

百岁丛书

主编 何聿光

程云编著

老年生理保健

岁月痕迹

上海社会科学出版社

百岁丛书

主编 何聿光 程云编著

老年生理保健

岁月痕迹

图书在版编目(CIP)数据

岁月痕迹: 老年生理保健 / 程云编著. — 上海:

上海社会科学院出版社, 2001

(百岁丛书 / 何聿光主编)

ISBN 7-80618-833-9

I. 岁... II. 程... III. 老年人—保健—基本知识

IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 09060 号

百岁丛书

主 编: 何聿光

岁月痕迹——老年生理保健

编著者: 程 云

插 图: 王 玉

责任编辑: 张 玲

装帧设计: 周艳梅

上海社会科学院出版社出版

(上海淮海中路 622 弄 7 号 电话: 63875741 邮编: 200020)

新华书店上海发行所发行

上海社会科学院印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 7.75 插页: 2 字数: 155 千字

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-5000

ISBN 7-80618-833-9 / C · 114

定价: 12.80 元

版权所有 翻印必究

长寿百岁 人人可期

——“百岁丛书”序

何聿光

“人生七十古来稀”，这是从前的一句老话。但时至今日，由于我们收入的提高，生活的改善，医学的进步，活到70岁的年纪，已是一件很平常的事情了。

人到底能够活几岁？说法不一。有一种“比照动物”的理论认为：人类本来是动物的一种，人的理想寿命可比照动物的寿命来计算。很多动物从出生时起至发育成熟为止的这段时期（称为成熟期），与其整个寿命成一与五之比，例如狗活至3岁已十分成熟，所以狗的寿命可长至15岁，而人的成熟期大致是25岁，以其5倍推算，人的理想寿命应为125岁。

另一种理论认为，人的寿命与血液的完成有关。这是日本的一位博士研究出来的。他认为，人的血液是在30~35岁之间发达至顶点，之后就逐渐地衰退，因此人的体力平均以32岁为极限期，但以后下降的曲线是缓而长的，约为上升曲线的2倍，所以如以32岁的3倍作为人的合理寿命，那么人的平均寿命应为96岁。

还有一种理论认为，各种动物胚胎细胞成长的分裂次数是

1

【百岁丛书】序

有规律的，细胞分裂次数与分裂周期相乘即是自然寿命的年数。人体细胞有能力分裂50次，每分裂1次约需2.4年，从理论上说，人类的自然寿命应该是120岁。

不少学者综合各家学说，作了个最保守的估计，认为人活一百岁是绝对可以预期的。事实上，现在世界各地已有不少人达到理想寿命，超过一百岁的寿星也为数不少了。

可是，现在大多数人无法活到一百岁，其原因何在？如何才能达到百岁长寿？学者们从医学、药学、生理学、社会学、教育、体育、保健、休闲等各方面进行深入研究，试图回答这些问题。这正是中老年人所期盼了解的。

“百岁丛书”就是应此中老年人的需要而编成的，其目的只有一个：帮助中老年人圆这个长寿百岁梦。

“百岁丛书”第一辑分为5册：

《岁月痕迹——老年生理保健》：怎样延缓衰老的进程，防治老年人容易患的疾病，从而延长人的寿命？这是每一个老年人最关心的问题。对此，本书作了科学的论述和具体的解答。

《曾经沧海——走进老年心理世界》：据世界卫生组织解释，健康是“身体上、心理上和社会适应三方面的完好状态”。所以心理健康是极为重要的问题。人到了老年期，往往会想起两句唐诗：“夕阳无限好，只是近黄昏”，于是出现了“黄昏思想”和各种心理问题。本书从心理规律的认识上给老人提供了科学而可行的帮助。

《翰墨良缘——中老年人学书画》：中老年人应该像年轻人一样具有学习的欲望，做到“活到老、学到老”。最适合老人学习的莫过于书画了。“书法能益寿”，这是许多长寿老人的共

同体会。我国书法界有“南仙北佛”的美话，“南仙”指上海第一老人苏局仙，享寿110岁，“北佛”指北京百岁寿星孙墨佛，享寿107岁。他们都因终生与书法结缘而得以长寿。为什么书法能让人长寿呢？首先，书法能给人以“动”，人的手、腕、臂、脚乃至全身随着笔墨的运作而运动，能使人体得到锻炼；其次，书法能给人以“静”，人作书时心平气和，精力集中，一切烦恼均诸抛脑后，常处于物我两忘的安静境界，使血脉贯通，气息调和，心情非常的放松；再次，书法能给人以“美”，面对笔下各种优美的文字形象，能让人从中陶冶性情。书法有了“动、静、美”的三者结合，自然就达到了延年益寿的目的。

《溢彩华年——老年服饰搭配艺术》：人到老年，容貌和身材都已失去了青春之美，甚至会变得老态龙钟，面对化妆台上的大镜子端详时，有时会感到凄凉落寞。但是，如果适当打扮一番，不仅在外表上有所改变，会显得神态端庄、具有生气，而且对自己的心理有良好影响。同时，根据老年人的要求，选择具有实用、舒适、整洁、美观特点的穿着，这对他们的健康长寿也是大有益处的。

《幽默小品——使你笑口常开》：最近，美国马里兰大学医疗中心的研究人员发现，笑口常开能减少患心脏病的危险。据分析，精神压力过大会损伤内皮组织，也就是血管的保护层。这可能引起一系列的反应，包括脂肪和胆固醇在冠状动脉中积累，最终导致心脏病。而笑口常开，则能缓解精神压力。因此，研究人员认为，开心大笑也应该列入预防心脏病的良方。此外，在日常工作、生活上，与别人相处中，甚至于情绪上，常

常会有紧张、不如意的情况，但你只要能善于运用幽默的言语、动作或心情，就可解除紧张。

总之，我们中老年人只要从各个方面注重保健，一生中努力设法去过正常合理的健康生活，长寿百岁的愿望是不难实现的。

CONTENTS

目 录

第一章	光阴蹉跎.....	(1)
第一节	人生七十已不稀.....	(1)
第二节	人与自然抗衡——衰老.....	(4)
	一、衰老之谜.....	(4)
	二、自然环境对衰老的影响.....	(5)
	三、衰老的表现.....	(6)
第二章	延年益寿.....	(14)
第一节	养生.....	(14)
	一、四季养生.....	(15)
	二、自我保健按摩法.....	(18)
第二节	疾病的自我监测.....	(21)
	一、目的.....	(22)
	二、内容.....	(22)
	三、方法.....	(24)
	四、结果判断.....	(28)
第三节	常见疾病的自救措施.....	(33)
	一、中暑.....	(33)

第四节

第三章

第一节

第二节

第三节

二、一氧化碳中毒	(34)
三、频繁发作的心绞痛	(35)
四、晕厥	(35)
五、呼吸困难	(36)
六、心脏骤停	(37)
七、急性尿潴留	(37)
八、发烧	(38)
九、大量咯血或呕血	(39)
自护方法	(40)
一、服药的自理	(40)
二、饮食调节	(46)
三、运动	(54)
各种疾病的自护和康复	(71)
人体最重要的器官系统——心脏血管	(71)
一、冠心病	(71)
二、高血压	(80)
三、老年退行性心瓣膜病	(84)
四、心力衰竭	(87)
五、心脏猝死	(92)
与外界联系的桥梁——呼吸道和肺脏	(94)
一、老慢支与肺气肿	(94)
二、呼吸道感染与肺炎	(104)
食物消化的场所——胃	(108)
一、胃炎	(108)

	二、溃疡病····· (111)
第四节	物质在体内的代谢····· (113)
	一、高脂血症····· (113)
	二、肥胖病····· (117)
	三、糖尿病····· (124)
	四、痛风····· (134)
第五节	人体内毒素排泄器官——肾脏····· (138)
	一、肾功能病变····· (138)
	二、前列腺疾病····· (146)
第六节	人体的支架——骨骼系统····· (148)
	一、骨质疏松症····· (148)
	二、常见骨折····· (157)
	三、颈肩腰腿病痛····· (162)
	四、颈椎病····· (167)
第七节	老年女性生殖系统····· (173)
	一、更年期综合症····· (173)
	二、阴道炎····· (178)
	三、子宫颈和子宫内膜癌····· (179)
第八节	人体体表呼吸器官——皮肤····· (185)
	一、一般皮肤病变····· (185)
	二、皮炎····· (187)
	三、传染性皮肤病····· (189)
	四、大疱性皮肤病····· (193)
	五、常见皮肤肿瘤····· (196)
	六、皮肤病的预防与康复····· (200)

第九节 心灵窗户——眼、耳..... (200)

一、眼疾..... (200)

二、耳聋..... (210)

三、鼻咽癌和喉癌..... (213)

第十节 人体活动的指挥官——脑..... (218)

一、痴呆..... (218)

二、帕金森病..... (221)

三、中风..... (224)

四、头痛..... (234)

五、眩晕..... (238)

第一章

光阴蹉跎

光阴蹉跎

第一节 人生七十已不稀

1

光阴蹉跎

古时候,由于科学技术的落后,人类的寿命相当短,随着社会的进步,科技经济的发展,人们生活水平的提高,人类的平均寿命日益增长。当今社会中,七八十岁的老人已司空见惯,“七十小弟弟,八十多的是,九十不稀奇”是老年朋友中常说的话。百岁老人也已不是凤毛麟角,然而,老年人口的增长,也将成为21世纪的重大社会问题,全人类普遍关心的热点。那么,人类的寿命究竟有多长?远古至今,多少人为长寿而不断追求探索,从古代帝王为长生不老而炼金丹、长寿丸,到现代人为追求健康所萌生的品种繁多的保健品、名目不同的补品。科学研究发现,人类只要能充分利用各种对自身有利的因素,避免不利因素,因人而异地采取综合抗老化对策,是可以延年益寿的。

寿命是评价人类能活到多少岁的尺寸大小,寿命的长短意味着个体能活多少岁。地球上千姿百态的动物都有各自特定的生物学寿限,而且差异很大,短的仅在朝夕瞬间,长的可达百

年以上。尽管各种动物的形态结构千差万别,生命活动也不尽相同,但是每种动物尤其是哺乳动物,包括人类的寿命长短,都遵循着一条共同的生物学法则,完成各自的生命周期,即从出生、生长、发育到衰老、死亡。生命周期的结束就是寿命的终点。

随着时代的发展,人类的寿命不断地延长。1949年我国建国初期,人口的平均寿命为35岁左右,而到20世纪90年代已达76岁,翻了1倍多。纵观全人类的历史进程,世界各地也呈这种发展趋势,即平均寿命随着时代的发展不断延长。

什么因素影响着人类的寿命呢?

千百年来,生物学家、哲学家和医学界提出过许许多多理论学说,概括了各种影响因素。提出:人类的最高寿命与其他动物的最高寿命有某些共同的规律。古希腊科学家和哲学家亚里士多德认为,动物中凡是生长期长的其寿命也长。法国著名生物学家巴丰指出:哺乳动物的寿命约为生长期的5~7倍。人类的生长期为20~25年,寿命可达100~175年。路比勒提出的代谢率和个体的大小与寿命相关,他认为个体大的哺乳动物比个体小的代谢率低而寿命长。一个70公斤体重的人,其代谢产热量为每公斤体重41.87~46.05焦耳,最高寿命可达110岁。弗里得洛尔在当时脑科学研究的基础上,提出脑部发育和寿命密切相关,认为哺乳动物的头盖系数越大,则寿命越长。小鼠的头盖系数为0.045,其寿命为2~3年;兔子为0.066,其寿命为8年;鹿为0.35,其寿命为15年,而人类的头盖系数为0.7,寿命可达100年。

另外,有科学家从细胞分裂的次数来推算人类的寿命。培

养细胞传代次数越多的,其寿命越长。人的培养细胞的传代次数为40~60,其最高寿命可达110岁。由此看来,人类的最高寿命可活到百岁以上。从中国四次全国人口普查中可见,百岁以上老人是有人在,见表1-1。

表1-1 中国四次全国人口普查百岁老人数

次数	普查年份	百岁或以上老人数
1	1953	3384
2	1964	4900
3	1982	3765
4	1990	6434

如今,随着社会的发展,医学科学的进步,人的寿命会越来越长,事实上,人口中老年人比例也确实越来越高。

但人类的寿命受到多种因素的影响,包括人类本身的遗传因素、个体差异、生活方式、自然环境和社会环境等的影响,个体间寿命的长短大不相同。许多老年人经受岁月的磨难,有这样那样的慢性疾病,或是由于机体衰老导致各器官脏器功能的减退。

目前在世界上,还没有哪个地区或国家人民的平均年龄超过100岁的。而且老年人口中慢性病的患病率高,影响了他们的生活能力和生活质量。因此慢性疾病成为大多数人不能活到百岁的障碍。

但是众多的实践表明,老年人只要重视自身保健,完全可以推迟衰老进程。那么,将会有更多的老年人可望健康地活到大自然赐予人类的寿命——115~120岁。

第二节 人与自然抗衡——衰老

一、衰老之谜

衰老是生物体在生命过程中,从生长发育到成熟期后,在形态结构和生理功能两方面所表现出来的一系列退行性变化。

人为什么衰老?怎样衰老?是历来为大众和专家学者所关心和研究的问题。科学研究的结果发现,人类的衰老主要与先天性因素和后天性因素有关,先天性因素即是人体的内在因素,与生物学因素和遗传因素有关;后天性因素即除身体之外的因素,与生活环境包括自然环境和社会环境有关。世界有长寿地区的存在,就说明环境对寿命有重要的作用。众所周知,长寿地区往往分布在山区或边远地带,这些地区有优越的自然条件,具有适合的气温、湿度、气压、气流;或有能促进健康长寿的食品、水源;或在环境中富含多种对机体生长和发育有重要作用的各种元素。另外,通常长寿的老年人,其情绪乐观,生活有规律,讲究卫生,能够坚持锻炼,并且劳逸结合,营养合理,对外界环境的变化有良好的适应能力,等等。

人们普遍都想知道人究竟什么时候开始衰老。目前有四大派理论学说:生物学观点的衰老理论、环境的物理和化学刺激的衰老理论、心理学观点的衰老理论以及社会学观点的衰老理论。

生物学观点认为,自从受精卵形成之时衰老就已开始了。但是也有人不同意这种观点,认为从受精卵形成之时到青春期

是一个成长发育的过程,而非衰老过程;衰老应该从青春期后开始。

环境的物理和化学刺激的衰老理论观点认为,环境中的外在刺激因子,机械刺激和有毒物质的接触、摄入或吸入,可导致细胞基因改变或死亡。微生物可使人体致病,破坏身体细胞组织的功能;温度过高可使细胞过早衰老,皮肤组织松弛,皱纹增多;反射线会使基因细胞突变,导致细胞衰老等。

心理学观点的衰老理论从心理学角度了解和解释衰老过程对老年人的认知、思想、心智行为和动机的影响。

社会学观点的衰老理论是研究、了解和解释社会活动、社会期待、社会制度和社会价值观对衰老过程适应的影响。指出影响衰老的因素包括人格特征、家庭、受教育程度、文化和政治经济状况等。

二、自然环境对衰老的影响

环境是人们赖以生存的,除人类机体之外的各种物质条件的总称。

自然环境是存在于人类周围的各种自然因素的总称,其包括物理、化学和生物因素。根据它和人类活动的关系,分为原生环境和次生环境。原生环境是天然形成的环境条件,与人类造成的环境污染无关。次生环境是由于人类生产、生活和社会交往等活动对自然环境添加的额外污染,可引起人类生存条件的改变,这种改变后的环境称为次生环境,它是对人群健康造成直接危害的主要环境因素。如人类在利用核能源的同时,也可引起核污染而影响原生环境。

三、衰老的表现

生命是一种持续地不断变化的过程。婴儿成为幼儿，妙龄少年迈向成熟的男性或女性，依赖的青少年长成负责的社会中坚分子。一生中所经历生理、心理、情绪、社会变迁的形式、速度及程度，具有高度个别性，而且受到遗传、环境、饮食、健康、生活压力及各种其他因素的影响，这些都可在人体各部位烙下烙印，留下痕迹。老年人要了解身体各部位衰老的表现，可以区分何谓衰老的正常表现，何谓疾病的表现。

(一) 衰老的总体表现

随着年龄增长，老年人身体内脂肪的比例增加，人体体表脂肪组织萎缩，身体显得骨感，肋间空隙、颈部锁骨上及眼眶、腋下都出现较深的凹陷，身体内所含水份减少。

(二) 人体最重要的器官——心血管系统衰老的表现

随着年龄的增加，心血管硬化和纤维化，心脏的瓣膜变得厚而僵硬，可产生心脏血管的功能障碍。血管失去弹性，加上钙质的沉积，造成管腔的狭窄。由于血管弹性的消失加上皮肤变薄与皮下脂肪的减少，老年人头部、颈部及四肢的血管显得格外突出。

心脏就像一台机器，历经了多年的运作后，心脏肌肉失去了它的效能与收缩力，而导致心脏的输出量减少。一般的成年人能够适应这个变化，他们可觉得乘电梯比爬楼梯舒服些，较长的路程最好以车代步，减缓各种活动的步调来得舒服。当心脏要承受额外负担时如不好的消息或追赶公共汽车时，立即会出现明显的不规则心跳。在没有压力的状况下，老