



## 中年人保健七忌

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-02

**忌饕** 少年长骨，青年长肉，中年长膘。这是人体生长发育的规律。中年人为了预防身体发胖，除经常运动外，尤应注意少吃高脂肪、高糖类的食物。同时，晚餐不要吃得太饱，一般以五成饱为宜。

**忌懒** 俗话说，“树老先老根，人老先老腿”。人到中年，常觉得两腿沉重，腰酸腿痛，因而不爱运动。这表明衰老已悄然来临。为此，中年人应切忌懒惰，要根据自己的身体和工作情况，经常从事一些力所能及的体育运动和体力活动。适当做些家务劳动，也不失为一种很好的锻炼。

**忌劳** 中年人肩挑工作、家庭两副重担，而人体能承受外界的压力是有限的。若超过了一定的限度，就会积劳成疾。因此，中年人应牢记：不要劳累过度。

**忌欲** 人到中年，为避免未老先衰，只可有情，不可多欲。房事过度，会伤神损寿，影响健康。有的中年人靠“壮阳药”以求无度淫乐，这无异于自残。

**忌怒** 百病生于气，气不和，就容易演变成致病的有害因子。因此，中年人切不可动辄生气，大发脾气。应该牢记：“牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量。”

**忌愁** 中年人或因工作，或因家庭，思想负担太重，容易多愁善感，这种情绪很容易催人衰老。为此，中年人要做到遇事学会排解，泰然处之，不要动不动就愁肠百结。

**忌酒** 有些中年人常常饮酒过度，一日无酒便食不甘味。殊不知，酒精摄入过多会损害肝脏功能，影响肾、脾和消化系统健康。为此，中年人最好戒酒，非饮不可时，宜饮些低度酒，或以茶、果汁代酒。

[存档文本](#)