

中老年保健丛书

老年保健與長壽指南

徐 东 白
金 维 岳

郑 志 学
陆 雪 林

编 著

中老年保健丛书

老年保健与长寿指南

徐东白 郑志学 金维岳 陆雪林 编著

四川科学技术出版社

LAONIAN BAOJIAN YU CHANGSHOU ZHINAN

老年保健与长寿指南

徐东白 郑志学 金维岳 陆雪林 编著

出版：四川科学技术出版社 责任编辑 罗云章

印刷：资中县印刷厂 黄光骅

发行：四川省新华书店 杨佛章

开本：787×1092毫米 1/32 张开恕

印张：18·25 吴茂林

字数：385千 封面设计 田丰

印数：1—16,300 书名题字 刘云泉

版次：1987年10月第一版 版面设计 杨璐璐

印次：1987年10月第一次印刷

书号：ISBN 7—5364—0186—8/R·19 14298·149(平)

定价：4.10元

笑通桑榆晚
尚诗
丙寅冬日
葛祖兰诗



百岁老人葛祖兰简介

葛祖兰,1885年出生于浙江宁波。男。早年毕业于日本早稻田大学,著名俳句诗人,现任上海文史馆馆员,西日本新闻社称他为中日友好俳句的创始者,是日本《杜鹃》杂志唯一的中国编委。

前 言

《老年保健与长寿指南》是介绍老年人养生颐年、防病治病知识的科普读物，为广大老年人提供了一部健康长寿、欢度晚年的指导书籍，可以预期，会受到广大读者的关注和欢迎。

本书内容广泛，包括有关保健和长寿方面的总论，老年主要脏器的生理解剖变化，衰老与长寿，老年人的生活与锻炼，老年人的营养与饮食，老年病常见症状的诊断及处理，老年常见病的防治，老年人的用药，以及老年病人的家庭护理等九章，针对老年人普遍存在和共同关心的有关卫生保健方面的知识，作了比较系统的介绍和说明，使老年人以及关心老年保健的各界人士都能乐于诵读，易于查询，成为家庭案头的医学保健顾问。

作者在撰写编著本书时，能从老年人生活与健康的实际出发，既体现了科学的严谨态度，又注意到其实用价值。文字则深入浅出，通俗易懂，使广大读者看得懂、学得会、用得上。可供初中文化程度以上不同层次的中老年人及其家属亲友的阅读和查询，为开展敬老尊贤的工作提供参考和借鉴。

王赞舜

1987年2月12日

目 录

第一章 总论

一、老 年	1
二、老年学	4
三、老年医学	4
四、老年保健学的意义	8

第二章 老年主要脏器的生理解剖变化

一、中枢神经系统的变化	10
二、心血管系统的变化	14
三、呼吸系统的变化	19
四、消化系统的变化	22
五、泌尿系统的变化	25
六、血液系统的变化	28
(一)血沉 28	(二)红细胞压积(又称血球压积) 29
(三)纤维蛋白原增多 30	(四)红细胞变形性改变 30
七、内分泌系统的变化	31

第三章 衰老与长寿

一、怎样计算年龄	34
二、人口老龄化	36
三、我国古人表示年龄用词	38
四、人类寿命的演变	38
五、国内百岁老人和古今中外长寿者	41

六、与长寿有关的其他问题·····	51
(一) 父母生育年龄对子代寿命的影响 51	
(二) 近亲婚配夫妇的子女寿命短 52	
(三) 长寿与遗传 53	
(四) 夫妻和睦能增寿 55	
(五) 长寿与外貌 56	
(六) 女性比男性寿命长 58	
(七) 环境与长寿 59	
(八) 十叟长寿歌 62	
七、衰老的原因与学说·····	63
(一) 免疫学说 64	
(二) 自由基学说 65	
(三) 交联学说 67	
(四) 微量元素与衰老 67	
(五) 基因遗传学说 68	
(六) 内分泌影响 69	
(七) 细胞衰老 71	
八、防止衰老的措施和方法探讨·····	72
(一) 饮食控制 73	
(二) 细胞疗法和免疫器官移植 73	
(三) 胸腺素 73	
(四) 药物治疗 74	
第四章 老年人的生活与锻炼·····	76
一、精神生活·····	76
二、社会活动·····	78
三、老年人的生活起居·····	80
(一) 睡眠 80	
1、睡眠应注意的几个问题 81	
2、怎样防止失眠 81	
3、失眠的处理 82	
(二) 居室卫生 83	
(三) 老年人的衣着 83	
(四) 注意饮食卫生 83	
(五) 生活要规律化 84	
四、老年人的性生活·····	84
五、烟、酒、茶与健康·····	87
(一) 吸烟与健康 87	
(二) 饮酒与健康 89	
(三) 喝茶与健康 92	
六、老年人的运动与锻炼·····	94
(一) 生命在于运动 94	
(二) 运动对身体的好处 95	

(三)老年人锻炼应遵循的原则 96 (四)适合于老年人的锻炼形式 96 1、散步 96 2、慢跑 97 3、气功 98 4、保健按摩 100 5、八段锦 102 6、太极拳 107

第五章 老年人的营养与饮食..... 141

一、老年人对各种营养素的需要量..... 141

(一)蛋白质 141 (二)脂肪 144 (三)糖类 147
(四)微量元素 148 1、锌 149 2、硒 150
(五)维生素 152 1、维生素A 153 2、维生素B₁(硫胺素) 153 3、维生素B₂(维生素B₆) 153
4、维生素B₂(核黄素) 154 5、维生素C(抗坏血酸) 154 6、维生素D 155 7、维生素E 155
8、维生素E 155 9、防止维生素的副作用 156
(六)盐(氯化钠) 157 (七)钙 159 (八)纤维素 161

二、介绍几种适宜老年人的食疗..... 163

(一)红枣粥 164 (二)枸杞粥 164 (三)淡菜粥 164 (四)补虚正气粥 165 (五)参苓粥 165
(六)珠玉二宝粥 165 (七)胡桃、山药粥 165
(八)花生粥 166 (九)鲜藕粥 166 (十)萝卜粥 166 (十一)羊肉粥 166 (十二)保护头发饮食 167 (十三)长寿饮食 169 1、花粉 169
2、枸杞 171

三、老年人几种常见病的饮食..... 172

(一)冠心病饮食 172 (二)慢性肾功能不全病患者的饮食 176 (三)糖尿病人饮食 177 (四)高血压病人饮食 181 (五)肿瘤病人饮食 183 1、肺癌病人的饮食 184 2、食道癌病人的饮食 184

- 3、肝癌病人的饮食 184 4、胃癌病人的饮食 185
 5、癌症病人能否吃鸡 185 6、有助于肿瘤治疗的
 几种食品 185
 (六) 溃疡病人饮食 191 (七) 慢性支气管炎、哮喘病人的饮食 192 (八) 老年人减肥饮食和药物 193

第六章 老年病常见症状的诊断及处理	197
一、发 热	197
二、头 痛	204
三、眩 晕	215
四、晕 厥	222
五、失 眠	228
六、昏 迷	232
七、气 急	244
八、胸 痛	251
九、咯 血	257
十、呕血与黑便	263
十一、便 血	267
十二、吞咽困难	271
十三、呕 吐	275
十四、腹 泻	277
十五、便 秘	282
十六、急性腹痛	286
十七、慢性腹痛	291
十八、消 瘦	294

十九、肥 胖.....	297
二十、水 肿.....	301
二十一、血 尿.....	308
二十二、尿频与多尿.....	313
二十三、排尿困难.....	316
二十四、尿失禁.....	319
二十五、关节痛.....	322
第七章 老年常见病的防治.....	326
一、循环系统疾病.....	326
(一) 高血压病 326 (二) 老年人低血压 330	
(三) 冠心病 332 (四) 心绞痛 337 (五) 急性	
心肌梗塞 339 (六) 心力衰竭 342 (七) 心律失	
常 345	
二、呼吸系统疾病.....	352
(一) 伤风感冒 352 (二) 慢性支气管炎 354	
(三) 肺气肿 358 (四) 肺心病 360 (五) 老年	
肺结核 362 (六) 老年性肺炎 364	
三、消化系统疾病.....	366
(一) 食管裂孔疝 366 (二) 慢性胃炎 368 (三) 消	
化性溃疡 370 (四) 胆囊炎与胆石症 375 (五) 肝	
硬化 377 (六) 痔疮 379	
四、内分泌及代谢疾病.....	382
(一) 糖尿病 382 (二) 高脂血症 389 (三) 痛	
风 393 (四) 甲状腺功能亢进 395 (五) 甲状腺	
功能低下 397	

五、神经系统疾病	398
(一)中 风	398
(二)震颤性麻痹综合症	405
(三)老年性痴呆	407
(四)老年期忧郁症	409
六、泌尿系统疾病	410
(一)泌尿系统感染	410
(二)尿路结石	412
(三)前列腺增生症	415
(四)肾功能衰竭	418
七、血液系统疾病	420
(一)老年人贫血	420
(二)白血病	425
(三)多发性骨髓瘤	426
(四)白细胞减少症	427
八、骨骼与关节疾病	431
(一)腰椎肥大	431
(二)颈椎病	433
(三)肩周炎	435
(四)老年性骨质疏松症	437
(五)老年人骨折	439
九、五官、口腔疾病	443
(一)老年性白内障	443
(二)青光眼	445
(三)老年性耳聋	449
(四)鼻出血	452
(五)慢性鼻炎与鼻窦炎	455
(六)龋 齿	459
(七)牙周病	461
十、妇科及皮肤疾病	464
(一)更年期综合症	464
(二)老年性阴道炎	466
(三)老年性皮肤瘙痒症	467
(四)手足皲裂	470
(五)足癣	471
十一、老年常见恶性肿瘤	472
(一)概 说	472
(二)肺 癌	482
(三)鼻 咽癌	484
(四)食 管 癌	485
(五)胃 癌	486
(六)肝 癌	488
(七)结肠癌	489
(八)乳腺癌	490
(九)宫颈癌	491

第八章 老年人的用药	493
一、重视老年人的用药问题	493
(一) 病人 493 (二) 药物 494 (三) 医治 494	
二、老年人对药物的反应特点	495
(一) 老年生理变化与药物动力学的改变 495	
(二) 药物疗效的改变 499 1、对药物敏感性的改变 499 2、易发生中枢神经系统毒性 500	
(三) 个体差异性大 500	
三、老年人的用药原则	501
(一) 明确掌握用药指征 501 (二) 正确选用药物及其合适的剂量、剂型 502 (三) 要掌握用药的最佳时间 503	
四、老年人药物不良反应的预防	503
(一) 老年人发生药物不良反应的因素 504 1、重要器官功能下降 504 2、用药种类或数量过多 504 3、用药剂量不恰当 505 4、诊断不确切, 投药不当 505 5、未遵医嘱而服药 506 (二) 老年人药物不良反应的预防措施 506 (三) 老年人用药注意事项 508	
五、老年人怎样用滋补药	511
(一) 怎样看待滋补药 511 (二) 滋补药的作用 512	
1、增强神经、内分泌的调节功能 512 2、改善细胞代谢和营养 513 3、调整免疫功能 513 4、增强机体的解毒能 513 (三) 老年人如何用滋补药 514 (四) 常用滋补药 介绍 516 1、补气药 516 2、补血药 517 3、补阴药 517 4、补阳	

药 517 (五)用滋补药注意要点 518

第九章 老年病人的家庭护理..... 520

一、床铺清洁整理法..... 520

(一)扫床法 520 (二)卧床病人床单更换法 521

二、协助病人变换卧位、翻身法..... 521

(一)一人扶助病人向床头移动法 521 (二)一人
扶助病人翻身法 522

三、口腔护理..... 522

四、床上擦浴..... 523

五、褥疮的预防及处理..... 524

(一)预防 524 (二)褥疮的分期 525 (三)褥疮
的处理 525

附 录

附录一、标准体重的计算方法..... 527

附录二、老年病常用药物及用法..... 528

(一)常用西药..... 528

(二)常用中成药..... 547

附录三、老年家庭保健药箱药物保管知识..... 560

附录四、食物营养成分表..... 563

附录五、临床检验正常值..... 567

主要参考书目..... 572

后 记..... 574

第一章

总 论

一、老 年

任何生物都是经过生长，发育，成熟，衰老，死亡这样一个自然过程，人体也同样按这一过程从幼年，童年，青年，壮年，老年这样发展，转变。老年期如何确定呢？以往尚无统一标准，因为人的衰老是逐渐形成的，各器官的衰老也不是同时发生，而且各人之间又有很大差异。许多欧美国家规定65岁以上为老年人，而亚太地区一些国家以60岁为界限，1982年联合国召开老龄问题世界大会，建议年满60岁者为老年人，中国同意这样的规定。

随着经济的发展，科学的进步及医学水平的提高，人类的寿命正在逐渐延长，在发达国家中，人口平均寿命增长更为迅速，据1975年联合国世界卫生组织调查，有7个国家，男性平均寿命超过70岁；10个国家女性平均寿命超过75岁，老年人口比例明显增大。更由于有的国家出生率下降，已出现人口老龄化现象。1982年7月联合国在维也纳召开“老龄问题”世界大会，据报告，全世界年满60岁的老年人数，在

1950年是21,400万,到2025年预计将增加到10亿人以上,同时也预计在这期间老年人占总人口的比例(称老年人口系数),会从8.5%上升至13.7%,不同地区的情况有所差异,可见表1—1。

表 1—1 世界不同地区老年人口系数表

地 区	1975年占 %	2025年预计占 %
非 洲	4.91	6.62
拉丁美洲	6.27	10.79
东 亚	8.23	19.5
南 亚	4.97	10.92
欧 洲	17.38	24.72
大洋洲	11.13	17.74
苏 联	13.37	20.09

从上表可以看出欧洲的人口老龄化现象比较明显。

除老年人数普遍增加外,高龄老人数也将增加,80岁以上年龄组在老年人中的百分比,将从1975年的11%上升到14%,这种变化对于有关老年人的社会服务及医疗保健工作将有重大的影响。

我国人口的平均寿命,根据统计,解放前为35岁,1957年为57岁,1980年为69岁。北京市的统计,1979年男性平均寿命为71.8岁,女性74.2岁,武汉地区,1982年男性平均为67岁,女性为71岁。

一个地区或国家，人口的平均寿命常常是该地区居民的健康状况、人民生活水平、社会经济发展程度、医疗水平等的综合反映，据世界卫生组织1979年报道，1977年全世界人口的平均寿命为61岁，各大洲的平均寿命为：

欧 洲	72岁	苏联	70岁
大洋洲	69岁	美洲	68岁
亚 洲	58岁	非洲	49岁

可见欧洲、美洲、苏联的平均寿命高于世界水平，亚洲、非洲的平均寿命低于世界水平。

在亚洲，日本已成为世界上最长寿的国家之一。1977年，日本男子平均寿命为72.9岁，女性为78.2岁。在我国，人的平均寿命已高于世界水平，比解放前已增加近一倍，但与世界其它先进国家相比，仍属中等水平。

目前我国的人口结构还算比较年轻，但也正在向老龄化过渡。据不完全统计，中国年满60岁的老年人，1953年约有四千多万人，占总人口的7%；1980年约有八千万人，占总人口的8%。据预测，到2000年，老年人将达1.3亿人，约占总人口的11%。至2025年将达到2.8亿人，占总人口的20%左右。据上海市部分地区的调查表明，60岁以上人口的比例如下：

1954年	3.74%	1964年	5.94%
1974年	9.90%	1978年	11.24%
1979年	11.78%	1980年	11.76%

根据上述统计资料可看出，我国老年人口数字正在逐渐增多。按照推算，正在以每年递增600万~1千万的速度增

长。我国人口众多，老年人数也居世界第一位，因此，做好老年人的医疗保健和社会福利工作就更为重要。

二、老年学

从广义上来说，老年学就是研究有关衰老问题的科学，它包括老年生物学、老年医学、老年社会学、老年心理学等。老年生物学是研究人体在年龄增长过程中的生命现象的特征，寻找衰老的普遍规律和特殊规律，研究衰老的机制和原因；老年医学又称老年病学，主要研究老年人疾病的防治；老年社会学是用调查，统计等方法，研究老年人的寿命和长寿者的规律，对如何改善老年人的生活、经济、文化和社会措施进行研究的一门综合性科学；老年心理学是研究老年人的心理特点。

我国古代对老年人的“养生”、“养老”，如何延年益寿，有许多研究。宋代的陈直所著《养老奉亲书》是中国最早的养老专著之一。解放前出版的《中国养生说辑览》，收录了有关历代中医的养生学说。解放后在1958年就已成立老年学研究机构；1964年全国召开了老年学与老年医学学术会议。目前全国各省市自治区均建立了老年医学会及其分会，建立了许多老年医学研究所，我国的老年学事业正处在蓬勃发展的时期。

三、老年医学

老年医学的内容比较广泛，它的重点是老年病学，其它