

实用  
长寿  
知识



老年必读

# 实用长寿知识

段勋令 编著

上海医科大学出版社

(沪)新登字207号

责任编辑 肖 英  
封面设计 吴 平

**实用长寿知识**

段勋令 编著

---

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

常熟市新华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 6.25 字数 114,000

1993 年 6 月第 1 版 1993 年 6 月第 1 次印刷

印数 1-13200

---

ISBN 7-5627-0146-6/R·137

---

定价：3.80 元

段勋令同志，博览群书，  
收集各家所长，融汇贯通，深  
入浅出，文笔流畅，读后兴趣  
盎然。这本书老年人读后，对  
自我保健定会收益甚多。

上海华东医院院长

王先那

1992.2.15

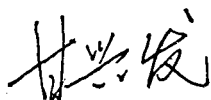
## 序 言 I

随着医学科学的发展，人的期望寿命亦随之不断增长。据统计，上海市现有60岁以上的老年人180万，占全市总人口的14.3%，成为我国第一个进入老龄社会的省市。据预测，到2000年时，中国将进入老龄化社会，预计到2025年时，将进入高峰，老年人占总人口的三分之一。因此，关心和研究老年人的健康和长寿已引起各级领导和全社会各界有识之士的重视。

要提高老年人的生活质量，做到“老有所养、老有所乐、老有所学、老有所医、老有所为”，使老年人渡过一个幸福的晚年。为此，普及老年保健知识，提高老年人的自我保健能力，建立科学的生活方式，让老年人自己起来和虚弱、疾病、衰老作斗争就势在必行。

段勋令同志积多年的实际经验和知识，撰写了《实用长寿知识》。本书根据老年人的心理、生理特征，对老年人的生活起居、饮食、营养、锻炼以及老年人的常见病和多发病的防治等作了较详实、全面的介绍，不失为一本实用的老年健康教育的教科书。

上海市健康教育所



1992.4.25

## 序 言 II

我国老年人口日益增多,据统计上海市 60 岁以上老年人口数,有 180 多万,占总人口数的 14.3% 以上,率先进入了老年化城市。

众所周知,老年人病痛多,因此,老年人口的增多,必将给“老有所医”带来繁重的任务。老年人抵抗力低下,以慢性疾病为多,既难于根治,又严重影响了老年人的生活质量。要从根本上解决这一问题,只有在中老年人中普及医学知识,使之掌握自我保健的方法,在日常生活中养成科学的良好的卫生习惯,延缓衰老,保持身心健康,尽可能不生病或少生病,一旦有了病也能及时就医,正确对待,早日诊治,使其康复。

段勋令同志就是从这一目的出发,将他数十年来从事部队医药卫生与管理工作的丰富临床与管理经验,用精简易懂的词语,把防病治病的知识书写成文,供老年读者参考。作为一个从事老年医学的工作者,喜获先睹之机,深感老骥伏枥,雄心未已,是老年保健知识书库中又一朵鲜花。

上海市卢湾区老年保健所

刘阿拉

## 编 者 的 话

这本科普读物,以有利于众多老年人,使老年人“健康长寿余热生辉”为编写本书的指导思想。

我是战争年代的一名白衣战士,解放战争时期曾担任过白求恩国际和平医院总院长,从事卫生工作 50 余年。现今已是老年人,深知老人要健康长寿,应重点学习与掌握哪些长寿知识。

本书共分 5 章,首先讲长寿之道,并列出一一些寿星的长寿经验作为借鉴;其次讲严重危害老年人生命的 5 大疾病防治的保健知识;再介绍老年人 8 种常见病的保健知识;以及 4 种危重症的急救知识;最后附有家庭吸氧法、保健盒与家庭常备药物等。在编写内容与观点方面,注意集古今中外许多名家、教授的高见,博采众长;在文字表达方面,努力做到简练、通俗、易懂。这是本书的特点。

本书成稿后,特请上海华东医院院长王赞舜教授、上海市健康教育研究所甘兴发副所长、上海市卢湾区老年保健所刘国柱主任作过审阅,在此表示衷心的感谢!由于本人水平有限,不当之处,恳请读者指正。

段勋令

1992 年 4 月 25 日

# 目 录

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 序言 I .....                   | 甘兴发 |
| 序言 II .....                  | 刘国柱 |
| 编者的话                         |     |
| 第一章 长寿之道 .....               | 1   |
| 一、中老年人要学习和实践长寿之道 .....       | 1   |
| 二、长寿之道 .....                 | 2   |
| 三、一些寿星长寿的经验 .....            | 28  |
| 第二章 严重危害老年人生命五大疾病的保健知识 ..... | 35  |
| 一、冠心病 .....                  | 35  |
| 二、中风 .....                   | 54  |
| 三、恶性肿瘤 .....                 | 72  |
| 四、老慢支、肺气肿、肺心病 .....          | 100 |
| 五、老年性肺炎 .....                | 109 |
| 第三章 老年人八种常见病的保健知识 .....      | 113 |
| 一、糖尿病 .....                  | 113 |
| 二、高血压 .....                  | 128 |
| 三、前列腺肥大症 .....               | 136 |
| 四、白内障 .....                  | 143 |
| 五、青光眼 .....                  | 147 |
| 六、骨质疏松与骨折 .....              | 152 |



|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 七、牙病 .....                  | 155        |
| 八、痔疮 .....                  | 157        |
| <b>第四章 几种重危症的急救知识 .....</b> | <b>164</b> |
| 一、急性心肌梗塞 .....              | 164        |
| 二、脑出血 .....                 | 168        |
| 三、晕厥 .....                  | 169        |
| 四、咯血 .....                  | 171        |
| <b>附录 .....</b>             | <b>173</b> |
| 一、家庭吸氧法 .....               | 173        |
| 二、保健盒及家庭常备药 .....           | 174        |
| 三、常用临床检验正常值 .....           | 183        |

# 第一章

## 长 寿 之 道

### 一、中老年人要学习和实践长寿之道

人类的自然寿命,经学者们长期研究,从理论上讲,脊椎动物的寿命,是生长期的5~7倍,人类的寿命是性成熟期的8~10倍,据此推算人类的自然寿命应是120~150岁左右。从实践上讲,古今中外都有关于长寿老人的记载,在现实中百岁以上老人也确实存在,今后还会越来越多。1953年,我国进行人口普查时,百岁以上老人有3384人,1984年调查我国80岁以上老人,有1851312人,最高年岁为155岁,1982年我国第三次人口普查中百岁以上老人有3765人,第四次全国人口普查资料表明,目前我国70岁以上的老年人有3680万人,其中百岁以上老寿星有6434人,年龄最长者达136岁,百岁以上老人中男性占22.97%,女性占77.03%,寿星各地皆有。

人类当前未尽天年,未达到自然寿命的主要原因是各种疾病和意外伤亡造成的,如注意学习和实践长寿之道,注意对各种疾病的预防和早发现、早治疗,加强自我保健,人类的平均寿命是一定能提高

的,个人的健康长寿是一定能实现的。

世界卫生组织,对年龄的分期是:44岁以前为青少年;45岁至59岁为中年;60岁至74岁为老年前期(或称准老年);75岁至89岁为老年;90岁以上为长寿。

人的年龄划分,除按以上自然年龄(又称年代年龄)划分外,还有生理年龄的划分,即按生理的健康程度以及体内各器官老化的程度来计算生理年龄;还有心理年龄的划分,即按对记忆、理解、反应,对新鲜事物敏感的程度来计算心理年龄;至于社会年龄的划分是指为社会作贡献的期限,许多老年人生命不息,为人民服务不止,他们的社会年龄是很长的。

## 二、长寿之道

### (一) 讲求心理卫生

1. 乐观者健康,要节制和摆脱不良心理因素对健康的影响。俗语说:“笑一笑十年少,愁一愁白了头”这话虽有些夸张,但是有一定道理的。

(1) 不良的心理因素,是会影响身体健康的。有人说:“内脏是感情的共鸣箱”。例如发怒或受惊会引起心率加速、呼吸短促、血压升高、血糖增加、血液含氧量增加,严重时会造成暂时性的呼吸中断;当精神抑郁时,胃肠蠕动被抑制,消化液分泌量显著减少,激烈紧张的精神状态,又常常是体内肾上腺等腺体功能被打乱的因素,以上不良心理因素的变化,如任其发展,一是精神刺激的质和量比较强烈或呈现

持续状态；二是个体接受精神刺激的敏感性过强和耐受能力低下，这是发生疾病的条件，常可由此形成病理改变，而引起疾病。

祖国医学明确指出：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的突然、强烈、或持久的情志刺激，最终导致疾病的发生。

(2) 由于不良心理因素而引起的疾病，常见的有：冠心病、心绞痛、心肌梗塞、高血压、脑血管意外（中风）、糖尿病、胃和十二指肠溃疡、过敏性便秘或腹泻、癌症、哮喘等。

(3) 由于老年人的心理特点，在老年人中常见的不良心理因素如：有的老人，人老不服老，不顾自己的体力和精力，去干自己难以胜任的工作；有的老人，有过分自尊和自傲思想，不喜听逆耳之言，处事固执任性；有的老人对青年人的工作，以及子女的事，事事不放心，事无巨细都要过问；有的老人常有埋怨责怪别人或子女照顾不周；有的老人对退居二、三线感到不适应，而产生消沉、孤独、空虚、惆怅的情绪。

所有这些，都应自觉改正，尽快适应新环境，对自己的生活学习、锻炼、发挥余热等作出合理安排，保持乐观情绪。

2. 对心理卫生和调养精神，我国自古以来，已积累了很多方法：

(1) 清静法，就是思想纯正，不存邪念，心底无私天地宽，为了崇高的目标，心旷神怡，胸宇豁达，有

一份热发一份光。如饱食终日，生活懒散，无所事事，不可能有真正的健康，而情绪乐观则能强身益智。

(2) 安心法，就是正确对待生活中遇到的问题，不为琐事去忧虑焦躁，不计较生活中非原则的小事，不钻牛角尖，不庸人自扰，对人热情真诚，不苛求于人，不强加于人，坦坦荡荡，不患得患失，不慕虚荣，这样就可以心安而神静，永葆青春。

(3) 转移法，就是遇有身心病痛或精神困扰时，用转移法以求解脱，如正确对待疾病，以“既来之则安之”等良好的心理状态，可以增强机体抗病能力；安排充实的生活，也是转移不良精神刺激，保持正常心理活动的有效方法，老人各有爱好，有好书画者，有好琴棋者……，这些都是精神转移的具体方法，有的老人60岁以后，还喜欢著书，立传，使生活很充实，这都是转移不良精神刺激的好方法。

(4) 节制法，就是把大怒列为节制之首，另外大欲、大醉都是要节制的，强调节制自己的感情，学会驾驭情绪，避免不良情绪的过分刺激，遇事可忍，切莫轻发，维持心理平衡，这是保持机体健康的有效措施。

(5) 宣泄法，就是把抑郁在胸中的不良情绪，宣泄出去，尽快地恢复心理平衡状态。宣泄有不同的方式，如向亲人或知心朋友倾诉衷肠或写信诉说苦闷，又如写诗作文抒发情感，以及唱歌、哭泣等都属精神宣泄的方法。

3. 讲究心理卫生应注意的几个方面：

(1) 积极防治各种疾病,老年人容易患病,不仅要及时求医,还要定期检查身体,如发现疾病,不要紧张、恐慌或悲观失望,这样只会使病情加重,安心、泰然处之,不急、不躁、不忧、不郁,安心治疗,注意调养是获得良好疗效和身心健康的重要措施。

(2) 要脑力不衰,就应该活到老,学到老,坚持适当的学习和工作,以自己学习所得,加上过去积累的知识和经验,可为社会作些有益的事情;坚持脑力活动,可使智力和思维保持较高水平,老年人的学习应不急躁,稳步前进,持之以恒;老年人适当参加一点工作,不仅可使精神有所寄托,也是减少消极情绪的好办法。

(3) 兴趣与爱好对老年人非常重要,如过去兴趣狭窄,现在努力培养也并不迟,只要选定项目如养花、集邮、看书、奕棋、音乐、书法、绘画等就会兴趣盎然,乐此不疲。

(4) 正确对待生活事件,生活事件就是指生活中遇到不愉快的事,它也有轻有重,如丧偶位居第一,其次是离婚、家庭其他成员死亡等,对此不要整天冥思苦想,可与自己亲朋好友讨论,共想办法,共同分忧,要面对现实向前看,从事件中解脱出来,摆脱精神压力,是心理保健的好办法。

(5) 保持良好的人际关系,加强人际往来,多交朋友,与人保持融洽的关系,互敬互助,大家心情舒畅,对心理卫生十分有益。与人意见不一致时,应该心平气和,摆事实,讲道理,客观地分析和协商,求得

一致,并要讲究方式方法,不可因意见不一致而造成人际关系的冲突和对立;对原则性问题通过上述途径求得一致,如不能一致,应求同存异,有一些事情可以放一放再谈;对非原则性问题与涉及个人利益的事,则更应谦虚,先人后己;对别人的事应以“助人为乐”的精神主动去帮助,这样对身心健康有利;在人际关系中,家庭融洽占有重要地位,尤其夫妇间的关系良好占中心地位,“夫妻恩爱利长寿”;父母子女之间的事情可多商量融洽,情绪愉快,家庭幸福,这对心理卫生,十分重要。

(6) 坚持体力活动,可使身心健康,有研究资料表明,老年人参加户外活动和锻炼,心情烦躁不安的现象会显著减少,血浆性激素水平上升,一种反映老年人老化的蛋白成分含量下降,适当的体力活动,对心理卫生十分有利。

#### 4. 心理健康的标准

怎样才是健康人的心理状态呢?有人归纳了心理学家的许多看法,提出十个方面可作为参考。

(1) 对待生活不厌烦,不要有没意思,没兴趣的感觉。

(2) 对待周围人,基本能和平相处,善分析和有主见。

(3) 对突然的打击,可在短期心理反常的情况下自我调适,摆脱逆境。

(4) 对往事,特别是对以往不愉快的事,不经常在脑中反复回忆,不责备自己,更不后悔。

(5) 办事有计划安排,条理性比较强。

(6) 喜欢接触新鲜事物,对新鲜事物能理解和接受。

(7) 性格开朗,对自己内心的抑郁,能够及时表达出来,不自寻烦恼。

(8) 追求人生之美,喜欢整洁干净,服装穿着美观、大方、年轻化。

(9) 办事喜欢宽让,助人为乐,不盲目攀比,不斤斤计较个人得失,以“知足者常乐”为宗旨。

(10) 进取心较强,对工作、学习和生活有理想的安排,不怕困难。

做到以上七个方面的为心理基本健康,老年人只要注意自己心理卫生的锻炼,就能成为一个心理健康的人。

## (二) 坚持运动锻炼

1. 运动锻炼,有抗老防衰作用。“生命在于运动”这句话对老年人尤为重要,生物学有条规律叫做“用则进,废则退”,老年人要想延缓身体机能的衰退,就得进行科学的、适宜的运动锻炼,如锻炼得法,即使身患某些慢性疾病,不仅病可减轻或痊愈,还可老当益壮。

老年人参加运动锻炼和不参加锻炼大不一样,前者可使你青春常在,精神饱满,生活充满乐趣;后者则使你日形衰竭,精神萎靡,百病缠身,带来无限苦恼。



勤体育，可强筋骨，强筋骨则体弱可变强，身心可并完，盖非天命，而全乎人力也。

人到老年，即使才开始锻炼，也仍有益，老年人进行科学的，系统的运动锻炼，使机体承受了一定的体力负荷，各器官系统的新陈代谢过程，受到激发，从而产生适应，可减轻退行性改变的发展过程，运动锻炼，对已步入老境的人，如果能矢志锻炼，仍可获得满意效果。

## 2. 运动锻炼可全面增强老年人的体质

(1) 运动锻炼可使老年人心血管系统的机能青春常在。首先运动可以降低血脂，减少心血管的脂肪沉着，心脏冠状动脉管腔得以扩大，心肌毛细血管增生，血氧供应丰富，营养加强，从而能最大限度地抵抗心肌退化。第二坚持有氧运动，有助于提高血液高密度脂蛋白胆固醇的含量，减少因低密度脂蛋白胆固醇过高而造成动脉粥样硬化的可能性，从而可维护动脉管壁的弹力。第三长期坚持运动锻炼，能降低血浆中的升压物质(肾上腺素、皮质醇等)的上升幅度，和交感神经的张力，有降低血压的作用。第四坚持运动，体内分解血栓的物质(纤维蛋白溶酶)的含量或活力可增高，血液凝结的速度可减慢，可基本排除血栓堵塞血管造成脑缺血或心绞痛的威胁，坚持有氧运动锻炼(有氧运动是指低强度的较持久的运动，而非高强度的剧烈运动)可使老年人有一颗年轻人的心脏。

心血管系统的疾病，是威胁老年人长寿的大敌，