

老年保健与长寿

●修订本●

福建省红十字会
福建省老年大学

主编

福建科学技术出版社



福建省红十字会
福建省老年大学

主编

老年保健



福建科学技术出版社

● 修订本 ●

1225910

(闽)新登字03号

老年保健与长寿(修订本)

福建省老年大学
福建省红十字会 **主编**

福建科学技术出版社出版、发行

(福州得贵巷59号)

福建省新华书店经销

福建新华印刷厂排版

福州晚报印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 17.125印张 2插页 395千字

1993年11月 第1版

1993年11月第1次印刷

印数: 1—8 400

ISBN 7—5335—0711—8 /R·153

定价: 11.25元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

全心全意為
老年人服務

葉波

一九六三年九月

普及老年常見病
知識為保障老
年人健康服務

山陰月利

壬戌年九月

心曠神怡

延年益壽

程序
十五

《老年保健与长寿》编委会

主任委员 张荣彩

委 员 (以姓氏笔划为序)

马书贵 卫守战 王云章 方存富 刘有忠 吕联煌

杜 建 何钟生 陈耀民 张世芳 张次愚 张荣彩

徐谨禄 蓝玉福

编辑人员 (以姓氏笔划为序)

王云章 方存富 吕绍光 朱炳麟 陈 心 陈耀民

黄纪木 蔡作锦

责任编辑 郑霄阳

作者 (以姓氏笔划为序)

- 兰中光 福建省卫生防疫站 副主任医师
叶锦先 福建中医学院 副研究员
叶德渊 福建省医药总公司 副主任药师
吕绍光 福建省立医院 副主任医师
吕联煌 福建医学院附属协和医院 教授、主任医师
庄孝荫 福州市立第二医院 主任医师、副教授
朱炳麟 福建省医学科学研究所 副编审
孙兰英 福建中医学院 副教授
阮景緯 福建省中医药研究院 教授、研究员
杜建 福建中医学院 教授
杨子璇 福建省立医院 主任医师
杨春波 福建中医学院附属第二人民医院主任医师
张小如 福建中医学院 副教授
张文鑫 福建农学院 副教授
张闾珍 福建医学院附属协和医院 教授、主任医师
陈云珍 福建省立医院 主任医师
陈本禄 福建省立医院 教授、主任医师
陈之航 南京军区福州总医院 副教授、主任技师
陈文祯 福建省妇幼保健院 教授、主任医师
陈梓甫 福建省立医院 教授、主任医师
陈辉 福建省立医院 教授、主任医师

汪小慧 福建中医学院附属人民医院 主任医师

余 辉 福建省医学情报所

何 协 福建省立医院 副主任医师

林吉顺 福建医学院附属协和医院 主任医师

林松波 福建中医学院附属人民医院 副教授、主任医师

范德荣 福建中医学院附属人民医院 副教授、主任医师

罗维武 福州神经精神病防治院 教授、主任医师

周其林 福建省立医院 教授 主任医师

胡 洁 福建省医学科学研究所 研究员

胡锡衷 福建省立医院 教授 主任医师

赵 莱 福建中医学院附属人民医院 教授 主任医师

赵向华 福建中医学院 讲师

施作都 福建省级机关医院 主任医师

洪淑琼 福建省妇幼保健院 副教授、副主任医师

钟国荣 南京军区福州总医院 主任医师

郭云廉 福建中医学院附属人民医院 教授 主任医师

高揖武 福建省医学科学研究所 副教授 副主任医师

徐蕴芹 福建医学院 教授

黄宗勳 福建中医学院 教授

黄劲松 福建中医学院 助理馆员

童国璋 福建省立医院 主任医师

傅瘦生 福建中医学院 教授

蓝玉福 福建医学院附属协和医院 教授、主任医师

慕容慎行 福建医学院附属第一医院 教授、主任医师

蔡作锦 福建省医学科学研究所 编辑

潘伙玉 福州市皮肤病防治院 副教授、副主任医师

潘秀珍 福建省立医院 教授、主任医师

潘明继 福州市第一医院 主任医师

戴锦成 福建中医学院 副教授

魏貽光 福建中医学院 副教授

再版序言

《老年保健与长寿》自1987年出版发行至今已6年余了。它为本省各级老年人大學提供了教学参考教材，为广大离退休老同志提供了一本比较通俗的老年病学书籍。

几年来，福建省老年人大學从学员学习的角度，肯定了本书对老年人提高卫生保健、健康与长寿知识和指导他们在生活安排、身心锻炼、营养卫生以及预防常见病等方面均具有实际意义。现在，随着离、退休同志的增多和各级老年人大學队伍的扩大，迫切要求能尽早修订再版《老年保健与长寿》一书，许多老同志对再版书的内容提出了一些很好的建议和意见，总的是期望能增添近年来新进展的老年医学科学知识。

1992年10月，本书编委、编辑、作者暨福建科技出版社同志对本书再版修订进行了讨论，认为再版时需要补充部分新的内容，但全书的重点仍立足于指导老年人对老年常见病特征的认识，提高防治知识，应减少或删除去原书中某些单纯理论性内容。因此，在本书再版内容中，除了各章节作了不同程度修改外，还增添了《运动与老年保健》一章，这是鉴于目前多数老年人意识到进行多种形式的身心活动对延年益寿的好处，故重点介

绍了适当的运动(或活动)对老年人健康的有利影响及活动中应注意的事项,以引导老年人如何进行科学的身心活动。同时对本书原第六章“老年病诊疗的基础知识”亦作了较大的修改与补充,详细阐述了老年病发病、诊断、用药等的特征。此外,对近年来应用的一些新的诊断检查项目加以介绍。但是由于再版修订时间比较紧迫,在内容上还不尽全面,在编排上仍有不完善之处,请读者批评指正。

最后,谨向在百忙中为本书的再版修订所给予合作与支持的作者以及对本书修改再版所提出的许多宝贵意见的各级老年人大学教师和学员,表示衷心感谢!

张荣彩

1993年3月25日

目 录

老年医学概论.....(1)

第一章 衰老与长寿.....(6)

第一节 长寿之谜.....(6)

第二节 人的平均寿命.....(9)

第三节 衰老学说.....(11)

第四节 人体衰老的基本改变.....(16)

第五节 老年人各系统器官与功能的改变
.....(17)

第二章 老年人的智力与记忆力.....(25)

第一节 对人老神衰的新认识.....(25)

第二节 老年人的思维与智力.....(26)

第三节 影响老年人智力与思维的因素
.....(27)

第四节 老年人的记忆力.....(28)

第五节 脑老化程度的测验.....(30)

第三章 祖国医学与老年保健.....(32)

第一节 概述.....(32)

第二节 祖国医学的保健学说.....(36)

第三节	祖国医学的养生法.....	(42)
第四节	祖国医学与抗衰老.....	(46)
第五节	祖国医学的“脾胃”观.....	(51)
第六节	老年人脾胃的调养.....	(61)
第七节	老年病的中医治则.....	(66)
第八节	老年病的饮食疗法.....	(70)
第四章	老年人的卫生保健	(80)
第一节	老年人的心理卫生.....	(80)
第二节	营养与健康.....	(88)
第三节	环境与健康.....	(102)
第四节	艾灸保健.....	(108)
第五章	运动与老年保健	(114)
第一节	老年人的体育锻炼.....	(114)
第二节	运动对人体的有利影响.....	(126)
第三节	老年病与运动.....	(128)
第四节	运动注意事项.....	(129)
第五节	运动处方.....	(130)
第六章	老年疾病及其诊疗特点	(132)
第一节	老年病的患病特点.....	(132)
第二节	老年病的病因特点.....	(133)
第三节	老年病的诊断特点.....	(134)
第四节	临床表现不典型的老年病	(139)

第五节	无症状型老年病.....	(140)
第六节	老年病的特殊危险.....	(143)
第七节	老年人的合理用药.....	(145)
第七章	免疫与老年人疾病.....	(153)
第一节	老年人免疫系统功能的变化	(154)
第二节	老年人疾病与免疫功能变化的 关系.....	(156)
第三节	免疫与抗衰老.....	(158)
第八章	老年人循环系统常见疾病.....	(161)
第一节	老年人心血管系统的特点.....	(161)
第二节	冠状动脉粥样硬化性心脏病	(164)
第三节	老年人高血压病.....	(168)
第四节	老年人低血压.....	(170)
第五节	老年人心力衰竭.....	(174)
第六节	老年人心律失常.....	(176)
第七节	老年人心瓣膜病.....	(180)
第八节	老年人休克.....	(182)
第九节	老年人周围血管病.....	(186)
第十节	血液流变学的临床应用.....	(189)
第十一节	现场心肺复苏——徒手抢救法	

.....	(195)
第九章 老年人呼吸系统常见疾病	(199)
第一节 概述	(199)
第二节 慢性支气管炎	(202)
第三节 慢性阻塞性肺气肿	(204)
第四节 慢性肺源性心脏病	(206)
第五节 老年性肺炎	(210)
第六节 肺结核	(212)
第七节 哮喘病	(213)
第十章 老年人消化系统常见疾病	(215)
第一节 老年人消化系统的特点	(215)
第二节 吞咽困难	(219)
第三节 反流性食管炎	(221)
第四节 慢性胃炎	(224)
第五节 胃十二指肠溃疡	(228)
第六节 上消化道出血	(231)
第七节 憩室病	(233)
第八节 老年人慢性腹泻	(235)
第九节 老年人便秘	(237)
第十节 老年人大便失禁	(238)
第十一节 下消化道出血	(239)
第十二节 胃肠道息肉	(241)

第十三节	老年人黄疸	(243)
第十四节	慢性肝炎	(245)
第十五节	肝硬化	(247)
第十六节	慢性胆囊炎与胆石症	(250)
第十七节	急性胰腺炎	(252)
第十一章	老年人泌尿及男生殖系统常见病	(255)
第一节	老年人泌尿及男生殖系统特点	(255)
第二节	泌尿系感染	(257)
第三节	肾动脉硬化	(260)
第四节	老年人尿失禁	(261)
第五节	前列腺增生症	(262)
第十二章	老年人造血系统常见疾病	(265)
第一节	老年人造血系统的特点	(265)
第二节	贫血	(267)
第三节	紫癜	(270)
第四节	白细胞减少症及粒细胞缺乏症	(273)
第五节	白血病	(274)
第六节	多发性骨髓瘤	(276)
第十三章	老年人内分泌系统常见疾病	(277)