

长寿路上

■ 任铁生 主编

写给中老年朋友们

农村读物出版社



本书编写人员

主 编

任铁生

编著者

(以姓氏笔画为序) 吴 蕊

任同悦 任同喜 汪培山

张克超 黄华东



前 言

随着年轮转动，岁月在不断的流逝，许多人不知不觉地步入夕阳红的老年时期。努力使每一位老年人在晚年生活得更好、更幸福，都能健康长寿，是每个家庭乃至全社会都应该关心的大事。老一辈把毕生的一切毫无保留地奉献给了伟大的祖国、人民和子孙后代，因此他们理所当然应该受到全社会的敬仰和照顾。为了使老年人的生活质量更高，更加健康长寿，我们编写了《长寿路上》一书，奉献给离退休的老人们。本书内容主要包括老年医学简介，衰老，老年社会医学，健康长寿之道，老年人睡眠和健康长寿，老年人爱好与乐趣，烟、

酒、茶与健康长寿，老年人易患疾病防治及家庭常备医疗保健药物等方面的知识，既可供老年人、中年人在自我保健中学习参考，也可供乡镇及社区基层医疗保健工作人员参考、选用。

由于我们编写科普读物经验不足，因此书中缺点和不妥之处在所难免，敬请广大读者批评与指正。

著 者

2000 年元月



目 录

第一章 老年医学	1
一、老年医学发展概况	1
二、老年医学定义	2
三、老年医学的主要任务	4
四、老年人的年龄划分	4
五、社会人口老龄化	7
六、人类的寿命	10
七、步入老年期前后应有的思想、生活 准备	17
八、老年学知识的普及	24

第二章 衰 老 37

- 一、衰老的概念 37
- 二、衰老的原因 38
- 三、衰老的特征 42
- 四、衰老的变化 44
- 五、树立正确的生死观 56

第三章 老年社会医学 59

- 一、老龄社会 59
- 二、老年人医疗保健、预防性定期体检 61
- 三、老年人医学教育及自我保健 63
- 四、老年保健组织和老年人的社会福利
事业 68

第四章 健康长寿之道 73

- 一、生命在于“平衡” 73
- 二、老年人自我养生之道 77
- 三、老年人“性爱”有益于健康长寿 85
- 四、营养与长寿 87

第五章 老年人睡眠与健康长寿 95

一、睡眠及其重要性 95

二、作息时间要有规律性 97

三、怎样才能睡好 98

四、失眠怎么办 100

五、合理使用常用催眠药、镇静药 102

第六章 体育、爱好与健康的关系 104

一、体育锻炼与健康 104

二、培养爱好与兴趣 110

第七章 烟、酒、茶与健康长寿 126

一、吸烟的危害 126

二、饮酒的利与弊 134

三、饮茶的益处与合理饮茶 138

第八章 老年人高血压及其防治 142

一、概述 142

二、高血压定义、分类及诊断标准 144

三、老年人血压测量及其注意事项	146
四、高血压致病因素	148
五、高血压临床表现	150
六、高血压诊断及防治要点	151
第九章 冠心病及其防治	157
一、概述	157
二、致病因素	158
三、临床特征及诊断要点	163
四、防治要点	166
第十章 脑卒中及其防治	171
一、概述	171
二、致病因素	172
三、临床特征及诊断要点	175
四、防治要点	177
第十一章 糖尿病及其防治	185
一、概述	185
二、定义	186

三、WHO 糖尿病分类及葡萄糖耐量	
类型	187
四、病因及易患因素	187
五、临床特征	192
六、诊断标准及其要点	194
七、防治措施	196
第十二章 胃癌及其防治	203
一、可能的危险因素	203
二、临床特征和诊断要点	206
三、预防和治疗	207
第十三章 食管癌及其防治	209
一、概述	209
二、和食管癌有关的致病因素	210
三、临床特征和诊断要点	213
四、防治措施	213
第十四章 肺癌及其防治	215
一、概述	215

二、病因及致病因素	217
三、临床症状与体征	226
四、X 线检查及诊断要点	228
五、防治措施	231

第十五章 乳腺癌及其防治 241

一、概述	241
二、病因及致病因素	242
三、临床特征及诊断要点	247
四、防治措施	251

第十六章 骨质疏松症及其防治 260

一、概述	260
二、致病因素	261
三、临床特征及诊断要点	264
四、防治措施	266

第十七章 老年期痴呆及其防治 269

一、概述	269
二、致病因素	271

三、临床特征	272
四、诊断要点及防治措施	276

第十八章 老年性白内障及其防治 282

一、概述	282
二、定义	283
三、致病因素	284
四、临床特征	285
五、防治措施	286

第十九章 脂质、血脂与人体健康 288

一、脂质	288
二、血脂	290
三、磷脂	295

第二十章 老年人合理用药及家庭常备 药物 305

一、老年人用药原则	306
二、药物的不良反应	308
三、强心药及镇静安眠药使用时的注意	

事项	313
四、中老年人家庭常备药物	317
第二十一章 家庭滋补药膳	337
一、延年益寿滋补膳	337
二、补血药膳	340
三、补气药膳	342
四、气血双补药膳	344
五、滋补脾胃药膳	346

第一章

老年医学

一、老年医学发展概况

随着老年人口在社会人口中所占比例愈来愈大，社会老龄化已成为当今世界上重要的公共卫生问题。随着我国改革开放和社会主义现代化建设的深入发展，老年人的物质文化生活有了很大的提高。在社会主义物质文明建设的同时，全社会更应关注、尊重、爱护老年人的精神文明生活。关心老年人是中华民族优良传统和高尚的社会道德。随着医学的飞速发展与深入的分化，老年医学逐渐诞生了，并发展成为一门新的独立学科。老年医学涉及到医学

领域中的各个部分，包括老年人的基础医学、临床医学、预防医学、康复医学及自我保健医学等。

我国人口众多，约占世界人口的 $1/4 \sim 1/5$ ，这就是说我国老年人口的绝对数，是世界上最多的。据第四次全国人口普查资料推算，目前我国 60 岁以上老龄人口已达 1.2 亿，而且每年以 3% 的速度递增，到 2000 年时我国老龄人口数将达 1.32 亿，占人口总数的 10.6%，这表明我国老龄人口已超过 10% 的国际标准，并于本世纪末跨入老年型国家行列。因此，我国解决老年人的赡养、社会福利和医疗保健的任务是相当大的。由于我国有优越的社会主义制度，还有养生学和防治常见老年病方面的丰富经验，因此老年医学在我国得到了蓬勃发展。

二、老年医学定义

老年医学是一门研究人类衰老的机理、人

体老年性变化、老年人健康状态和老年病防治与康复的独立学科。老年医学研究的目的是防止人类早衰，保持人体健康状态与长寿，使老年人能够继续发挥余热与专长，过着美满幸福的晚年生活，并为祖国改革开放和社会主义现代化建设多作贡献。因此，老年医学的主要研究对象就是“老年人”。“老年人”指的是在人的生命过程中，机体组织、器官老化及生理功能衰退的阶段。人的衰老过程是循序渐进的，它受到遗传因素与多种环境因素的影响。人的衰老速度不尽相同，且与每个老年人的个体差异有很大关联。

老年医学的发展还与老年学研究紧密相关。老年医学是一门研究中老年人衰老的原理、特征、变化规律及与老年有关问题的综合性学科，它的内容广泛，可涉及老年医学、老年生物学及老年社会学等，因此老年学的研究内容主要包括老年医学、老年生物学及老年社会学。

老年医学主要是研究老年人的健康状况、机体组织、器官及各系统的退行性改变，各个老年人之间的个体差异，以及造成劳动力丧失、发生残疾及死亡的老年性疾病、并探讨防治对策与措施等。

三、老年医学的主要任务

1. 研究老年人机体的生理变化及老年常见病的防治措施。

2. 研究老年病的早发现、早诊断及早期治疗方法。

3. 探讨影响老年人身心健康与寿命的各种危险因素，并制订有效的切合实际的防治措施。

4. 开展健康教育与卫生宣教工作，普及老年医学知识，使每位老年人都能掌握简单易行的医疗保健、护理及康复措施等。

四、老年人的年龄划分

年龄是以时间为单位计算的，它是人类个

体生存时间的概念。表示年龄的方法有两种，一种是时序年龄，另一种叫生物学年龄。

1. 时序年龄 时序年龄是以时间表示人自出生后所经历期间的个体年龄，它取决于出生时期的长短。目前一般以人体进入成年期后，随着时序年龄的增加而逐步达到老年期来计算年龄。

2. 生物学年龄 生物学年龄是根据正常人个体生理学上或解剖学上发育状况推算出来的年龄，所以有人把生物学年龄分为生理学年龄和解剖学年龄两种。生物学年龄取决于人体组织器官功能及结构的老化程度。如有的人虽然时序年龄较大，但机体的功能与结构老化较慢，也就是说生物学年龄较小，看上去较年轻；相反，如有的人尽管时序年龄较小，但机体功能与结构老化较快，因此生物学年龄较大，外貌较年长。

3. 老年人的年龄划分 目前国际上对老