

达知
372

给老爸老妈的健康红宝书

关爱全家人的身心健康 缔造新生命的快乐成长 引领优质生活的时尚指南 开创完美的阅读空间
做您身边的健康顾问 为您答疑解惑常伴身边



GEI LAOBALAOMA DE JIANKANG HONGBAOSHU

哈尔滨出版社

给老爸老妈的 健康红宝书

👑JIACANGTIANXIA



GEILAOBALAOMADEJIANKANGHONGBAOSHU



 哈尔滨出版社

给老爸老妈的健康红宝书 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2010.8
(家藏天下)
ISBN 978-7-5484-0129-2

I. ①给… II. ①崔… III. ①老年人 - 保健 - 基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 078550 号

书 名: 给老爸老妈的健康红宝书

主 编: 崔钟雷
副 主 编: 王丽萍 范秀楠 冯 雪
责任编辑: 韩伟锋 李金秋
责任审校: 陈大霞
装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司
网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 13.5 字数: 170 千字
版 次: 2010 年 8 月第 1 版
印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0129-2
定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

A black and white photograph showing a white bowl filled with a light-colored liquid, likely soup. In the background, there are some vegetables, including what looks like a tomato and some leafy greens, along with a pair of chopsticks.

foreword 前言

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质基础的同时，更加向往获得的身体的健康和内心的安宁。的却，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。而让自己和家人生活的快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套《家常天下》丛书。她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，一定可以让你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。因为有了她的存在，家庭主妇不必再劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定；因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩保健，从此远离亚健康；因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长；因为有了她的存在，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。

罗丹曾说，生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。生活的美千姿百态，绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。我们衷心地希望读者能在《家藏天下》丛书中感受到生活的一种从容之美。

目录.....



第一章

长寿有道 养生有法

人的寿命到底有多长	/10
中老年人的界定	/10
中老年人的身体变化	/11
中年人的标志性特点	/29
中年人的压力与调整	/31
坦然接受衰老	/32
定期体检必不可少	/33
生活中的衰老陷阱	/33
延缓衰老的方法	/35
走出亚健康	/37

给老爸——中老年男性的长寿之道 ◎

男性的预期寿命	/40
男性衰老的生理标志	/40
男性健康的十大标准	/41
男性更年期也需关注	/41
男性更年期的心理调适	/41

给老妈——中老年女性的养生之法 ◎

女性为何长寿	/42
中年女性巧养生	/43
无“毒”一身轻	/44
更年期自我判断法	/45



Contents →



第二章 起居有常 保健有方

影响健康的坏习惯	/48	打牌时间长有害健康	/54
饭吃八分饱	/50	春季养生有原则	/55
优质睡眠保健康	/51	夏季养生四大注意	/55
要学会劳逸结合	/52	秋季养胃五大原则	/56
居室安排很重要	/53	冬季浴晕症不可不防	/56
常染发不利于身体健康	/54		

给老爸——生活有序寿更长



烟小害处大	/57	男人要注意保护大脑	/58
警惕男性 40 岁综合征	/58	改变坏习惯,扮演好角色	/59

给老妈——起居有常身体好



养成良好的生活习惯	/59	健康洗漱利养生	/61
清晨科学饮水益处多	/60	洗衣注意防污染	/61
科学睡眠	/60		



第三章 科学运动 修身养性

科学合理地运动利于长寿	/64	夏季最佳运动方式——游泳	/67
经常运动的好处	/64	常练太极拳有益健康	/68
中老年运动锻炼五注意	/65	散步健身	/68
不要空腹进行晨练	/65	旅游保健	/69
跑步使人年轻	/66	富有情趣的活动——养花	/70
跳舞有益身心健康	/66	集邮有益身心健康	/71
		喝茶养生	/72

目录.....

给老爸——适量运动抗衰老



中老年男性运动原则	/74	乒乓球	/77
适合中老年男性的运动项目	/74	弈棋	/77
健身球	/75	书法绘画	/78
倒步走	/76	垂钓	/79

给老妈——运动休闲更健康



瑜伽可以调整体质	/80	音乐养生	/82
爬山能提高身体机能	/80	阅读养生	/83
跳绳	/81		



第四章 饮食健康 美容良方

人以“胃”为本	/86	如何选择药补与食补	/95
中老年人饮食须知	/87	购买补品的原则	/96
中老年人易发生贫血的原因	/89	中老年人应怎样进补	/97
中老年人应重视补钙	/90	进补有禁忌	/98
合理营养可延缓衰老	/91	一日食谱合理安排	/99
中老年人需补充的维生素	/91	认识抗氧化	/100
营养过剩不可忽视	/92	益寿食品的选择	/105
饮食调理可防癌	/93	中老年人忌食食物	/107
老年人饮食十要素	/94	科学的饮食搭配	/109
老年人食用水果需注意	/95	四季饮食养生	/110

给老爸——食物是最好的补药



健脑食品的选择	/114	吸烟者宜多吃的食物	/122
壮阳食品的选择	/116	饮食要荤素搭配	/122
降脂食品的选择	/119		

Contents

给老妈——美是女人永远的专利

中老年女性的营养需求	/123	中老年美容新方法	/126
中老年女性的膳食选择	/124	中老年女性化妆技法	/126
中老年美容新原则	/125	服装的选择	/128



第五章 祛病有术 用药有度

骨质疏松症的防治方法	/132	用药常识	/152
颈椎病	/132	要防止赖药性	/153
腰椎间盘突出症	/132	正确判断药物的不良反应 ...	/154
便秘	/133	误服药的处理	/155
慢性支气管炎	/134	服药时间	/156
冠心病	/135	服药习惯	/156
高血压	/138	不要病初愈就停药	/158
糖尿病	/140	常用药物指南	/159
骨关节疾病	/142	老年人宜慎用的药物	/161
老年痴呆	/143	抗生素、维生素和激素	/163
肿瘤	/148	如何补充维生素	/164
中风	/150	油、盐、酱、醋对药物的影响 ...	/166
用药的注意事项	/150	老年人怎样服用滋补药	/166

给老爸——未病先防保健康

预防疾病是健康长寿的基础	/169	中老年人要警惕胸闷	/169
定期健康检查很有必要	/169	中老年人腰腿病的防治	/170
		前列腺炎的自测与治疗	/170

给老妈——防病治病靠日常

女性 35 岁后必做的五大检查	/171	干燥综合征是中老年女性的杀手	/177
更年期症候群的防治	/172	胆囊炎的防治	/178

目录.....

老年性阴道炎的防治	/179	宫颈癌的预防	/180
子宫的卫生保健	/180	癌症的预防和调养	/181



第六章 心灵鸡汤 两性健康

心理平衡——健康长寿的金钥匙	/186	调适再婚心理四法	/191
少年夫妻老来伴	/187	寻找情感中的第二春	/191
家有“老小孩”	/187	建好人际桥梁	/192
远离孤独与寂寞	/188	与子女相处的十条原则	/193
甩开自卑	/189	夫妻恩爱有助于长寿	/195
适应新环境	/189	性爱可以让你更长寿	/195
面对突如其来的悲剧	/190	性生活保健	/195
调适丧偶后的心理障碍三法	/191	性爱可使心血管系统更健康	/196
		协调再婚性生活三法	/197

给老爸——笑口常开心情好

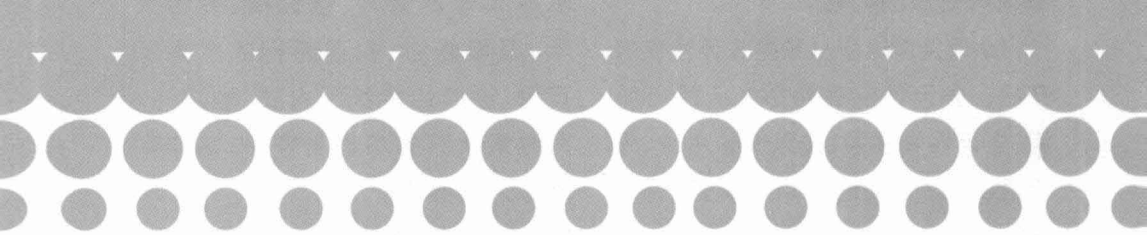


年轻心态抗老化	/198	重视情绪锻炼	/201
适当“服老”有益健康	/198	老年人可以用壮阳药补性吗	/201
正确对待掌中宝——孙辈 ...	/199		

给老妈——性静温雅享人生



女性更年期的心理调适	/202	女性调节丧偶后的心理五法	/205
抛开病态怀旧心理	/202	老年女性性欲增强是病态吗	/205
心理不老,青春常在	/202	附录:养生益寿的八种超优质食物	/207
中老年女性的心理保健	/203		
如何调节孤寂	/204		



长寿有道

CHANGSHOU YOU DAO YANGSHENG YOU FA

养生有法

P_{ART} 1

第一章

人的寿命到底有多长

●影响健康的因素

a.保持健康应从预防先天性疾病开始,先天性疾病包括先天性心脏病、先天性脊柱裂、先天性脑水肿、先天性痴呆、先天性失明及耳聋、先天性脊柱及四肢畸形等等,有的能预防,有的还无法预防。

b.要避免心理疾病,如学习压力过重、工作负担太大、人际交往矛盾、家庭暴力伤害等等,可以说,影响健康、长寿的因素很多。

c.注意空气污染(特别是室内装修后的有毒气体、汽车尾气等)、不洁的饮水(如假冒的蒸馏水、矿泉

水等)、注水猪肉、瘦肉精、有毒大米、有毒酱油、农药超标的水果及蔬菜、进口的转基因大豆、地沟油、用激素喂养的鸡和鱼等等,这些都损害人的健康。

●健康是人生最宝贵的财富

4 000 多年前,有些地区的人平均寿命只有 18 岁左右,新中国成立前,中国人的平均寿命才 30 多岁,随着时代的进步、人们生活条件的改善、医学科学的发展,人类的寿命也在逐步延长。按照生物学原理,哺乳动物的寿命是其生长期的 5—7 倍。人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间(25 岁左右)来计算的,因此,人的寿命最短是 100 岁,最长是 175 岁,正常应该是 120 岁。在我国的一些山区,空气新鲜,饮水清洁,水果、蔬菜、粮食均无污染,故长寿人口多,百岁左右老人每一万人中就有几十乃至上百人名,调查他们长寿的秘诀,概括起来就是:精神乐观、坚持劳动、早睡早起、粗茶淡饭。



目前,国内外对于中老年的界定还没有一个统一的标准。根据我国的传统习惯,常把 40 岁左右的人称为中年人。有些学者认为,中年人是指





老年人的身体变化

①外表

皮肤一旦出现皱纹、斑点、干燥等老化现象，就表示表皮已经开始变薄，这也是皮肤老化的象征。

在皮肤的最底层有一层皮下组织，在此组织中，可经由细胞分裂不断产生新的表皮。另一方面，也可以将旧的表皮变成污垢，使其脱落。所谓的老化，即是因为这个最底层的细胞分裂速度退化的缘故。

额头逐渐突出，原来浓密的头发也开始变得稀疏，这即是头发老化的体现。

有些男性对于皮肤的衰老不以为然，但是对于毛发的逐渐减少，却心存恐惧。但尽管如此，也无可奈何。如果头发稀疏，或是出现秃头，会令人感觉很老。因此只要头发稍微变少，便会引起人们的注意。对男性本人而言，这是相当重大的问题。

头发的形态因个人差异会有很大的不同。有些人最早在25岁以后或是30岁左右，便会开始秃头；而有些人直到五六十岁，还保持着像年轻人一样浓密的头发。这到底是什么原因呢？

通常头发每天都会长0.3—0.4毫米。如果年轻人有10万根头发，加起来一天会长30—40米。

这种快速成长，是由于发根毛球

30—55岁的人，还有些学者认为是指35—60岁的人，而60岁以后的人则称为老年人。这些观点都有一定的道理。从人体正常生理功能的角度出发，30—40岁的人，正处于身体强壮、精力旺盛的阶段；而40—50岁的人，多处于稳定、平衡的阶段；50—60岁的人，则处于由强转弱、生理功能减退、出现衰老的阶段，这时便步入了老年阶段。结合我国的具体社会情况（婚姻、家庭、就业、退休以及平均寿命等），根据中华医学会老年医学会的建议，60岁以上为老年人，45—59岁为老年前期。按照这个界限，处于30—60岁范围的人应统称为中年人，30—40岁称为中年初期，40—50岁为中年中期，50—60岁称为中年后期，60岁以上称为老年。当然，对中老年的界定不是绝对的，不同的历史时期、不同的地区对中老年的年龄段有不同的理解。在古罗马时代，欧洲人的平均寿命只有29岁，而1980年世界人口的平均寿命已达61岁。随着科学技术的发展、生活水平的提高以及对自身营养的加强，人类的寿命还会延长，那时可能60—70岁或者更高的年龄才会被界定为中年。另外每个人的体质又有所不同，有的人身体强壮有力，而有的人则未老先衰，因此对中老年的界定就更不相同了。

的细胞加速分裂的缘故。人体内再也没有比这个地方的细胞增殖速度更快的组织了。因此,头发每天都需要吸收丰富的营养。

如果身体营养状态恶劣,首先遭殃的便是头发,营养失调会造成脱发。此外,身体内部一些细小的变化,例如荷尔蒙分泌异常,压力的累积,都会引起严重的脱发,或是形成白发。

总之,促使头发成长的细胞分裂如果停止的话,便会导致脱发。

匀称适中的身材较臃肿、瘦弱或比例不均的身材,更能给人一种年轻健康的感觉。许多人结婚之后身体开始发胖,男性出现肚腩,女性腰肢渐粗,尤其产后女性的身段更是一落千丈。还有些人因体质关系,容貌枯槁瘦弱,这些都会令人有“年纪不轻”的感觉。

年纪渐大,肌肉便会出现松弛现象,这也很容易呈现老态。

身材不美观,除了先天的骨骼构造不匀称或身体功能失调引起的肥胖外,日常缺乏运动、饮食不调等也是影响身材的主要因素。

不妨从镜中检视自己,看看是否有隆起的腹部、衣服不能掩饰的赘肉、局部积累脂肪、腰长腿短等身材弱点。针对这些弱点,从运动、节制饮食及衣着打扮等方面来补救,会得到适当程度的改善。

我们应该了解,先天体质的优良与年轻绝对相关,但并不是影响年轻的唯一因素:即使天生拥有不老之身,若缺乏后天调养,也终究徒然。

除了天生的体质外,还有什么因素会影响衰老的速度呢?

心境年轻便是一个很重要的因素。心理与姿态是互为表里的,一个人意气消沉时,自然就会下巴突出,双肩下垂,一副失魂落魄的样子,让人觉得老了好几岁。反之,当人心情愉快时,不知不觉就会抬头挺胸、充满朝气,自然给人一种年轻的印象。时时保持一颗年轻的心,外表自然看起来年轻。除了保持一颗年轻的心外,服饰也能衬托出一个人的年轻。西方的老年人常喜欢穿颜色鲜艳的服装,便是基于这种心理。另外,平时多充实精神生活、多培养一些爱好,常与年轻人接触,也都是保持年轻的好方法。

身体衰老的另一个症状就是眼睛老化。

也许你最近开始觉得看不清楚报纸杂志上的文字,一定要把距离拉远才能看得到,这就是眼睛老化的症状,也就是人们常说的老花眼。

随着年龄的增大,尤其是中年中期(40岁左右),睫状肌调节功能的减弱和晶状体弹性的减小较明显,使眼的前后径变短,如40岁的人平均有四屈光度调节力,而到50岁调节



力平均减到一屈光度,这样使过去能看清楚的近物体,必须移远才能看清楚。随着年龄的增长,此种现象越来越明显,这就是平常人们常说的“老花眼”,医学上称为远视。中年人如果在日常生活中看书、写字时间稍长即感头晕、眼痛时,就有患远视的可能。

另一种眼睛老化的现象,便是白内障。患了白内障,即使戴了眼镜,看东西也会一片混浊,这也是一种必然的老化现象。任何人到 60 岁以后,都会出现不同程度的白内障。

在眼球内,由睫状体上皮细胞分泌和血管渗出而产生的一种液体称为房水,房水对角膜和晶状体不但有营养作用,而且使眼球内形成一定压力,能维持眼的形状。房水充盈眼球而呈现的压力称为眼内压,任何引起房水回流障碍的因素都可

使眼内压升高,使视神经受损,从而导致青光眼。房水、晶状体和玻璃体都是透明体,加上角膜,组成眼的折光系统。晶状体无色透明,随着年龄的增长,晶状体会出现不同程度的混浊,被称为“白内障”,为老年人的多发病。

可是这种老花眼或是白内障的老化现象,并非是某日早上醒来时忽然出现的,而是从 20 岁以后便开始逐渐地老化。

眼部所出现的老化现象,只凭戴眼镜是不会停止的,而且体内器官也会随着眼部的老化而逐渐地降低功能。

●内分泌

内分泌器官位于身体的不同部位,如大脑中的脑下垂体、丘脑、松果体,颈部的甲状腺、甲状旁腺,两侧肾脏上方的肾上腺,上腹部的胰腺,女性下腹部的卵巢,男性阴囊中的睾丸等都具有各不相同的生理功能,由这些器官分泌的激素进入血液,可以调节人体的生理功能。

中老年人的内分泌器官随着年龄的增长会发生组织结构的变化及不同程度的萎缩,这会使激素的分泌在质量与数量方面发生变化,从而加重衰老的速度而引起其他疾病。

随着中老年男性激素分泌的逐渐减少,相应的骨质疏松的发病率也在增高。除此之外,据统计,中老年男

性常因雄性激素减少而引起前列腺肥大,情况严重时前列腺比正常增大15—20倍,会出现排尿困难、尿潴留等症状。

男性心脑血管病的发生率和死亡率均高于女性,原因之一是男性雄性激素会减少血液中高密度脂蛋白胆固醇(高密度脂蛋白胆固醇HDL—C,俗称“好胆固醇”;低密度脂蛋白胆固醇LDL—C,俗称“坏胆固醇”)的含量,高密度脂蛋白胆固醇可预防动脉硬化,但如果高密度脂蛋白胆固醇减少则会诱发心脑血管病和高血压等。

肾上腺的外周组织称为皮质,中心部分称为髓质。肾上腺的皮质部位能够分泌皮质素、雄激素、雌激素等。但当肾上腺皮质激素分泌失调时可引起蛋白质、脂肪和碳水化合物等物质的代谢紊乱。如果肾上腺髓质分泌的肾上腺素、多巴胺、去甲肾上腺素等失调时,则会影响心血管功能。

当中老年人的胰腺功能逐步衰退时,抗胰岛素的激素却在增高,但由于周围组织对糖的利用率降低,因此会引发中老年糖尿病。

中老年人内分泌功能失调可引起机体内环境改变,当外界带来不良刺激如大手术、急性感染、严重的打击和精神刺激时,会很难适应,易发生严重的疾病。同时,内分泌失调也是加速机体衰老的原因。

●脑组织功能

有些人自认为对某人印象深刻,但却记不起他的名字,或是想不起自己常光顾的饭店、酒吧、咖啡厅的名称。随着年龄的增长,每个人都会出现这种现象,这也是老化的一大特征。和其他能力一样,人的记忆力在20岁时达到巅峰,20岁以后开始逐渐衰退。人出生时,大约有140亿个脑细胞,可是从20岁以后便开始减少,一天可能有10—20万个脑细胞会遭到破坏。随着脑细胞逐渐衰老死亡,记忆力也会逐渐衰退,这是一种自然规律。

和体力的衰退一样,脑细胞减少的情况因人而异。即使每天都在用脑,但每天都摄取脑细胞新陈代谢所必需的食物,则脑细胞的减少会抑制在每天10万个以下。反之,即使不用脑,但如果脑细胞所需的营养不足,则一天会有20万个以上的脑细胞死亡。

总的来看,脑细胞老化的表现,





是所有器官中最为极端的。

因为通常成人的脑重量在 1.1—1.4 千克,占体重的 2%。可是令人惊奇的是,即使我们躺着休息时,脑还是要消耗身体全部能量的 20%,如果心跳没有停止,但是呼吸停止,则首先表现出来的是缺氧的脑死现象。脑会消耗大量的氧气,脑细胞必须消耗大量的能量,因此,脑细胞需要吸收大量的营养才能够使新陈代谢正常地进行。

脑是管理全身运动、感觉、语言及内脏运动的最高司令部,是人体内起主导作用的器官,它支配和调整其他各系统、各器官的功能,从而保证了机体的完整性和统一性,并使人体能适应和改造外界各种复杂的环境。如左侧内囊区大脑发生故障,动脉就会发生血栓,出现脑梗塞,右侧发生故障会出现偏瘫、言语不利、口眼歪斜等症状。

人到中年,中枢神经系统的兴奋与抑制过程比较平衡,思维和情感也比较稳定。当外界环境有不良情绪、语言文字的渲染与干扰时,其排斥力较强,往往具有稳定的工作效率,无论脑力劳动还是体力劳动,效率都较高。

人到中年后期,大脑细胞会不断减少,大脑逐渐萎缩,重量逐渐减轻,脑中的空腔(脑室)渐渐扩大,脑脊液

增多,脑组织内的水分、蛋白质、脂肪、核糖核酸等含量及它们的转换率都随着年龄的增长而逐渐降低,由于脑细胞的一种代谢产物——褐色素随年龄的增长而增多,从而影响脑细胞的正常功能:脑的工作能力降低,需要从事较慢的活动和承担较轻的工作负荷,较易出现疲劳、记忆力减退、睡眠欠佳等状况,现实生活逐渐缺乏感情色彩,这种情况在中年后期将越来越明显。延缓脑细胞的衰老变化,减慢中老年人脑细胞的各种衰老变化过程,是中老年保健工作的重要任务。

● 呼吸系统

正常成年人的肺泡总面积可达 50 平方米,是体表面积的 25—30 倍。据统计,一个人在安静状态时,每天吸入的空气约有 12 000 升。20 岁时肺活量可达 3 500—4 000 毫升,80 岁的老年人肺活量与青壮年相比,要减少 40%—50%,原因在于老年人每次呼气后肺泡内残留气体会有所增加。与青壮年相比,60 岁时肺内可有 40% 的残留气体,青年人只有 25% 的肺内残留气体,70 岁时残留气体可高达 50%。

从出生到老年的几十年寒暑中,人的呼吸道不停地与外界的各种粉尘、气体和微生物接触,随着年龄的增长,呼吸道不断缓慢地发生老化。

到老年之后,鼻黏膜萎缩、变薄,气管软骨钙化,分泌物减少,细支气管腔部分被阻或变小,气管环的弹性降低,会使肺外形变小,表面不平。

人的机体组织新陈代谢需要排出体内的二氧化碳,吸入空气中的氧气,人体内氧气贮存量很少,只能满足几分钟代谢的需要。正常成年人的肺有2—6亿个肺泡,肺泡为弹性囊样组织,毛细血管网和肺泡之间结成网状的弹性纤维和胶原纤维,是很薄的毛细血管膜,通称呼吸膜。每次氧气通过呼吸进入肺中,再经过呼吸膜进入毛细血管,与血红蛋白结合形成氧合血红蛋白,并运送到全身器官和组织,组织代谢排出的二氧化碳再经过呼吸膜进入肺泡排出体外。

由于老年人毛细血管及肺泡周围弹性纤维消失或减少,呼吸膜的有效面积减少,气体交换量的减少降低了血中运氧量,使机体的有氧代谢受到影响。肺组织有很强的代偿能力,在日常生活和一般活动中,老年人没有心肺疾病时,肺功能是可以满足身

体需要的。如果老年人经常参加体育活动,如散步、打太极拳等,那么他的肺功能可以保持基本完好,这证明衰老引起的呼吸机能衰退,可以通过体育锻炼来延缓。

据调查,我国慢性支气管炎的患病率平均为4%;而50岁以上的人,患病率高达13%—18%;60岁以上者,比30—40岁的人患病率高6—7倍,这说明老年人比其他年龄段的人更容易患慢性支气管炎。

老年人为什么容易患慢性支气管炎?

随着年龄的增长,老年人生理调节机能减退,防御反射能力逐渐降低,导致上呼吸道对有害刺激的反应性减退,因此容易引起下呼吸道损害。

随着年龄的增长,老年人膈肌、呼吸肌、韧带萎缩和肋骨硬化,导致胸廓变硬,胸部变形呈筒状,胸椎后凸较明显,肺组织弹性不断减弱,容易形成“老年性肺气肿”。再加上老年人肺部血液流量、肺活量减少,呼吸功能储备也逐渐变小,而肺内残留气体量逐渐增多,由于毛细血管和肺泡减少导致气体交换减少,另外支气管黏膜下层细胞减少,脂肪和结缔组织增多,黏液腺及黏膜萎缩等变化,使老年人对内源性毒物和外源性的抵抗能力降低。

动脉硬化、心血管系统的变化

