

189751

老年卫生



老 年 卫 生

《老年卫生》编写组

+

中山医学院《新医学》编辑出版组

老 年 卫 生

《老年卫生》编写组编著

中山医学院《新医学》编辑出版组出版
广州新华印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张 3.25 字数：7 万

1977年10月第1版 1977年10月第1次印刷

(内部发行) 定价0.30元

前 言

在华主席为首的党中央英明领导下，八亿中国人民意气风发，斗志昂扬，满怀革命胜利的豪情，迎来了打倒“四人帮”后的第一个春天。当前“**农业学大寨**”、“**工业学大庆**”的群众运动一浪高过一浪，社会主义祖国蒸蒸日上，一个抓纲治国，大干快上，将国民经济搞上去的跃进局面已经到来，革命、生产形势越来越好！

随着大好形势的发展，根据社会主义革命和建设的需要，培养革命事业接班人的需要，如何保护革命老人的健康，做好预防过早衰老的工作具有重要的现实意义。

革命老前辈在三大革命斗争实践中有其丰富的经验，他们为无产阶级革命事业贡献了毕生的精力，为人民做了大量工作，是革命的宝贵财富，保护他们的晚年健康是义不容辞的事。我们敬爱的周总理根据毛主席的指示，亲自抓老年慢性气管炎、冠心病、肿瘤等老年病防治工作，并在接见全国老年慢性气管炎会议部分代表时提出：“现在我们要把平均年龄搞到七十。”周总理把人民病痛挂在心上的深厚无产阶级感情对我们广大医务人员是个极大的鼓舞和鞭策，我们决不辜负总理的关怀，誓将老年病防治工作做好。鉴于以上原因，我们搜集了国内、外有关资料，结合一九五八年以来实

际工作的一些体会，集体编写了这本普及读物，以供工农兵群众、赤脚医生、工人红医、基层医务人员以及革命干部在预防老年性疾病，开展老年卫生工作时参考。

本书试图用毛主席哲学思想为指导，介绍有关预防四十岁以上中、老年人的常见病、多发病；开展体育锻炼；注意环境、劳动、饮食等卫生知识，旨在保护中、老年人身体健康，维持其劳动能力，防止生理性早衰以达到延长寿命，为社会主义多作贡献。

本书由曾育生、朱高章、周炯亮、曾而亢、吕维善等同志集体编写，书稿曾请蔡宏道、陈安良两同志评阅，特此致谢。

由于我们学习马列、毛主席著作不够，政治思想水平、路线斗争觉悟不高，对老年卫生工作也仅仅开始接触，因此，书中必定存在不少错误和缺点，恳请广大读者批评指正。

《老年卫生》编写组

1977年2月

目 录

第一章 衰老过程及起因	(1)
人类的正常寿命.....	(1)
衰老过程生理解剖特点及卫生.....	(5)
毛发和皮肤的变化.....	(6)
眼和耳的变化.....	(8)
心血管系统的变化.....	(8)
呼吸系统的变化.....	(9)
消化系统的变化.....	(9)
肌肉和骨骼的变化.....	(10)
神经系统的变化.....	(10)
内分泌系统的变化.....	(11)
衰老的起因.....	(12)
概述.....	(12)
衰老起因的几个主要学说.....	(13)
第二章 老年卫生	(17)
老年人的体育活动.....	(17)
运动与健康.....	(18)
老年体育活动的原则.....	(21)
常用的几种适合老年人的体育活动.....	(23)
老年人的劳动卫生.....	(31)
劳动与健康.....	(33)
疲劳及其预防.....	(39)

疲劳的发生及特征	(39)
疲劳的原因及预防	(39)
老年人的营养与饮食卫生	(43)
人体需要哪些营养物质?	(44)
营养与健康、长寿的关系	(46)
老年人在营养需要上的特点	(48)
老年人的居住环境与作息制度	(50)
环境与健康、长寿的关系	(51)
适合老年人居住的环境	(52)
老年人的作息制度	(55)
养成良好的生活习惯	(57)

第三章 老年病的预防 (58)

冠心病的预防	(59)
--------------	--------

 什么是冠状动脉粥样硬化?

 冠心病有何危害?

 哪些因素与冠心病的发生有关?

 如何预防冠心病?

肿瘤的预防	(65)
-------------	--------

 什么是肿瘤?

 哪些因素与肿瘤的发生有关?

 如何预防肿瘤?

老年慢性气管炎的预防	(72)
------------------	--------

 什么是老年慢性气管炎?

 哪些因素与慢性气管炎发生有关?

 如何预防老年慢性气管炎?

老年人眼病的预防	(79)
----------------	--------

 老视

老年性白内障.....	(79)
老年与青光眼.....	(80)
沙眼	(81)
眼的一般卫生和防盲.....	(82)
老年人运动系统疾病的预防.....	(83)
骨质疏松	(83)
骨质增生病.....	(84)
类风湿性关节炎.....	(85)
风湿性关节炎.....	(86)
漏肩风	(86)
老年人运动系统疾病的预防	(88)
老年性前列腺肥大症.....	(89)

第一章 衰老过程及起因

人类的正常寿命

研究延长人类寿命的目的是为了保护人民的健康，延长为革命事业作贡献的年限。一个正常的健康人其寿命应该是多少呢？很早以前，《内经》上已有记载：“尽其天年，度百岁乃去。”就是说，正常寿命应过一百岁！凡不足百岁的，古人视为未尽其天年（夭折）。

要研究人类正常寿命的问题，不妨先来看一看自然界动、植物的寿命年表（表1）。

表 1 动物、植物的寿命

鱼 类	
鲤鱼、鲢鱼	100年
梭鱼	230~250年
鲸鱼	300~400年
鸟（禽） 类	
鹦鹉	117年以内
鸱鹰	100~120年
鹰	80~105年
鹅	80~100年

两 栖 类

鳄鱼	200~300年
乌龟	100~175年

哺 乳 类

牛	20~ 30年
马	30~ 40年
骆驼	25~ 40年
象	150~200年

植 物

木兰	100年
葡萄藤	130年
梨树、樱桃树	300年
桧树	500年
白松、松树	1,000年
橡树、杉树、栗树	2,000年
紫杉	3,000年
非洲木棉	5,000年~6,000年
澳洲苏	12,000年~15,000年

国外古代有个学者叫亚里斯多德的说过：动物中凡生长期长的，寿命也长。另一个叫巴风的认为：一个动物的寿命相当于它完成生长期的 5~7 倍。（见表 2）

从表2可见，巴风的这个系数对家畜几乎是正确的。也就是说，这些动物的实际寿命都大大超过他们完成生长期的最少5倍。

表2 几种动物的生长期和寿命

动 物	时 期 (年)	
	生 长 期	寿 命
狗	2	10~15
猫	1.5	8~10
牛	4	20~30
马	5	30~40
骆驼	8	40

人类生长期的完成约在20~25岁之间，若按巴风寿命系数推算，则人类平均正常寿命应该是100~150岁。历史学家们在对史料的分析中，提出人类的寿命随着社会历史的发展而有所增长。（见表3）

但应该指出人类寿命除了受生物学规律支配外，社会因素起着极为重要的作用。在资本主义社会，劳动人民深受资本家剥削和压迫，挣扎在饥寒、贫困、瘟疫的死亡线上。由于恶劣的生活与劳动条件不断摧残他们的精神和肉体，致使劳动人民的平均寿命大大缩短，譬如二十世纪初英国资本家平均寿命是58岁而穷苦人民只30岁；我国解放前1935年部分统计农民平均寿命是34.8岁，内蒙古自治区1939~1940年平均寿命只有19.6岁。解放后，我国劳动人民成了国家的主

人，人民的生活、劳动条件得到了根本改善，人口平均寿命亦不断增长。就拿伟大祖国的首都北京为例，1950年北京市人口平均寿命为52.1岁，1960年增加到67.0岁。

表 3 社会发展与人类平均寿命

历史时代（年）	平均寿命（岁）
青 铜 时 代	18
公元前50	20
中世纪	33
1587~1691	33.5
1789	35.5
1838~1854	40.5
1900~1905	49.2
1946	66.7
1973	70.0 (75) *

* 指妇女的平均寿命

我们深信，在第四届全国人民代表大会政府工作报告关于我国国民经济发展的宏伟目标鼓舞下，今后的十年随着我国社会主义革命和社会主义建设事业的突飞猛进，人口平均寿命亦将相应地延长。到那时，一支朝气蓬勃的青年人队伍和数千万精力充沛的革命老人将团结一起朝着伟大的共产主义远大目标迈进，对全人类作出较大的贡献。

衰老过程生理解剖特点及卫生

所谓衰老，一般指随年龄增长而产生一系列生理、形态学方面变化而引起人体对内、外环境适应能力逐渐减退的一种表现。

人的年龄可划分为：①年代年龄：20岁以前(发育期)；20~40岁(成熟期)；40~60岁(渐衰期)；60岁以上(老年期)。②生理年龄：婴儿期、儿童期、青春期、青年期、成年期和老年期。

衰老可分为生理衰老和病理衰老两种，两者界限难以划分，而且衰老的特点目前亦无明确的规定，这些正是老年医学中迫切需要解决的课题。

影响衰老的因素很多，譬如遗传因素、病理因素、营养条件等等。

祖国医学在研究老年卫生、防治早衰等方面有极其丰富的宝贵遗产。2000多年前《内经素问》详细描述了男、女衰老的生理过程和形态学变化：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七，而天癸至，任脉通……；三七，肾气均……；四七，筋骨坚……；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，大冲脉衰少，天癸竭……。丈夫八岁，肾气实……；二八，肾气盛，天癸至；三八，肾气平均……；四八，筋骨隆盛……；五八，肾气衰，发堕齿槁……；六八，阳气衰于上，面焦发鬓颁白……；七八，……肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。”

在防治衰老现象方面，祖国医学更有其独到的地方。譬如：古人采用“发宜多栉”（《内经》）、“欲发不落，梳头千遍”（《本草纲目》）以及“千过梳头，头不白”等方法来保持老年人发乌而不脱；中医根据眼与脏象的辩证关系认为肾病则眼昏，采用滋阴补肾和眼、耳保健按摩的方法来防治眼、耳疾患使老人耳目聪慧；在口腔卫生方面，几千年前的《千金要方》一书中记载了“每旦以捻盐内口中，以暖水含揩齿及叩齿百遍，为之不绝，不过五日口齿即牢密”；对老年性腰腿痛的防治上，历史悠久的“八段锦”所介绍的搓腰眼，能收到壮筋强肾，健腰止痛的良好效果。

毛发和皮肤的变化

老年人毛发的变化主要是逐渐变白、变软、脱落三方面。

头发

“两鬓斑白”、“白发苍苍”这是人们常用以描写老年人象征性的词句。头发变白，一般从两鬓开始，由少渐多，最后满头白发。在变白的过程中，也渐渐变软，一般到了八、九十岁白发就很柔软了。“变白”是因为黑色素合成和聚积障碍，其原因尚不清楚。“变软”则与毛发髓质和角层退化有关。

头发不仅变白、变软，还会脱落。脱发从顶部开始，而且头顶部脱发比周围脱得厉害，往往见到头顶光秃，然四周头发很少有掉光的现象。脱发常因毛囊腺的病变或生理性衰退引起，多见于男性，老年妇女非达高龄是不易脱光的。勤梳头、勤洗头可保持发根的血循旺盛和毛发清洁，有利于防止老年脱发。

胡须

一般在六、七十岁的老人，部分胡须变白，常称之为“花白胡子”；七、八十岁时，完全变白，俗称“银须”。胡须脱净则罕见。

皮肤

皮肤的变化是明显的老年特征之一。皮肤的病变用直观（眼看、手摸）的方法就可判别，皮肤的老化可在一定程度上反映出内脏及各器官系统的老化。

一般五、六十岁以后，由于表皮营养障碍和外界刺激，皮下脂肪消失，体内结合水减少而引起皮下组织—结缔组织细胞变长等形态学方面的改变，致使颜面（尤其是前额和眼角）及全身皮肤松弛、弹力减小出现皱纹。另外还有色素沉着（褐色老年斑）、表皮干燥、失去光泽等形态学方面的变化。

由于皮肤是人体的外围防御结构，老年人干燥脱落的皮屑和沉积在皮肤皱褶间的灰尘、污物混在一起，刺激皮肤可引起老年人的皮肤搔痒症。因抓痒损伤表皮，使细菌侵入，可发生疖疮等化脓性皮肤感染。因此，老年人经常洗澡是很有益的。但必须指出：人的皮肤上敷有一层薄薄的脂肪膜起以滋润作用。频繁洗澡或使用过多肥皂，可将脂肪膜洗脱，导致皮肤干燥、搔痒。

有些人有洗滚烫热水的习惯。过热的水可引起表皮下乳头层的改变而使皮肤粗糙。此外，老年人的皮肤对碰的抵抗力较差，故用硷性较强的肥皂洗澡亦是不适宜的。

按摩对老年人皮肤有良好的作用，它能清除衰亡的上皮；改善皮肤呼吸；有利于汗腺、皮脂腺的分泌；能增强皮肤的光泽和弹性。

冬季，老年人手、足及面部涂些油膏、冷霜对防止皮肤的干燥、皸裂颇有裨益。

眼和耳的变化

“耳聋眼花”这是七、八十岁老人常见的现象。

老年人眼的变化主要有老人环、老视眼、老年性白内障、眼睑下垂等。通常采用局部按摩，做眼保健操等，使眼部气血畅通，眼肌保持丰满，对预防老视眼也有一定作用，还可防止老年性睑下垂现象发生。若已发生老视眼就必须配戴合适的老花眼镜，一般以“双光眼镜”为好，远近均能看得清楚。

听力在20岁左右最灵敏，此后随年龄的增加由于听神经系统的障碍以及职业性和病理性等原因可出现听力减退、难听甚至耳聋。影响听力的因素很多，一般说：全身状态好的听力好，老年人左耳比右耳听力好，女比男的听力好。

心血管系统的变化

健康老人的心血管系统因受到生理衰老因素的影响，故表现在心肌萎缩、血管弹性减退，心脏负荷增加。此外，在生理功能上也有改变，如心脏每分钟血液搏出量——活性血液量减少；脉搏频率50岁以后逐渐下降；血液循环稍为缓慢；机能毛细血管数量减少；由于血管弹性及血流动力学的改变等因素而使血压随年龄增长略有升高；各个器官系统的血流量均有减少等等。

为了增强心血管系统的功能，预防心血管疾病的发生，必须从年轻时期开始，采取综合性的措施，并要坚持下去。

常用有效措施是：树立革命的乐观主义精神，坚持参加体力劳动和体育锻炼，生活规律化，戒除烟酒以及给予合理的营养等等。

呼吸系统的变化

老年人的呼吸功能随年龄增加而明显降低。60岁的老人，其骨骼、韧带和胸部肌肉急剧萎缩、硬化，胸廓处于呼气状态，肺一气管组织弹性减弱，肺气肿逐渐形成并扩大，肺活量从35岁开始下降。在这一系列变化的基础上以及老人免疫功能的低下，故容易罹患各种呼吸系统疾病。因此，老年人要加强锻炼，增强体质，提高抗病能力，并搞好环境卫生防止吸入有害气体和病菌以及戒烟等，才能取得预防呼吸道疾病的主动权。

消化系统的变化

六、七十岁的老人，牙根、牙龈随着全身组织的萎缩而萎缩。牙齿开始松动、脱落，到了七、八十岁，往往牙齿大部分脱落。

人们共知，食物经过牙齿的切断、磨碎、嚼烂，这是消化过程的第一步。如果牙齿部分或全部脱落，就不能把食物嚼烂，则增加了胃肠道的负担，发生消化不良等胃肠疾患，还能影响营养素的吸收。因此，保护牙齿，预防牙病对老年人的健康也是重要一环。口腔卫生必须从幼年开始，饭后漱口，早、晚刷牙，少吃糖果，预防龋齿以及经常进行咀嚼运动（如：扣齿练习）等等。

老年时期，胃粘膜相应变薄，胃肠里的绒毛逐渐萎缩，