



王顺年 张志英 主编

老年保健手册

世界图书出版公司

老年保健手册

主 编：王顺年 张志英

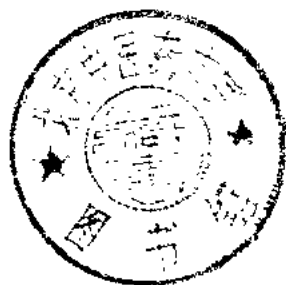
副主编：胡中民 傅锡麟

代仙英 宋 骤

编 者：赵树进 彭松峰 汪 慧 李 伟

吴新荣 浦金辉 陈 芳 刘演波

梁超扬 蒋琳兰 张洪亮 张众春



0154106



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

0154106

内 容 提 要

本书是指导老年人保健的参考书，内容的深度和广度均以老年读者的实际需要为出发点。全书内容包括了基础人体解剖、生理常识、老年人生理变化特点、注重保健创健康、运动体疗保健康、常用物理疗法、老年人常见病的防治、老年人心脑血管疾病家庭救治、常见食物中毒与防治、老年人药膳及保健养生需要的各种参考表等。本书内容丰富，通俗易懂，是老年人自我保健、延年益寿的一本有益之书。

2159/24

老年保健手册

王顺年 张志英 主编

广东世界图书出版公司出版发行

广州市新港西路大江冲 25 号

邮政编码：510300

广东韶关新华印刷厂印刷 各地新华书店经销

1999 年 1 月第 1 版 787×1092 1/32

1999 年 1 月第 1 次印刷 印张：17.75

印数：0 001—5 000 册

ISBN 7-5062-3881-0/R·0011

出版社注册号：粤 014

定价：22.00 元

1999年1月第1版

序

随着国民经济的发展，人民生活水平的不断提高，中国人的寿命明显延长。据统计，我国60岁以上的老人近1亿，到2000年，老年人将增加到1.3亿，到2025年将增加到2.8亿人，我国将进入到老龄化社会。老年人是我们党和国家的宝贵财富，老年人的医疗保健已成为全社会普遍关注的问题。普及老年人医疗保健知识，提高老年人自我保健水平，保障老年人的身体健康，使他们精力充沛，老而不衰，为我国社会主义现代化建设事业发挥余热，是一件具有重大政治意义的大事，是老年人的愿望，是党和人民的需要。我们在院领导和机关的关怀下，组织从事老年病和急诊抢救工作几十年、具有丰富临床经验的医药专家，编写了这本《老年保健手册》，为老年人普及医疗保健知识尽点绵力。

在总体上，本书突出一个“防”字，根据新的医学模式和健康概念，结合老年人的身心特点，从生理、心理、生物等方面阐述预防保健方法。在内容上，本书突出一个“新”字，旨在把最新的医疗和保健方法介绍给读者。在方法上，本书突出一个“用”字，本书所提及的保健养生措施，简便实用，绝非虚无飘渺，不可及的，只要照章坚持，定会健身益寿。

全书内容连贯有序，达到了思想性、科学性、知识性和趣味性的结合，是老年人自身保健不可多得的参考书。

由于水平所限，时间仓促，不足之处在所难免，望读者批评指出。

“探千曲而后晓声，观千剑而后识器”，老年人阅读本书后，必将对身心健康产生积极的影响。我们衷心祝愿广大老年朋友身体健康，益寿延年。

张志英 王顺年

目 录

上篇 人体结构、生理与心理

第一章 人体结构与生理	3
第一节 细胞.....	3
第二节 新陈代谢.....	6
第三节 酶.....	7
第四节 消化系统.....	8
第五节 血液系统	18
第六节 循环系统	22
第七节 呼吸系统	29
第八节 泌尿生殖系统	33
第九节 运动系统	39
第十节 神经系统	43
第十一节 内分泌系统	48
第十二节 感觉系统	53
第十三节 免疫系统	58
第十四节 能量代谢与体温	62
第二章 老年人的生理变化特点	66
第一节 细胞代谢的变化特点	66
第二节 消化系统的变化特点	68
第三节 血液系统的变化特点	71
第四节 循环系统的变化特点	73
第五节 呼吸系统的变化特点	75
第六节 泌尿生殖系统的变化特点	76
第七节 运动系统的变化特点	78
第八节 神经系统的变化特点	80

第九节	内分泌系统的变化特点	82
第十节	感觉系统的变化特点	83
第十一节	免疫系统的变化特点	85
第十二节	能量代谢的变化特点	86
第十三节	健康老人的外观征象	87
第三章	心理卫生与自我保健	89
第一节	健康的生活方式	89
第二节	老年人心理变化	90
第三节	老年人心理需要	98
第四节	老年人心理卫生	102
第五节	老年人心理疾病	105
第六节	老年人心理保健	107
第七节	老年人的精神调养	115
第八节	老年人用脑卫生	122
第九节	老年人道德修养	127
第十节	老年人家庭心理	130
第十一节	老年生活与保健	140
第十二节	老年体检要及时	155

中篇 饮食、运动与健康

第四章	饮食营养与保健	161
第一节	蛋白质	162
第二节	脂肪	166
第三节	碳水化合物	169
第四节	维生素	171
第五节	无机盐	177
第六节	微量元素	179
第七节	食物的选择	183
第八节	膳食的调配	197

第九节 老年人饮食卫生.....	199
第五章 运动体疗与健康	202
第一节 体育的重要性.....	202
第二节 锻炼原则与注意事项.....	213
第三节 老年人常用运动项目.....	218

下篇 疾病预防与治疗

第六章 消化系统常见疾病	235
第一节 食管炎.....	235
第二节 慢性胃炎.....	237
第三节 胃及十二指肠溃疡.....	239
第四节 胆石症与急性胆囊炎.....	243
第五节 肝硬化.....	246
第七章 血液系统疾病	249
第一节 贫血.....	249
第二节 血小板减少性紫癜.....	252
第八章 循环系统疾病	254
第一节 高血压病.....	254
第二节 动脉硬化.....	257
第三节 心功能不全.....	259
第四节 心律失常.....	262
第五节 冠状动脉粥样硬化性心脏病.....	266
第六节 猝死.....	274
第七节 心血管疾病的家庭救治.....	277
第九章 呼吸系统疾病	286
第一节 慢性支气管炎.....	286
第二节 老年性肺气肿.....	289
第三节 慢性肺原性心脏病.....	291
第四节 肺炎.....	294

第五节	肺结核病	299
第六节	呼吸衰竭	302
第十章	泌尿生殖系统疾病	305
第一节	肾盂肾炎	305
第二节	肾功能不全	308
第三节	肾血管病变	312
第四节	前列腺增生症	313
第十一章	运动系统疾病	316
第一节	退行性脊椎病	316
第二节	股骨颈骨折	319
第十二章	神经系统疾病	321
第一节	脑动脉硬化	321
第二节	脑梗塞	323
第三节	脑出血	327
第四节	蛛网膜下腔出血	330
第五节	脑血管疾病的家庭救治	333
第十三章	内分泌系统疾病	342
第一节	糖尿病	342
第二节	更年期综合症	346
第三节	骨质疏松症	349
第十四章	感觉系统疾病	351
第一节	老年人眼病	351
第二节	耳和鼻疾病	355
第三节	口腔疾病	358
第十五章	免疫系统疾病	361
第一节	老年人免疫功能减退所致疾病	361
第二节	改善老年人免疫功能的措施	363
第十六章	肿瘤	364
第一节	概述	364

第二节	食道癌	365
第三节	胃癌	367
第四节	大肠癌	368
第五节	原发性肝癌	370
第六节	多发性骨髓瘤	372
第七节	肺癌	374
第八节	乳腺癌	376
第九节	子宫颈癌	378
第十节	前列腺癌	379
第十一节	膀胱癌	380
第十七章	常见疾病的饮食疗法	383
第一节	消化系统疾病的饮食疗法	383
第二节	血液系统疾病的饮食疗法	393
第三节	循环系统疾病的饮食疗法	394
第四节	呼吸系统疾病的饮食疗法	398
第五节	泌尿系统疾病的饮食疗法	401
第六节	神经系统疾病的饮食疗法	404
第七节	内分泌系统疾病的饮食疗法	405
第八节	感觉系统疾病的饮食疗法	409
第九节	常见外科疾病的饮食疗法	410
第十节	肿瘤的饮食疗法	412
第十八章	常见疾病的医疗体育	414
第一节	常用医疗体育项目	414
第二节	消化系统疾病的医疗体育	427
第三节	循环系统疾病的医疗体育	433
第四节	呼吸系统疾病的医疗体育	435
第五节	泌尿生殖系统疾病的医疗体育	437
第六节	运动系统疾病的医疗体育	439
第七节	内分泌系统疾病的医疗体育	450

第八节	三十种传统保健方法·····	452
第十九章	疾病的物理疗法·····	463
第一节	物理疗法的作用原理·····	463
第二节	物理疗法的临床应用·····	464
第三节	常用物理疗法·····	467
第二十章	中毒与治疗·····	472
第一节	中毒的基本处理原则·····	472
第二节	细菌性食物中毒的治疗·····	476
第三节	植物性食物中毒的治疗·····	482
第四节	动物性食物中毒的治疗·····	483
第五节	砷化合物中毒的治疗·····	485
第六节	有机磷中毒的治疗·····	486
第七节	有机汞中毒的治疗·····	488
第八节	其他物质中毒的治疗·····	489

附录

表 1	常用检验正常参考值及临床意义·····	501
表 2	主要谷豆类营养成分表·····	513
表 3	豆浆和牛奶营养成分对照表·····	514
表 4	主要肉类及内脏营养素含量表·····	515
表 5	日常水果的营养价值表·····	517
表 6	日常蔬菜营养价值表·····	519
表 7	几种茶叶微量元素含量表·····	521
表 8	人体必需微量元素生理效应、食物来源和日需要量 表·····	522
表 9	祛病延寿药膳一览表·····	524
表 10	家庭药箱必备药物表·····	529
表 11	某些药物对人体造成的损害·····	531
表 12	影响心脏或心脏功能的药物·····	532
表 13	对肾脏有损害的药物·····	534

表 14	影响胃肠道的药物	535
表 15	可引起中毒性精神病的药物	536
表 16	对肝脏有损害的药物	538
表 17	肝功能不良患者慎用药物表	539
表 18	治疗肝炎常用中草药方剂表	542
表 19	治疗蛇咬伤常用中草药表	546
表 20	传染病疫源地消毒方法	549
主要参考文献		

上 篇

人体结构、生理与心理

第一章 人体结构与生理

生活在地球的芸芸众生，从事医务工作的毕竟还是极少数，换句话说，就是绝大多数人对人体的结构、各器官的生理功能以及它们之间的关系、人体各年龄时期的生理变化等各方面的知识都相当匮乏。缺乏这方面的知识，人们就不可能在日常生活和工作中搞好自我保健及预防疾病，就会影响身体健康甚至缩短寿命。

但是，要透彻地认识自己的身体和各种生理变化并非一件简单的事情，也非三言两语就能将一切事情都讲得很透彻的；再加上医学科学发展迅猛，新的观点和理论简直令人目不暇给。面对这些实际情况，本章仅通过介绍一些基础的人体解剖、生理知识，以及老年人生理变化特点和一些影响人体健康的因素，意图让读者能初步认识、了解自己的身体，为学习和掌握其他方面的卫生知识、实施有效的自我保健、增强体质和延年益寿打下一定的基础。

第一节 细 胞

细胞是表现生命现象的基本结构和功能单位。人体的各种功能，是以不同人体细胞为基础来完成的。如肌细胞有收缩作用，腺体细胞有分泌作用，神经细胞有传导兴奋的作用

等等。如果把人体比作一个国家，那么，细胞就是这个国家的“公民”。数亿万计的“公民”，按照一定的分工，有条不紊地组织起来，构成了人体的某一组织和器官，这些不同的组织和器官，分工合作，共同完成人体生理功能。

许多结构和功能相同的细胞及基细胞间质构成组织。人体可分为上皮组织、结缔组织、肌组织和神经组织四大类，分布在机体各个部位。几种组织联合在一起构成器官（如心、肺、脑、肾等）。几个器官共同完成某项生理功能称为系统。人体共有十大系统，即运动系统、神经系统、血液系统、免疫系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统、内分泌系统及感觉系统。

细胞很小，借助于显微镜才能看到；形态也不一样，有的扁平，有的方形，有的细长，有的柱状。尽管它们在大小、形态和功能上存在着很大差异，但其基本结构有一个共同特点，即由细胞膜、细胞质和细胞核三部分组成。

一、细 胞 膜

细胞膜是细胞表面的一层薄膜。目前，多数学者认为这层膜不是固态的，而是由液态的脂质分子和蛋白质构成的。脂质分子呈双层排列，构成了膜的支架；而蛋白质为球形，镶嵌在双层脂质分子中间；表面还有一些糖分子，以某种化学形式与脂质分子和蛋白质分子结合，分别称为糖脂或糖蛋白。

细胞膜担负着重要的生理功能。一是与细胞的呼吸有关。一些营养物质的摄取和代谢产物的排泄均通过细胞膜，并对这些物质具有选择性的通透作用。

二是细胞膜上的蛋白质具有受体和抗原的作用。受体能识别信息和传递信息，选择性地与某种物质（激素或药物）结合后，产生生理效应；抗原使细胞具有免疫特性，当细胞上

的抗原与细胞外液中的相应抗体相遇时，便产生抗原抗体反应，使细胞凝集、溶解破坏。如在输血时，由于血型不同而产生的溶血反应，就是一个典型例子。

三是细胞膜具有“发电厂”的作用。不管是安静状态还是活动状态，细胞膜两侧都存在着电位差：在静息状态下，膜两侧的电位差称为静息跨膜电位；在细胞兴奋状态下，膜两侧产生的电位变化称为动作电位。这些电现象统称为生物电，如果用相应的仪器记录下来，就是生物电图，如心电图、脑电图、肌电图、胃电图、视网膜电图等，对疾病的诊断具有一定价值。

二、细 胞 质

细胞质是充实在细胞膜与细胞核之间的物质，其主要成分是水、蛋白质、糖类和无机盐。在细胞质中还有一些微小结构，称为细胞器，如线粒体、内质网、核蛋白体、高尔基复合体、溶酶体及中心体等。

细胞质的生理功能，主要是各细胞器功能的总和。如线粒体是细胞的“动力站”，它能氧化葡萄糖，将其变成二氧化碳和水，并产生能量，以合成三磷酸腺苷的形式，供给细胞活动的需要；核蛋白体、粗面内质网是合成蛋白质的重要结构；高尔基复合体与细胞的分泌功能有关；溶酶体是细胞内“消化器官”，它含有许多酸性水解酶，能与被吞噬到细胞内的物质接触融合，放出溶酶，将其消化溶解；中心体多位于细胞核附近，具有复制能力，参与细胞的分裂繁殖。

三、细 胞 核

除成熟红细胞外，所有人体细胞均有细胞核。核内含有

染色质，与细胞分裂及遗传有关。

第二节 新陈 代 谢

新陈代谢是宇宙普遍的、永恒的规律，也是生命的最基本特征。从最简单的生物体到结构复杂的人体，都在不断地进行着新陈代谢。

新陈代谢是生物体在生命活动中的两个过程。一是生物体不断从外界摄取营养物质，并将其加工合成自身物质的过程，称为同化作用；二是把自身的物质不断分解氧化，产生能量供应机体需要，并把代谢中所产生的有毒物质排出体外的过程，称为异化作用。同化作用需要能量，可使机体生长发育；异化作用产生能量，供机体代谢需要。可见，生命活动过程是以不断进行新陈代谢为基础的发展变化过程，新陈代谢一旦停止，生命也就不再存在了。

人体是一个复杂的有机体，不像单细胞生物那样，可直接从外界环境获取营养物质和排泄废物。而人的细胞和组织在长期进化过程中，发生了结构和功能上的高度分化，有了明确的分工。如摄取营养物质靠消化系统；补充氧气，排出二氧化碳靠呼吸系统；血液循环系统将营养物质送往全身各个部位，并把代谢产物运到排泄器官；排泄器官把一些溶于水的废物，通过尿液等将其排出体外等。由于各系统密切配合，围绕着有机体的新陈代谢这个大目标进行工作，表现出人体生命的活动过程。

尽管人体内的物质代谢十分复杂，但它是一个完整的统一的过程。各种物质代谢都不是孤立地进行的，它们在同一时间同一组织细胞内有规律地进行，既相互联系又彼此制约。