

青

李荷君 编著



中老年 自我保健教程

ZHONGLAONIAN ZIWO BAOJIAN JIAOCHENG



浙江科学技术出版社

中老年 自我保健教程

◆李荷君 编著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年自我保健教程/李荷君编著. —杭州:浙江科学技术出版社, 2005.6

ISBN 7-5341-2644-4

I. 中... II. 李... III. ①中年人—保健—教材
②老年人—保健—教材 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 044081 号

中老年自我保健教程

编 著	李荷君
责任编辑	宋东
封面设计	金晖

出版发行	浙江科学技术出版社
地 址	浙江杭州市体育场路 347 号
邮 编	310006
印 刷	杭州杭新印务有限公司
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	9.75
字 数	190 000

版 次	2005 年 6 月第 1 版
印 次	2005 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-2644-4
定 价	25.00 元

版权所有 翻印必究

序 言

健康是最宝贵的,长寿为人们所期望,而健康长寿更是从古至今人们都在寻求的境界。在我国人口已基本进入老龄化的时候,老年人有这种需求,是非常自然而合理的,理应为大家所关注。《中老年自我保健教程》就是在这种需求下,用精辟简洁、通俗易懂的语言,将防病治病、养生健身的科学知识和方法,介绍给广大的中老年朋友,是中老年朋友最适宜的健康顾问。书中涵盖了老年人的生理特点、老年病的特点,以及各个系统常见老年病的简介,如老年期痴呆、高脂血症、动脉粥样硬化及冠心病、脑卒中、骨质疏松症、前列腺增生、恶性肿瘤等,以及老年人合理用药的问题,以期能起到自防、自保、自养的作用。

编者李荷君教授结合几十年的从医经验,查阅了不少有关资料,以在老年大学讲课的讲稿为基础,反复充实与修改,以求资料翔实而新颖。希望本书能帮助中老年朋友提高防病治病的自觉性和科学性,提高生活质量,达到延年益寿的目的。

王季午



前言

随着社会的发展,文化生活水平的不断提高,人们对自身健康更加关注和重视,追求健康已成时尚。健康不仅是一种权利也是一种责任,人应该对自己的健康负责,而提高健康水平的最好方式之一就是进行自我保健。

人体的衰老是生命发展过程中的自然规律,老年人的健康常与中年时期身体的健康状况有极为密切的联系,防病保健不仅是老年人应该注意的事,而是应当从中年时期就关注起来。世界卫生组织(WHO)对人寿年龄的划分为:44岁以下为青年,45~59岁为中年,60~74岁为年轻的老年人,75~89岁为老年人,90岁以上为长寿老年人。老年医学也认为45岁是生命的分界时期,45岁以前是发育成熟时期,45岁以后进入始老年期,65岁以后就明确地进入老年期。45~59岁的中年人是我国各行各业中的骨干,有的还担任各种领导工作,在家庭中也多是承担赡养老小任务的主力。他们在工作、精神长期紧张的状态下,少有锻炼身体的时间,对劳逸结合关注不够,往往对出现的小毛病不以为然,对亚健康状态视而不见,不及时防治,以致小病拖成大病,失去宝贵的防治时机。中年时期的健康是老年健康的基础,从中年期重视自我保健,就可以把老年期的质变推迟,所以,WHO强调老年人的自我保健意识要从中年时期开始。能否延缓衰老、减少病态、保持健康,仅靠患病后再求医是不够的,相当大程度上取决于自我保健。自我保健的目的,也就是用积极的态度提高身体素质,以能及早防病,达到延年益寿的目的。

由于近年来人的寿命延长、饮食条件改变、吸烟人数增加、生活节奏日益紧张,以及环境污染带来的不良影响等情况,已可见到过去在老年人中常见的疾病有向年轻人发展的趋势。

人是一个整体,人体各个系统的解剖、生理、病理及疾病的诊断、治疗互相关联,不可分割,进入中老年期,衰老的过程可能有先有后,但不可避免地互相影响。因此,本书选取了中老年人各个系统的常见疾病,加以介绍与讨论:如循环系统的冠心病,脑血管病变的脑卒中,泌尿生殖系统的前列腺增生,眼部病变的白内障、青光眼与黄斑变性,代谢内分泌疾病中的高脂血症和糖尿病等等。这些疾病一般很难孤立存在,如高脂血症,临床上是动脉粥样硬化、冠心病、高血压、糖尿病、甲状腺功能减退症、肝胆疾病、胰腺炎、肾病综合征、肥胖症等多种疾病的危险因素;又如糖尿病是多种疾病的症候群。

为了使广大的中老年读者及非医务工作者能较为系统地了解中老年常见疾病的基本知识,以便能在未病时重视自我保健,已病时更好地配合医务人员战胜疾病,编者查阅了不少国内外有关方面的文献资料,编写了《中老年自我保健教程》一书,希望广大的中老年读者能健康长寿,幸福地度过晚年。

近年来新药频出,可谓目不暇接,本书不多加讨论。书中也论及少量常用药,但决不能代替医生的诊断和处方,因为猜度疾病、贸然用药最为危险,何况老年人合理用药必须注意个体差异,在努力做到用药个体化时,医生的反复观察推敲十分必要。

由于水平所限,在本书编写中难免存在不少缺点和错误,希望读者给予批评和指正。

衷心感谢所有帮助我的朋友们。

李荷君

2005年4月



目 录

老年心理卫生与常见精神疾病

老年人的心理卫生	1
老年人常见的精神疾病	10

中老年常见代谢内分泌疾病

高脂血症	25
糖尿病	30
痛风	43

中老年常见循环系统疾病

动脉粥样硬化	49
冠状动脉粥样硬化性心脏病	50
高血压	74
高血压性心脏病	78
肺源性心脏病	80

中老年常见脑血管疾病

脑血管意外	82
短暂性脑缺血	111
腔隙性脑梗死	114
帕金森病	116
老年人眩晕	123

中老年常见呼吸系统疾病

呼吸系统变化及常见疾病特点	129
常见老年呼吸系统疾病	130

中老年常见消化系统疾病

中老年消化器官病变的特殊性	146
消化道病变的常见症状	147
常见老年消化道疾患	150

中老年常见泌尿生殖系统疾病

女性常见泌尿生殖系统疾病	166
男性常见生殖系统疾病	180
泌尿系感染	186

中老年常见运动系统疾病

骨与关节的老化	188
中老年常见骨骼系统疾病	189
锻炼对骨与关节的益处	210

中老年常见皮肤疾病

皮肤老化的特征	212
常见皮肤病的临床特点及治疗	214

中老年常见眼、耳及口腔疾病

中老年常见眼病	224
中老年人常见的口腔疾病	234
中老年口腔自我保健	236
老年性耳聋	242

中老年常见恶性肿瘤

概论	247
中老年常见恶性肿瘤	254
恶性肿瘤的早期表现	272

4 中老年自我保健教程

中老年人的合理用药

药物在体内的过程	274
常见药物的不良反应	278
中老年人用药原则	280
中老年人用药注意事项	284
合理使用中药的有关问题	287

足部反射区健康疗法

概论	293
足部反射区与按摩手法	295
足部反射区健康疗法与老年保健	299

老年心理卫生与常见精神疾病

常言道：“世上不如意事常八九”，这句话说明人生在世，总免不了碰到这样或那样的逆境。精神创伤如生离死别，以及日常生活中的各种挫折，都会造成精神紧张、情绪不宁，影响生活和工作。人们往往能抵御或度过一次急剧的情绪紧张，却不能控制频频而来的烦恼和苦闷。这种长期紧张可导致血压升高，促使动脉硬化，削弱免疫功能，严重影响身心健康。

在不同年龄阶段遇到的问题有所不同，老年人更有比较独特的心理社会因素（精神刺激），并且适应能力比较薄弱，特别容易受到干扰。所以对老年人的身体保健固然重要，而心理保健更不容忽视，而且必须在中年时期就开始重视。

老年人的心理卫生

1 老年人的心理特点

老年人不但要了解自己的心理特点和存在的问题，周围的人，包括子女们也应该懂得一些这方面的常识，从而可以减少一些矛盾和摩擦。

（1）感、知觉减退 视敏度降低和听力减退是老年人常见的生理现象。一般来说，视力减退较早，而且视力下降的迟早常因人而异。有些中年人已有明显视、听力减退，而某些高龄老年人却仍耳聪目明。另外，老年人的味觉也有不同程度的减退，这些感知觉的逐步减退能影响老年人与其他人以至与社会的交往和

2 中老年自我保健教程

接触,其结果容易使老年人产生失落感和衰老感。感知觉减退过程十分缓慢,并且可以通过自身的积极锻炼,有所改善。

(2)反应迟钝 老年人感、知觉减退,往往表现为对外界各种刺激反应迟钝,动作缓慢。如果面对的是比较简单的刺激和情景(境),通常还能不需过多考虑而作出简单的反应,如果问题比较复杂,在同一时段内呈现错综繁多的刺激,需要进行识别作出决断时,往往需要花较长时间来观察,常常迟疑不决,不能作出迅速反应。假如是在交通拥挤和出现非常情况时,老年人反应迟钝,动作缓慢,就容易发生事故。

(3)记忆力减退 老年人记忆力下降是一种普遍现象。老年人记忆力改变的特点是他们对年轻时的远期记忆保存效果尚好,能对往事很好回忆,但对近期内发生的事或听到的信息瞬息即忘,保存效果很差。记忆力的个体差异很大,在老年人中也是如此,其中一个重要原因是:有的人任其自然,让它衰退下去,而有的人却积极地和衰老作斗争。科学家证明人脑受训练越少,衰老也就越快,所以不能认为年纪老了就不需要多用心,而要经常动动脑筋,琢磨思考一些问题,背诵一些文章、诗、词,既锻炼了大脑,又陶冶了心情,来减慢记忆力的衰退和保持思维的灵活性。日本一科学家对 150 名 20~35 岁的青年人研究测试,常用电脑代替人脑思维,记忆力下降较为明显。

(4)智力减退 不少人认为人到老年就会智力减退,这是不正确的。这种看法只会使老年人产生消极、悲观情绪。事实上,许多健康老年人智力并没有明显减退。心理学家证实,人的智力分为定型智力与流动智力,定型智力是人们通过一生所积累的知识和经验,来判断和解决问题的能力,在一生中是以持续稳步的方式发展的,到了老年发展速度有所减慢,但仍有上升趋势。流动智力是一种接受来自各方面新信息的能力,它容易受

到年龄的影响,到了老年有下降趋势,但可以通过学习来获得改善。老年人智力明显减退往往与常见的老年疾病有关,如老年性痴呆、中枢神经系统疾病等。除了健康的原因,智能的高低与文化教育、职业、生活经验、家庭社会条件等均有密切关系。文化教育水平高的人,从事脑力劳动的人,智力发展好,到了老年时智力减退也比较迟;反之,智力减退较快。

(5)情绪改变 老年人可有情绪体验增强和不稳定性的特点,常表现为易兴奋、激惹、唠叨,容易与人争吵,一旦发生强烈情绪体验,需要比较长的时间才能平静下来。有些老年人在离、退休后,从群体生活的大天地突然转向家庭小天地,从过去的忙人一下子变成了闲人,容易使人情绪低下,意志消沉,萎靡不振。

(6)思想保守与固执 老年人由于与外界接触减少,生活圈子狭窄,往往习惯于他所熟悉的事物和做法,而对新事物、新潮流不愿接受;喜欢坚持自己的看法,显得思想保守,固执己见,刚愎自用,有以自己为中心的倾向,容易导致人际关系的紧张和不协调。由于活动圈子小了,矛盾常着重表现在和下一代人之间,即所谓的“代沟”。老年人常把目光投向过去,而不是投向未来。

(7)多疑 老年人多疑随年龄增长而多见,由于老年人生理状态的改变,认识能力下降,往往不能正确反映外界事物与自己的关系,喜欢想当然,以自己的想法猜测他人的动机,以过去的经验去推测,以致不能很好处理人际关系。这种心理状态常与老年人原有性格特征有一定关系。即使亲自看到或听到的情况,也由于失去自信而产生猜疑。

2 老年人的心理社会问题

不同年龄阶段,会遇到不同的生活事件。人到老年,常遇到以下一些心理社会问题。

(1)离、退休问题 离休和退休是生活中的一次重大变动,

4 中老年自我保健教程

会使老年人不论在生活内容、生活节奏、社会地位、人际交往等方面都发生很大变化。一般来说,退休需经过4个阶段才能安定下来。

1)期待期:有些自愿退休者会以积极心情期待退休,而不愿退休者往往相反,在看到自己原来的工作岗位被年轻人接替时,不免心情复杂。

2)退休期:正式离开工作岗位这一天,有的人觉得很可怕,也有的觉得很痛快,还有即使已作好思想准备的人,一旦真正离开工作岗位,还会产生短暂的情绪反应。

3)适应期:退休后,生活内容、环境和节奏的改变,对思想准备不足者,会出现烦躁、抑郁、无所适从,甚至身体功能失调,类似精神病的“离、退休综合征”,通常适应1年左右,才能顺利度过。

4)稳定期:经过前几个阶段,认识到年纪大了终究要离开工作岗位,渐渐习惯下来。也有的老年人又重新开始新的生活,把年轻时想做而不能做的事情,加以努力,建立了新的生活秩序,或继续为国家作贡献,发挥余热。

(2)家庭关系问题 老年人退休以后主要生活范围是家庭,家庭结构、家庭成员间的关系以及老年人在家庭中的地位及经济是否独立等,都对老年人的心理健康有很大的影响。

家庭和睦与夫妻恩爱是老年生活愉快与长寿的一个重要因素。少年夫妻老来伴,这种伴侣感,即感情上的互相依赖、生活上互相照顾是老年夫妻恩爱的具体表现,不必像外国人一样不时地要说一句“我爱你”。日常生活中,有些老年夫妻还会争吵几句,唠叨几句,其实这是他们间的一种交流方式,实际是谁也离不开谁。长期共同生活,历经几十年的风风雨雨,相依为命,相濡以沫,已经把他们紧紧联系在一起。此外,一定的经济保障

也是婚姻幸福的一个重要方面。

配偶患了重病,或长期卧床,或失去配偶是老年人遭遇的重大精神刺激,会带来不同程度的精神反应,往往要经过呆滞、怀念、抑郁、恢复4个阶段,才会缓和下来。另外,还有一些生活上的适应问题,如有些老年人不会烧饭,不会做家务,不会照料自己的生活,当老伴去世后,生活上会碰到很大困难。这时家庭成员及亲朋应多予支持安慰,感情上给予体贴,并且帮助他们解决实际生活中的困难。

老年丧偶者有再婚的愿望是很正常的事,近年来社会舆论也支持老年人再婚,少有非难或阻挠的情况。老年人再婚可以互相照顾,只要彼此经历相似,情况相当,能够合得来,应该说是有益于身心的好事。但是社会上还有残留封建思想,有的子女认为老年人再婚是丢脸的事,也有的牵涉到子女的经济利益的问题,还有再婚老年人双方都有一个家庭,多年养成的习惯,互相融合并不容易,也有再婚不久又离婚的情况。总之,只有良好的愿望还不够,还要在社会舆论的呼吁、赞同下,慎重细致地解决好这个问题。

目前,大多是三口之家,但三代同堂的家庭也有,生活在这种家庭里,老年人的心理健康和两代人之间关系密切相关。老年人在家庭中的地位是两代关系中的一个重要方面,多数老年人受到子女尊敬,少数处于从属地位,个别还受虐待。两代人的矛盾,多半起于琐事,当然,这可能是表面,实质则可能是自信过多,认为多年经验很可贵,不符合这种要求就不合格。其实社会发展很快,青年人的观点与老年人的看法可以差距很大,不如相互间关系松弛一些,反而可以轻松和谐地生活在一个屋檐下。两代人的矛盾多发生在婆媳之间、父子之间或翁婿之间,婆媳矛盾通常是由于经济问题或家庭琐事,而父子或翁婿之间的不融

洽常与价值观念和生活方式的不同有关。

(3)经济问题 老年人退休以后,经济收入虽较低,但比较有保障,足可以温饱,还有医疗保障。一般情况下,经济收入和老年人精神状态有重要关系,很多家庭纠纷和两代关系紧张都和经济问题有联系,尤其对生活贫困的部分老年人来说,贫困及由贫困带来的一些家庭问题是精神压力的重要来源之一。

(4)衰老与疾病问题 老年人因机体老化导致各种疾病明显增多,疾病对老年人的心理影响有直接方面和间接方面。直接方面:如脑组织退行性变化、脑动脉硬化、高血压等导致脑组织变性或供血不足,可以引起记忆力减退,严重者引起痴呆。有明显心血管系统和神经系统疾患的老年人,记忆力也较正常老年人差些,情绪也急躁不安。间接影响更常见,如长期患病或卧床不起、生活不能自理的老年人,焦虑、抑郁的心理状态更容易发生。有这些消极心理反应的老年人,主要靠家属的同情、安慰、耐心和良好地照顾来获得排解。

3 老年人的心理卫生与自我保健

根据上述老年人的心理特点和常遇到的心理社会问题所导致的精神压力,从社会、家庭和自我各个方面寻找调适与解脱的途经。

(1)生命在于活动 经常活动,包括参加适当的体育活动和力所能及的家务劳动或社会活动,可以保持体力不衰;适当用脑可以保持脑力不衰。虽然生命在于活动这句话许多人都明白,关键还在于能否长期坚持下去。脑力劳动和体力劳动的适当交替,可以保持神经功能的平衡,松弛紧张情绪。

除了每天晨练或者黄昏散步,也还可以做点力所能及的体力劳动或工作,还可以根据自己的特点,培养某些方面的兴趣和爱好,如学书法、绘画、养花草等,不少老年人退休后成了书画家

和养花能手。

(2)保持乐观情绪 首先要懂得心理上自我调适,有这样的要求,就可以有各种解决的办法。

要学会制怒,懂得“怒气伤身”的道理,正确认识自己的角色变更是社会发展的必然规律。人们常说:“愉快者健康,乐观者长寿”,“愁一愁,白了头,笑一笑,十年少”,都是有科学道理的。

为了保持乐观愉快,控制不良情绪,每当遇到不顺心的事时,要有一套“人生哲学”来对付它。对一切事物要从实际出发,不要有脱离现实的要求,如果要求过高而达不到目的,反而使人苦恼,特别是对家庭和周围的人际关系更应如此。

一个同样的遭遇,其后果对每个人并不相同,由于各人的修养不同,应付紧张的态度和方法就不一样,对同样的精神压力会得到完全不同的感受和处理。比方说,日常生活中对旁人的闲言碎语,有人耿耿于怀,心绪不宁,不能自拔,而有人却付之一笑,泰然处之。

生活中的压力在所难免,不愉快的事往往比较多。为了减轻心理压力,可以把它罗列出来,一个个地击破,这时不免有种“成就”感,带来一种轻松愉快的感觉。

培养幽默感,学习用幽默的方式对待烦恼事;宽容待人,不要一味感情用事;学会对一个问题变换角度来观察、来认识,就会感到自己想的不见得就都是对的。这样努力营造和睦亲善的家庭气氛,主动缩小与子孙之间的距离,生活就可以轻松得多。

(3)学会适应社会

1)顺应角色的改变:每个人在生活中,总是以各种不同社会身份和社会地位交替出现的,即担任不同的角色。如果能意识到自己充当的角色起了变化,行为模式也应作相应的改变,否则就将会严重影响老年人的心理活动和心理卫生,这是做好适应