

老年健康长寿之道

主 编 王崇一



人民军医出版社

前 言

人口老龄化即将到来。到本世纪末,中国和世界都将进入老龄社会。中国 1.3 亿和世界 6 亿的老年人群是否健康,是关系到经济发展和社会进步的大事,已经引起各国政府、社会各界和家庭的广泛关注,尤其与老年人息息相关。可以说,每位老年朋友,都希望自己延缓衰老,祛病延年,健康长寿,度过愉悦幸福的晚年生活。

我们编写这本老年保健科普读物的目的,就是想把老年自我保健知识通俗地介绍给读者,使老年朋友通过自我保健,把健康长寿的自主权紧紧地掌握在自己的手中,主宰自己的命运。

自我保健医学是世界卫生组织近年来倡导的第五医学(前四种医学的顺序是:临床医学、预防医学、康复医学、保健医学)。概括地说,是使人们认识人体生理规律和心理规律,运用综合平衡理论和自我调试方法,达到身心健康和延年益寿目的的一门大众医学。本书的主要特点,就是运用自我保健医学的理论和方法,结合老年人群的现实生活,学习研究古今中外抗衰防老、养生保健经验。本书对如何实施老年自我保健经验,分五章作系统的阐述。第一章就人口老龄化和老龄健康化,分析了人口老龄化趋势,说明老龄健康化经过社会、家庭,特别是老年人自身的努力是可以做到的;从生物学和细胞学角度论证延长人类寿命和老年健康长寿是能够实现的。第二章主要介绍人体结构功能和衰老特征。运用解剖学、生理学知

识简明扼要地介绍人体各种组织器官及其功能,以及衰老退化的主要特征,旨在使读者掌握一些基本医学知识,以便理解以后几章的内容,并为今后继续阅读其他医疗保健书刊奠定基础,也可以说是老年自我保健医学必修的基础课。第三章,健康长寿基本要领。是本书的核心内容,从健康长寿的影响因素、健康长寿的指导原则、健康长寿的物质基础、健康长寿的精神保障、健康长寿的运动锻炼、健康长寿的生活规则、健康长寿的监护手段等七个方面,把科学原理和实践经验结合起来进行阐述,对这些要领加以理解和掌握,并根据本人实际加以实践和运用,相信对老年朋友的养生健体、康乐延年会有所裨益。第四章,常见老年病防治。以世界卫生组织提出的全球六大老年病(即高血压、心血管病、脑血管病、肿瘤、糖尿病、慢性阻塞性肺病、老年性痴呆)为主,同时,选择老年人多发易患疾病共 54 种,从概念、病因、临床表现、诊断、防治几个方面做些简要介绍,使读者掌握一些基本常识,以便于进行自我防治和家庭防治。第五章,长寿老人经验集锦。筛选了古今中外 20 位老寿星的抗衰防病、养生益寿之道;还选编了世界卫生组织身心健康八项标准以及世界长寿国日本的七点诀窍,我国的民间养生三字经及香港的乐天长寿辞。这些保健养生经验和健康长寿七项要领都是相一致的,对现今老人和未来老人,都是很有启迪和参考作用的。

这本老年保健科普读物,并没有什么独创的新鲜理论和新鲜经验,其基本内容就是用自我保健医学的理论和方法,把古今中外已有的老年保健知识,加以归纳和提炼,力求做到具有科学性、系统性、趣味性和可读性,使具备初中以上文化水平的读者都能看得懂、用得上,使其有助于老年朋友的自我保健和家庭保健,如果能起到这个作用,那就实现了编者的初

衷。

这本书的编写中,学习和研究了一些传统医学和现代医学中有关基础医学理论和老年医学著作;学习和研究了一些报刊杂志中有关老年保健的论述和经验;也学习和研究了社会人文科学中与老年保健有关的文章,使编者受益良深,并将其中的精髓部分,吸纳到本书之中,谨在此深表谢忱。科学无止境,创新前景宽。老年养生健体,是一门延续数千年的古老学科,而老年自我保健,又是一门迎接 21 世纪人口老龄化并实现老龄健康化的新兴学科,诚望各位同道和读者,对本书提出指教,并盼共同为老年自我保健医学的丰富和发展,为不断提高老年朋友的生活质量,实现健康长寿目标而共同努力。

编 者

1998 年 10 月

内 容 提 要

本书是老年人养生、自我保健的科普读物。简述了社会老龄化的现状和老龄健康化的需求,介绍了人体衰老的生理学变化和各系统病理学特征,重点阐述了抗衰老的方法和要领,老年人常见疾病的预防和保健,并例举了古今长寿老人的养生之法。内容翔实,深入浅出。适于广大老年朋友及其亲友阅读。

责任编辑 冯江东 王 宁

目 录

第一章 人口老龄化和老龄健康化	(1)
第一节 人口老龄化是世界性课题	(1)
一、全球老龄化即将到来	(1)
二、中国亦将进入老龄化社会	(1)
三、人口老龄化是重大社会问题	(1)
第二节 老龄健康化是全社会的需求	(2)
一、新的健康概念	(2)
二、健康老年人可以继续创造财富	(2)
三、健康是老年人的首要需求	(3)
第三节 健康长寿是可以做到的	(3)
一、人的寿命可以达到 120~150 岁	(3)
二、寿命推算的科学根据	(4)
三、健康长寿需要多方共同努力	(5)
第二章 人体结构、功能的衰老与抗衰老	(7)
第一节 生理过程、基本结构和衰老特征	(7)
一、人体的正常生理阶段	(7)
二、人体的基本结构与功能	(7)
三、人体的衰老与抗衰老特征	(8)
第二节 神经系统	(9)
一、中枢神经系统	(9)
二、周围神经系统	(14)
三、内脏神经系统	(15)
四、神经系统的衰老特征	(16)
第三节 呼吸系统	(19)

一、呼吸系统的结构	(19)
二、呼吸系统的功能	(23)
三、呼吸系统的衰老特征	(26)
第四节 循环系统	(26)
一、心血管系	(27)
二、淋巴系	(33)
三、脾脏	(35)
四、血液	(35)
五、循环系统的衰老特征	(38)
第五节 消化系统	(39)
一、消化管	(39)
二、消化腺	(42)
三、消化系统的衰老特征	(44)
第六节 内分泌和代谢系统	(45)
一、内分泌系统	(45)
二、代谢系统	(49)
三、内分泌和代谢系统的衰老特征	(51)
第七节 泌尿系统	(52)
一、肾	(52)
二、输尿管	(54)
三、膀胱	(55)
四、尿道	(55)
五、泌尿系统的衰老特征	(55)
第八节 生殖系统	(56)
一、男性生殖系统	(56)
二、女性生殖系统	(58)
三、生殖系统的衰老特征	(60)
第九节 运动系统	(61)
一、颅骨及面肌	(61)
二、脊柱和胸廓	(63)

三、上肢骨及主要关节	(64)
四、下肢骨及主要关节	(65)
五、运动系统的衰老特征	(65)
第十节 感觉系统	(66)
一、眼	(66)
二、耳	(68)
三、鼻	(69)
四、舌	(69)
五、皮肤	(70)
六、感觉系统的衰老特征	(71)
第十一节 免疫系统	(72)
一、免疫器官	(72)
二、抗原和抗体	(73)
三、非特异性免疫	(73)
四、特异性免疫	(74)
五、主要组织相容性复合体	(74)
六、免疫系统的衰老特征	(75)
第三章 健康长寿的要领	(76)
第一节 影响健康长寿的主要因素	(76)
一、人类的疾病谱、病因谱和死因谱的变化	(76)
二、医学模式的转变	(77)
三、转换思维模式,改善生活方式	(78)
第二节 健康长寿的指导原则	(79)
一、自我保健医学的理论和方法	(79)
二、综合平衡	(80)
三、自我调适的方法	(82)
第三节 营养平衡的八种营养素	(84)
一、性质和作用	(84)
二、调剂膳食平衡	(106)
三、老年人维持营养平衡的原则	(115)

第四节 心理保健	(116)
一、心理健康对身体健康的巨大作用	(116)
二、做好心理保健,增进身心健康	(120)
第五节 体育锻炼	(138)
一、锻炼的作用	(138)
二、锻炼的效果	(138)
三、锻炼的种类	(140)
四、锻炼的原则	(142)
五、锻炼中的自我保护	(143)
第六节 生活平衡	(144)
一、生活要规律	(144)
二、情趣要多样	(146)
三、改变不良生活、卫生习惯	(148)
四、老年人日常锻炼、自我保健方法	(152)
第七节 控制平衡及“三级预防”	(165)
一、心理防卫	(165)
二、第一级预防	(166)
三、第二级预防	(167)
四、第三级预防	(167)
五、预防疾病从青少年做起	(168)
第四章 老年常见病的防治	(169)
第一节 高血压病及心血管疾病	(169)
一、高血压病	(169)
二、冠心病	(171)
三、心绞痛	(172)
四、心肌梗死	(174)
五、急性心力衰竭	(176)
六、心律失常	(178)
七、猝死	(181)
第二节 脑血管病	(183)

一、短暂性脑缺血	(184)
二、脑血栓	(185)
三、脑梗死	(186)
四、脑出血	(188)
第三节 肿瘤	(190)
一、病因	(190)
二、鼻咽癌	(191)
三、肺癌	(192)
四、食管癌	(194)
五、胃癌	(195)
六、结肠癌和直肠癌	(197)
七、肝癌	(198)
八、膀胱癌	(200)
九、乳腺癌	(202)
十、子宫颈癌	(204)
十一、皮肤恶性黑色素瘤	(206)
第四节 糖尿病	(206)
第五节 慢性阻塞性肺病	(212)
一、慢性支气管炎	(212)
二、支气管哮喘	(214)
三、慢性阻塞性肺气肿	(215)
第六节 老年性痴呆	(218)
第七节 感冒	(219)
第八节 肺炎	(220)
第九节 消化性溃疡	(222)
第十节 慢性萎缩性胃炎	(224)
第十一节 慢性肝炎	(225)
第十二节 肝硬化	(226)
第十三节 慢性便秘	(227)
第十四节 肥胖症	(228)

第十五节 肾盂肾炎	(229)
第十六节 泌尿系统结石	(231)
第十七节 神经官能症	(232)
第十八节 骨质增生症	(234)
一、颈椎病	(234)
二、腰椎骨质增生症	(235)
三、骨性关节炎	(236)
第十九节 骨质疏松症	(237)
第二十节 肩关节周围炎	(238)
第二十一节 甲状腺功能亢进	(239)
第二十二节 老年期性功能减退	(240)
第二十三节 更年期综合征	(241)
第二十四节 前列腺肥大	(242)
第二十五节 中耳炎	(244)
第二十六节 老年性耳聋	(245)
第二十七节 慢性鼻炎	(246)
第二十八节 慢性咽炎	(247)
第二十九节 老年性远视	(248)
第三十节 青光眼	(249)
第三十一节 老年性白内障	(250)
第三十二节 龋齿	(251)
第三十三节 牙周病	(252)
第三十四节 皮肤瘙痒症	(253)
第五章 长寿老人经验集锦	(255)
第一节 长寿老人的共同经验	(255)
一、仙丹补药难长寿,养尊处优易早衰	(255)
二、综合平衡能防老,自我调适可延年	(255)
三、古今中外秘诀集,8 叟齐咏长寿歌	(256)
第二节 古代老人长寿经验	(256)
一、孔子	(256)

二、孙思邈	(258)
三、乾隆	(260)
四、陆游	(261)
五、华陀	(262)
六、白居易	(264)
七、武则天	(265)
第三节 近代老人长寿经验	(266)
一、陈嘉庚	(266)
二、陈纳德	(266)
三、齐白石	(267)
四、沈钧儒	(268)
五、梁漱溟	(269)
六、邱吉尔	(270)
第四节 健康长寿经验选粹	(271)
一、身心健康的八项标准	(271)
二、保健延寿十条建议	(272)
三、日本的七点长寿诀窍	(273)
四、养生三字经	(274)
五、乐天长寿辞	(276)
后记	(277)

第一章 人口老龄化和老龄健康化

第一节 人口老龄化是世界性课题

一、全球老龄化即将到来

国际社会认为,60 岁以上人口占总人口 10%以上,或 65 岁以上人口占总人口 7%以上的国家或地区,就属于老年型社会。自 1865 年法国成为世界上第 1 个老龄化国家以来,到 1992 年,已有 57 个国家和地区进入老龄化。联合国预测到 1999 年,60 岁以上的老年人将占世界总人口的 10%,全球将进入老龄化。

二、中国亦将进入老龄化社会

据 1990 年全国第 4 次人口普查统计,在 11.3 亿人口中,60 岁以上的老年人已达 9 697 万,占总人口的 8.6%,并以每年平均 3%的速度增加。预计到 2000 年,我国人口将达到 13 亿,60 岁以上老年人口将达到 1.3 亿,占总人口的 10%,

三、人口老龄化是重大社会问题

国际社会对此高度重视,1992 年联合国大会提出的《老龄问题宣言》中确定 1999 年为国际老人年,以唤起全世界的关注。世界卫生组织于 1983 年提出了“让老年人焕发青春”的

口号,并于1987年决定将老龄化研究纳入全球老年保健纲要,1993年第15届国际老年学大会指出,老年人口的增加是跨世纪最重大的人口结构变化,对老年人来说,最为重要的是拥有健康,提出了“科学为健康的老龄化服务”的主题。许多国家都先后制订了有关保护老年人的法律。我国1996年颁布的《中华人民共和国老年人权益保障法》中明确规定“国家和社会应当采取措施,健全对老年人的社会保障制度,逐步改善保障老年人生活、健康以及参与社会发展的条件,实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐”。

第二节 老龄健康化是全社会的需求

一、新的健康概念

“无疾病即健康”的观点已经过时,世界卫生组织提出的新的健康概念是:“健康不仅为疾病或羸弱之消除,而系体格、精神和社会之完全健康状态”。也就是包括躯体、心理、智力与社会、经济的完满适应,各种功能状态良好,潜力得到充分发挥。世界卫生组织西太平洋地区主任韩相泰博士指出,健康的涵义不只限于没有疾病,而意味着人们要了解和掌握自身的健康及影响健康的主要因素。世界卫生组织的目标是提高生命的质量,使人们无疾患地健康地生活,与自然和社会环境和谐相处。健康不是终点,而是人们生活的资本,是充分发挥其生理、心理和社会才能的前提。

二、健康老年人可以继续创造财富

健康老人不仅需要社会供养,而且可以继续创造物质财

富和精神财富。在老年人群中,大约 5%~15%属于“病理性老化”者,需家庭、社会赡养和医治,而 80%以上“正常性老化”者,仍是社会生产力的一个组成部分,他们大半生积累的知识、经验和技能,在体力、智力可能的条件下,完全可以为社会再做贡献。未来学家认为,在 21 世纪,把老年人的智慧和年轻人的活力结合起来,可以创造出新的奇迹。

三、健康是老年人的首要需求

“健康是无价之宝”。“健康是最大财富”。当今的美国人比财富,一比健康,二比资产。“财富有多种,健康最宝贵”。“健康的珍贵,在于失去后难以用金钱赎回”。“花美,美在艳丽,人美,美在健康”。“拥有健康,就是拥有了世界上最大的财富。”健康是晚年幸福的源泉,是“五个老有”的基础,老人健康是家庭欢乐的条件,是和睦温馨的内容。老龄健康化是社会稳定、进步的标志,是物质文明和精神文明建设的成果。所以,每位老人都应十分珍爱自身健康,每个公民,每个家庭乃至整个社会都应关心和保护老人健康。

第三节 健康长寿是可以做到的

一、人的寿命可以达到 120~150 岁

科学家对动物 和人类寿命研究的几个公式:

公式 1:

(1)哺乳动物寿命=性成熟期×按性成熟期的寿命系数
(8~10)

(2)人的寿命=人类性成熟期 14 岁×(8~10)=112~

140 岁

公式 2:

(1) 哺乳动物寿命 = 生长期 $\times$ 按生长期的寿命系数 (5~7)

(2) 人的寿命 = 人类生长期 25 岁 $\times$ (5~7) = 125~175 岁

公式 3:

人的寿命 = 细胞分裂次数 (50 次) $\times$ 细胞分裂周期 (2.4 年) = 120 岁。

二、寿命推算的科学根据

1. 按生长期对 4 种哺乳动物寿命推算与实际寿命基本相符。

动物	生长期	寿命系数	实际寿命
人	25 年	(5~7)	125~175 年
马	5 年	(5~7)	25~35 年
犬	2 年	(5~7)	10~14 年
猿	12 年	(5~7)	60~84 年
象	25 年	(5~7)	125~175 年

2. 世界和我国人均寿命越来越长, 长寿老人越来越多。人类寿命史记载, 40~50 万年前, 北京人 15 岁左右; 欧洲人公元前 20 岁左右; 至 1850 年 40 岁左右。

据联合国人口部门最新统计, 全球人类的平均寿命比本世纪初增加了 30 年; 1955 年是 48 岁, 1975 年是 59 岁, 1995 年是 65 岁。我国人均寿命已从 1949 年的 35 岁提高到 1996

年的70岁。其中,60岁以上有1亿多人;70岁以上有2 000多万人;80岁以上有800多万人;百岁以上有8 000多人。60年代,英国百岁以上老人仅271人,现在已有8 000多人。

“人活70古来稀”已成为历史,现在是“60小弟弟,70遍大地,80到处见,90不稀奇,百岁能争取”。

3. 世界卫生组织统计,1995年全球人均期望寿命已达60岁以上,其中发达国家75岁,发展中国家64岁,最不发达国家52岁。1998年5月公布的《世界卫生状况》预测,到2025年,人类预期寿命将从现在的66岁提高到73岁;中国将达到75岁;日本、瑞典等国可达到82岁。

随着全球人口老龄化加快,人口年龄结构变化,世界卫生组织进入90年代对年龄阶段做了新的划分:45岁以前为青年;46~60岁为中年;61~75岁为预备老人或年轻老人;76~90岁为老人;90岁以上为长寿老人。

三、健康长寿需要多方共同努力

健康长寿是人生的美好目标,是诸多因素的系统工程。

首先是每位老年人都应树立科学的养老观念和养老模式,为自己创造一个良好的主观和客观条件,特别是要充分发挥自身的主观能动作用,学会和运用老年自我保健的理论和方法。其次是每个家庭都应发扬孝顺老人的优良传统,让老人在和谐、欢乐的氛围中安渡晚年;在条件允许的范围内为老人创造必要的环境和条件,要让子孙知道,老人的今天就是你们的明天,让中华民族尊老养老美德,代代相传。

再次是整个社会都应倡导尊老敬老的优良风气,使老人生活在一个身心健康都得到保障的社会环境。经济建设持续发展;科学技术日新月异;文化教育不断进步;医疗保健条件