

我在美国



中老年健康

陆裕财 主编



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

我在美国讲中老年健康

陆裕财 主编

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书全面、系统地介绍了与中老年人健康保健有关的基础知识和实践应用。全书共分二十讲,分别阐述了中老年人正常的生理和心理变化,常见疾病的防治和恶性肿瘤的早期发现,健康饮食,坚持运动和保持良好心态。如何提高记忆力,口腔保健卫生,性生活,摔倒与防摔,睡眠异常,夜尿增多和脚的保养,中老年人关节病变和腰背痛以及主要关节和腰背部疼痛与行动障碍的简易可行的自我康复治疗。

本书强调以科学性为基础,资料新、观点新以及实用性强,是一本不可多得的中老年保健的自学教材,同时可供其他年龄段读者作为健康保健的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

我在美国讲中老年健康/陆裕财主编. —上海:上海交通大学出版社,2013

ISBN 978-7-313-09245-8

I. 我... II. 陆... III. ①中年人—保健—基本知识②老年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 286397 号

我在美国讲中老年健康

陆裕财 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

昆山市亭林印刷有限责任公司 印刷 全国新华书店经销
开本:880mm×1230mm 1/32 印张:10.125 字数:278千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-313-09245-8/R 定价:36.00元

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话:0512-57751097

前 言

我原是上海第六人民医院的医生,1990年赴美国芝加哥从事科学研究,现在美国休斯顿工作。休斯顿有众多的华人组织,其中有一个稍有名气的团体叫“知青联谊会”。一年前,应他们的盛情邀请,我为大家作了几次健康讲座。

经历过“文化大革命”的人们都知道,知青是那个年代的特殊历史产物,成千上万的中学毕业生奔赴祖国的边疆、农村,去接受“贫下中农”的“再教育”。如今,40多年过去了,一些有着上山下乡共同经历的人们在异国他乡相遇,不免勾起当年在穷乡僻壤、山沟乡村的情怀,不约而同地又组织在一起,成立了“知青联谊会”。这个名为知青组织的成员,都已跨过了几乎半个世纪,当年的“知识青年”,如今都是五六十岁的中老年人。为此,我就把这个讲座定格为“中老年的健康保健”。

讲座后反响不凡,有朋友建议,是否可以编撰成书面文字发表,让更多人得益于健康保健的知识。于是,我就一发而不可收,用了一年多的时间写成了这本书。

我是一个医生,也是一个科学工作者,所以,本书的特点首先应该是科学性。笔者以自己几十年的临床经验和科学研究的背景,查阅了大量的中外参考文献,包括基础研究、临床实验和流行病学的资料,以最新研究成果和数据为依据,介绍了中老年保健的新理念、新观点,以供读者参考。如关于长期服用复合维生素,本书介绍了最近一项对3.9万名62岁左右的妇女长期跟踪19年的调查报告,结论是:每天补充复合维生素的妇女比没有补充的死亡危险性要高2.4%。也就是说,服维生素者要比不服者少活2年左右。

本书的科学性还体现在,不仅要告诉人们什么是正确的健康保健



行为,还告诉大家为什么。光知其然尚不足,还须知其所以然。如从近年一个38.8万人群的流行病学统计资料显示,高纤维素饮食可以降低血脂、血糖,减少一些慢性疾病和肿瘤的发病率和死亡率,使人均寿命显著延长。我们试图从纤维素的作用机制讲起,解释为什么纤维素可以防病和延长寿命,使人们摆脱在健康保健意识方面的盲区,是在“理解的基础上去执行”。这样做,你会觉得自信、踏实,减少人云亦云、人行我行的盲目性。

本书的科学性还表现在,对一些目前尚无定论的、有争议的保健意识提交给读者,让人们自己去思考和判断。如抗氧化剂问题,传统的知识告诉我们,抗氧化剂可以抗衰老和治疗某些疾病。但近年来一些临床和基础研究并不支持这一假说,甚至提出,过多的摄入抗氧化剂对人体反而有害。又如口腔漱口液,许多广告告诉人们,漱口液可以显著减少牙齿菌斑、龋病和牙周病。可是,最近有人提出长期使用这种含有乙醇(酒精)的漱口液可以增加口腔肿瘤的发病率,等等。

正因为本书强调以科学性为基础,这本书的又一特点是资料新、观点新。以大量最新文献资料为参考,将近年来国内外中老年保健研究的最新成果和理念体现在本书中,希望读者能够从字里行间,随时感受到新鲜气息,体验和了解一些世界上健康保健的最新知识。如本书系统介绍了中老年应该进行的4种运动,包括改善心肺功能的强心运动,加强骨骼肌强度的力量运动,提高动作幅度和灵活性的拉伸运动,防止摔倒的平衡和稳定运动。在保持良好心态方面,从心理学角度讲解了怎样度过人生危机如丧偶、离婚等,怎样处理日常生活中的负面事件和怎样调节心态。在饮食方面,介绍了饮食哲学,饮食结构,简单糖类(碳水化合物)和复杂碳水化合物的关系,健康蛋白质和脂肪饮食,食品的血糖指数等。并对新近发表的“美国饮食指南”进行解读,从各种营养成分的分配比例,食品的选择,饮食模式和方案讲起,对世界上流行的一些饮食模式,诸如“地中海饮食”,美国“预防高血压饮食模式”(DASH),“美国饮食模式(USDA)”和“中国台湾的饮食方案”等进行比较。在中老年人的性生活章节中,将男性勃起障碍(ED)与心血管疾

病的关系进行了论述,使人们意识到 ED 不仅是性功能不全的问题,而且是心血管疾病的早期信号。

本书第三个特点是它的实用性。结合老年读者的特点,作者力图在讲述每一个章节和每个相关题目后,都作了一些提示性的小结,将重点内容提纲挈领地罗列出来,以帮助读者掌握要领,并根据要领去具体实施。在一些章节中,作者还参插了一些实际病例和生活中的故事,以注释相关内容的论述,让读者对其有着更感性和形象化的认识。在讨论了老年人摔倒和预防问题后,专门引荐了改善老年人稳定性的平衡训练操。在讲述关节炎和腰背痛时,详细介绍了治疗主要关节和腰背部疼痛与功能障碍的自我康复运动。

在本书脱稿之际,作者读到了一篇由 15 位老年问题专家撰写的文章,甚有感触。这篇文章提出了一个令人震惊的发现,人的寿命长短除了遗传、生活环境和医疗外,还与人们接受的教育程度有着密切的关系。文章向政府和公众提出了一个非常清晰的观点:加强对年轻人、中年人和老年人的教育,是延长全民寿命的最有效的措施。为什么受过高等教育的人群长寿?除了他们良好的社会地位、优越的职业和富裕的生活外,直接的原因还在于这些人对健康的生活方式容易接受;自我保健意识比较强烈;对生活中各种应激情况的处理更趋合理;对疾病的早期发现和治疗更加明智;对慢性疾病的处理更为有效。这是因为他们不保守,善于学习,愿意采纳科学的饮食方式,积极参加有益的体育锻炼,掌握如何处理应激的策略,懂得自我放松和保持良好心态的方法。他们了解年龄引起的自身人体生理和心理变化,具备了对一些常见慢性疾病和癌症的常识性的保健知识。这篇文章很明白的告诉我们,要想长寿,就得学习,就得掌握健康养生方面的系统知识,从而能驾驭自己的生活和保健,包括饮食、运动和心态,避免一切偏信和盲从,使自己活得健康,活得长寿。我想,在这方面,这本书或许能给大家一些帮助。

笔者是知青的同龄人,年龄也在中老年的行列之中,在一定的意义上来说,我是在为自己写书,写一本自我健康保健的书。我写本书的基



本宗旨有二：一是希望大家长寿。通过提高对保健知识的认知，改善健康饮食，加强体育锻炼，保持良好心态，减少慢性疾病和癌症的发病率，使我们的寿命得以延长。但这还不够，我们不仅要活得长，还要活得有质量，这就是写本书的第二个目的。有的老人虽然已超过平均寿命，但身患老年痴呆，对外界世界反应麻木，不能享受人生的“酸甜苦辣”；有的人因脑卒中（中风）或骨盆骨折长期卧床，生活不能自理；有的人身患慢性疾病，长期在病痛的煎熬之中。显然，人们不愿自己的晚年是如此度过。我们要活得长寿，还要活得滋润。希望我们中老年朋友通过健康保健，身体轻健，无病无痛，思维敏捷，心态平和。平时生活独力，饮食起居无需帮助；晨起群练太极，傍晚夫妻双双华尔兹、探戈。春天，在香格里拉雪山前合影；夏天，在海南沙滩漫步；秋天，栖身于九寨沟层林尽染的美景之中；冬天，在吉林茫茫白雪中留下我们的脚印。这才是大家所向往的晚年生活。

这本书也是献给我躺在病床上母亲的礼物。我母亲一生辛劳，含辛茹苦地抚养我们兄妹5人成人。一年前，不慎摔倒，股骨颈骨折，失去了手术机会，一直睡在床上，由我弟媳和妹妹照顾。为此，我增写了“老年人摔倒和预防”一节。对我母亲来说，虽然这是迟到的警示，但对我们的同龄人和他们的父母，希望通过这本书，不仅是预防摔倒，防止残障，更重要的是能提高人们的健康水平和改善人们的生活质量。当然，我希望这种提高和改善，可以超越原来基础上的10%或更多。但是，如果每个读过本书的人，其中有1%的人得益，我也感到欣慰了。这就是我写这本书的初衷。

陆裕财

2012年10月

目 录

第一讲 中老年的生理变化	1
一、衰老与长寿	1
二、生理性退化与年龄同行	3
三、神经系统	5
四、心血管系统	6
五、呼吸系统	9
六、消化系统	10
七、泌尿系统	15
八、肌肉骨骼系统	18
九、免疫系统	21
十、生殖系统	22
十一、感官系统	24
十二、老年人服药的安全性	28
十三、老年人生理变化的特点	30
第二讲 中老年的心理变化	32
一、学习新事物的能力	33
二、记忆力	33
三、对外界事物的反应	34
四、智能	34
五、烦恼	35



第三讲 中老年的常见疾病与防治	38
一、高血压病	38
二、心脏疾病	40
三、脑血管意外	45
四、老年痴呆	49
五、骨质疏松症	50
六、糖尿病	53
七、前列腺肥大	55
八、老年性白内障	56
九、预防老年性疾病的措施	57
第四讲 中老年常见的恶性肿瘤	59
一、乳腺癌	59
二、前列腺癌	62
三、直肠癌、结肠癌	63
四、肺癌	65
五、胃癌	66
六、食管癌	67
七、原发性肝癌	69
八、鼻咽癌	70
九、卵巢癌	71
十、子宫内膜癌	72
十一、子宫颈癌	73
十二、癌肿的早期症状	74
十三、防癌措施	76
第五讲 饮食与健康	78
一、“饮食哲学”	78

二、营养与健康	85
三、食品的营养比例分配、选择与模式	103
四、与饮食健康有关的其他问题	109
第六讲 运动与健康	120
一、运动的种类	120
二、运动的好处	122
三、怎样运动	130
四、关于运动的一些误解	138
第七讲 怎样保持良好心态	141
一、心身疾病和身心疾病	141
二、怎样才能保持良好心态	143
第八讲 怎么提高你的记忆能力	179
一、什么是记忆	179
二、记忆和遗忘的规律	180
三、提高记忆力的方法	184
四、良好记忆的必要条件	190
第九讲 口腔保健卫生	195
一、口腔的解剖和中老年人常见的口腔疾病	195
二、牙病与全身疾病的关系	198
三、全身疾病与口腔病变	201
四、口腔卫生和保健	203
第十讲 老年人的性生活	212
一、影响老年人性生活的因素	212
二、老年人性生活的必要性	216



三、怎样改善老年人的性生活	218
第十一讲 关于老年人摔倒和预防问题	223
一、老年人摔倒的严重性	223
二、导致老年人摔倒的原因	224
三、怎样预防摔倒	228
第十二讲 老年人的平衡训练	233
一、平衡训练的必要性	233
二、平衡训练的理论基础	234
三、平衡训练的方法	236
四、平衡训练的注意要点	241
第十三讲 夜尿增多与老年人	244
一、夜尿增多的原因	245
二、夜尿增多的治疗	248
第十四讲 睡眠异常与老年人	250
一、老年人的睡眠特点	250
二、失眠的原因	251
三、失眠的治疗	254
四、其他睡眠异常	260
第十五讲 脚的保健	261
一、脚的功能	261
二、脚的疾病	261
三、脚的症状与全身疾病	263
四、脚的保养	265

第十六讲 中老年常见的关节炎与腰背痛	267
一、关节的解剖特点	267
二、主要关节的功能	268
三、常见的关节病变和腰背痛	269
四、止痛药物和运动治疗及其他	276
第十七讲 肩关节的康复运动	281
一、肩关节的功能训练	281
二、肩关节周围肌肉的力量训练	283
三、肩关节的拉伸运动	286
第十八讲 膝关节的康复运动	289
一、膝关节的功能训练	289
二、膝关节周围肌肉的力量训练	291
三、膝关节的拉伸运动	294
第十九讲 髋关节的康复运动	296
一、髋关节的功能训练	296
二、髋关节周围肌肉的力量训练	298
三、髋关节的拉伸运动	299
第二十讲 腰背痛的康复运动	302
一、腰背部的功能训练	302
二、腹部、腰背部和腿部肌肉的力量训练	304
三、腰背部的拉伸运动	305
参考文献	307

第一讲 中老年的生理变化

一、衰老与长寿

当今世界,社会老龄化已成趋势。根据世界各国的人口统计显示,增长最快的人群是老年人。2010年中国第六次全国人口普查资料报告,60岁及以上的人口占总人口的13.26%,其中65岁及以上的人口占总人口的8.87%。与上一次人口普查相比,60岁及以上的人口上升了2.93%,65岁及以上人口上升了1.91%。

老年人群的增长告诉我们,人类的寿命在延长。根据美国2008年的人口统计,美国人的平均寿命是78.4岁。日本人是全球寿命最长的一个民族,2008年平均寿命达82.6岁。中国人呢,2008年是73.1岁。由于中国的历史原因,经济发展的不平衡,城乡差别的显著,不同地区人的生活水平、教育程度和健康保健有明显的差异。因此,人们的寿命长短,不同地区有着显著不同。某些大城市平均寿命已接近世界发达国家水平,如上海2007年平均寿命达81岁,北京2010年可望达80岁水平(2007年资料)。

平均寿命延长的关键是老年人群死亡率的降低。按一般规律,从青春期开始,每长8岁,人口死亡率要比之前翻一翻。也就是说,年龄越大,人群的死亡率越高。这是因为年龄增长导致器官的衰老,疾病摧残引发生命的早夭和生活习惯的恶化加速衰老的进展,而其中年龄是引起衰老的主要原因。

人为什么会衰老?尽管世界上有无数的科学家们在进行探索和研究,这个谜至今尚未被彻底揭开。学者们提出了各种各样的假说和理



论,试图来揭示衰老的奥秘,这些假说包括:体细胞基因突变学说、自由基学说、细胞老化学说、免疫学说、内分泌学说、神经内分泌学说、疲劳和磨损学说,等等。虽然众说纷纭,各抒己解,但是,许多假说也不能自圆其说。

根据现代流行病学研究表明,影响人体衰老的主要因素是遗传和环境。越来越多的事实证明,引起人类衰老和死亡的某些疾病具有遗传倾向,如乳腺癌、卵巢癌、结肠癌、高血压、冠心病、阿尔茨海默症(Alzheimer病,引起老年痴呆症的最常见疾病)等。同时,环境对疾病的发生和发展也不可忽视。同一民族生活在不同的环境,疾病的发生情况可截然不同。比如生活在加州的日本妇女,患乳腺癌的要比生活在日本本土的日本妇女高10倍。即使同一民族,生活在同一区域,不同的人群发病情况也不一样。阿尔茨海默症发病与教育程度有关,受教育越多者,疾病发生越晚,发展也越缓慢。

这就告诉我们,人的衰老过程是可以随着周围环境的变化而改变的,也证明了人类寿命延长具有很大的潜在性。

现代人寿命的逐渐延长,主要归功于医疗的进步和公众健康意识的改善。围生期医学的发展,使新生婴儿和孕产妇的死亡率明显下降;抗生素和先进的急救医疗手段使中年人的死亡减少;癌症的早期检测、治疗,心血管病的前沿治疗措施使老年人生存率上升。

公共健康意识的提高,也是人类寿命延长的一个必要条件。生态环境的改善、饮食结构的优化、体育运动的坚持、良好心态的培养、不良生活习惯的纠正,所有这些,都是确保老年人健康长寿的基础。此外,健康知识的普及,人们对自己身体由于年龄增长所发生的变化地了解,对老年性疾病,尤其是恶性肿瘤的早期症状的扫盲,对人体生理变化所带来烦恼的对策的掌握,不仅可以延长人们的寿命,还可以提高我们的生活质量。这些都是本书要讲的核心内容。

“长寿”的纽约人

根据华盛顿大学最新资料:居住在“大苹果”(Big Apple,纽约市的

别称)的居民平均寿命为 80.6 岁,比美国平均寿命延长 2 岁有余。另有数据说,近 20 年来(1989~2009),纽约人的寿命延长了 13.6 年。人们不禁要问:纽约人增寿的秘诀是什么?

虽然,纽约人的寿命在全世界排名不在榜首,但它的增长速度却引人注目。是什么原因给纽约人加寿呢?华盛顿大学的学者将功劳归于纽约市政府的卫生部门。是他们在美国率先禁止销售用反式脂肪酸加工的食品;是他们第一个要求快餐店和连锁饭店注明出售食品的热量含量;也是他们首先提出不准在电影院、饭店和街上食品摊出售 16 盎司(约 500 毫升)以上的含糖饮料。另外,为了鼓励市民踊跃参加体育运动,市政府在市区增设了许多自行车车道和步行走廊。从纽约市南段雄伟壮观的布鲁克林(Brooklyn)大桥,到纵跨市中心风景秀美的中央公园,无时不能见到进行运动的自行车车队和欢奔疾走的人群。可见,纽约人已认准了:健康饮食和运动可以增寿。

小结:

- 社会老龄化已成趋势
- 人类的寿命在延长
- 人体衰老的假说
- 遗传和环境是影响衰老的因素
- 寿命的延长主要靠医疗的进步和公众健康意识的改善
- 要长寿就要从了解自己的身体开始

二、生理性退化与年龄同行

随着年龄的变化,人体的每一个系统、每一个器官都在发生退化。这种退化是正常的生理现象。大多数器官的功能改变发生在 40 岁以后,随着年龄的增长而逐渐变化,而且一般来说,这种变化是不可逆的。尽管每个人器官功能减弱的快慢有差异,有的快一点,有的慢一点,但都是呈线性下降。老年人的衰退是由于长期器官功能减退的积累,并



非越老功能减退越快。虽然,在一般情况下,大多数器官仍能发挥正常的功能,但由于它们的部分老化,潜在功能已逐渐消失。也就是说,身体在应激的状态下,如得了急病,或暴发性用力,或情感上受到突然打击,应激能力明显下降。比方说,在平静时,老年人的心率与年轻人并无明显差别,但一旦发生应激情况,虽然两者心率都会加快,但老年人的心率加快速率要比年轻人慢,而且应激过后,心率恢复也比年轻人迟缓。这个例子告诉我们,老年人器官功能的退化,使他们潜在功能的发挥受到了限制。

但是,通过我们的努力,有的器官功能可以保持,退化可以延缓。正如大家熟悉的那样,运动能够改善心功能,使心输出量增加,血压下降,心脏病发生减少,症状减轻。运动还可以提高肺功能,使肺的顺应性改善,气体交换增加,有效地降低了呼吸道感染的机会。还有,力量运动可以提高人体骨骼肌肉的强度和体积,延缓中老年骨质疏松症的发病,并可减少摔倒和骨折的发生。

对中老年人来说,重要的是如何鉴别由于年龄因素的器官功能减弱,还是因为疾病所造成的脏器的器质性变化。前者被认为是正常的生理现象,后者则是病态。如果不能及时发现这种原来可以治疗的疾病,误把疾病视为正常生理现象,以致延误了早期诊断和治疗机会,使疾病发生恶化和脏器功能完全丧失。下面就随着年龄的老化,在神经、心血管、呼吸、泌尿、消化、皮肤、骨骼肌肉等系统的生理变化,以及可能造成的后果及治疗方法给予常识性的介绍。

小结:

- 生理性退化是逐渐发生的
- 这种退化是不可逆的
- 生理性退化使器官的潜在功能下降
- 有的器官功能可以保持,退化可以延缓
- 要注意鉴别生理变化和疾病情况

三、神经系统

大脑的重量在 20 岁达峰值,以后逐渐下降。老年人神经细胞开始丢失,主要是发生于大脑和脊髓组织。残留的神经细胞之间的连接减少,使得信息的传递减慢。神经组织的分解产物在脑中积聚,形成了一些斑块。

成年人的大脑具有很大的可塑性和潜在功能,足以补偿脑细胞的丢失。加上人们生活经验和智慧的积累,对因为年龄而认知能力的减弱可以得到补偿。

人们普遍担心,到了老年后认知能力下降,因为这种能力决定了人们能否独立生活。出门不认路,买东西不识钱,东西前放后忘,对周围事情的反应淡漠,这不是老年人所期望的生活。大部分老年人都希望自己独立生活和具有独立生活的能力。

认知能力的轻微衰退发生在 60 岁以后。到了 85 岁,约有 1/3 的老人会有不同程度的认知障碍。

其实,老年人的认知障碍存在着个体差异。同一年龄的老人,有的人有认知障碍,有的人则没有;有认知障碍的人,严重程度也不一样。即使在同一人,所表现的认知障碍也只表现在某一方面,而另一方面则没有。在智商测定中,有的老人口头智商好,但动手智商测定却不一定行。有的老人解数学和几何的能力决不亚于现在的年轻人,可是在其他认知方面就有些缺陷了。

老年人的注意力,不管是一般注意力还是选择性注意力,表现都很出色。

老年人神经系统的退化还表现在记忆力下降、睡眠异常、眩晕、头昏、步态不稳、夜尿多、尿失禁、便秘、性功能异常、视力和听力的减弱。

小结:

➤ 由于脑细胞丢失认知能力逐渐衰退,但生活经验和智慧的积累