

谢文军
编著

[老年大学健康教育试用教材]

老年健康长寿

教程

健康长寿，从这里开始！



湖南科学技术出版社

谢文军
编著

[老年大学健康教育试用教材]

老年健康长寿

教程

健康长寿，从这里开始！



湖南科学技术出版社

老年大学健康教育试用教材

老年健康长寿教程

编 著: 谢文军

责任编辑: 梅志洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 4375808

印 刷: 湖南航天长宇印刷有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市望城坡 068

邮 编: 410205

出版日期: 2003 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 9.5

插 页: 1

字 数: 226000

书 号: ISBN 7 - 5357 - 3706 - 4/R·830

定 价: 16.00 元

(版权所有·翻印必究)

序

人的寿命的延长，是国家富强和社会进步的重要标志。改革开放以来，随着我国国民经济的蓬勃发展和老龄人口的增长，加强中老年医疗保健已成为社会普遍关注的热点，研究如何优化自我保健以提高生命质量与生活质量，正受到人们越来越广泛的重视。它对现代医学实现由单纯治病的模式转为以预防、治疗、康复三者相结合模式，具有积极意义，使广大医务工作者不但要重视对患者进行优质的医疗技术服务，还要加强医学防疫知识的宣传和教育，把维护健康的知识与技能传授给人们，以提高自我保健能力，让人们以更加充沛的精力投身于各项建设事业。这是社会走向高度文明的必要措施，对老年朋友尤其重要。

古往今来，我国的养生之道源远流长，已有大量的养生保健理论方法服务于人类，由谢文军先生撰写的《老年健康长寿教程》，就是运用古代和现代养生保健理论，融会长期实践经验，针对老年人的特点和老年人的需求，集大量行之有效的保健方法编写而成。该书内容连贯有序，通俗易行，力求做到思想性、知识性与科学性相统一，是老年健康知识的好教材。相信它的出版必将受到老年朋友的欢迎，对促进身心健康产生积极的作用。

原湖南省省长、政协主席 刘 正

2002年1月3日

呈送：
中央社科院

前言

随着时代的变迁与科学技术的进步，已步入老年的朋友们，虽然生理功能处于退化期，但如果掌握、运用科学的保健养生方法，健康长寿不再是梦想，将会成为现实。据 2000 年全国人口普查统计，我国 60 岁以上的老人近 1.3 亿，占总人口的 10% 以上，说明我国也进入了人口老龄化国家的行列。因此，研究老年人保持身心健康的对策，普及医疗保健知识，并加强指导，提高其健康水平，是新世纪的一个重要任务。

我任湖南省宁乡县老年大学健康教育课老师多年，上课内容深受老年朋友的喜爱，他们期望尽早出版，以满足自己追求健康长寿的求知欲。于是我在讲稿的基础上，又大量收集整理有关老年健康长寿的素材，咨询了 30 多位老年病专家，走访近千名老年大学生，广泛听取意见后归纳汇编了《老年健康长寿教程（老年大学健康教育试用教材）》。全书分老年保健基本知识、老年常见病防治、老年常用保健方法三个部分。第一部分对健康概念、衰老原因等老年人非常关注而又不十分明白的五十三个问题，以问答形式进行讲解；第二部分从老年病中筛选出冠心病、更年期（绝经期）综合征、老花眼等二十余种常见病症，重点介绍简易有效的防治措施；第三部分从作用、适应证、禁忌证、操作方法、注意事项几个方面，逐一介绍了简易全息穴位按摩法、耳穴贴压疗法、足疗法等二十余种取材简便、疗效好的保健方法，供老年朋友选择使用。本书根据老年大学教材的特殊要求，重点突出，内容丰富，文字通俗易懂，编写形式适合老年朋友阅读（文字醒目，单位名称用中文表示，部分名词术语用习惯性旧称呼等），具有较好的科学性、知识性、实用性。

此书在编写、出版过程中，得到中共湖南省宁乡县委、县人民政府和宁乡县组织部、老年大学、老干局等单位的大力支持，以及张友文、王国祥、姜尚平、沈芳福、王成辉、刘祖贞、黄佳仁、颜春泉、文珍、付建坤等同志的热情帮助，在此深表谢意。

因水平有限，其中谬误之处在所难免，恳请老年朋友们指正。

谢文军

2002 年 11 月 28 日

目 录

第一部分 老年保健基本知识

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 【一】什么叫健康…………… (1) | 测定…………… (11) |
| 【二】什么是健康标准…………… (1) | 【十七】老年患者用药注意事宜 |
| 【三】什么是健康行为…………… (1) | …………… (13) |
| 【四】什么是心理健康标准…………… (1) | 【十八】老年人常备药物有哪些 |
| 【五】什么是生理健康标准…………… (2) | …………… (13) |
| 【六】什么叫亚健康状态…………… (2) | 【十九】老年人如何选择非处方药 |
| 【七】老年人健康的影响因素…………… (4) | …………… (14) |
| 【八】衰老期机体功能有什么
改变…………… (4) | 【二十】老年人使用非处方药注意
事项…………… (15) |
| 【九】谈谈心理疲劳…………… (6) | 【二十一】怎样煎服中药…………… (15) |
| 【十】老年人心理衰老的标准…………… (6) | 【二十二】老年人如何做到劳逸
适度…………… (16) |
| 【十一】引起衰老的常见原因…………… (7) | 【二十三】怎样选择合适的居室
环境…………… (17) |
| 【十二】乐观的重要性…………… (8) | 【二十四】老年人运动应注意什么
…………… (17) |
| 【十三】老年人快乐不起来怎么办
…………… (9) | 【二十五】老年人体育运动与体育
疗法的适应证和禁忌证 |
| 【十四】老年保健应坚持哪些原则
…………… (9) | …………… (18) |
| 【十五】老年人怎样发现自身疾病
…………… (10) | 【二十六】老年人适宜的体育运动
项目…………… (19) |
| 【十六】老年人四大生命体征的 | |

【二十七】 老年人不宜的运动项目 (19)	【四十二】 中老年人眼睛保健要点 (33)
【二十八】 老年人怎样才能科学 睡眠..... (20)	【四十三】 老年人如何选配眼镜 (34)
【二十九】 老年人怎样克服失眠 (20)	【四十四】 中老年人看电视的注意 事项..... (34)
【三十】 老年人饮食的重要性 (21)	【四十五】 老年人如何了解慢性疲 劳综合征..... (35)
【三十一】 老年人饮食的酸碱平衡 (22)	【四十六】 老年男性宜注意下身 保健..... (35)
【三十二】 老年人科学的膳食结构 (22)	【四十七】 老年人如何防止煤气 中毒..... (36)
【三十三】 老年人膳食的注意事项 (23)	【四十八】 常用保健穴位及功能 (36)
【三十四】 什么叫食疗..... (24)	【四十九】 中老年人眼内干燥、视 物模糊是什么病..... (44)
【三十五】 谈谈药膳基本常识..... (24)	【五十】 老年人如何进行牙齿 保健..... (45)
【三十六】 老年人如何“忌口” ... (26)	【五十一】 老年性高血压病用药 七忌..... (46)
【三十七】 老年人常用食疗方..... (28)	【五十二】 老年人怎样过性生活 (46)
【三十八】 老年人怎样使用既可降 脂又可强身的药膳..... (29)	【五十三】 老年人如何安度更年 (绝经) 期 (48)
【三十九】 饮茶对人有何益处..... (30)	
【四十】 几种茶方介绍..... (30)	
【四十一】 老年患者护理注意事项 (33)	

第二部分 老年常见病防治

【一】 感冒..... (50)	【七】 前列腺炎与前列腺肥大症 (66)
【二】 冠心病..... (52)	【八】 更年(绝经)期综合征..... (68)
【三】 高血压病..... (56)	【九】 老年痴呆症..... (70)
【四】 糖尿病..... (59)	【十】 老年人颈椎病..... (71)
【五】 慢性支气管炎..... (62)	【十一】 老年人风湿性腰背痛..... (72)
【六】 胃炎..... (64)	

【十二】老年人肩关节周围炎…… (73)	【十七】老年性白内障…… (81)
【十三】萎缩性阴道炎…… (77)	【十八】青光眼…… (83)
【十四】阳痿…… (77)	【十九】牙周病…… (84)
【十五】皮肤瘙痒症…… (79)	【二十】老年性耳聋…… (85)
【十六】老花眼…… (80)	

第三部分 老年人常用保健方法

【一】中医常规按摩作用、手法及 注意事项…… (87)	【七】水疗法…… (115)
【二】简易全息穴位按摩法…… (95)	【八】足疗法…… (122)
【三】耳穴贴压疗法…… (98)	【九】几种中医特殊疗法…… (130)
【四】简易抗疲劳按摩法…… (105)	【十】老年人的摄生保健方法…… (134)
【五】头面部常规推拿方法…… (108)	【十一】老年人的保健运动…… (135)
【六】音乐电疗法…… (114)	【十二】空气浴…… (138)
	【十三】皮肤美容…… (139)

第一部分 老年保健基本知识

老年人保健基本知识，主要从健康、亚健康、衰老、常规检查、锻炼方式、中西药物使用、预防等方面进行阐述，对提高老年人健康水平可起到重要作用。

【一】 什么叫健康

健康是一个抽象的、相对的概念，人们对健康概念的认识不断提高，其概念的规范愈来愈趋向于严谨。一般而言，健康是指躯体、心理、社会三方面状况均正常，又称为理想健康。健康是基本的人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项重要社会目标。

【二】 什么是健康标准

世界卫生组织根据人体生理功能的变化，制定了健康标准，人们可以依照标准来判断自己是否属于健康范畴，现介绍如下：有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分的紧张和疲劳；处事乐观，态度积极，敢于承担责任，事无大小，不挑剔；善于休息，睡眠好；应变能力强，能适应外界环境各种变化；能够抵抗一般性感冒和传染病；体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置正常；眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；头发有光泽，无头屑；肌肉丰满，皮肤有弹性。

【三】 什么是健康行为

健康行为是人们接受健康知识教育后，所产生的行为反应，并根据行为来判断它的属性，一般归纳为两种。

1. 个体行为 饭前便后洗手；每天早晚刷牙；定期洗澡、理发、剪指甲；服装整洁；勤晒被褥；讲卫生、讲公德，如不乱扔垃圾、不随地吐痰等；不吸烟、不酗酒；每天进行一次锻炼；按时让孩子参加计划免疫；主动学习卫生知识等。

2. 群体行为 室内整洁，无蚊、蝇、老鼠、蟑螂等害虫；室内无异味，空气新鲜；办公室内有禁止吸烟标志或劝阻吸烟的宣传品；厨房灶具洁净、碗筷干净，生熟食品分开；厨房通风良好；厕所无臭、无蝇，便池无尿碱；厕所地面、门窗、墙壁、灯具、洗手盆（池）整洁；阳台封闭规范；遵守交通规则，避免意外事故；积极组织有益于身心健康的文娱体育活动等。

【四】 什么是心理健康标准

心理健康标准根据人类对社会的人和事物所产生的心理变化进行分类而评定。例如：

1. 情绪 有自我控制能力,情感表达恰如其分,举止得体,情绪稳定,心情愉快。
2. 适应力 能正确对待外界影响,与社会协调一致,适应环境。
3. 意志 意志坚强,有一定耐受力,能把困难变成奋斗的动力,在逆境中奋发图强。
4. 行为 行为协调,言行表里一致,有完整的人格。
5. 社交 有一定的社交能力,与人交往适度,择友得当,能正确处理生活中的人际关系。
6. 智力 智力发展正常,思维敏捷,精力充沛,注意力集中,能保持较高的工作学习效率。

【五】 什么是生理健康标准

生理健康标准根据人体正常生理功能活动所表现出的生理特征进行归纳而评定,一般长寿老人处于健康状态,常具备以下生理特征:

1. 眼有神 眼睛明亮,目光炯炯有神,反应灵敏,无呆滞感觉,说明精气旺盛,大脑及脏腑功能良好。
2. 牙齿坚 中医认为,齿为骨之余,肾主骨生髓。口腔牙齿健康,说明肾脏功能就好。
3. 声息和 说话声音洪亮,心气平和,呼吸平稳,每分钟 16 ~ 20 次,说明肺脏功能正常,抵抗力强。
4. 形匀称 体形匀称,体重适中,是健康的基础。有关调查资料表明,90 岁以上长寿老人中,无一例肥胖者。
5. 腰腿灵 经常运动,且心情舒畅,说明肌肉、骨骼、四肢关节、神经功能良好。
6. 前门松 小便通畅,无淋漓不尽和阻滞之感,说明泌尿生殖系统功能良好。
7. 后门紧 大便正常,无便溏、便秘,肛门括约肌紧张度好,说明肛门肠道无特殊病患。
8. 脉形小 心跳次数保持在正常范围(每分钟 60 ~ 80 次),脉搏适中、血压不高、血管弹性好、心律整齐,说明心脑血管无明显疾病。
9. 饮食稳 三餐定时、定量,不挑食、偏食,无烟酒嗜好,注意营养卫生。
10. 起居恒 生活有规律,按时入睡起床,睡眠质量良好。

【六】 什么叫亚健康状态

“亚健康状态”亦称“第三状态”或“灰色状态”。世界卫生组织已经明确提出人体健康的定义包括身体健全、精神健全和社会交往健全三个方面,即这三个方面均处于完全状态。一个人健康,并不单纯指没有疾病。一个人从健康到患病及至死亡,是一个连续的过程,所以我们机体从健康状态到疾病状态之间的表现界限常常并不清晰。病情时隐时现,进展相对缓慢。有些人在临床上常常表现出身体或精神上某时、某种不适,如头晕目眩、疲倦乏力、胸闷气短、心烦失眠、饮食无味、腰酸背胀等。这些人通常看上去跟正常人差不多;对他们进行疾病检查,即使在相当长的时间内反复经过各种仪器及实验室检查,亦很难发现阳性结果和病变迹象。虽然看上去没有病,但确实自觉身体不舒服,呈现出活力降低、功能减退,这种处于“健康与疾病之间”的临界状态,称之为“亚健康状态”。

1. 亚健康状态的临床表现 亚健康状态有关病的转归分两种:特异性疾病的临界状态和非特异性疾病的临界状态。处于亚健康状态的人自觉诸多不适症状,实验室检查等可能有某些指标的变化,但尚达不到相应疾病的诊断标准。如血压长期处于临界值的状态(约为 130 ~ 139/85 ~ 89mmHg),血糖时常高于正常值但尚未达到糖尿病诊断标准,或者一些用量

表评定的心理疾病处于临界分值状态等，这时的机体易于向相应疾病转变，此即特异性疾病临界状态。而大多数情况下，亚健康状态表现为非特异性疾病前状态，它具有向多种慢性疾病转化的可能性，如心脑血管疾病、肿瘤、呼吸系统疾病等。

亚健康状态的主要表现有：①躯体症状：头昏不爽、两目干涩、胸闷气短、阵阵心慌、身倦乏力、少气懒言、脘腹痞闷、胁肋胀满、纳谷不馨、食欲减退等。②心理症状：精神不振、情绪低落、抑郁寡欢或急躁易怒、心中懊恼、焦虑紧张、睡眠不佳、记忆力减退、精力下降等。③社会表现：不能较好地承担相应的社会角色，工作、学习困难，人际关系紧张，家庭关系不和谐，难以进行正常的社会交往。

亚健康状态对人体的影响，在一般情况下除影响人们的生活、工作、学习外，还可造成机体免疫力低下，导致多种慢性疾病；亦可使人体抵抗力下降，易患感染性疾病。

2. 与亚健康状态相关的高危因素 亚健康状态是指人们尚未患病，但已有不同程度患病的各种危险因素，具有发生某种疾病的高危倾向。据专家分析，亚健康人群的高危因素，大都与现代不良的生活方式和行为习惯有关，主要有4种因素：

(1) 长期吸烟。吸烟使肺癌的患病率增加10～20倍，喉癌的发病率高6～10倍，冠心病的得病率提高2～3倍，如果家庭中有2人吸烟，家庭成员患癌症的几率将增加3倍。

(2) 不良的饮食习惯和不合理的饮食结构。例如偏食动物类食品，吃得过多、过咸、过甜等。

(3) 威胁健康的富贵病。专家指出，现代人出门有汽车，上楼有电梯，工作有电脑，做饭、洗衣等日常家务都由机器代劳，缺乏体力劳动。据调查，这种情况已使湖南居民中12.2%的成人出现了超重和肥胖。与肥胖有关的糖尿病、高血压、高血脂、冠心病和中风是一组密切相关的疾病，“五病综合征”已成为威胁人类健康的主要“富贵病”。

(4) 激烈竞争带来的心理压力。在快节奏、高效率的现代社会中，人们长期处于竞争激烈、心理压力大、超负荷运动的紧张状态中，这种状况如不能及时化解，则很容易产生慢性疲劳和心情压抑，降低免疫功能。专家提醒，具有某些特定个性的人群更应重视亚健康状况，如具有强烈的好胜心、快节奏和脾气急躁的人，患冠心病的可能性比一般人群增加2倍，而性格内向、长期抑郁而又不善于表达情感的人群，肿瘤的发生率比一般人群高3倍。

3. 亚健康状态的防治 中医强调“上工治未病”，指的是未雨绸缪，《素问·四气调神大论》云：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”因此，健康的生活、行为、工作方式是提高生命质量，预防“亚健康”和疾病的根本方法，其主张的饮食有节、起居有常、情志条畅、劳逸适度等养生之道即是对其高度的概括。又如《素问·上古天真论》云：“……虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？”“适嗜欲于世俗之间，无愤嗔之心，行不欲离于世，外不劳行于事，内无思想之患，以恬愉为务。”颇值得今人效仿。如果已经出现亚健康状态，可依据其证候表现辨证施治：如①肝气郁结：心情郁闷、意志消沉、寡言少欢，或性情急躁、心烦易怒、胸胁苦满、走串作痛，善太息，脘闷纳呆，多梦易惊，女子经水不调，舌淡红或暗红，脉弦。治宜疏肝理气解郁，可予四逆散、逍遥散之类加减。②瘀血内阻：躯体刺痛，痛处不移，肌肤色暗不华、甲错或失容，女子经期后延或见痛经，舌质暗或有瘀斑，脉细涩。若血虚血瘀者可予四物汤、当归芍药散之类养血活血；若瘀血阻络，可选《医林改错》逐瘀汤类化瘀通络。③痰湿内生：胸脘痞闷，恶心纳差，身重困倦，头晕如蒙，咳嗽痰多，大便溏薄，苔白厚腻，脉濡或滑。④湿热内蕴：身重困倦，头重

如蒙，胸闷脘痞，身热不扬，心烦呕恶，痰黏色黄，溲黄不利，苔黄腻，脉细。若脾虚生湿可予香砂六君子汤、苓桂术甘汤之类健脾化痰，湿浊内盛可予二陈汤、平胃散之类理气化湿；湿热内蕴可分别选用三仁汤、藿朴夏苓汤之类清热化湿，王氏连朴饮、二妙丸之类清热燥湿，八正散、六一散之类清热利湿。⑤阴虚火旺：形体消瘦，潮热多汗，眠差多梦，五心烦热，口干咽燥，便秘溲黄，颧红唇赤，舌红少苔，脉细数。治宜养阴清热，偏肝肾阴虚者可予大补阴丸、知柏地黄丸、秦艽鳖甲散，偏肺肾阴虚者可选养阴清肺汤、百合固金汤之类化裁。⑥气血亏虚（劳伤心脾）：时有心慌，不耐劳作，倦怠乏力，气短自汗，纳差便溏，食后脘腹胀满，面色萎黄或少华，舌淡苔白，脉细无力，气短自汗，纳差便溏，食后脘腹胀满，面色萎黄或少华，舌淡苔白，脉细无力。治宜补脾益气养血，予归脾丸、归芍六君子汤之类加减。⑦脾肾阳虚：身倦乏力，少气懒言，耳目不聪，神疲思睡，形寒肢冷，纳差便溏，舌淡苔白，脉沉细弱。治宜温肾健脾，偏脾虚者予附子理中丸、吴茱萸汤之类加减，偏肾虚者予金匱肾气丸、右归丸之类化裁。

总之，有鉴于亚健康状态对人体造成的危害性，我们应充分认识，并注意运用以上方法，予以积极的预防和及时的治疗，从而使人们的健康水平得以提高。

【七】 老年人健康的影响因素

影响健康的因素是什么？这是医学界多年来一直在探索的问题。目前，多数健康教育专家认为，影响健康的主要因素有以下几个方面：

1. 自然致病因素 包括生物因素、物理因素和化学因素。

2. 心理致病因素 包括不良的情绪活动和行为习惯两个方面。在情绪致病方面，美国华盛顿大学的一名心理学教授曾做过一项试验，他设计了43项生活事件的“再适应评定量表”，对5000余人进行了调查，根据生活事件的影响大小，加以定量研究。结果发现，一个人在一年的生活事件中，累计得分超过200个单位者，就有50%的发病机会；超过300个单位，患病机会几乎达100%。如果低于30个单位，保持健康的机会则大大高于平均水平。在行为习惯致病方面，诸如不良的饮食习惯和方法、吸毒、饮酒、赌博、滥用药物等，均影响人的健康或导致疾病。而合理的膳食、规律的生活、加强锻炼、注意安全、定期查体等，都是科学有益的行为习惯。科学研究证明，人若能坚持做到每晚保证睡眠7～8小时，坚持一日三餐，不吃零食；控制肥胖，保持标准体重；适当活动，每周进行2～3次锻炼；不吸烟；少量饮酒，其平均寿命均较高。

3. 社会致病因素 人的健康依赖于自然环境和生态的平衡，从新健康观点出发，社会致病因素不可忽视。一是社会发展的影响。科学技术发达，经济条件不断改善，生活环境优越，预期寿命延长，疾病自然减少。但随之而来的却是现代文明病，如冠心病、脑血管疾病、肥胖病、运动缺乏综合征、公害病、职业病、航空病、空调病、离退休综合征等，均影响着人们的身心健康。二是环境污染的影响。大气、水源、土壤、食物的污染，噪声，放射线，自然灾害等，对人体的健康都有较大的影响。三是人口问题的影响。人口剧增、失业、近亲结婚、夫妻不和、家务纠纷、离异丧偶等，也都影响人体健康。

【八】 衰老期机体功能有什么改变

老年人，在身体形态和功能方面均发生了一系列变化。主要表现在：

1. 老年人消化功能的改变 ①老年人因牙周病、龋齿及牙齿的萎缩性变化，而出现牙

齿脱落或明显的磨损，以致影响对食物的咀嚼和消化。②舌乳头上的味蕾数目减少，使味觉和嗅觉降低，以致影响食欲。③黏膜萎缩、胃肠运动功能减退。年逾 60 岁，其中 50% 可发生胃黏膜萎缩性变化，胃黏膜变薄、肌纤维萎缩，胃排空时间延长，消化道运动能力降低，尤其是肠蠕动减弱易导致消化不良及便秘。④消化道腺体萎缩，消化液分泌量减少，消化能力下降。口腔腺体萎缩使唾液分泌减少，唾液稀薄，淀粉酶含量降低；胃液量和胃酸度下降，胃蛋白酶不足，不仅影响食物消化，也是老年人缺铁性贫血的原因之一；胰蛋白酶、脂肪酶、淀粉酶分泌减少，活性下降，对食物消化能力明显减退。⑤胰岛素分泌减少，对葡萄糖的耐量降低。肝细胞数目减少、纤维组织增多，故解毒能力和合成蛋白能力下降，致使血浆白蛋白减少，而球蛋白相对增加，进而影响血浆胶体渗透压，导致组织液的生成及回流障碍，易出现浮肿。

2. 神经组织功能的改变 ①神经细胞数量逐渐减少，脑重减轻。据统计，脑细胞数自 30 岁以后呈减少趋势，60 岁以后减少尤其显著，到 75 岁以后可降至年轻时的 60% 左右。②脑血管硬化，脑血流阻力加大，氧及营养素的利用率下降，致使脑功能逐渐衰退并出现某些神经系统症状，如记忆力减退、健忘、失眠，甚至产生情绪变化及某些精神症状。

3. 心血管功能的改变 ①心脏生理性老化主要表现在心肌萎缩，发生纤维样变化，使心肌硬化及心内膜硬化，导致心脏泵效率下降，每分钟有效循环量减少。心脏冠状动脉的生理性和病理性硬化，使心肌本身血流减少，耗氧量下降，进一步影响心功能，甚至出现心绞痛等心肌供血不足的临床症状。②随着年龄增长，血管也会发生一系列变化。50 岁以后的人血管壁硬化渐趋明显，管壁弹性减退，而且许多老年人伴有血管壁脂质沉积，进一步使血管壁弹性下降、脆性增加。结果使老年人血管对血压的调节作用下降，血管外周阻力增大，血压升高；脏器组织中毛细血管的有效数量减少及阻力增大，使组织血流量减少，易发生组织器官的营养障碍；血管脆性增加，血流速度减慢，使老年人发生心血管意外的几率明显增加，如脑溢血、脑血栓等的发病率明显高于年轻人。

4. 呼吸功能的改变 ①老年人由于呼吸肌及胸廓骨骼、韧带萎缩，肺泡弹性下降，气管及支气管弹性下降，肺泡常易发生经常性扩大而出现肺气肿，使肺活量及肺通气量明显下降，肺泡数量减少，有效气体交换面积减少，静脉血在肺部的氧气更新和二氧化碳排出率下降。②血流速度减慢，毛细血管数量减少，组织细胞功能减退及膜通透性的改变，使细胞呼吸作用下降，对氧的利用率下降。③皮肤及毛发的变化。因皮下血管发生营养不良性改变，所以毛发髓质和角质退化，导致毛发变细及脱发；黑色素合成障碍可出现毛发及胡须变白；皮肤弹性减退，皮下脂肪量减少，细胞内水分减少，可导致皮肤松弛并出现皱纹。④运动功能改变。随着年龄的增加，骨骼中无机盐的含量增加，而钙含量减少；骨骼的弹性和韧性降低，脆性增加。故老年人易出现骨质疏松症，极易发生骨折。⑤泌尿系统的变化。肾脏萎缩变小，肾血流量减少，肾小球滤过率及肾小管重吸收能力下降，导致肾功能减退。加上膀胱逼尿肌萎缩，括约肌松弛，老年人常有多尿现象。⑥生殖系统的变化。性激素的分泌自 40 岁以后逐渐降低，性功能减退。老年男性前列腺多有增生性改变，因前列腺肥大可致排尿困难。女性 45 ~ 55 岁可出现绝经，卵巢停止排卵。⑦内分泌功能下降，使机体代谢活动减弱，生物转化过程减慢，解毒能力下降。机体免疫功能减退，易患感染性疾病。⑧五官变化：晶状体弹力下降，睫状肌调节能力减退，多出现老花眼，近距离视物模糊。同时听力下降，嗅觉、味觉功能减退。⑨代谢上往往分解代谢大于合成代谢，若不注意营养及合理安排膳食，易发生代谢负增长。⑩性格及精神改变：老年人行动举止逐渐缓慢，反应钝缓，适应能力较差，言语重复，性情改变，或烦躁

而易怒，或孤僻而寡言。如遇丧偶、家庭不和，更会对情绪产生不良影响。故对老年人应给予周到的生活照顾和精神安慰，使之安度晚年，健康长寿。

【九】 谈谈心理疲劳

英国心理学家海德费说：“绝大多数疲劳，都是由于心理的影响。”心理疲劳如同生理疲劳一样，本身是种阻遏性机制，迫使机体进入休息状态，从而避免受到继续伤害，对机体起着一定的保护作用。但如果此时人们未能正视这一点，而任其一再发展下去，过度的心理疲劳便会影响身体健康，甚至成为心脏病、高血压、肠胃病，乃至癌症等疾病的致病因素。因此，对心理疲劳不可忽视，一旦由于心理压力大而感到疲惫不堪时，必须进行积极的心理调适和治疗。

1. 找出导致心理压力的原因 诸如家庭不和、人际关系紧张、工作不顺利、身处逆境等，针对这些原因探求合理的解决方法，以放下思想包袱，减轻心理压力。如果一时找不到解决办法，也应先尽量采取一些措施回避，尽可能将那些恼人的事丢开，等心理状态平衡之后再考虑对策。

2. 学会自我调节 无论是谁，生活中总会碰到一些不顺心的事，产生心理上的压力。每逢此时，要善于自我调节从而使心理压力减轻。其关键在于平时能养成开朗乐观的性格，遇事有信心、有主见，处事、待人随和，这样方能避免钻牛角尖、生闷气、无端发怒而引起的心理疲劳。

3. 要避免不必要的精力浪费 许多人因为拒绝承认现实而不断消耗自己的心理能量。其实，在生活中不尽人意的事多得很，当你认识到某些让人烦心的事难以改变时，最好还是面对它，这并不意味着懦弱，反而说明你有勇气和信心。避免无休止的苦思冥想和不合实际的幻想，这是节省心理能量、减少心理疲劳的最佳选择。

4. 当意识到已产生心理疲劳时，除应该注意休息、营养和自我调适外，必要时去求助心理医生，以帮助重新获得旺盛的精力，维护自己的身心健康。

【十】 老年人心理衰老的标准

心理衰老的表现千变万化，归纳有以下几个方面较为明显。

1. 感觉、知觉衰退 眼睛老化，听力不如从前，味觉迟钝，对以前很好吃的东西感到淡而无味。

2. 记忆力衰退 熟人的名字总是记不起来，读书前看后忘，常常记不起随手放的东西。

3. 想像力衰退 理想逐渐丧失，幻想越来越少。大脑晚上不如上午清醒，对新鲜事物缺乏好奇心。

4. 言语能力衰退 讲话变得缓慢啰嗦。

5. 思维能力衰退 不容易集中注意力去思考问题，学习新事物感到吃力。

6. 情感变得不稳定 较易动感情和在感情上被人同化，还时常流泪。遇到困难，不像以前那样镇定自如，经常有莫名其妙的焦虑感。

7. 意志衰退 做事缺乏毅力，喜欢凭经验办事，对任何事情都缺乏强烈的探索精神。

8. 反应能力下降 动作不如从前灵活，对事物不如以前敏感。

9. 兴趣爱好减少。

10. 产生衰老感和死亡感。

11. 性格比青年人更容易受疾病、心理和社会因素的影响而发生变化 暴躁、易怒、情绪低落、忧郁、焦虑不安、孤僻、古怪，甚至不近人情。

12. 容易焦虑不安 很多人在更年（绝经）期后，情绪逐渐趋向稳定，但是焦虑不安常常难以消失，一直持续到老年期。

13. 情绪容易发生明显的变化 老年人情绪反应的变化是对一般刺激趋向冷漠，喜怒哀乐不易表露，或反应强度降低。但遭到重大刺激，情绪的反应却特别强烈，难以抑制。

14. 敏感多疑 常把听错、看错的事当作对他的伤害而感到伤心不已。

15. 易产生孤独感 他们性格由外向转为内向，深居简出，懒以交际。

16. 容易自卑 老年人感到自己是超级大国人，不中用了，自卑情绪也就随之而来。

17. 习惯心理顽固 长年累月的生活习惯与工作习惯，决定了老年人的习惯心理很顽固。

18. 个性心理特点明显 人的个性心理特点是在社会实践中形成的。老年人比起青年人和中年人更显得个性化。例如，顽固地坚持自己的观点和习惯，不赞成别人的意见和看法。

心理衰老不只见于老年人，也可出现在中年人乃至青年人中，则说明心理上未老先衰，更值得注意与纠正。

【十一】 引起衰老的常见原因

衰老是人体的一个生理过程，这种自然发展的规律是谁也无法抗拒的。但是，每一个人衰老现象出现的年龄却并不相同，身患疾病可以导致衰老过早发生，人们日常生活中的许多因素也可以使衰老过早地出现。现列举如下：

1. 环境因素 在现代生活中，由环境污染引起的疾病正在日益增多。据专家统计，人体的衰老，年纪因素只占20%，而80%是环境因素所致。因此，人们在预防传染病的同时，也要注意预防环境污染所引起的疾病。环境致病因素主要表现在：①物理性：包括噪声、振动、红外线、紫外线、激光、微波、电磁场、射线等。如经常在噪声环境中生活，可引起听力下降、精神不集中、血压升高。噪声高于85分贝并持续8小时，就会对听力构成危害，如电动食品搅拌器等能使心脏病、神经性头痛、消化性溃疡等慢性病的发作次数增多，并加重病情；120分贝的火炮轰击噪声能造成无法挽回的脑、耳损伤。经常遭受放射性污染，可引起白血病、白内障等疾病。②化学性：包括过量的化学物质及环境污染物质。如街道上的汽车废气污染，可使部分人发生呼吸道疾病，并影响部分少年儿童智力发育。有关资料统计，由于先天的遗传因素，造成胎儿畸形占10%~15%，环境因素则占10%~20%，其他为遗传基因和环境因素的联合作用。目前已发现具有致畸作用的化学污染物有甲基汞、四氯二苯、五氯酚钠和有机磷杀菌丹等。③生物性：主要是生活污染，包括未经处理的医院污水、废物，可直接污染水源、土壤，引起伤寒、霍乱、肝炎等病的流行。居室中物品杂乱，灰尘飞扬，垃圾长期存放，空气中的细菌数量比放置有序、无垃圾的家庭高2~5倍，传染病的发病率可高达12%~30%。人、畜粪便未经消毒处理，而生吃被其污染的蔬菜和瓜果，则可发生痢疾等疾病。

2. 饮食不节 饮食不节是指饮食无规律，在食量及食物的营养搭配上存在不合理之处。脾胃具有消化食物、营养全身的功能，脾胃功能不正常，可成为全身其他疾病发生的肇端。具体来说，饮食不节包括以下情况：①过于饥饿：指进食量不足，或因各种原因导致一日三餐间隔时间太长。摄食量少，身体便得不到充分的营养；不能及时进餐，易影响脾胃的正常消化功能，导致营养物质的吸收受阻或吸收不完全。这样，机体营养物质的供应常处于供应

不足的状态，衰老进程出现加快，表现为身体消瘦、皮肤干燥、皱纹增多、记忆力减退明显、全身倦怠乏力或稍事活动即感疲倦、抵抗力低下等。②摄食过多：饮食物摄入过量，对身体可造成两方面的不良影响：一方面容易导致营养过剩。供应体内的营养物质过多，可引起血脂增高和体内脂肪储存过多，易产生肥胖症、糖尿病、高血压、动脉粥样硬化等疾病。另一方面，大量地摄入食物或饮料，超过脾胃的消化能力，可导致脾胃消化负担过重。如果多次违背平时生活规律，久而久之可导致脾胃虚弱。③饮食偏嗜：即长期偏吃某些食物。饮食偏嗜可造成体内的某种食物成分过量储积，而其他营养成分不足，身体所必需的营养物质失去平衡，也容易引起衰老和引发多种疾病。喜食甜食者常常大量摄入食糖，尤其是蔗糖，不仅可导致体内脂肪沉积过多而发生肥胖症，也容易诱发糖尿病。另外，食糖摄入过多，可造成血液中中性脂肪（甘油三酯）增多，而加速血管硬化的发生。

3. 情志失调 中医称情志因素为“七情”，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。它是人体精神活动的外在表现。精神活动正常的基础是五脏六腑功能的平衡协调，使营养物充分吸收，运行于全身。所以，五脏六腑功能正常，则精神活动正常；反之，脏腑功能失调，精神活动则出现相应的异常表现。如肝脏功能不正常，可引起情绪急躁或忧思不解；有些老年人因境遇一时改变或忽逢大喜大悲之事，可突然发生暴病，甚至因之而危及生命。因此，情志失调常引起脏腑功能紊乱，成为导致老年疾病和引起衰老的常见因素。老年人由于对意外精神刺激反应的调节能力低下，所以情志致病非常多见。

4. 肾气虚衰 《素问·上古天真论篇》载曰：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也……”这些论述是古代的医学家们在长期的临床实践中，概括总结而成的。由此可见，“肾气”在人的生命活动中起着非常重要作用，决定着人体生长、发育、衰老的整个生命过程，可以说，衰老与否，衰老的速度，寿命的长短，很大程度上都决定于肾气的强弱。即肾气旺盛而不易衰老或衰老的速度也相对缓慢，寿命也就长；肾气衰弱，衰老就过早发生，衰老的速度加快，寿命也就缩短。

【十二】 乐观的重要性

精神调养的内容很多，关键在于乐观。不良的心理，可使身体的免疫力下降，脏腑功能紊乱，导致许多疾病的加剧发生，如高血压、冠心病、脑出血、胃溃疡、脱发、早衰、妇女月经不调等。中医十分重视心理的致病因素，特别重视“积郁成疾”、“因郁增病”。所以在疾病的康复过程中，不能忽视患者在任何情况下的各种心理变化，要及时地纠正患者不良心理，使患者达到最大程度上的自信与乐观。

心情乐观、性格豁达的人，大都精神饱满，思维敏捷，疲劳容易恢复，就是得了癌症，其存活时间也会相对延长；心情忧郁、性格不开朗的人，多数精神不振，易于疲劳，得了疾病恢复慢，患上绝症，往往一蹶不振。一位外科医生曾经说：战败部队伤员的创口远比胜利部队伤员的创口难愈合，原因是失败者充满绝望和悲观，缺乏信心。从医学角度来讲，笑能使人的面部、胸部、腹部都参与运动，使肺部扩张，呼吸道畅通，使头部和脑中的血流量增加；消化液分泌，并能刺激肾上腺分泌；前仰后合的哈哈大笑，还能使脸、臂的肌肉得到松弛。笑声可使人得到精神的松弛，心理上的平衡，开怀大笑能驱散忧郁的乌云。在紧张的工

作、学习之余，不妨让生活里充满笑声，在笑声中解除疲劳，怡情益智，增进健康。“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”

【十三】 老年人快乐不起来怎么办

人们知道，乐观有益于健康。但心里有不痛快的事，想快乐也快乐不起来怎么办？专家们认为，最好的办法就是主动让它发泄出来，不要老憋在心里。宣泄的方法很多，如男人发脾气，妇人向人唠叨，或找亲朋好友倾诉，写信，写日记，也可以大骂一顿，大哭一场等。这些宣泄情绪的方式，的确能减轻一些心理痛苦。日本一位心理学家曾对2 000多名妇女进行过调查，发现有烦恼和不快就把它唠叨出来的妇女，比那些靠吸烟、喝酒、服镇静药消愁的妇女身体健康，后者易患神经衰弱、月经失调和内分泌功能紊乱。当你觉得情绪低落时，应避免接触爱发牢骚的人，因为他们会让你觉得更糟。

采用良性心理暗示能摆脱恶性的心理阴影，增强抵抗力。“自我暗示法”由法国著名医生肖维提出。其办法是让患者在每天早上起床时诵念这样几句话：“我今天的病比昨天好一些，明天会比今天更好一些，我的病不久就会痊愈的。”这是他对患者的医嘱，并要他们坚持下去。他利用这个办法治好了上万名神经官能症和一些身心疾病患者。良性暗示又叫利导思维，是科学的积极思维，能激发体内分泌一种“愉快激素”，增强体内免疫功能。

尝试气功锻炼。气功主要在于通过意念的控制，坚定生存意志，调动精神力量，提高机体免疫力以消除和减轻病症。气功修炼实质也是一个心理训练的过程。

【十四】 老年保健应坚持哪些原则

生命是最宝贵的，而生命对于每一个人只有一次。因此，人们希望健康，盼望长寿。人类实践告诉我们，老年人要健康长寿，必须选择适当方法，才能延缓衰老，颐养天年，预防疾病。根据老年保健特点，应坚持以下原则：

1. 顺应自然 人生活于大自然，与自然界息息相关。四时气候（季节所候的寒、热、温、凉）变化、昼夜更替、地理条件等自然因素，对疾病发生和健康长寿均有十分密切的关系。我国历代精于养生的人均把顺应自然作为养生保健的首要原则。

人届老年，气血偏虚，正气相对不足，对外界的调控反应变慢，故适应性降低，抗病能力也就随之减弱。所以，老年人应特别注意及时增减衣着，调整饮食起居，以预防疾病，延年益寿。

2. 调摄身心 良好的精神状态可以增进人体健康、延缓衰老，不好的精神刺激则易导致疾病的发生。中医古典医籍《内经》中说：“是以圣人为无为之事，乐恬淡之能，从欲快志于虚无之守，故寿使无穷，与天地终。”“故智者之摄生也，必和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，刚僻邪不至，长坐久视。”指出了善于摄生之道者，常保持乐观的情趣，使人心旷神怡，生活宁静，故能长寿，尽享天年。

调摄身心，一要清心寡欲，即对身外之物如货财、名利、色欲等均应加以节制，排除杂念，以免损年折寿。二应静养心神，凝神敛思。《内经》对此有着精辟的论述：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”三应舒畅情感，怡养情志，培养多种兴趣，如读书、弈棋、漫游山林、种花养鸟，或培养其他兴趣爱好等，均可畅情悦心，增添生活情趣。

3. 调节饮食 摄食是维系生命的最基本要素之一，是健康长寿的重要保证。调节饮食包括合理的营养调配、烹调有方、饮食有节、食宜清淡等方面。由于老年人肠胃功能下降，