

图书在版编目 (CIP) 数据

人到中年的健康风险 / 李定国主编 . -- 武汉 : 湖北科学技术出版社 , 2018.1

ISBN 978-7-5352-9686-3

I . ①人… II . ①李… III . ①中年人—保健—基本知识 IV . ① R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 228510 号

责任编辑：徐 丹

封面设计：胡 博

出版发行：湖北科学技术出版社

电话：027-87679454

地 址：武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

邮编：430070

网 址：<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷：武汉市江城印务有限公司

邮编：430024

700 × 1000 1/16 22.75 印张

328 千字

2018 年 1 月第 1 版

2018 年 1 月第 1 次印刷

定价：58.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

目 录



一、人到中年：健康的多事之秋	001
人到中年百事“哀”	002
困扰中年人的亚健康状态	006
中年肥胖者当心在鼾睡中“憋死”	011
正确对待老年病年轻化	013
二、人到中年：心脑血管的顽症之险	017
中年人多发的隐性冠心病	018
中年人高血压及其防治	020
轻度高血压是否该用药物降压	023
服药降压：开弓没有回头箭	026
联用降压药应避免“近亲结婚”	029
中年人的脑卒中及其对策	032
人到中年谨防糖尿病偷袭	036
高血脂：中年人的“沉默杀手”	039
舌下含药岂止“救心”	043
心搏骤停的抢救	046





三、人到中年：身心的过劳之劫 049

人到中年谨防“过劳死”	050
职场忙人，如何远离“过劳肥”	054
“偷”睡“漏”睡也违法	059
防治抑郁症：驱散心灵的雾霾	062

四、人到中年：潜伏的致病之源 067

A 型性格与冠心病	068
C 型性格与癌症	071
淋巴结：人体的“烽火台”	073
肿块若不痛，后果更严重	076
满面红光，未必健康	079
富态藏祸的“将军肚”	081
心电图也会“谎报军情”	084
易被忽略的 3 种高血压	087
日常生活因素引起的心律失常	090
“星火燎原”的牙周炎	094
新宅“闹鬼”之谜	097
病征也会“联通”与“移动”	100
某些疾病的“远亲”	103
病症也有“难兄难弟”	107
“自摆乌龙”的自身免疫性疾病	110
雇来“玛丽”当保姆	113

五、人到中年：烟酒的伤身之害 117

中年人酗酒：干杯岂止“肝悲”	118
当心，醉人容易成为罪人	123
剪不断理还乱的酒精依赖症	126
对酒当歌：唱“红脸”VS 唱“白脸”	131

醉卧沙发莫仰睡，当心噎食夺命来	135
酒 - 药相逢，冤家路窄	138
酗酒坑了“酒二代”	141
“三黑客”制造中年“股灾”	144
香烟雾袅袅，烟害知多少	147
女性吸烟，易当“绝代”佳人	150
六、人到中年：吃喝的放纵之祸	153
咸淡适度，“盐”多必失	154
少吃“隐性盐”，疾病不纠缠	158
围炉涮火锅，当心“涮”出病	161
吃生猛海鲜，切勿太“生猛”	164
当心“夹生菜”吃出“夹生病”	169
品吃小龙虾，注意把“三关”	172
吃鱼且慢，当心“刺”客	175
晚餐别犯四个“过”错	178
不吃早餐危害多	181
不可小觑过饱之“过”	185
带病赴宴的“约法三章”	190
聚餐赴宴，谨防“宴内感染”	192
胆石症钟情半老“肥娘”	195
急性胰腺炎：节日宴饮的“杀手”	198
“二液逆流”的胃 - 食管反流病	201
七、人到中年：陋习的损身之患	205
终日埋头干，颈椎遭“暗算”	206
谨防夺命的“经济舱综合征”	212
“忍憋”可致病，也会出危险	218
“泌感”易复发，何日“菌”再来？	221
女性便秘，不可小觑	224





男士女士都能成为“有痔之士”	227
炎夏享清凉，贪凉损健康	231
警惕“冰箱上的来客”	235
煤气中毒：“邪气”压倒“正气”	238
另类“车祸”：空调车内 CO 中毒	241
酒驾·药驾·饿驾·疲驾，危险！	243
浓妆就诊，掩盖病情	247
惯跷二郎腿，下身常受累	250
常穿高跟鞋，病症接“踵”来	253
束带箍细腰，盆腔吃不消	256

八、人到中年：娱乐的险情之诫

麻将声中麻烦多	260
宠物可以传病，谨防“玩物丧命”	263
远离旅游病，潇洒走一回	269
踏青无端过敏，原来“草木皆兵”	273
泡汤泡出病，健康便“泡汤”	276

九、人到中年：夫妻的性福之憾

四种病邀请男士当“痿员”	280
如何为女性性冷淡“复温”	283
女性肾虚，也要补肾	286
另类处方治愈夫君“七年之痒”	289
子宫内膜异位症	293
“你中有我”的夫妻病	296
“是非之地”辨“是”“非”	299
男性“三难”的药物治疗	302
身怀六甲，纯属“虚构”	306
妊娠期糖尿病 VS 糖尿病合并妊娠	309

十、人到中年：颜值的衰减之叹	313
人不可貌相，病却可貌相	314
药物损容，天鹅变丑鸭	317
脱发：烦恼丝流失之烦恼	321
染发：别为美丽损健康	324
十一、人到中年：肿瘤的夺命之灾	329
恶性淋巴瘤暗度陈仓	330
“胸险”的乳腺癌	335
宫颈癌：中年女性的“宫廷症变”	341
乳腺增生症：女士的另类“房事”	347
令人纠结的甲状腺结节	350

