

中老年人健康是全社会非常关注的大事

中老年人健康攻略

熊旭东 朱梅萍

主编

- 
- 健康和长寿事关社会的安宁和家庭的幸福
 - 本书旨在对中老年人进行健康长寿的教育和辅导，进行科学锻炼和养生

本书上篇不但介绍了中老年人关注的睡眠问题、记忆问题、排便问题和晨练问题等最常见的保健问题，还由专家分析了这些问题的原因，并提出改善的措施以及中医养生的方法。下篇介绍了中老年常见的疾病，如高血压病、高脂血症、糖尿病、老年性痴呆和老年抑郁等。使广大读者知晓病因和治疗，并介绍了中西医如何预防和减少此类疾病的发生。全书图文并茂，令人读后受益匪浅。



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

中老年人健康攻略

熊旭东 朱梅萍

主编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人健康攻略 / 熊旭东等主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2017

ISBN 978-7-5439-7393-0

I. ①中… II. ①熊… III. ①中年人—保健—基本知识
②老年人—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 098097 号

责任编辑: 张 军 翁一郡

封面设计: 赵 军

插 图: 孙奕璇

中老年人健康攻略

熊旭东 朱梅萍 主编

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市人民印刷有限公司

开 本: 890×1240 1/32

印 张: 11.125

字 数: 259 000

版 次: 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-7393-0

定 价: 38.00 元

<http://www.sstlp.com>

编委会名单

主 编：熊旭东 朱梅萍

副主编：王 倩 钱风华 闫国良 吴美平 何 森

编 委(按姓氏笔画排序)：

王 倩	王馨璐	方 荣	方蔓倩	尹成伟
吕 佳	朱梅萍	闫国良	麦静惜	杨丽梦
吴美平	何 森	陈莉云	陈 乾	赵 雷
赵 颖	钱风华	黄晓婷	蒋海平	韩 丹
谢 芳	熊旭东			

序

目前中国正进入老龄社会,中老年健康是全社会非常关注的大事。健康和长寿事关对社会的责任和家庭的幸福。上海中医药大学附属曙光医院熊旭东教授领衔上海数家三甲医院的专家、教授、主任撰写了《中老年人健康攻略》,旨在对中老年人进行健康长寿的教育和辅导,并指导锻炼和养生。

《中老年人健康攻略》分成两大部分,第一部分介绍中老年人关注的九大问题,如睡眠问题、记忆问题、排便问题和晨练问题等,这些都是中老年人最常见、最困惑的问题。在这部分内容中,专家分析了这些问题的原因,并提出改善的措施以及中医养生的方法,实用有效。第二部分介绍中老年常见的疾病,如高血压病、高脂血症、糖尿病、冠心病、脑卒中、痴呆和老年性抑郁等。让广大读者了解病因和治疗,更多地介绍中西医如何预防和减少疾病的发生。该书用通俗易懂的语言、简单明了的举例使广大读者理解和知晓。

我向中老年读者推荐《中老年人健康攻略》,望读者阅后受益,健康长寿。

上海中医药大学附属曙光医院院长



目 录

概述	1
----------	---

上篇 中老年常见问题

第一章 睡眠问题	15
第二章 记忆问题	28
第三章 排便问题	42
第四章 晨练问题	58
第五章 关节痛问题	72
第六章 皮肤瘙痒问题	86
第七章 吞咽障碍问题	98
第八章 饮食与营养问题	111
第九章 长期卧床问题	125

下篇 中老年疾病的防治

第一章 高血压病	141
第二章 高脂血症	161
第三章 糖尿病	181
第四章 冠心病	203
第五章 脑卒中	226

第六章	老慢支	244
第七章	前列腺增生	262
第八章	骨质疏松	283
第九章	痴呆	305
第十章	中老年抑郁症	326

概述

一、世界卫生组织提出的 老年人新的划分标准

近年世界卫生组织(WHO)对老年人的划分,提出了新的标准。将44岁以下的人群称为青年人,45~59岁为中年人,60~74岁为准老年人(老年前期或年轻的老年人),75~89岁为老年人,90岁以上称长寿老人。这种新标准的提出,既考虑到已老龄化的地区和发达国家,又考虑了发展中国家现阶段的实际情况;既考虑到人类平均寿命不断延长的发展趋势,又考虑了人类健康水平日益提高的必然结果。新的年龄段划分标准已经开始为越来越多的人所接受。总之,从中老年保健的观点来说,中老年人、老年人、长寿老人、百岁老人都是研究和服务的对象。



二、中老年人的生理特点

人到中老年,身体各器官组织自然老化,器官功能逐渐衰退,新陈代谢过程变慢,身体活动能力下降,从而使老年人好静不好动,活动相对减少,这就进一步促进了老化的发展。因此,老年人及时认识和了解自身的生理特点,根据实际情况科学地进行养生和体育锻炼,就可能有效地增进健康、减缓衰老过程,起到延年益寿的良好作用。

(一) 神经系统

随着年龄的增加,中老年人神经系统生理机能也发生许多变化。这些变化包括感受器退化、中枢处理信息的能力降低、平衡能力和神经系统的工作能力下降。表现在视力、听力下降,记忆力减退,对刺激反应迟钝,容易疲劳,恢复速度减慢等。中枢处理信息能力下降的主要原因是大量神经细胞萎缩和死亡。老年人脊髓运动神经元数目减少 37%,神经冲动的传导速度减慢 10%,因而使神经

肌肉活动能力受影响,表现在单纯反应时和复杂反应时变慢,运动时延长。65 岁的老年人反应时间比 20 岁年轻人延长了 50%。老年人由于脑干和小脑中细胞数量减少,限制了精确地控制身体运动的能力,导致平衡能力和运动协调性减退,容易跌倒。由于脑动脉硬化和椎动脉血流受阻,老年人中有 15% ~ 24% 的人会出现体位性低血压。



（二）运动系统

在衰老过程中,骨骼肌发生显著的退行性变化。因而老年人的动作灵活性、协调性及动作速度下降。随着年龄增长,关节的稳定性和活动性逐渐变差。骨关节的变性会使关节僵硬,活动范围受限制。但老人的骨关节炎是衰老的结果还是反复损伤(引起病理性变化)的结果尚未清楚。骨质疏松是中老年人中较普遍发生的现象,尤其是绝经后的妇女更普遍。患有骨质疏松症的人极易发生骨折。骨质疏松症的发生是一个渐进的过程。女子约从30岁开始骨中矿物质逐渐丢失,而男子约从50岁才开始。60岁以上的老年人由于骨矿物质的丢失及多孔疏松,会导致骨质量减少30%~50%。随着年龄增长,骨质疏松引起骨密度和抗张强度下降,使骨折发病率也随之升高。脊柱、髋部、腕部是骨折的易发部位,而髋部骨折在老年人尤为多见。

（三）心血管系统

衰老使氧运输和氧摄取的能力都下降。最大摄氧量约从20多岁开始,以每年 $0.4 \sim 0.5 \text{ ml/kg/min}$ 速率递减,到65岁时下降近30%~40%。有氧能力的下降受氧运输系统的中枢机制和外周机制功能下降的影响。随着衰老进展,老年人心肌细胞萎缩、冠状动脉出现粥样硬化、左室舒缩功能减弱、心肌灌血不足及收缩力下降。65岁老人的最大心输出量为 $17 \sim 20 \text{ L/min}$,比25岁的青年人低30%~40%。大血管和心脏弹性随年龄增长而减低。冠状动脉粥样硬化会引起心肌缺氧。外周阻力较高也使安静时和最大运动时的收缩压升高,但舒张压变化甚小。由于老年人心血管系统的生理功能明显减退,所以在剧烈运动时,老年人的心率和血压会急剧增加,成为心血管意外的重要诱因之一。

(四) 呼吸系统

伴随着衰老呼吸系统的结构和机能产生不良的变化。这些变化表现为肺泡壁变薄、肺泡增大、肺毛细血管数目减少、肺组织的弹性下降、呼吸肌无力等,从而导致肺泡扩散的有效面积减小,肺残气量增加和肺活量的下降。因此,在剧烈运动时,只能通过增加呼吸频率来提高肺通气量,而不是依靠呼吸深度的增加。有资料表明,老年男女的一秒钟用力呼气量分别以每年大约32毫升和25毫升的速度下降。老年男性第一秒时间肺活量从正常的82%下降到75%左右,女子则从86%下降至略少于80%。虽然随衰老的产生呼吸系统机能下降,但65岁的健康老人仍具有相当程度的肺通气贮备。

(五) 血液系统

随着年龄的增长,老年人血液出现浓、黏、聚、凝的状态,临床上称之为血液高黏综合征(BHS)。血液高黏综合征可使微循环的血管形态、血液流变发生异常,直接影响到组织、器官的生理功能。随着衰老过程的发展,红细胞膜弹性下降、血沉增加,导致变形能力下降。血液黏度的升高和红细胞的变形能力下降,使血液的流变性降低,循环阻力增加,心脏负担加重。因此,心输出量、有氧能力及清除代谢产物等机能都将减弱,成为诱发心血管疾病的主要因素。

(六) 免疫系统

随着年龄的增长,免疫系统的功能显著降低。表现在免疫细胞数量的减少和活性的下降、T细胞增殖反应、白细胞介素-2(IL-2)水平、受体表达、信号传送及细胞毒作用等下降。尤其是T细胞功能受到的影响更明显,功能性T细胞数量下降及T细胞亚群比值发生了改变。60岁以上的老年人外周血中T淋巴细胞

的数量可降至青年时期的 70% 左右。由于免疫系统功能衰退,直接影响老年人的身体健康。

(七) 血脂代谢

动脉粥样硬化是常见的老年性疾病。体内的胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)及载脂蛋白等的代谢与动脉粥样硬化密切相关。低密度脂蛋白-胆固醇(LDL-C)和血清总胆固醇(VLD-C)的作用是将全身脂肪转向细胞,包括血管内皮细胞。当低密度脂蛋白-胆固醇被氧化时,容易形成动脉血块及脂肪斑块而导致动脉粥样硬化。所以低密度脂蛋白-胆固醇和极低密度脂蛋白-胆固醇(VLDL-C)水平增高可增加动脉粥样硬化的发病率。

三、中老年人养生保健

(一) 心理与保健

1. 老年人的心理特点 ①随着年龄增长,生理机能上发生着微妙的变化;②社会角色转变,工作带来的满足感和成就感丧失;③丧偶、孩子的不孝、与小辈的代沟、退休所造成经济压力;④容易产生抑郁情绪、孤独感和缺乏安全感等心理问题。

心理健康也很重要



2. 世界卫生组织“人类健康新标准” 机体健康“五快”+精神健康“三良”:

(1) 机体健康“五快”:①食得快:反应食欲好,口腔牙齿健康,咀嚼吞咽功能良好,上消化道功能健全;②便得快:大便通畅,没有便秘,下消化道功能健全;③睡得快:心理状态平稳,神经系统稳定,无焦虑抑郁情绪,无睡眠障碍;④说得快:大脑思维敏捷,语言表达能力健全;⑤走得快:骨骼肌肉健康,中枢神经系统无障碍。

(2) 精神健康“三良”:①良好的个性;②良好的处事能力;③良好的人际关系。

3. 心理健康的标准 世界心理卫生联合会提出心理健康的标准包括以下四点:①身体、智力、情绪十分协调;②适应环境,人际关系中彼此能谦让;③有幸福感;④在学习和工作中能充分发挥自己的能力,或者有效率地生活。

4. 做好心理保健

(1) 积极参与社会活动,以各种途径使老年人回归社会:如上老年大学,参加社区组织的各种社团组织,为社区做各种有意义的事情或者做顾问等,总之,让老年人参与到社会经济文化生活中去,重新建立社会关系、人际交往,找回自身价值;也可开阔眼界,舒缓身心,促进躯体健康;工作可以满足老年人的心理需求,达到心理保健的目的。同时,全社会应更多地了解老年人,老年人是社会财富的一部分,有丰富的人生阅历、专业知识和社会经验,应充分利用。

(2) 调节好情绪:良好的情绪可以使神经系统、内分泌系统、消化系统和免疫系统处于最佳状态,相反不良情绪可以引发疾病,对健康造成危害。老年人应客观唯物地面对老化这一现实,调整心态,克服自身消极情绪;积极面对生活,面对疾病和衰老。

(3) 和谐的家庭关系:一方面,老人应做好自我情绪的控制,

另一方面,家庭成员也应给予老人适当的心理支持,共创和谐的家庭环境、夫妻关系及代际关系。

（二）膳食与保健

据世界卫生组织近年对影响人类健康众多因素的评估结果:生活方式因素对人体健康的影响为 60%;遗传因素对人体健康的影响为 15%;膳食营养因素对人体健康的影响为 13%;医疗条件的影响因素仅占 8%;其他因素占 4%。世界卫生组织指出,营养过剩和生活方式疾病已成为威胁人类健康的头号杀手,“文明病”发病率大幅度提高,全球每年死于此类疾病者占死亡总数的 45% 左右。所谓“文明病”是指肥胖症、高血压病、高脂血症、心脑血管病和糖尿病,西方称之为“五病综合征”。1992 年《维多利亚宣言》提出健康的四大基石为合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,合理饮食是其中关系到中老年人身体健康的重要因素。

中国居民膳食指南指出:健康的膳食习惯应为食物多样,谷类为主;多吃蔬菜、水果和薯类;常吃奶类、豆类及其制品;经常吃适量鱼禽蛋瘦肉,少吃肥肉和荤油;食量与体力活动要平衡,保持适宜的体重;吃清淡少盐的膳食;饮酒应限量;吃清洁卫生不变质的食物。

1. 食物多样,谷类为主

(1) 食物多样性,营养全面,不同食物含有不同的营养成分,而每种营养成分都是人体所必需的,所以要合理搭配,主辅搭配,达到营养全面均衡;



(2) 谷物含营养素较全面,富含碳水化合物,是机体热量的主要来源;

(3) 注意谷物种类的均衡摄取和谷物的加工、烹饪方式,尽量不破坏谷物的营养成分;

(4) 指南建议,每天应摄入谷物 300~500 克。

2. 多吃蔬菜、水果和薯类

(1) 蔬菜水果不可相互替代:水果中维生素和矿物质的含量不如蔬菜,但含有丰富的葡萄糖、果糖、柠檬酸、果胶等物质。

(2) 膳食纤维:①膳食纤维是一类难以被人体消化的多糖,分可溶性和不可溶性两类;②在肠道中吸附和稀释致癌物质,促进肠道蠕动,减少致癌物质对肠黏膜的作用;③膳食纤维能减少胆固醇的吸收,降低血液中胆固醇水平,预防心脑血管病;④膳食纤维可降低血糖水平,预防糖尿病;⑤膳食纤维可吸收肠道水分,保持粪便容积和柔软度,刺激肠道蠕动,有利于排便,避免老年人便秘。

(3) 中国居民膳食指南建议:每日摄入蔬菜和薯类 400~500 克、水果 100~200 克。

3. 常吃奶类、豆类及其制品 (1)奶类、豆类及其制品富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸、B 族维生素;(2)奶类、豆类及其制品是钙的主要食物来源,老年膳食中钙的摄入普遍不足。营养学会推荐老年膳食钙的供给量标准为 800 毫克/天,每 100 克鲜奶中含钙 100~120 毫克,奶酪中含 590 毫克,每 100 克大豆中钙含量为 200~370 毫克,豆腐为 180~240 毫克;(3)中国居民膳食指南建议,每日进食奶类或奶制品 100 克,豆类、豆制品 50 克。

4. 常吃适量鱼禽蛋瘦肉,少吃肥肉和荤油 (1)蛋白质是人体生命活动的基础物质,还有维持人体体液平衡、酸碱平衡、运载物质、传递遗传信息的作用;(2)禽蛋瘦肉含有优质蛋白质,也是

脂溶性维生素、矿物质的主要食物来源;(3)鱼类的蛋白质含量为15%~20%,还含有较多的不饱和脂肪酸,尤其是海鱼可降低血脂,预防心脑血管疾病;(4)禽和牛羊肉中含优质的动物蛋白,脂肪含量很少,适合老年人食用;(5)猪肉,尤其是肥猪肉,脂肪含量达40%~60%,老年人尽量少吃为宜;(6)蛋黄含钙、磷、维生素A、B等,蛋类含一定量的卵磷脂和较多的胆固醇(约250mg/个),为避免胆固醇过量,老年人两天吃一个为宜;(7)老年人每日摄入禽、畜肉类50~100克,鱼虾类50克,蛋类25~50克为宜。

5. 吃清淡少盐的膳食 我国普遍存在食盐摄入过多的现象,我国居民每人每天食盐摄入量平均为13.5克。调查资料表明,人的血压与食盐摄入量呈正相关,世界卫生组织建议食盐的摄入量应控制在每天6克。

6. 饮酒应限量 过量饮酒可引起高血压,且与出血性脑卒中密切相关;我国高血压防治指南建议,男性每日饮酒不超过30克,女性不超过20克。

(三) 运动与保健

生命在于运动,进入老年后,科学有效规律持久的健身运动可以有效调节身体各脏器的功能,增强机体的免疫机制,促进新陈代谢,预防各种疾病的发生,有助于某些疾病的康复,是老年保健的重要手段。

1. 老年人健身运动形式 遵循个体化原则,不是所有的运动都适合老年人群,比如爆发力强、对抗性强的运动、极限运动都不适合。

(1) 有氧运动:有氧运动是指能够

适当的体育锻炼



增强人体内氧气的吸入、输送、利用的耐久性运动。①有氧运动的特点是低强度、长时间、不间断而有节奏；②适合老年人的有氧运动有散步、慢跑、太极拳、太极剑、游泳、健身操、扭秧歌、钓鱼、门球、乒乓球等；③世界卫生组织提出，步行是最好的运动方式；④老年人每周最好进行3~5次有氧运动，每次30~60分钟。

(2) 静力运动：静力运动是避免肌肉萎缩的最主要运动方法，除增强肌肉力量外还可减少骨质流失。①运动方式可以是哑铃、举重等简单器械练习，甚至是自制机械；②建议老人每周进行两到三次静力运动，每次10~20分钟。

2. 运动的原则和注意事项 (1) 动静结合：老年人既需要消耗一定热量的运动，又需要安静内修，最终达成身心协调；(2) 掌握强度，劳逸结合：适度运动后心情舒畅，精神愉快，感到轻度疲劳，但无持久性心悸及气短胸闷，食欲增加，睡眠质量改善；(3) 循序渐进，持之以恒：从简单运动开始，从小剂量低强度开始，不可急于求成，否则适得其反；(4) 讲究锻炼的时间和环境：很多老年人喜欢晨练，从医学研究的成果证明，无论是身体的适应能力还是生物钟的调节规律，下午和傍晚是最适宜运动健身的，此时最不容易出现心脑血管突发事件。环境选择上，室内室外均可，室外更好，要根据天气和自身身体状况而定；(5) 掌握健身禁忌证：没有被药物有控制的不稳定心绞痛、心肌梗死的急性期、尚未平稳控制的心功能衰竭、未得到有效控制的高血糖病人、未被有效控制的哮喘病人、肝肾功能不全者、骨折未愈合者。

四、临终关怀

临终者恐惧、孤独、绝望、渺茫的心理是不可避免的，加之病痛