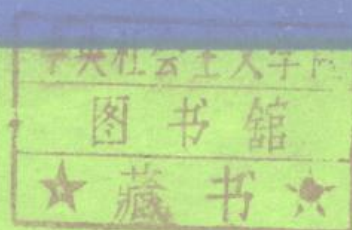


黎 箐 编译

中老年 健康漫谈



科学普及出版社

51617

351736



200241960

中老年健康漫谈

〔日〕水野肇 著

黎 箐 编译

胡正 心田 审校



科学普及出版社

DK52/11
内 容 提 要

本书是根据日本《中央公论》杂志1978年2月至5月号连载的两篇有关文章编译的,原题分别为《老年夫妻的健康医学》和《个人的健康哲学》。这是一本关于老龄化医学知识的普及读物,作者从学术角度阐述了老年学和老年病学的区别,指出老年保健的重要课题是应保持适当的活动,要控制饮食和睡眠,主张全社会给老年人以有保障的关怀措施。本书取材新颖,内容丰富,讲解透彻,对老年人如何安排生活、学习、娱乐和适当的社会工作具有很好的指导作用,对研究老龄化医学的科技工作者也有参考价值。

中 老 年 健 康 漫 谈

[日]水野肇 著 黎 箐 编译

胡正 心田 审校

责任编辑:高秀英

封面设计:陈德宝

*

科学普及出版社出版 (北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京朝阳区望展印刷厂印刷

*

开本: 787×1092毫米 $1/32$ 印张: $2\frac{1}{4}$ 字数: 48千字

1985年8月第1版 1985年8月第1次印刷

印数: 1—33,000册 定价: 0.35元

统一书号: 14051·1027 本社书号: 0560

目 录

第一章 老年夫妻的健康医学	1
老年的断面剖析.....	1
通过同学会了解每个人的衰老差别.....	3
细胞数目的减少.....	5
免疫力的奇迹.....	7
人是死于老化吗?	9
与成人病和平共处.....	11
女性长寿的原因.....	13
有没有长寿的条件.....	15
昏聩的构成.....	16
有双重人格的“创造之宫”	19
锻炼前头叶的作文与体育.....	20
要正视人生的“框框”	21
养老金病与不安神经症.....	23
防止老衰的有效办法.....	25
毕生事业的重要性.....	26
是“生存”的意义, 还是“活着就好”	28
大家庭好还是小家庭好.....	29
应从四十岁开始安排晚年生活.....	32
在孤独中求生存的意义.....	34
第二章 个人的健康哲学	35
胖人与死亡率.....	35
肥胖是万病的标志.....	37
把癌症看作“交通事故”吧!	39

也有自然痊愈的癌·····	41
内科要“失业”了吗? ·····	43
横井庄一氏的营养学·····	45
胃是第二张脸·····	47
焦虑神经症的时代·····	50
维持健康的三要点·····	51
支配人类的生物钟·····	53
劳动者与懒惰者的区别·····	56
要经受得起孤独·····	57
只靠养老金和医疗手段能救老人吗? ·····	59
为老人提供有意义的生活场所·····	60
酒精与脑子的老化·····	62
独身者不长寿·····	63
紧紧抓住毕生的事业·····	64
健全脑中的形象·····	66
听天命尽人事·····	67

第一章 老年夫妻的健康医学

老年的断面剖析

高级干部N（45岁）在某省享有很高的声誉，是个非常有才干的人。他在学生时代就喜欢学外语，尤其是学习英语特别用功。一天夜里他做了个梦，梦中看到了他从未听过也没见过的英语单词，在梦中他就惦记而无办法，醒后马上查阅英语辞典。小辞典上的字模模糊糊，看不清楚，只见到有一排排的字，可是分不出字迹来。N以为是昨天晚上喝了酒的缘故，但随后就明白事情的来龙去脉。“啊！该来的事来到了。”当然他是吃惊的。然后想象到自己将驼着背到眼镜店里买老花镜的情景，觉得有点悲伤。

年过四十岁奔五十岁的人，多数人有这个经历，而且谁都以为买老花镜的时候就是眼睛老化了。实际上并非如此。人的眼睛从七岁左右就开始老化，以后逐渐一点一点地发展，到了怎么也调节不了的时候，就是该到眼镜店去的时候了。所以，现在看这本书的读者，实际上眼睛都在老化中。

身体各部最早老化的是眼睛，它的老化却是从年轻时开始的并且非常缓慢地进行着。过了四十岁的人就好说“哪个铺子里什么东西好吃”之类的话，因为社会地位高了，经济也比较充裕了，自然就会想到下馆子去吃点好东西。可是，

有点讽刺意味的是，这实际上也是味觉老化的现象。味觉发达的顶点是十三岁左右的时候，也就是中学生时代。这时候人们感到胃口特别好，不愿吃的饭也能吃上满满三大碗。婆婆做的菜，儿媳吃着咸；儿媳做的菜，婆婆又嫌它淡而无味。这就是味觉有所不同的原因。有时这也会成为婆媳之间拌嘴的一种缘由。说实在的，这完全是由于生理现象不同所造成的。

以下情况最能真实地解释老化现象。人在四十岁左右，通过车站剪票口的时候，看见天桥那边的站台上开来的电车，马上就会跑着赶车，并且可以从容地赶上。四十五岁时也能跑，就是得费好大力气才能赶上车，而且坐上车之后，车开出两站左右，心还咚咚地跳个不停。到了五十岁，就干脆放弃了跑着赶车的念头，等着坐下趟车好了。这就是老的断面。

女性老化的标志首先是皮肤。妇女在二十岁左右皮肤最健美，三十岁左右就开始老化，四十岁左右有10%的皮肤衰弱，六十到七十达到25%，干燥而没有油性，粗而多皱纹。这就是人们常说的“皱纹就是年轮”的缘故。镜子对上了年纪的女性来说，似乎既是朋友又是仇敌。人的毛发也是从三十岁左右开始老化的，以后逐步稀少，白发逐渐增多，据说是因为色素从毛发根上脱落，毛发中进去了空气等等所致。其真正的原因到目前还解释不清。医学家们认为遗传也起着相当的影响。但是腋毛、阴毛和毛发并不一样。女性最明显的老化现象是牙齿。六十岁的人剩下的牙齿平均有十四颗，七十岁十一颗，八十岁七颗。女性牙齿的过多脱落，其主要原因是怀孕、生孩子等所引起的。

上了岁数的人容易骨折，“真没想到摔了一跤就骨折

了”。由于老化，造骨细胞新生困难，骨的机能也减弱了，人老了，肾脏变小，而且重量也减少，肾功能也减退，白天摄取的水分，当天排泄不了，夜里尿量增多，并且由于排尿反应衰退，多有遗尿现象发生。

老化是各个器官、内脏都会发生的。呼吸器官（肺气肿）、循环器官（心绞痛、动脉硬化、心肌梗塞等）、内分泌器官（糖尿病等）、肝脏（肝硬变）等都会因老化而容易发生障碍。种种所谓“成年人病”，不妨说都是老化现象。人的大脑也要老化，将在以后详加说明。在脑中只有前头叶（是从事创造的部位、主管思考、创造等）老化得很迟。

通过同学会了解每个人的衰老差别

在日本，人们过了四十岁，就积极地参加“同学会”的活动。到了这个年岁，有些人认为一个人的一生也就大致如此了。比起一般人来说，同学之间能直率地谈话，而且可以一点一点地回顾往事，于是同学会在社会上就盛行了。可是在同学会中最令人注目的是离开学校二十年以上的同学们，他们的老化差别非常明显。四十岁的人，有的已经满头白发，有的戴上了老花眼镜，还有的头发脱落殆尽。不仅是外貌如此。有的动过痛手术，有的患过心肌梗塞。谈话的内容也大不相同，有的仍然还谈梦想，有的只是缅怀旧日。简直不可想象这些人曾是同一学校同一年级的人们。

到了五十岁、六十岁，差别就更大了，有的甚至死去了。“老态”也明显的不同了。于是这些人就常常拿自己和别人比较：“那小子傻里傻气的所以还挺结实”，“我比他结实些”。这样一想也就安心些。小学校的同学会中如有女

同学参加，乍一看女性显然老得多，想到昔日里的妙龄才女也老了啊！自己安慰着自己。可是同学会继续开到七十到八十岁的时候，出席的几乎全是女性了。其中只有极少数男性。活到八十五岁以上的，一千人中约有四人，而这四人中却有三人是女性。

如此，老化的个人差别非常大，性别方面的差别也特别大。其原因虽然不能说是全与遗传有关，也不能说是全与遗传无关。有几种成年人病就与遗传有关。原发性高血压、糖尿病就受遗传因子的影响。父母胖，生的孩子大也都胖。但是，怨恨父母也无济于事，就是患有糖尿病的人也有能活八十多岁的，这还在于自己的努力防治。常言说：“男人过了四十岁，自己就要对自己的健康负责。”也可以说：“四十岁以上人的健康状况，至少一半是自己有责任的。”

也有极特殊的实例。据说丹麦有个女孩子，七岁来月经，十二岁结婚，十三岁生孩子，二十岁就有白头发，二十一岁就死亡。后来把这个二十一岁的“老太太”解剖，发现她的内脏各器官都已达到七十五岁以上的状态。这样的老化，有难以理解的地方。它是很复杂的。不用提这种极特殊的例子，就讲我们常见的金融界和政界吧，有八十多岁精神矍铄还在活跃着的人，也有不到五十岁就萎靡不振，象受了伤的小鸡雏一样的人。把这两种人一比较，就看得出老化存在着个人差别。

据说，老化现象不仅见之于老年，在老年人身上发生的变化也不都是老化现象。上述丹麦“老太太”恰恰证明了这一点。任何人的肌体都要老化，这是不可避免的，但却因人而异。英国动物学家康福德对此有如下的说明：“所谓老化就是生物自发生到死亡之间的时间流程。”康福德所谓的老

化是加龄的意思。更严格地说，所谓老化，可以说是自受胎到死亡之间的时间流程。这是自然现象。

细胞数目的减少

关于老化，从医学角度来讲，该怎样解释呢？自古以来，对于老化有很多说法，但从现代医学角度来看，恐怕正确的解释却不多。过去曾有过这样的说法：“人的一生有一定的量，把这量用完了人就死了。”比如说心脏，一生跳动二十五亿次就终结了。照此说来，马拉松选手岂不一定要死得早啦？

现在医学家认为较正确的说法之一是：由于细胞的减少而引起老化。这种说法出现之前，认为是由于每个细胞的衰弱而引起老化。不过老年人的肝脏在手术后，从那儿新生的细胞却与年轻时的细胞完全一样。从这件事上，联想到老化是由细胞数量的减少而引起的。这是美国约克博士提出的。当时叫做“约克的可怕学说”。人的全部细胞有数十兆，由于老化而逐渐减少，大概减少三分之一左右就该死了吧。也就是所谓量的变化引起了质的变化。

比如，有这样的事。年轻时有斗酒之量的人，若老了最多能喝二至三合（一合 = 0.18公升）。对这种现象有如下解释：酒中的酒精，通过食道、胃从小肠穿过肝静脉到肝脏。可是肝脏的构造与胃等不同，肝脏中的血管象运河一样交错着，围着血管有星细胞（形状如星）。这些星细胞捕捉在血管中随血液流动的酒精，被捕捉住的酒精留在肝脏中被解去毒性。不过，并不是所有的酒精都被捕捉住了，没有被捕捉住的酒精，就原样进入脑中，作用于神经中枢而人就醉了。

然后酒精再经循环进入肝脏。这样反复循环，不久就全部被摄入肝脏。上了年纪的人肝细胞数目减少，星细胞也减少了，于是捕捉住酒精的量也减少了。简而言之，就是喝下去的酒精大半原样进入脑中。这样，当然人很快就醉了。虽然只是这样解释酒精和醉的关系也未必充分，但是星细胞的减少，酒精进入肝脏被解除毒性的量也势必减少，马上就进入脑子的酒精量增多则是事实。

构成人类的细胞大体分为两类：一类是象脑细胞或心肌细胞那样，从人出生后就不再分裂的细胞（分裂终了细胞）；另一类是一般的细胞那样，不断地反复分裂，新生的细胞与陈旧而走向死亡的细胞相交替的细胞（分裂细胞）。

关于分裂终了细胞，以后在谈到脑的老化时再详细说明。简单地说，就是细胞在成长终止后就逐年减少。大概随着年龄的增长，被称为脂褐素的物质作为代谢的渣滓积存在细胞内，即不分解也不消化，引起细胞正常代谢的紊乱，细胞死亡，而使细胞减少。也有人认为老化的原因是，由于身体不断受到宇宙线与天然放射能，人体细胞发生突然变异。这种想法很早以前就有了。但受害的细胞如果是分裂细胞，这个细胞死了可以代之以新生的细胞；如果是分裂终了细胞，那么染色体异常的影响就将逐年积累下来。美国的卡其斯约在十年前对此进行了研究，以正常情况下是分裂太甚的肝细胞为对象，观察了小白鼠肝细胞被破坏之后，进入再生分裂期的肝细胞，证实染色体的异常频度随年龄而增加。

分裂细胞数目减少的基本概念，实在是很有趣的。我们都知道，人体内细胞反复分裂后必是死亡。将胎儿的细胞作继代培养，在48代到50代左右之间突然死亡。被认为长寿的龟细胞，能作100代以上的继代培养，在约140代左右死亡。

更有趣的是癌细胞，继代培养可达无限代。在1946年作的子宫癌西拉细胞培养，到现在（1978年）还继续生存着。如果用科学幻想的观点来看，就成了“如果全身都是癌细胞，就会长生不老了”（？）当然癌细胞是从正常细胞摄取营养，只由癌细胞构成的人是不可能存在的。

分裂细胞究竟过多少代死灭是个很奇特的问题。是起初在DNA（脱氧核糖核酸）中构成的，还是起初是正常的，嗣后由于RNA（核糖核酸）复制出差错而导致的呢？恐怕还是起初在DNA中构成的看法正确。胎儿的细胞从四十代到六十代左右（平均四十八代）可以继代培养。成人的细胞只能到二十代左右。据加拿大的葛德斯太因的试验，患早老症的九岁孩子的皮肤细胞，仅只二代都继代不了。有的学者认为：用自己的细胞做继代培养，也许能知道这个人还能活多久。

免疫力的奇迹

认为“老化就是免疫力的降低”，也是相当有道理的。这个说法是澳大利亚的巴奈特等主张的，但人类原本就具有生物的排他功能。就是当心脏移植时谈到的排他反应，或叫作抗原抗体反应的现象。这种功能同样在滤过性病毒侵入时也起作用。如果没有这种功能，人类一定在很早以前就绝种了。

胸腺是具有免疫功能的组织之一。人在幼小的时候胸腺十分发达，到了成年人时它就逐渐变小，三十岁左右就消失了。有胸腺的时候不发生癌，从胸腺消失的年龄起，癌就不时有发生。现在，对胸腺的作用还不十分清楚，但胸腺成为

免疫力的某一部分是无疑的，而认为免疫力降低就是老化的说法，证据之一就是胸腺。

上了年纪的人有发生所谓自家免疫病的。全身性红斑狼疮、慢性风湿性关节炎以及多发性动脉炎等都是很麻烦的难治之症。对这些病还没有完全弄清楚，但知道了自身对自身的一部分有排他反应（也叫免疫排异性）。不能认为这是免疫力的规律在哪里出了毛病。这种情况，不到一定年龄以上不发生，可以认为是老化现象之一。

肾功能不全的病人，经过透析其中有的已经到了无法使用的时期，就要做肾移植（人工肾）。这与心脏移植不同，现已相当实用化。人死后在两个小时内取出其肾脏，保存在四摄氏度以下，在四十八小时内可用作移植手术。可是对于提供者是否具有排他反应比较少的遗传因子的调查方法也部分的研究出来。白血球的血型（人所共知的A、B、O、AB型是红血球的血型）分类法有所谓HLA抗体，选择与这个血型相类似的则排他反应就少。另外抑制排他反应的药物（硫唑嘌呤等）也研制出来，如果这些都使用得很好，肾移植的成功率则可达到70%以上。

可是麻烦的是：作了这样的肾移植的患者，其癌的发生率由几倍增加到几十倍。这个道理有点难懂。简单地说，多数人实际上身体内存有癌细胞，因为有免疫力那样的东西抑制，所以到不了发病的程度。美国的某学者认为，人体内癌细胞的数目在 10^6 以内不发病，如果达到 10^7 时就发病。但是，当给与硫唑嘌呤以后，由于免疫力被抑制，癌细胞大为得势，癌病就发生了。肾的移植是成功了，但却会死于癌症（不过，肾脏病本身也有诱发癌的倾向）。

癌的发生率（不是死亡率）与年龄成对数的增长。然而

七十岁以后得的癌症，多数发展极为缓慢，有的可不做任何治疗，也能活上几年（如果三十岁左右得了癌症，发展很快，多数人差不多半年就死了）。这并不是癌细胞老化了，而是癌细胞吸取了大量的营养，使正常细胞老化。至于在免疫力方面怎样来看待它，那又将是又一个课题了。

人是死于老化吗？

实际上因“老化”而死亡的人极少。多数人以为老年人是因为衰老而死亡的，但是根据东京浴风园的资料，三十年内在该园死去的人中，因衰老而死亡的只占1.5%。多是因为有病，也就是因患成人病而死。反过来说，老人尽管看上去健康，实际身体多有异常的情况。已故的日本医大林地悌二教授的调查中有如下记载：对431位（男134人，女297人，其中有378人是在自己家里生活的）自己未感觉身体异常、平安过日子的六十岁以上的老人进行了细致的检查。其结果，发现明显有病的占60%，患过严重的成年慢性病的占10%，最后断定为健康者的不过30%。在这次调查的431人中，又对其中的141人作了五年后能否死亡的预测调查，最后确定为健康者组的人们，在五年中死去的比发现有潜在异常者少得多。这证明有异常情况的人死得快。

老年人的死因中特别值得注意的是肺炎及支气管炎的增多。这种患肺炎及支气管炎的死亡率的弧线比总死亡率的弧线急峻得多。实际这样的疾病也不是什么难医治的，只是由于人老了，如果在年轻时大不过是患感冒，而在老年很快就成了肺炎了。而且，老人得了肺炎，用青霉素一类的抗生素药物不大有效。

老人都患有某些疾病，而且多半是因为这些疾病死亡的。虽然都是成年人的病，遗憾的是这种成人病因为老化现象，而使传染病不能完全被治好。因此，必须重视老人的健康管理与生活管理。按现代医学的分类，老化的第一期是从四十岁到五十九岁，第二期是在六十岁以上。第一期的人，除了特别胖的人患有心脏病、原发性高血压的脑溢血和癌症以外，运用现代医学对一般疾病加以治疗，死的比较少。可是，在六十岁以上的第二期的人，其中大多数如果弄得不好，就有死于癌、心血管系统的疾病或者肺炎等病的危险，而要使之全都治好，倒是很难的事。

比如说高血压吧，当高血压到 200 毫米，多数情况要服用降压药物。一般吃这种药物到一个月以后，血压可以降到150毫米以下。由于把高压为150毫米、低压为90以上，叫作高血压，所以降到 150 毫米以下就认为这个病人“好了”。于是不再吃降血压的药，又象平常一样生活。这样一来，病人的血压一定会升到比他吃降压药物以前的200毫米还要高。从这里看来，降血压药物不是根治血压高的药物，只能起控制作用。这并不是说降血压药物就没有什么意义了。如果血压被控制得很好，就能够预防动脉硬化。因此大夫有必要对降压药物的剂量进行调整，尽量调节血压平衡。可是不管其用量是多少，开始服用降压药物后，就得持续服用到底，也就是说成为终身的麻烦。

癌的情况不同，但也有相似之处。癌也确有由于早期发现-早期适当治疗，五年而治愈的。比如胃癌，如果在癌细胞停留在胃粘膜上的时候作手术，有90%以上可以在五年内不再发病。但这是否就算完全治好了呢，那还是个疑点。据说在第八个年头再发病的就算是好的。子宫癌经手术或放

射线治疗，五年之内可不发病。可这些病人的40%在六年以后又发生癌。不知什么原因多数是在第十三个年头再发病（据自癌研究院妇科的资料），好象还是难以根治似的。如果开始就置之不理，不加治疗，不用说多数是在一年以内就死了。

最明显的是糖尿病。现在有了胰岛素这种药物，于是多数人就以为糖尿病不可怕了。这种想法实际上是错误的。为了不致误解，现在加以说明。在现代医学上人们普遍认为如果没有糖尿病的遗传因子就不会得糖尿病。但是虽有遗传因子，而不引发的话也不会发病。引发之一就是精神刺激，再一个就是吃得过量，喝得过量，太胖。

可是在有了糖尿病后，投予胰岛素就使得分泌胰岛素旺盛的胰脏完全停止工作。这样，一旦用这种药就一辈子离不开。不服用胰岛素就活不下去。还应提到的是，当你得了糖尿病后，就要提前十年患动脉硬化。这也会累及脑动脉，上岁数的人，一说起话来很爱发脾气，往往因为一点小事就大发雷霆。这种人，多半是年轻时患糖尿病，而早期动脉硬化的人，多数要因脑溢血或心脏病而早死。

与成人病和平共处

再举一个例子。就是前面已经谈到的肾功能不全。这也是病因不太清楚的病。也可能是一种自身免疫病的一种。肾功能不全，是肾脏丝球体被破坏，全体的机能降到 $\frac{1}{3}$ 以下。但从1955年以来就用饮食疗法，大致可以维持一定程度的生命。全肾功能如果其 $\frac{1}{20}$ 能工作的话，用饮食疗法就可以活下

去。但是，其功能不久就会降到 $\frac{1}{20}$ 以下，那就要作人工透析加以调节，能使病人胜任一般的轻体力劳动。可是人工透析只能限制到一定的分子量，而且不久会出现动脉硬化，苦于只靠透析不能全面代替肾脏的功能，不久靠透析就活不下去的病例很多。这样，就象前面讲过的只有进行肾移植了。于是癌的发病率也就增高了。

以此也可看出，尽管医学在不断地进行研究，但总是全面解决问题者少。遗留下问题再进行研究，再遗留下问题。这是因为人体机构还无法完全弄清楚缘故。这一点与数学、物理学有所不同。在成人病方面也是因为人体的机构和老化的机理还未弄清楚，不用说全面解决，即便在解决中的问题也只不过是一点点而已。我们必须首先铭记“成人病治不好”，至少是不能恢复到象年轻时那样精力旺盛，只能是让老化的步子走慢一点，抑制老化的进展速度而已。这一点在现在的医学上是作得到的。因此，以为你的病治不好是因为未遇名医等等的想法是毫无根据的，左一个右一个地换大夫，是百害而无一利。

最重要的是你要立足于正确的医学情报，到达一定年龄以后，不是和成人病作斗争的问题，而是与它和平共处，这是必要的基本态度。比如说几种比较普遍的常见病，其中有一种叫做四十岁肩疼痛病。是始终治不好的病。这是由于骨骼的老化与肌肉的老化步调不一致，发生不平衡所导致的。如果注射针剂，在两、三个小时之内疼痛可以止住，但绝不是医治好了。那么这一辈子就治不好了么？也不是那样的。经过一年或数年的锻炼，身体内部还可以再度取得平衡。据此也可以说“四十岁肩疼痛病”是老化的反应。对成人病应采取的最