

# 老年健康与长寿



# 老年健康与长寿

程文斌 主编

知 识 出 版 社

上 海

# 老年健康与长寿

程文斌 主编

知识出版社出版发行

(上海古北路650号)

(沪 版)

新华书店上海发行所经销 上海海峰印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 8 字数 161,000

1987年4月第1版 1987年4月第1次印刷

印数: 1-17,000

书号: ISBN 7-5015-5280-0 / R·4

定价: 1.35 元

## 内 容 提 要

本书主要内容有：长寿概念、衰老特征及预防措施、老年人的常见疾病及保健、老年人的简易护理等。有鉴于祖国医学在延年益寿、预防衰老中有着重要作用，人们常爱用“补药”调理，本书还专门写了老年人的有关虚损征象、舌象及合理应用补益药，以供参考。本书注意了科学性、实用性、通俗性的互相统一，是老年人在医疗保健方面的良师益友，对一般从事老年医学工作的同志也有一定的参考价值。

## 前 言

为了老年人健康长寿,颐养天年,近两年来我们先后组织广大从事老年医疗保健的中西医高年资医师和研究工作者,开办老年医疗保健讲座,受到了离退休同志的热烈欢迎。根据他们的迫切要求,我们在讲稿的基础上,又广泛征求意见,编写了《老年健康与长寿》。

本书共分五大部分。因涉及的学科很多,就由各个领域中的行家撰写合成。第一部分“寿命与长寿概念”,由程文斌同志撰写;第二部分“衰老”,由程文斌、张存义同志撰写;第三部分“老年人的保健”,由刘素珍、萧锦模、张炳益、张存义、程文斌、周万春、郁云森同志撰写;第四部分“老年人的常见疾病”,由戴荣林、陈俊元、于良瑞、高月华、黄耀、冷作胜、黄为锋、伍沛森、叶春、萧锦模、王麟根、王素琴、张炳益、夏斯炯、高元庭、孙博文、马永兴同志撰写;第五部分“老年人的家庭护理”,由刘素珍同志撰写。书末附录“各种常用检验正常参考值”,由包哲鋈同志编写。为了使全书统一连贯,本书由马永兴、刘婉贞、张炳益、程文斌、戴荣林等五人组成的编委会通稿,最后由主编程文斌同志总纂。张立年同志帮助本书作了认真的文字编辑工作,在此谨表谢忱。

我们在编写本书过程中,尽管始终强调要注意科学性、实用性、通俗性三者互相统一,力求文字简练、条理清楚、简明易

懂,但因限于我们的水平,恐仍有不少错误和缺点,欢迎广大读者批评帮助,提出宝贵意见。

编 者

1986年2月

# 目 录

## 寿命与长寿概念

|                 |   |
|-----------------|---|
| 一、科学与寿命的延长····· | 1 |
| 二、老年期的划分·····   | 1 |
| 三、人的寿命·····     | 2 |
| 四、寿命的差异·····    | 2 |
| 五、未尽天年的原因·····  | 3 |
| 六、长寿要诀十则·····   | 3 |

## 衰 老

|                   |    |
|-------------------|----|
| 一、衰老的主要特征·····    | 7  |
| 1. 衰老不是疾病·····    | 7  |
| 2. 脑、神经系统的衰退····· | 7  |
| 3. 心血管系统的衰退·····  | 8  |
| 4. 消化系统的衰退·····   | 9  |
| 5. 呼吸系统的衰退·····   | 9  |
| 6. 骨骼和肌肉变化·····   | 9  |
| 7. 泌尿器官的衰退·····   | 10 |
| 8. 内分泌功能改变·····   | 11 |
| 9. 免疫功能改变·····    | 11 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 10. 老年人患病的临床特征 ..... | 12 |
| 二、老年人气血阴阳虚损征象 .....  | 12 |
| 1. 寒体和热体 .....       | 12 |
| 2. 虚体的分类 .....       | 13 |
| 三、舌象与疾病 .....        | 16 |
| 1. 舌象形成的原理 .....     | 16 |
| 2. 舌诊在临床的应用 .....    | 18 |
| 3. 分辨舌象时的注意事项 .....  | 19 |
| 四、预防衰老 .....         | 20 |
| 1. 保护脑的功能 .....      | 20 |
| 2. 保持心理因素的平衡性 .....  | 21 |
| 3. 生活兴趣多样化 .....     | 21 |
| 4. 饮食调摄 .....        | 22 |
| 5. 运用食饵疗法 .....      | 22 |
| 6. 注意季节调摄 .....      | 23 |
| 7. 内调节和外调节统一 .....   | 23 |
| 8. 定期体检和及时治疗 .....   | 24 |
| 9. 恰当的保健用药 .....     | 24 |
| 10. 注意综合调摄 .....     | 24 |

## 老年人的保健

|                  |    |
|------------------|----|
| 老年人的心理卫生 .....   | 25 |
| 一、老年人的心理特征 ..... | 25 |
| 1. 智力变化 .....    | 25 |
| 2. 性格变化 .....    | 26 |
| 3. 情绪变化 .....    | 26 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 4. 意志变化 .....          | 26 |
| 5. 行为变化 .....          | 26 |
| 6. 退休心理 .....          | 27 |
| 7. 面对衰老和死亡的心理 .....    | 27 |
| 二、影响老年人心理健康的因素 .....   | 27 |
| 1. 生理因素 .....          | 27 |
| 2. 社会因素 .....          | 28 |
| 3. 心理因素与健康 .....       | 29 |
| 三、心身疾病 .....           | 30 |
| 四、保持心理健康应注意的几个方面 ..... | 31 |
| 1. 正视现实 .....          | 31 |
| 2. 克服不良的个性 .....       | 31 |
| 3. 适当的自我锻炼 .....       | 32 |
| 4. 保持乐观稳定的情绪 .....     | 32 |
| 5. 消除孤独 .....          | 32 |
| 6. 活到老,学到老 .....       | 33 |
| 7. 与疾病作顽强斗争 .....      | 33 |
| 8. 社会的帮助 .....         | 34 |
| 运动与长寿 .....            | 34 |
| 一、气功 .....             | 35 |
| 二、太极拳 .....            | 35 |
| 三、散步 .....             | 36 |
| 四、慢跑 .....             | 37 |
| 五、体操 .....             | 37 |
| 六、保健按摩 .....           | 38 |
| 七、健身球(手球运动) .....      | 39 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 八、登楼梯运动·····        | 40 |
| 九、运动方法的选择和注意事项····· | 41 |
| 十、运动问答·····         | 42 |
| 老年人的营养与饮食·····      | 44 |
| 一、蛋白质·····          | 44 |
| 二、糖类·····           | 45 |
| 三、脂肪·····           | 47 |
| 四、维生素、无机盐和水·····    | 47 |
| 五、合理饮食·····         | 49 |
| 1. 饮食要求·····        | 49 |
| 2. 饮食分配原则·····      | 52 |
| 3. 饮食方法与饮食生理卫生····· | 52 |
| 食疗与保健·····          | 54 |
| 一、粮油类·····          | 54 |
| 二、肉、蛋、乳品类·····      | 56 |
| 三、鱼虾水产类·····        | 59 |
| 四、蔬菜类·····          | 60 |
| 五、干鲜果品类·····        | 63 |
| 六、调料饮品类·····        | 65 |
| 烟、酒、茶、咖啡与健康·····    | 67 |
| 一、烟·····            | 67 |
| 二、酒·····            | 69 |
| 三、茶·····            | 72 |
| 四、咖啡·····           | 74 |
| 老年人的保健用药问题·····     | 75 |
| 一、老年生理变化与用药关系·····  | 75 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 二、用药应注意的事项·····        | 76  |
| 三、合理应用补益药·····         | 78  |
| 1. 应用方法·····           | 78  |
| 2. 用药原则·····           | 78  |
| 3. 补益药煎制方法·····        | 79  |
| 4. 滋补药的作用·····         | 79  |
| 四、常用的补益药·····          | 81  |
| 五、正确应用补酒、补膏·····       | 88  |
| 六、合理使用维生素·····         | 90  |
| 七、微量元素与健康·····         | 94  |
| 八、正确使用丙种球蛋白·····       | 98  |
| 睡眠·····                | 99  |
| 旅游卫生与保健·····           | 101 |
| 一、量力而行,留有余地·····       | 102 |
| 二、生活有序,吃好睡好·····       | 103 |
| 三、高龄和体弱老人旅游中应注意事项····· | 103 |
| 四、旅游保健常用药品·····        | 104 |

## 老年人的常见疾病

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 脑血管系统疾病·····    | 106 |
| 一、短暂性脑缺血发作····· | 106 |
| 二、脑梗塞·····      | 107 |
| 三、脑出血·····      | 109 |
| 四、蛛网膜下腔出血·····  | 111 |
| 五、脑血管意外的预防····· | 111 |
| 心血管系统疾病·····    | 112 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一、动脉粥样硬化 .....     | 112 |
| 二、冠心病 .....        | 113 |
| 三、高血压病 .....       | 117 |
| 四、高脂血症 .....       | 119 |
| 消化系统疾病 .....       | 121 |
| 一、咽、食管疾病 .....     | 121 |
| 1. 咽、食管吞咽不协调 ..... | 121 |
| 2. 食管裂孔疝 .....     | 122 |
| 3. 返流性食管炎 .....    | 122 |
| 二、胃疾病 .....        | 122 |
| 1. 慢性胃炎 .....      | 122 |
| 2. 胃溃疡 .....       | 123 |
| 3. 急性胃粘膜病变 .....   | 124 |
| 三、肠道疾病 .....       | 124 |
| 1. 肠息肉病 .....      | 124 |
| 2. 老年人的腹泻 .....    | 124 |
| 3. 老年人的便秘 .....    | 125 |
| 4. 缺血性结肠炎 .....    | 125 |
| 四、肝、胆疾病 .....      | 125 |
| 1. 急性肝炎 .....      | 125 |
| 2. 肝硬化 .....       | 126 |
| 3. 慢性胆囊炎、胆石症 ..... | 126 |
| 老年急腹症 .....        | 126 |
| 一、老年急腹症的特点 .....   | 126 |
| 二、常见的老年急腹症 .....   | 127 |
| 1. 急性阑尾炎 .....     | 127 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 2. 急性胆囊炎、胆石症 .....       | 128 |
| 3. 急性溃疡病穿孔 .....         | 129 |
| 4. 急性肠梗阻 .....           | 130 |
| 5. 急性胰腺炎 .....           | 132 |
| 三、老年急腹症处理中需注意的几个问题 ..... | 133 |
| 呼吸系统疾病 .....             | 134 |
| 一、慢性支气管炎 .....           | 135 |
| 二、阻塞性肺气肿 .....           | 136 |
| 三、慢性肺原性心脏病 .....         | 138 |
| 四、支气管哮喘 .....            | 139 |
| 五、肺炎 .....               | 140 |
| 六、流行性感冒 .....            | 142 |
| 神经系统疾病 .....             | 143 |
| 一、头痛 .....               | 143 |
| 二、老年性痴呆 .....            | 146 |
| 三、帕金森氏病 .....            | 148 |
| 四、老年性晕厥 .....            | 151 |
| 骨与关节疾病 .....             | 153 |
| 一、骨质疏松 .....             | 153 |
| 二、老年增生性关节炎 .....         | 155 |
| 三、颈椎病 .....              | 155 |
| 四、腰腿疼痛综合症 .....          | 156 |
| 五、肩周炎 .....              | 157 |
| 六、股骨颈骨折 .....            | 158 |
| 七、痛风 .....               | 159 |
| 泌尿系统疾病 .....             | 160 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、排尿异常 .....        | 160 |
| 二、前列腺肥大症 .....      | 161 |
| 三、尿路感染 .....        | 165 |
| 老年妇女疾病 .....        | 167 |
| 一、更年期综合症 .....      | 168 |
| 二、阴道出血 .....        | 169 |
| 三、生殖器官萎缩性改变 .....   | 169 |
| 内分泌系统疾病 .....       | 170 |
| 一、糖尿病 .....         | 170 |
| 二、男性更年期综合症 .....    | 177 |
| 老年人的口腔保健 .....      | 178 |
| 一、口腔保健漫谈 .....      | 178 |
| 二、刷牙方法 .....        | 179 |
| 三、戴假牙应注意的事项 .....   | 180 |
| 四、谈谈牙周病 .....       | 180 |
| 五、口腔白斑要重视 .....     | 181 |
| 六、警惕口腔颌面部异常改变 ..... | 182 |
| 五官科常见疾病的防治 .....    | 183 |
| 一、眼病的防治 .....       | 183 |
| 1. 眼的卫生知识 .....     | 183 |
| 2. 眼的简单结构 .....     | 184 |
| 3. 常见眼病 .....       | 185 |
| 4. 视力与眼镜 .....      | 186 |
| 5. 老花眼与老花镜 .....    | 187 |
| 6. 高血压病人要检查眼底 ..... | 188 |
| 二、耳病的防治 .....       | 188 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. 耳的结构和功能·····         | 188 |
| 2. 老年人常见的耳病·····        | 188 |
| 3. 助听器·····             | 189 |
| 三、鼻、咽、喉常见疾病的防治·····     | 190 |
| 1. 鼻、咽、喉的简要结构和生理功能····· | 190 |
| 2. 鼻的常见疾病和治疗·····       | 191 |
| 3. 咽、喉常见病的防治·····       | 191 |
| 老年人常见的皮肤病·····          | 192 |
| 一、皮肤的功能·····            | 192 |
| 二、皮肤老化的表现·····          | 193 |
| 三、常见的老年皮肤病·····         | 193 |
| 1. 老年脱发·····            | 193 |
| 2. 睑黄疣·····             | 194 |
| 3. 老年性血管瘤·····          | 194 |
| 4. 老年性坏疽·····           | 194 |
| 5. 老年性皮肤瘙痒症·····        | 195 |
| 6. 老年性紫癜·····           | 196 |
| 7. 褥疮·····              | 196 |
| 四、老年人皮肤的保养·····         | 197 |
| 老年人的癌肿和防治·····          | 199 |
| 一、肿瘤的流行病学知识·····        | 199 |
| 二、机体怎样生癌肿·····          | 201 |
| 三、老年人常见的癌肿·····         | 202 |
| 1. 鼻咽癌·····             | 202 |
| 2. 肺癌·····              | 203 |
| 3. 食管癌·····             | 204 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 4. 胃癌·····       | 204 |
| 5. 结肠癌·····      | 204 |
| 6. 肝癌·····       | 205 |
| 7. 甲状腺癌·····     | 205 |
| 8. 乳腺癌·····      | 206 |
| 9. 妇科肿瘤·····     | 206 |
| 10. 膀胱癌·····     | 206 |
| 11. 前列腺癌·····    | 207 |
| 12. 脑肿瘤·····     | 207 |
| 13. 皮肤癌·····     | 207 |
| 四、老年人癌肿的防治·····  | 209 |
| 五、国外防癌方法·····    | 211 |
| 老年人常见的出血·····    | 212 |
| 一、咯血·····        | 213 |
| 二、消化道出血·····     | 214 |
| 三、血尿·····        | 216 |
| 四、老年妇女的阴道出血····· | 217 |
| 五、眼出血·····       | 217 |
| 六、鼻出血·····       | 218 |
| 七、牙龈出血·····      | 218 |

## 老年人的家庭护理

|             |     |
|-------------|-----|
| 自我护理·····   | 221 |
| 一、生活规律····· | 221 |
| 二、坚持活动····· | 222 |
| 三、饮食有节····· | 223 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 四、防止意外 .....        | 223 |
| 五、用药确当 .....        | 223 |
| 六、防止感冒、防止病从口入 ..... | 224 |
| 家庭护理 .....          | 224 |
| 一、掌握需要 .....        | 224 |
| 二、适可而止 .....        | 225 |
| 三、尊重老人 .....        | 225 |
| 四、老年人生活护理 .....     | 226 |
| 1. 口腔护理 .....       | 226 |
| 2. 皮肤护理 .....       | 226 |
| 3. 环境护理 .....       | 226 |
| 4. 冷热护理 .....       | 227 |
| 5. 四大体征的测定 .....    | 227 |
| 6. 老年人外伤的紧急处理 ..... | 228 |
| 7. 便秘的处理 .....      | 228 |
| 8. 学会看标本 .....      | 229 |
| 9. 家庭消毒隔离法 .....    | 229 |
| 老年人常见疾病的护理 .....    | 229 |
| 一、疼痛的护理 .....       | 229 |
| 二、泌尿道疾病的护理 .....    | 230 |
| 三、消化道疾病的护理 .....    | 231 |
| 四、循环系统疾病的护理 .....   | 231 |
| 五、呼吸道疾病的护理 .....    | 232 |
| 六、内分泌疾病的护理 .....    | 232 |
| 七、外伤、骨折的护理 .....    | 233 |
| 八、高热护理 .....        | 233 |