



中医 老年保健


ZHONGYI
LAONIAN BAOJIAN

德化县中医院
德化老年大学

编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS



中医 老年保健

德化县中医院
德化老年大学 编

主 编 曾进德
副主编 潘 剑 宋建华
编 者 曾进德 潘 剑 宋建华
徐建生 郑国进 陈金觉
陈贻接 郭群辉 庄建德
赖宏忠 林爱金 郑春香



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中医老年保健/德化县中医院编. —厦门:厦门大学出版社,2004
ISBN 7-5615-2291-6

I. 中… II. 德… III. 老年病-中医治疗法 IV. R259.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109605 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

三明地质印刷厂印刷

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:12 插页:2

字数:300千字 印数:1—4 000册

定价:20.00元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

序 一

人口老龄化的发展，有其自身的规律。在当代世界许多国家中，老年人口所占的比例均有不同程度的增长。有些发达国家，老年人已占人口总数的 15%~20%；我国已逐步迈入老龄化社会，老年人口的绝对数量不论现在或将来，都将在世界占首位。人口结构老龄化的趋势给医学界尤其是老年医学界提出了一个十分严峻的课题，即面对着这样庞大的老年人口存在着一个如何提高老年病的防治水平，提高老年人生活质量，使他们过一个有意义的晚年的问题。中医老年医药学界自然是责无旁贷。

中医对老年病的防治理论和经验，是中国人民长期同疾病抗争的宝贵科学财富，也是人类文明的重要组成部分，经过世代相传和社会继承，流传至今而卓有成效，人们对此寄予厚望，盼望从中医老年病学中找到防治各类老年性疾病最佳的或较优异的方案。

长寿，决不是老年人追求的唯一的目标，更重要的是健康长寿，提高生活和生命质量。由于个体老化和群体老化虽有联系但又有区别，每一个老年人对不同疾病的易感性不尽相同，这就更需要发挥中医老年病学的优势，充分应用传统老年医学的理论和知识，对具体老年病进行辨证论治，以提高治疗水平。

以曾进德为主编，潘剑、宋建华为副主编编写的《中医老年保健》一书共分上、中、下三篇：上篇为总论，介绍人类寿命和衰老变化，中医对老年保健的认识、老年人“虚弱”和“淤阻”的生理病理特点，老年人的调养、运动与健康、太极拳与八段锦、老年人应谨慎用药等内容。

中篇为各论,介绍呼吸系统9个病种、消化系统10个病种、内分泌及代谢系统1个病种(重点介绍糖尿病的防治)、循环系统8个病种、神经和精神系统7个病种、泌尿和生殖系统7个病种、老年骨关节系统3个病种、妇科3个病种的防治知识,每个病种多数分概述、发病因素、证治要点、预后与转归、预防和调理等方面进行叙述。下篇介绍老年病康复护理、老年病非药物治疗、心血管病人的日常生活问题、中药汤剂煎服方法、饮茶与养生、养生医古文选译、老年人常用补益剂等内容。

全书理论密切联系实际,具有融古汇今,兼收并蓄,全面系统,结构合理,通俗易懂,深入浅出,继承发扬,脉络清晰等特点。充分贯彻了“预防为主”的方针,也体现了中医老年病学的特色。这是一本科学性、系统性、实用性均较强的临床用书,具有较高的学术价值和实用价值。可供中医、中西医结合老年病学工作者参考,也可供老年同志自学之用。故乐之为序。

福建省中医药研究院研究员

中西医结合主任医师、博士生导师

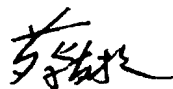
全国老中医药专家学术经验继承指导老师

林求诚

2004年2月25日

序 二

《说文》：保，养也；健，伉也，竞也。所谓保健即是保持健康之意。老年属于衰退期，必须珍惜保健。用中医的方法养生保健，主要有两个基本特点：一为整体观念、一为辨证施治。前者贯彻因时、因人、因地制宜于养生，后者正确使用辨证施治的规律贯穿在整个诊治之中。本书内容基本达到要求，既保持传统的中医精髓又符合现代的保健理念，所以我认为《中医老年保健》一书是一本比较全面、科学、实用的老年大学授课教材。故乐为之序。



时年八十九岁
2004.5.1 于家寓

蔡友敬老师系福建省泉州市人大原副主任、福建中医学院教授、泉州市中医院主任医师、硕士生导师、国家级中医专家，享受国务院津贴。

前 言

我校创办以来，开设老年中医保健课已达 14 年之久，先后聘请了近 30 名中高级职称的中医师授课，深受广大学员欢迎，受益非浅。通过这么长时间的教与学，积累了许多教学经验，增长了老年中医保健的新知识。为了进一步规范老年中医保健的教与学，增进老年人的健康幸福，我们组织任教的中医师编撰一本较为实用性教材，供老年大学授课和作为老年保健的参考书籍。

目前，老年保健的文章、书籍、教材已在蓬勃发展，百花齐放、百家争鸣，我们也在这方面尽点微薄之力。根据我们地区的风土人情、习俗、气候、生活、经济等情况作为撰写的背景。这本书的主题词是老年中医保健，所以我们在掌握内容表达方面，尽量做到以传统的中医理论为基础，又符合现代中医保健科学依据，内容深入浅出，通俗易懂，使学员容易接受，从而达到预期目的。

我国传统中医学在长期预防、治疗老年人疾病，为保护老年人的健康，提高生命质量，益寿延年积累了丰富的经验。从《内经》到历代医家的养生学观点给我们奠定了老年中医保健的理论基础。我们举荐的养生方法，各种老人疾病的认识、预防、调理、康复等方法，能使老年人对老年疾病发生规律、转归、预后有一定的认识，这样才能做到无病早预防，有病早发现、早治疗，养生有道，养病得法，

尽早康复。编写中我们注重老年人应因人而异，生活起居，活动调理等并非人人适应。疾病的发生、发展和转归，各种虚证的表现和对长寿的影响，每位老年人都不尽相同，所以说养生和养病应尊重专业医师的意见，而不能单靠“广告宣传”、“道听途说”或靠什么“仙丹妙药”来防病治病。老年人的健康长寿，精神因素占重要位置。老年人本身的精神支柱的稳定，涉及周围的亲属子女以及社会对他们的关爱，所以作为青年人也应该学习老年保健知识，这也体现了青年人对老年人的关爱和照顾。

本书编写由多人合作，又缺乏写书经验，肯定有不少疏漏和错误，望广大学员，医学界读者给予批评指正。

福建省德化县老年大学

2004年5月1日

目 录

总 论	1
第一章 人类寿命和衰老变化	1
第一节 人类的寿命	1
第二节 人体的衰老	2
第三节 影响衰老的主要因素	3
第四节 衰老的基本特征	5
第二章 中医对老年保健的认识	7
第一节 中医学的基本特点	7
第二节 未病先防的沿革	8
第三节 中医养生贵在培植精气	10
第三章 老年人“虚弱”和“淤阻”的生理病理特点	13
第一节 “虚弱”的特点	13
第二节 “淤阻”的特点	15
第四章 老年人的调养	16
第一节 精神的调养	16
第二节 起居生活的养生	19
第三节 饮食的调理	21
第四节 戒烟限酒	33
第五章 运动与健康	38
第一节 老年人运动的益处	38
第二节 老年人运动健身的原则	39
第三节 老年人运动项目的选择	40
第六章 太极拳与八段锦	42
第一节 太极拳	42
第二节 八段锦	43
第七章 老年人应谨慎用药	46
第一节 药物的副作用	46
第二节 药物的毒性反应	47
第三节 用药的对策	48

第四节	正确使用滋补药	49
各 论		
上 篇		
第一章	呼吸系统	51
第一节	老年呼吸系统特点	51
第二节	老年慢性支气管炎	52
第三节	老年人肺炎	54
第四节	老年人感冒	57
第五节	支气管哮喘	60
第六节	老年人肺结核	62
第七节	老年人肺气肿	64
第八节	肺脓肿	67
第九节	呼吸衰竭	70
第十节	慢性肺原性心脏病	73
第二章	消化系统	76
第一节	老年消化系统特点	76
第二节	食管癌	77
第三节	消化性溃疡病	80
第四节	慢性胃炎	84
第五节	脂肪肝	88
第六节	病毒性肝炎	91
第七节	肝硬化	97
第八节	上消化道出血	102
第九节	胃癌	105
第十节	原发性肝癌	110
第十一节	大肠癌	114
第三章	内分泌及代谢系统	119
第一节	老年糖尿病	120
第二节	糖尿病并发症	136
第三节	糖尿病的心理与家庭治疗	142
第四章	循环系统	148
第一节	老年循环系统特点	148
第二节	心绞痛	152

第三节	心肌梗死	157
第四节	高脂血症	164
第五节	高血压病	173
第六节	心律失常	180
第七节	心功能不全	187
第八节	老年性瓣膜病	194
第九节	心脏性猝死	202
第五章	神经、精神系统	209
第一节	概述	209
第二节	脑动脉硬化症	211
第三节	缺血性脑血管疾病	215
第四节	脑出血	221
第五节	中医对中风的认识	224
第六节	蛛网膜下腔出血	229
第七节	震颤麻痹	231
第八节	老年性痴呆	235
第九节	老年抑郁症	239
第六章	泌尿、生殖系统	242
第一节	泌尿系统特点	242
第二节	男性更年期综合征	243
第三节	血尿	246
第四节	前列腺癌	249
第五节	前列腺增生症	251
第六节	泌尿系感染	257
第七节	勃起功能障碍	262
第八节	泌尿系结石	269
第七章	老年骨关节系统	275
第一节	老年骨关节系统特点	275
第二节	腰椎间盘突出症	276
第三节	骨关节炎	279
第四节	老年骨质疏松症	282
第八章	妇科	285
第一节	老年妇女的生理病理特点	285
第二节	更年期综合征	286

第三节	绝经后出血	288
第四节	外阴瘙痒症	291
下 篇		294
第一章	老年病康复护理	294
第一节	中医护理学的形成与发展	294
第二节	老年病人的特点与康复护理的关系	296
第三节	老年人的皮肤护理	298
第四节	老年人便秘的护理	300
第五节	老年人的睡眠护理	302
第六节	老年人的心理卫生	304
第二章	老年病非药物治疗	310
第一节	腰椎退行性骨关节病	310
第二节	类风湿性关节炎	312
第三节	肩关节周围炎	314
第四节	颈椎病	317
第三章	心血管病人的日常生活问题	320
第一节	心血管病与性	320
第二节	心血管病人的旅行与驾驶	329
第三节	植入心脏起搏器与抗心律 失常设备患者的生活问题	332
第四章	中药汤剂煎服方法	336
第五章	饮茶与养生	342
第一节	茶文化的形成与发展	342
第二节	茶的品类	343
第三节	茶的营养价值和药效作用	344
第四节	茶多酚的保健养生作用	345
第五节	茶的冲泡	347
第六节	中国人的饮茶习俗	349
第六章	养生医古文选译	351
第一节	养生论	351
第二节	病家两要说	357
第七章	老年人常用补益剂	363
参考书目		372

总 论

第一章 人类寿命和衰老变化

人类的正常寿命（真正的寿命）据许多科学家推测可在100~170岁左右，但由于种种因素，如创伤、疾病、不良习惯和社会、环境因素等的影响，致使人类未能达到预期寿命，未享“天年”而早死。因此，益寿延年成为当今备受关注和社会研究的重要课题。老年人在生活中如何适应内、外环境，使用科学的保健方法，预防疾病和过早的衰老，争取健康长寿，享尽“天年”，值得引起注意。

第一节 人类的寿命

寿命是指一个人的机体出生经过发育、成长、成熟、老年、死亡前整个有机的生存时间，并以年龄作为衡量尺度。在实际生活中，人与人之间的寿命有一定的差别。因此，衡量某个时期、某个地区和某个社会的人类寿命时，通常用“平均寿命”来表示。科学家认为，目前预测人类局限寿命的方法有下列三种：

1. 性成熟期（14~15岁）的8~10倍，即110~150岁；
2. 成长期（20~25岁）的5~7倍，即100~175岁；

3. 细胞分裂次数（50 次）乘以平均每次分裂周期（2.4 年）即 120 岁。

在这三种方法中，后一种比较合理，因为它是以实验研究为依据的。从世界上大量的人群长寿资料调查中证实，全世界在 100 岁以上的长寿老人还不少，中国在历史上也有百岁老人，我国现在许多地方也存在不少百岁老人。

从现代人口发展上看，我国人口平均寿命较偏低，但逐步走高。20 世纪 20 年代，平均寿命仅 34 岁。新中国成立前，平均寿命还是偏低。解放后，推广新法接生，婴儿成活率提高，并实行了全面预防传染病和改善卫生医疗条件，平均寿命大幅度提高，50 年代已达 57 岁，1973—1975 年平均寿命超过 63 岁，1981 年全国人口平均寿命达 67.88 岁，跨入 21 世纪，平均寿命已提高到 72.4 岁。古人云：“三十而立，四十而不惑，五十知天命，六十花甲，七十古来稀，八十、九十为耄耋之年，百岁称为期颐。”当今的 70 岁老人已不是稀罕事，而是司空见惯，而且百岁老人越来越多。目前，WHO（世界卫生组织）界定，60 岁及 60~89 岁定为老年期，90 岁以上为长寿期，45~59 岁为老年前期。平均寿命的提高反映出某个国家、地区或某个社会、某个时期的医学、卫生、保健工作发展的水平和成效，也可以表明政治、社会、经济、文化、科技的发达状况。我国正在推进小康社会建设，几年或几十年后，百岁老人将不是稀罕事，大多数人可健康长寿，享尽“天年”。

第二节 人体的衰老

祖国医学认为生老病死是个体发育过程，是一系列不可逆转的量变和质变的过程，是有机生命过程的必然规律，人类的寿命将随着生命规律的不断发现而达到百岁以上。如《内经·上古天真论》：“尽终其天年，度百岁乃去。”这种看法

与近代生物学通过对哺乳动物寿命的观察，提出的推论结果是一致的。

《内经》说明衰老过程是以肾气变化来说明人的生长发育以至于衰老的过程。该书描述了各年龄阶段，男女外形生理上的特点，并试图以肾气来说明衰老的原因。如《内经》所说：“肾为先天之本。”又说：“女子……六七，三阳脉衰于上，面皆然，七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭……，丈夫……，五八肾气衰，发堕齿槁……八八则齿发去。”古代医学即提出42岁开始出现生理功能、形体活动等的逐渐衰退，女子49岁可出现绝经，男子64岁进入衰老期，这与近代的实际情况是一致的。

人体衰老是指生命过程中随着年龄的增长，人体组织结构与生理功能一系列的退化改变，同时人体对内、外界环境的适应能力逐渐减退直至生命结束的现象。高龄时期的生理变化与病理变化很难分开，但是某些患有慢性疾病或外来因素的干扰可加速其衰老过程。

第三节 影响衰老的主要因素

一、先天因素

长寿家族确实存在。古今中外有不少关于长寿人的记载和长寿家族的分析。据资料记载：日本有个名叫万部的农民，在1795年曾应宰相召请，全家一起去东京。当时他时年194岁，其妻173岁，儿子153岁，孙子105岁。如前苏联阿塞拜疆某农场有一位名叫莫罕默德·麦华卓夫的老人已经142岁，其妻120岁，女儿100岁，还有儿子、女儿、孙子、曾孙、玄孙等118人。据有关资料统计，长寿家族比率在60%~70%左右，许多资料充分证实了长寿与遗传是有密切关系的。同时还发现长寿的遗传都在第一、第二胎次，高龄父母生的孩子其寿

命均较短，早婚及近亲婚配而出生的子女也不能长寿，这与目前所提倡的计划生育、优生优育是相吻合的。中医古籍《内经》认为：“肾为先天之本。”《灵枢·经脉篇》所说：“人始生，先成精，精成而后脑髓生，胎儿化生，首先成精，精藏于肾。”这充分说明了“肾为先天之本”的重要性。肾的精气盛衰，关系到生殖生长发育的能力，关系到子女后代的健康成长以至长寿的关键。人的发育迟缓和过早衰老、夭寿都与先天之肾精不足有关。

二、后天因素

人类生命的关键在于后天因素，涉及的因素主要有：

1. 社会因素：封建社会时代，由于科学文化落后、卫生医药滞后，加上疾病贫困等原因，造成人类寿命极为短促。随着社会的进步，政治经济的振兴，科学的发展，精神文明、物质生活的改进，卫生医疗条件的日益完善，人类寿命逐渐提高。21世纪人口老龄化的发展趋势日益逼近。

2. 环境因素：《内经》指出：“阴阳四时者万物之始终也，死生之本也，逆之则灾害，从之则苛疾不起。”说明环境对健康之重要性。气候环境，居所条件，空气污染情况可直接影响人类的健康和寿命。从事的职业环境和劳动条件改善与否，生活习惯是否合理，都与健康长寿有关。

3. 烟酒及饮食因素：合理的饮食对人类的健康长寿起着重要作用。有学者对长寿老人的饮食进行调查，发现大多数是以粗杂粮为主食，副食品以新鲜蔬菜及适量的鱼、肉类搭配。食量则以刚饱为度，不暴饮暴食，睡前不吃食品，一日三餐定时定量。长期过多饮酒可发生慢性胃炎、食道炎、胃溃疡、胃癌，酒精积蓄太多可致酒精肝、肝硬化、高脂血症、高血压病、胰岛素分泌不足、过早衰老等病理现象，长期过量饮酒不

利健康，也不会长寿。吸烟有害健康，烟叶含有尼古丁等大量的毒性物质对健康不利，甚至引起癌肿。

4. 婚姻因素：影响人类寿命的幸福问题中，最重要的是人际关系问题。夫妻感情与婚姻状况占最为突出的位置。夫妻感情恶化或是婚姻破裂，均会产生恶劣的心境和不良的情绪，不仅影响身心健康，还会使人夭寿或短寿。同时，应正确掌握好婚龄，避免近亲婚配。

5. 个人因素：坚持良好的个人修养和不断总结个人养生经验。概括起来有以下几点：（1）坚持活动；（2）情绪乐观；（3）生活规律；（4）合理营养；（5）意念纯正；（6）防治疾病。

第四节 衰老的基本特征

人的衰老因人而异，有些人“未老先衰”。其表现特征有二：一是形态的变化，二是机能的变化。

1. 形态方面：皮肤松弛弹性少，多皱纹；眼睑下垂，眼球凹陷，角膜周边呈轮状混浊，角膜的透明度和光滑度均减退；面前、前额、眉间等皮肤皱纹增多；皮肤色素沉着，通常称为老人斑；随着年龄的增大而逐渐脱发、白发；老年人身高逐渐降低，由于腰椎间盘的萎缩和关节退化，身高下降，骨关节的活动呆滞。其他常见的是牙齿脱落，脏器、肌肉萎缩，活动能力衰减。

2. 机能方面：老年人由于器官和组织的实质细胞数量减少，使各个脏器的生理功能减退，多数腺体的分泌功能降低，感觉器官退化。如眼的视力调节功能衰退出现老花眼。听力障碍出现了高音调耳聋，65岁后尤为明显。