

YANHUAN  
SHUAILAO

# 延缓 衰老

主编  
卞金陵



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

# 延 缓 衰 老

主 编	卞金陵		
副主编	董巧儿		
编 者	卞金陵	董巧儿	冯曹波
	商 燕	林 飞	柏建鹰
	刘 枫	高小峰	高从容
	李云霞	孙华君	李 俊

第二军医大学出版社

## 内 容 提 要

本书从中年人的生理与心理特点、生活方式、家庭、运动及如何应对中年危机开始,逐步阐述现今老龄化社会特点及如何提高老年人生活质量等问题,内容涉及老年人生理、心理、保健特点及老年人的社会适应性调适,重点介绍了老年人常见的呼吸、循环、消化、泌尿、内分泌、神经、精神方面疾病的防治和用药特点,最后从生理、心理、饮食、行为4个方面概括了对抗和延缓衰老的必备条件。

### 图书在版编目(CIP)数据

延缓衰老/卞金陵主编. —上海:第二军医大学出版社,2008.10

ISBN 978-7-81060-864-0

I. 延... II. 卞... III. ①长寿-基本知识②衰老-基本知识 IV. R161.7 R339.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 117176 号

出版人 石进英  
责任编辑 王楠

## 延 缓 衰 老

主 编 卞金陵

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏句容排印厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:10.125 字数:262千字

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

**ISBN 978-7-81060-864-0/R·672**

定价:24.00元

# 前 言

晚年的生活质量取决于一生的生活态度和生活习惯。谁都想拥有幸福的晚年，但相同年龄层次的人，其生活质量却往往大相径庭。要合理安排好自己晚年的生活方式，敢于向自己不合理的生活方式挑战，才能使晚年生活更加丰富多彩，达到健康老龄化的目标。

世界卫生组织指出：“人的寿命 15% 取决于遗传，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候环境，60% 取决于自己”。自己就是指本人采取的生活方式。也就是说一个人如果有比较好的遗传基因，又有良好的生活习惯，既能做到合理饮食，不嗜烟酒，适当参加体育运动，又有平和的心态，具备良好的心理素质；同时能运用自我保健知识，早期发现疾病、治疗疾病，那么这个人就能保持青春活力而延缓衰老发生，并且拥有较高的生活质量。在现实生活中，人们在创造健康、防治疾病的努力中往往处于被动状态，不能有效发挥自身的主观能动性，从而无法采取措施保护和促进自己的健康，并与一切不健康的生活方式、不健全的心理状态和疾病、衰老进行积极斗争。

健康是一生健康状况的积累，只有在生命的各个阶段都保持健康的人才能实现健康长寿并有意义的晚年生活目

标。个人的健康和命运是由自己掌握的。坚持转变健康观念，坚持文明健康的生活方式，提高自我保健水平，坚持“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”十六字方针，健康才能真正属于自己。

中年期是向老年期过渡的阶段，如何顺利度过中年期、健康迈入老年期是达到健康老龄化的重要里程碑。希望本书能适用于各年龄层次的朋友，尤其为中老年朋友的健康和长寿带来益处。

卞金陵

2008年9月

# 目 录

<b>第一章 中年期是向老年期过渡的特殊阶段</b> .....	1
第一节 中年人的特点及保健 .....	2
第二节 中年期要防病 .....	12
第三节 中年人心理健康与生活方式 .....	21
第四节 女性更年期与女性心理健康 .....	29
<b>第二章 老龄化社会与老年人的保健</b> .....	35
第一节 社会老年人与老龄化社会 .....	35
第二节 老年人的特点 .....	39
第三节 老年人患病特点及保健 .....	51
<b>第三章 老年人与社会的适应性调适</b> .....	65
第一节 老年人的心理适应 .....	65
第二节 老年人心理健康维持与社会适应 .....	73
第三节 老年人健康教育的必要性 .....	79
<b>第四章 老年人常见疾病的防治</b> .....	83
第一节 呼吸系统疾病 .....	83
第二节 循环系统疾病 .....	96
第三节 消化系统疾病 .....	136
第四节 泌尿系统疾病 .....	157
第五节 内分泌与代谢紊乱疾病 .....	181
第六节 神经系统疾病 .....	200

第七节	精神与心理障碍 .....	216
<b>第五章</b>	<b>老年人用药特点 .....</b>	<b>228</b>
第一节	老年人用药的原则与注意事项 .....	228
第二节	抗菌药物在老年人中的应用特点 .....	238
第三节	呼吸系统常用药物 .....	246
第四节	心血管系统药物 .....	253
第五节	调节血脂药物及抗动脉粥样硬化用药 .....	267
第六节	消化系统常用药物 .....	269
第七节	泌尿系统常用药物 .....	278
<b>第六章</b>	<b>对抗衰老 .....</b>	<b>284</b>
第一节	生理对抗 .....	284
第二节	心理对抗 .....	290
第三节	饮食对抗 .....	296
第四节	行为对抗 .....	308

# 第一章 中年期是向老年期过渡的特殊阶段


人生的轨迹中包括新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期、青春期、青年期、中年期和老年期。在漫长的人生道路中，我们可以回忆幸福的童年期，赞美花季青春期，然而最值得骄傲的却是中年期。按生理年龄来划分，中年期是35~65岁的年龄期，年龄跨度达30年，是人生年龄段中最长的时期。人到中年才达到心理上的完全成熟，精力最充沛，事业最辉煌，结束了渴求知识的学校生活，经历了人生的风风雨雨，在社会上的不同岗位得到了锻炼，有了成功的经验，吸取了失败的教训，理想的蓝图大多已展开，生活的道路已经开拓，能坦然面对现实，适应环境。中年期是人生真正的黄金时期。中年人是家庭的中流砥柱、社会承上启下的中坚，肩负着沉重的家庭、社会和工作上的压力，时时会感到紧张和困惑。如果说人生的年华不可虚度，那么，中年人的分分秒秒更加珍贵，中年期的岁月更值得努力加以爱护。中年期既是人体生理功能的全盛时期，又是进入老年期的过渡时期，很多老年病的防治工作应从中年期开始。做好中年期的保健工作，不仅是家庭的需要，也是社会发展的需要。中年人保健，除了靠优越的社会制度，社会、组织的医疗保障外，还要靠同志之间的互相关心和家庭的照顾。实际上在家庭和日常工作中，中年人往往既不可能得到老年长辈的关爱，又难以依赖年幼子女的照顾，加之事业的重负，所以中年人的健康主要是以自我保健为主，善待自己就是善待健康和生命。对每一个中年人来说，如何顺利度过中年期、健康迈入老年期是至关重要的环节。中年健康是晚年幸福生活的资本。为了能精力





充沛地致力于我们钟爱的事业，为了充分享受生活和人生，让我们努力关爱自己的健康吧。

### 第一节 中年人的特点及保健



从智力和创造力看，美国威斯康欣大学 1990 年进行的一项调查显示 40~49 岁是人生的睿智时期。世界重大科技成果获得者中，最佳发明年龄是 25~45 岁。我国新涌现出的 400 多位杰出科技人员中，中年人占 65%。中年人正处于事业的高峰期，很多人是领导骨干和技术尖子，经常要超负荷工作；在家庭中既要承担家务，又要赡养父母，培养并教育子女。面临事业和家庭的 2 副重担，长期处于身体疲劳和精神紧张状态（身心疲劳），特别需要充沛的精力和强健的体魄。但是，从中年人的生理、病理变化来看，已出现衰老的迹象，即生理功能开始下降。有人曾对各类人群进行 8 项生理指标测定，发现中年人的最大摄氧量、肺活量、肾血流量、肾小球清除率、基础代谢、神经传导速度、心功能指数和细胞水分都下降，表明人体已经趋于衰老。这时许多疾病常趁虚而入。有人称中年期是“多事之秋”，一点也不过分，这是特别要注意自我保健的年龄期。

#### 一、中年人的生理特点

中年期分为身强力壮的中年早期（35~45 岁）、精力充沛的中年中期（45~55 岁）和功能减退的中年晚期（55~65 岁）。身体状况也遵循着世界上万物发展变化的基本规律——新陈代谢，不断地新老交替。事实表明，人体的退行性变化从 30 岁就逐渐开始了，随着年龄变化，发展的速度加快。所以说中年期既是青年期的延续，又是向老年期的过渡期。中年人身体的各个部分逐渐发生着退行性变化，内脏器官、生理功能开始减弱，尤其是被称为身体之砖的“细胞”，其分裂、再生数量在减少，功能开始衰退。据推算，

30岁以后身体功能每年大约丧失0.8%。因此，中年人出现的许多新的生理特点值得关注。

### (一) 中年期生理变化及疾病

#### 1. 神经系统方面

神经、精神活动比较稳定，对各种刺激的反应不像青少年那样剧烈。但由于通过大脑的血流量减少，用来合成脑蛋白质的核糖核酸在神经组织中的含量下降，使神经传导速度减慢，机械记忆力下降，对事物的反应不及青年人快，也不如青年人敏捷。中年人的中枢神经抑制过程减弱，睡眠时间逐渐缩短，睡眠质量下降，表现为睡眠时容易醒。

#### 2. 基础代谢方面

25岁以后基础代谢率平均每年下降0.5%，往往进食量仍较多，质量也比较好，活动量却大大降低，容易造成脂肪堆积而使身体发胖。

#### 3. 消化和肾功能方面

胃肠黏膜变薄，肌纤维弹性减弱，胃酸及消化酶分泌量减少，消化功能降低。大肠感觉迟纯，肠蠕动减弱，易发生便秘。随着年龄增长，肾脏的滤过、重吸收和排泄功能会逐渐减退，影响机体代谢产物的排泄。

#### 4. 心肺功能方面

心脏的自律性逐渐降低，从30~80岁，50年间心输出血液量约减少30%；同时，伴有动脉硬化、弹性差，血压升高。每增长10岁血压增加1.33 kPa (10 mmHg)左右。肺张力减弱，肺活量降低，供氧量不足，尤其在劳动或运动时常感到喘不过气来。

#### 5. 内分泌及免疫功能方面

内分泌系统起着调节人体的代谢过程、生长与发育、生殖与衰老、脏器功能，维持人体内环境稳定的功能。随着这些组织和腺体的退行性变化，出现免疫功能下降、糖和脂肪代谢受损、新陈代谢



减弱、性功能减退等症状。免疫功能下降使得中年人抵御外界各种致病因素的能力减退，疾病往往乘虚而入。

中年期是年龄跨度最大的年龄段，也是自我保健的最佳时期，应采取相应措施，尽量延缓衰老，促进健康。

## （二）影响中年人健康的主要原因及常见疾病

鉴于上述种种原因，有学者认为中年期既是“危机四伏”的时期，又是特别需要注意自我保健的时期。因为中年人患病不仅由于单纯生物性原因，还与工作、家庭、社会及心理等方面的问题密切相关。许多危及健康、威胁生命的心脑血管病及肿瘤在中年期开始高发，不少慢性病也以潜伏的形式在中年期悄悄地发展，例如高血压、高血脂、糖尿病及胃病等。有不少中年人虽然查不出疾病，但常感到疲劳、头疼、失眠、紧张、食欲不振及嗜睡，这是患了一种医学上称之为“慢性疲劳综合征”的病症。故将过度紧张和疲劳看作“万病之源”是十分贴切的。疲劳常常成为中年人心血管病和癌症的诱发因素。尤其是科技人员，不同于工人、农民的劳动方式，使他们平时工作时不分上班下班，常常是不间断地进行思考，极易产生脑力疲劳。在日常生活中，人们往往比较重视体力疲劳，而忽视脑力疲劳。其实两种疲劳都是机体的保护性反应，它提醒人们：应该休息了，要使体力和精力得到恢复了。疲劳本身就是一种信号，警告大家必须引起重视并立即采取措施。若长期无视这种警告，就会导致过度疲劳而危及健康，千万不要掉以轻心。

有不少中年人工作压力太大，又缺乏自我保健意识，常通宵达旦地工作，不注意饮食营养，烟酒无节制，自以为身强力壮，殊不知疾病的萌芽早已滋生，一旦时机成熟就会泛滥成灾。据国内、外报道，高血压、冠心病、脑卒中发病已趋向年轻化。我们曾遇到数例40岁左右的大面积心肌梗死和脑卒中患者，虽抢救成功但丧失了工作能力，生命之舟就此搁浅，多彩的人生也黯然失色，对本人、家庭和社会都是巨大的损失。

### 1. 影响健康的主要原因

不健康的生活方式是影响中年人健康的主要因素。生活方式是指人们衣、食、住、行、娱乐等日常生活中的行为，以及社会的、经济的、精神的、文化的各个方面的影响。由不良生活方式导致的疾病称为生活方式病，如心脏病、脑卒中、高血压、癌症、肺病、糖尿病和骨质疏松症等。在发达国家死于这类疾病的占70%~80%，在发展中国家占40%~50%。我国同济医科大学调查显示，死亡因素属不良生活方式的，在心血管病中占45.70%，脑血管病中占43.26%，恶性肿瘤中占43.64%。现在，与生活方式相关的疾病已经成了威胁人们健康的主要根源。针对生活方式病高发的风险，我国即将启动“一二一”健康计划，口号是“日行一万步，吃动二平衡，健康一辈子”。

### 2. 生活方式病的表现方式

(1) 饮食结构不合理、环境污染、烟酒过度、活动过少等原因导致肥胖、高血压、糖尿病、代谢综合征及恶性肿瘤等疾病发病率增高。

(2) 竞争激烈与现代快节奏的生活、工作方式，使人精神紧张，心理因素和情绪反应也成为重要的致病因素。许多中年人生活起居无规律，长期失眠、焦虑，使心血管病、消化性溃疡、恶性肿瘤和心理问题的发生率大大增加。

(3) 缺乏运动，多吃、少动、久坐的生活方式导致全球每年2000多万人死于糖尿病、肥胖、心脑血管病，而且发病率和病死率还在逐年上升。

### 3. 常见生活方式病

世界卫生组织(WHO)指出：“健康生活方式可以使高血压发病率减少55%，脑卒中减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，从整体来说，可使对人类健康危害最严重的慢性非传染性疾病减少一半以上，并使生活质量大大提高，而所花费用不及医疗费用的十分之



—”。1992年，国际心脏保健会议总结了当前世界预防医学的最新成果，并发表了著名的维多利亚宣言，把健康生活方式概括为健康的四大基石：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”。

中年人常见的生活方式病为：

(1) 心脑血管病：我国每年因心脑血管病导致死亡的人数有260多万，中年以上的知识分子发病率甚至高于其他发展中国家，是非常令人触目惊心的。中年人在社会和家庭中的特殊地位使他们精神压力大、应酬与交际频繁、起居无规律、烟酒过多、缺乏运动，导致肥胖、高血压、高血脂、糖尿病、代谢综合征等发病率增加。由于中年人不注意体检，不能及时发现和治疗早发病，使心肌梗死和脑卒中的发病率和病死率都明显增加。

(2) 肿瘤：肿瘤是中年人的高发病，每年以3%的速度递增，且发病有年轻化的趋势。常见的肿瘤为肺癌、肝癌、胃癌、食道癌、肠癌、宫颈癌、乳腺癌及鼻咽癌，不合理的生活方式是导致肿瘤高发的主要原因。如果中年人能有规律地生活、合理饮食和睡眠，及时排解心理问题，认真进行年度体检，积极治疗原发病，就可以大大减少或早期发现肿瘤病变。

(3) 亚健康：亚健康其实是一种现代文明病，或称都市病，临床上被诊断为慢性疲劳综合征。在亚健康患者中，来自农村并从事农业生产者几乎为零。在心理上表现为精神不振、情绪低沉、反应迟钝、烦躁及焦虑；在生理上表现为乏力、气短、全身不适、失眠，偶有心慌及心律不齐等类似心血管疾病症状。亚健康是一种状态，造成亚健康的主要原因为过度疲劳和精神紧张导致的精力和体力“透支”。现代社会竞争日益激烈，工作和生活压力过大，如果中年人不能通过良好的生活习惯给自己创造一个有效的恢复机会，就会使主要器官的效率低下、功能减退，出现暂时性功能障碍等。亚健康是发病前期的警示信号，如不加以改善，就会诱发心脑血管病、肿瘤及心理障碍等疾病。

### (三) 中年女性的更年期特点

更年期是女性从成年期进入老年期的必经阶段，是从有生殖能力到无生殖能力的过渡时期。女性更年期的年龄段定为40~60岁。男性也有更年期，平均年龄段比女性晚10年左右。女性在更年期，由于卵巢的衰老和功能衰退，会引起一系列的生理变化，如月经紊乱直至绝经，阴道、子宫萎缩，乳房逐渐萎缩，自主神经系统功能失调，出现潮热、多汗、心悸、头晕、眼花、思想不集中、情绪不稳定、易发脾气及血压波动等。随着雌激素的减少，患高血压病和冠心病的概率增加；还会因骨质疏松而使身材变矮，出现驼背等。女性在发生生理变化的同时，还会出现一系列心理异常，如焦虑、忧郁、悲观、烦躁、多疑、自私及遇事不近人情等心理变化。据统计，出现这些症状的人约占更年期妇女总数的88%，一般发生在绝经前后2~3年。其中症状较明显而需要就医者占10%~15%。真正出现较严重的自主神经功能紊乱的症候群——更年期综合症的，仅占4%~5%。



## 二、中年人的心理特点

中年期是人生最灿烂辉煌的时期。跨进“四十不惑”的中年人，心理较成熟，意志力较强，情感较稳定，知识和经验积累都达到了相当程度，因此，中年期是人生成果、创奇迹的最佳时期。从心理角度看，中年人的心理经过工作和生活的磨炼，比初出茅庐、涉世不深的青年人成熟而稳定，有许多心理优势。

### (一) 中年人的心理优势

#### 1. 情绪较稳定，承受能力增强

中年人由于经历了成家和立业的艰难，尤其是经历了生活和工作中的挫折的考验，心理上更加成熟，具有强烈的独立意识，已建立起来的条件反射不易受外界因素的破坏，对来自外界有益、无益或有害的刺激，大多能正确对待，所以情绪比较稳定，心理承受能

力较强，一般都能应付不如意的生活和工作问题。

#### 2. 自立、自强意识增强，能理智地观察分析问题

中年人已经不依赖父母的指点和外界的指示，更多的是依靠自己独立思考决定自己的行为取向。无论在家庭和事业中，都可独当一面。特别是到了中年后期，大多掌握了一门专业知识或熟悉了一门技能，所以自尊、自重、自爱、自立和自强的意识进一步加强，能理智地总结、冷静地观察与分析问题，有自己独到的见解，在对待重大原则问题上能主动排除感情因素，能恰当地处理好各种人际关系和工作问题。

#### 3. 家庭和社会责任感增强

中年期是一个大跨度时期，历经“而立”、“不惑”、“知天命”，其责任感无论是从社会角度还是从家庭角度来看，都是空前的。在家庭方面，中年男性是一家之主，要对自己的妻儿负责，也要对自己的父母负责，自己承担的家庭权利和义务得到了充分的体现。在社会方面，中年人正处在脚踏实地干事业的时期，要对自己的事业负责，对工作单位负责，乃至对整个国家和民族负责，具有强烈的使命感。这种使命感构成了中年人人格的重要部分，他们勤勤恳恳，兢兢业业，努力进取，甚至不惜为事业献身。

#### 4. 自控能力增强，心理趋于平衡

中年人由于知识和经验的积累，一般自控能力比较强，在遇到各种强烈刺激后，能理智地控制自己，驾驭自己的情绪，从而寻求新的心理平衡。同时，中年人的心理承受能力不断提高，在工作遇到挫折、失败或亲人遇到不幸等情况下，一般能承受得了，而不致于使自己身心因受强大刺激而损伤。

### (二) 中年男性心理优势和心理弱勢

中年男性的主动性一般是通过自信心和自尊心体现出来的。如希望别人采纳自己的意见，按自己的意志办事，而不愿别人指手划脚；对自己所追求的事情充满信心，甚至不考虑失败；对任何事情都

抱着车到山前必有路的态度，天塌下来也不怕；不爱听批评；爱与人争辩；不愿随大流；自尊心受到损伤时便会怒不可遏等。既热情洋溢，兴趣广泛，又深沉含蓄，也是男性的一大特点。男性一般自信心强，自尊心强，意志坚定，执着，宽宏大量，兴趣广泛，热情洋溢，深沉，勇敢，富于冒险精神，不怕挫折。当然，男性的个性特征中也有消极的方面，如具有占有欲、优越感等。自尊心和自信心强，是男性最显著的特点。在日常生活中，男性一般表现出主动的姿态。这在孩提时期就有所表现，如在游戏中，男孩常爱对女孩做出欺负性的恶作剧，而在这种场合，女孩往往是被动者，在男孩的攻击性行为面前束手无策。这一特点看似矛盾，实际上并不矛盾，这种貌似冲突的性格特点融于一体，正是男子汉阳刚气概的表现。男性以刚强之气震撼人心，体现出男性的自信、自尊、勇敢和刚毅独立的个性。思维敏锐，联想丰富，接受能力强，这也是男性的显著特征。这可以从分析能力、创造性、感应性等方面得到体现。在日常生活中，对同一句幽默的话，往往是男性先作出反应；对突发的事件，通常是男性先作出适应性调整。男性的思维有2个特点，即逻辑性和跳跃性，在对同一事件进行评判时，男性往往表现得更冷静、现实，这是由其逻辑思维能力较强所决定的。另一方面，男性也易于在思维中进行大幅度跳跃，一条思路不通，可以迅速转换，沿另一条思路继续推进；或者有意地将各种不相干的事物联系在一起进行思索，从中找出联系。

心理学家认为，中年人应有积极向上的乐观情绪。只有充分认识自我，接受现实的自我，才会选择适当的目标，寻求良好的方法，既不自卑，又不自傲，充满自信地对待一切。

### (三) 中年人心理与健康

近年来，国内外学者越来越重视心理与健康的关系，认为有益的心理因素能增进健康，有害的心理因素可促使疾病发生与转归。巴甫洛夫的高级神经活动学说认为：神经类型具有天赋的特性，但仍然存在高度的可塑性。霍尔门等人的研究也证实，任何类型的生





活变化，包括住房的迁移、婚姻的变化、职务的升迁等都可使人处于某些疾病的易感状态。在现实生活中，各种有害的心理因素，如亲人、战友离别丧亡，家庭、工作上的矛盾纠纷所引起的痛苦、悲伤、忧郁及焦虑等不良的情绪反应，都会通过神经系统引起身体的生理变化。健康中年人的心理取决于强壮的身体及健康的高级神经系统，而后天的文化教育与训练，生活环境，家庭传统的影响，个人的经历等外在因素，也对心理起着重要作用。中年期既是建树成就的时期，又是人的心理进入“多事之秋”的阶段，即心理负担和心理压力增加的时期。家庭是否安稳，事业是否有成就，都会给中年人心理带来某些特有的心理变化。因此，提高心理承受能力，就显得更为重要。中年人尤其是中年知识分子对各种社会环境的变化比较敏感，心理活动也较复杂，精神压力较大。特别是经历一些挫折之后，往往处事过于踌躇，顾虑重重。久而久之，会变得日间忧郁寡言，夜间千思万虑，导致大脑皮质兴奋，抑制功能失调。过度的紧张和疲劳也是中年人的特点。过度紧张造成的疲劳也会反映在生理上，甚至会使人产生支持不住的感觉。因此，因生理功能失调与改变而引起的心理烦恼和负担是中年人的又一个心理特点。

#### （四）中年人心理健康与疾病

中年人的神经系统已发育成熟，在社会实践中逐步变得老练、果断，感情冲动减少，急躁情绪缓和，分析、理解能力提高，逻辑思维能力增强。但是，在中年中期和后期，对事物的习惯认识不容易纠正，固执性有所增强；记忆力减退，尤其是近记忆力减退明显；与同事、亲友的社会交往更加小心谨慎，经常有“转弯抹角”式的语言，各自存“戒心”，易于产生疑心、不信任等不必要的误会。因此，中年人应具备更高尚的风格、更宽广的胸怀，才能妥善处理好人与人之间的关系。

在日常生活中，“人逢喜事精神爽”、“笑一笑，十年少”、“忧郁成疾”已成为至理名言，这就是心理精神因素的作用。实验表