, 把握好平衡。如果不能互相兼顾怎么办呢? 那就应该学会正确地选择与舍弃, 如果过分执著于事业, 过分聪明, 什么东西都不肯放弃, 那么就会重蹈英年早逝的覆辙。      **中年人生命莫透支**      我们无论讨论中年人的“过劳死”也好, 还是讨论中年人过高的患病率也好, 都要面对一个不能回避的事实: 中年人生命的透支。      “生命透支”的概念源自于日本, 是指因为工作时间过于久长、劳动强度相对过大、心理压力过于沉重, 导致精疲力竭而引起身体潜藏的疾病急剧恶化, 继而丧命。有人将生命透支定义为由于长期慢性疲劳而诱发的猝死。这是因为中年人在单位经受的是长期超负荷的工作和无尽无休的操劳; 回到家里, 面对着老年人和孩子, 又被无数琐屑的家事烦恼纠缠。时间长了, 积压久了, 往往就会心力憔悴, 生命随之被提前透支。      未老先衰正是生命透支的一种表现。有一项社会研究成果表明, 目前中国高收入中年人群的过快老化趋势已超过欧美国家。另据6000个病例的临床统计, 35~45岁的高收入者身体老化程度超过自身自然年龄, 而且机体超速老化现象十分严重, 有些中年人的功能年龄和生物年龄平均超龄10~20年, 这必将使一系列侵扰中年人的老化疾病提前到来。      为了避免生命提前透支, 医学专家建议人们“五不熬”。      一是起居不熬夜。人到中年之际, 由于工作任务繁重, 特别是文、卫、教、新闻



工作者及其他各类脑力劳动者，开夜车已经是经常之事。当然，如果适度地开开夜车，第二天午休及时补上，对身体不会产生多大妨碍。但是，如果工作上长期集力硬拼，长期熬夜，就容易因神经系统过度紧张而导致神经衰弱、溃疡症、高血压和冠心病等。长期睡眠不足还会造成大脑受损，导致脑细胞早衰。

二是饮食不熬顿。有些人由于工作忙、学习紧张或因生意脱不开身，长时间连口水都顾不上喝，不吃早饭更是习以为常的事，长此以往，必会导致“营养缺乏症”，会引发脑血栓和尿结石等症。经常饥不进食还能引起胃溃疡，并能诱发低血糖，甚至引起昏迷、休克。因此，只有定时定量按餐按顿进食，才能保证身体机能得到充分营养，使记忆、理解、思维、分析等能力经常处于较为理想的状态。

三是玩乐不熬神。文明、轻松、健康、适度的娱乐活动可以有效地调节人的神经，陶冶人的情操，十分有益于人的健康。但玩乐过度会使体内维生素A大量消耗，视力下降，神经疲劳。另外如果长时间听狂躁的音乐，就会使耳膜处于过度紧张状态，影响听力；如果长时间玩电子游戏机，就容易患“游戏机综合征”；如果整夜打牌、下棋、搓麻将，就会使人消耗过多的脑力和精力，伤身劳神，影响健康。故玩乐也应适可而止，把握好分寸。

四是运动不熬力。适当的体育锻炼可增强人的体质，有益于身心健康。但过量的运动会使热能大量消耗，并可造成乳酸等代谢物在血液中大量堆积，从而影响人的肝脏功能，导致筋骨和肌肉酸软。

五是病痛不熬拖。不少中年人经常感到活得很不轻松，常有累的感觉，甚至当出现头晕、乏力、胸闷、心悸、失眠、气短、关节痛、胃痛、食欲差等状况时，仍满不在乎地“熬拖”，结果小病熬成大病，轻病拖成重病，贻误治病良机以致终至不治。

中年人要学会慢节奏生活 在如今快节奏的社会状态中，要尽量避免超载、超速和疲劳，要学会“慢生活”，使自己的心理生理阴阳常持平衡。在这一点上，80岁高龄、精神矍铄、潇洒从容的金庸先生给出了一个很好的答案。 金庸先生学识渊博，著作等身，但他不尚奢华，而且羡慕“且自逍遥没人管”的自由生活，饮食简单清淡，衣着也很简朴。他说：“人要善于有张有弛。就像武侠小说中那样打一会儿就要吃饭，就像谈情说爱，不能总处于紧张状态，于是我们要像《如歌的行板》的韵律一样，有快有慢，快慢结合。我们还要把性子放慢，别着急，做什么都可以徐徐缓缓，这样不仅能把事情做得更好，而且对保持健康很有好处。”行如其言，金庸先生徐徐缓缓地做出了自己不平凡的事业，并且拥有一个健康的身体。2001年国际天文学联合会把一颗小行星用他的名字命名为“金庸星”。

国际慢餐协会是一个起源于意大利，提倡放慢节奏、注重生活内在质量的协会，它向忙碌的现代人提出了健康忠告：快节奏的城市生活可能带来的负面效应就是扭曲了人的生命价值和恶化了生存环境，因此，人们要从慢慢吃开始，抑制生活快节奏的漫漫之势。 心理学家表示，不少都市人在快节奏的工作生活中，经常感到精神疲惫，没有满足感，主要是因为其“吝啬”抽出时间来进行心理上的自我调适。其实，适时地“刹车”是为了能走得更远。经常有计划地拿出一定的时间来做运动，给自己慢慢地做一顿好饭，看看喜欢的书，给花浇浇水，甚至只是坐着发一阵呆，都是一种心理自我调节，人们可以在这些平凡的细节中体验到生活的幸福，同时也让自己的身心得到片刻的休息。

中年人的健康指南 人到中年，谁都希望健康，但保持什么样的状态，需要怎么做才能达到健康的目的呢？

一要做到以健康为中心。背离了这个中心，所做的一切均毫无意义。所以，一切必须为这个中心而做。

二要做到糊涂一点。人在适当的时候糊涂一点很有必要。事事精明，算无遗策不是个好现象，这样做即使自己太累；又使人们对你心生戒意，敬而远之，不利于你的工作与交际。

三要力求自己养成以下三个习惯：

- 1.要助人为乐。养成助人为乐的习惯对中年人的心态影响很大。有助人之心，受你帮助的人会心存感激，形之于言行。因为得到了你的无私帮助，使别人获得了快乐，你的爱心得到了别人的认可，你也会倍受别人尊重。
- 2.知足常乐。知足常乐对心理健康益处颇大。中年人不要总想那些自己不曾得到或是根本无法得到的东西，要多想现在拥有的，目前有的人还没有的东西，想想“人家骑马我骑驴，还有挑担步行的”这个道理。 中年人不要总怨磨难，总怨不顺心，要想到那些功成名就之人所受的磨难比你大的多，你能战胜磨难，你也可以像他们一样。能设法寻求积极因素，避免那些消极因素，你就能常保快乐的心情，你就悟透知足常乐的真谛。
- 3.自得其乐。中年人要学会从生活中寻找快乐，发现快乐。中年人要学会自娱自乐，从中体验其中的乐趣，然后再自得其乐，从而起到娱身利心的作用。

另外，中年人的身心是否健康，可参照世界卫生组织提出的中年健康十大标准：

- 1.有充沛的精力，能从容不迫地负担生活和繁重的劳动，而且不感到过分的疲劳和紧张。
- 2.处事乐观，态度积极，乐于承担责任。
- 3.善于休息，睡眠好。
- 4.应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- 5.能够抵抗一般性感冒和传染病。
- 6.体重适当，身体均匀，站立时头、肩、臀位置协调。
- 7.眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。
- 8.牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
- 9.头发有光泽，无头屑。

10.肌肉丰满，皮肤有弹性。 中年人应看重吃喝睡 如果有不惑之年的男子诉说自己疲惫和劳累，那绝对不是扭捏作态，而是的确处于“亚健康”状态。许多中年男人在社会、家庭和事业之间疲于奔命，最容易透支的就是健康，长此以往，各种各样的疾病就会悄然袭来。追究引起“亚健康”状态的原因，主要是饮食不合理所致。 当机体摄入热量过多或营养贫乏时，都可导致机体功能失调。过量吸烟、酗酒、睡眠不足、缺少运动、情绪低落、心理障碍以及大气污染、长期接触有毒物品等，也可出现这种状态。对于中年男人来说，要避免不健康状态，就应合理地安排吃喝和休息等生活内容。

1.利用合理多样的饮食摄取营养 西方营养学家提倡每人每天要吃50多种食品，中国营养学会建议中国人每人每天的餐饮要吃30种食品。中国人虽然有讲究吃多种食物的传统，但是长期以来由于经济条件的限制，形成了一些不良的饮食习惯。改革习以为常的不良饮食习惯，多吃不常吃的，山珍海味要有，牛奶要喝，粗粮、杂粮、蔬菜、水果也要多吃，这样才符合科学、合理、均衡的营养观念。 生猛海鲜是如今的一种饮食时尚，三文鱼、鲈鱼、醉虾、海鲜、蛇、蟹等成为了招待客户、朋友的佳肴。但是，由于这些食物中的寄生虫和细菌较多，加之人们过于追求味道的鲜美，致使烹调不够充分，当人们美美地品尝那些生猛海鲜时，可能已经病从口入了。所以，商务餐要尽量远离生猛海鲜。

长期坐办公室的人需补充维生素。维生素A能够预防长期在办公室做文字工作或经常操作电脑的人的视力下降，每星期吃3根胡萝卜即可保持体内维生素A的正常含量；整天待在办公室晒太阳的机会少，易缺乏维生素D而患骨质疏松症，需多吃海鱼、鸡肝等富含维生素D的食物；疲劳的时候不宜将鸡、鱼、肉、蛋等大吃一通，因为疲劳时人体内的酸性物质积聚，而肉蛋类食物属于酸性，会加重疲劳感。恰恰是新鲜蔬菜、水产品等碱性食物能使身体迅速得到恢复。当人遇到巨大的心理压力时，其所消耗的维生素C将明显增加，因此，精神紧张者可每天吃3~5个鲜枣以补充足够的维生素，以应付紧张工作。

2.饮酒喝水要适量 每天饮用20~30毫升红葡萄酒，可以使心脏病的发病率降低75%，而饮啤酒过量将加速心肌衰老，使血液内含铅量增加。饮水也要合理适量，成人每天需要摄入1500~2500毫升的水分，出汗量大、活动量多和体重较重的人需要的饮水量更大，所以，每天最好按照身体的需要摄入足够的水分，以满足新陈代谢的要求。饮水要少量多次，每次只喝100~150毫升时身体吸收得最好。健身前30分钟可以喝100~150毫升的水；如果健身时间超过一个小时，中间需要补充100~120毫升；运动后要按照在运动前后体重差的150%来补充丢失的水分。

3.保证拥有高质量的睡眠 人们健康的精神状态来自于自身的思想意志，一方面人总是要有精神的，另一方面精神也要靠肢体，人体的各种力量的养护，使人的思维、内脏各器官功能都保持兴奋状态。睡眠就是保证精神饱满的重要因素。 现代人的睡眠透支已成为都市病。在对工作和娱乐的热情日趋高涨的同时，人们睡眠的时间越来越少。睡眠差不多占据人类生活1/3左右的时间，它和每个人的身体健康密切相关。世界卫生组织确定“睡得香”为健康的重要客观标志之一。人们经常有这样的体会，当感到情绪不佳或者身体不适时，美美地睡上一觉后，会觉得精神倍增，身体的不适也会有所减轻甚至恢复如常。由此可见，质量好的睡眠的确是一味有益身心健康的滋补品。

# 《40岁健康生活手册》

## 编辑推荐

《40岁健康生活手册》从中年人的生理、心理变化出发，揭示衰老的机理；提醒广大的中年男女重视自己的健康，无病早防、有病早治，合理饮食、积极锻炼，遵循健康的生活方式，延缓走向衰老的脚步。

# 《40岁健康生活手册》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)