

延年益寿

知识问答

主 编

黄继坤

冷建国

广东科技出版社

样 本 库

延年益寿知识问答

主 编

黄继坤 冷建国

编 者

张鹏祥 黄继坤 冷建国 蒋业胜 赵普生
莫耀康 罗德普 黄定书 伍金春 邓集中



广东科技出版社

1192887

2k27/19

内 容 提 要

本书以问答的形式,介绍中老年医疗保健的知识和长寿的秘诀。全书分衰老与长寿、精神与健康、运动与健身、营养与饮食、疾病与护理、用药与治疗等内容,文字简炼,通俗易懂,是中老年人较为实用的一本保健读物,亦可供基层医务工作者参考。

老年益寿知识问答

黄继坤 冷建国主编

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

肇庆新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.25印张 130,000字

1989年11月第1版 1989年11月第1次印刷

印数: 1—13,250册

ISBN 7-5359-0453-X

R·90 定价: 2.20元

前 言

随着生产力的发展，人民生活水平的提高，医疗事业的进步，人类的平均寿命明显的延长。老龄问题是当今世界性的社会问题，如老年人疾病的自我监测、预防和治疗、家庭护理和自我健身等，是全社会老年人最关注的问题之一。为了使老年人健康长寿，继续为社会主义建设发挥余热贡献力量，我们组织一些长期从事老年医疗保健工作的专家，在总结临床经验的基础上，参考国内外有关文献，吸取最新的医疗科技成果，继承祖国医学的宝贵遗产，编写了《延年益寿知识问答》一书。本书立足于自我保健、家庭护理，广泛系统地介绍了延年益寿的有关知识。全书共分为衰老与长寿、精神与健康、运动与健身、营养与饮食、疾病与护理、用药与治病等六章。本书的编写，注重科学性与实用性的统一，因而对中老年人的保健具有一定的指导意义，尤其对老年慢性病的防治与调理有很大的帮助。

编 者

一九八七年八月一日

目 录

第一章 衰老与长寿	(1)
何谓衰老.....	(1)
衰老有哪些特征.....	(2)
衰老有哪些形体变化.....	(2)
人为什么会衰老.....	(3)
人的衰老可以延缓吗.....	(4)
人类的自然寿命应该有多长.....	(5)
影响人类寿命的因素是什么.....	(6)
男人与女人谁的寿命长.....	(7)
健康与长寿有什么关系.....	(8)
人的寿命可以延长吗.....	(8)
健康长寿有何秘诀.....	(9)
老年期的年龄标准如何划分.....	(10)
如何理解老龄化社会的到来.....	(11)
健康老年人有什么样的外观征象.....	(12)
第二章 精神与健康	(13)
有哪些因素影响老年人的身心健康.....	(13)
老年人精神活动有何变化.....	(15)
心理紧张能引起什么样的生理变化.....	(16)
如何正确对待老年人一些特殊的心理变化.....	(17)
情绪、语言与疾病有什么关系.....	(18)

如何保持和提高老年人的智力功能·····	(19)
和睦家庭对长寿的影响·····	(20)
如何对待老年丧偶·····	(20)
为什么过分安静对老年人的健康有害·····	(21)
老年人怎样正确对待防病治病·····	(22)
怎样克服悲伤和情绪低落·····	(23)
为什么勤用脑可以延缓衰老·····	(24)
怎样安排晚年的生活·····	(25)
第三章 运动与健身 ·····	(27)
怎样理解“生命在于运动”·····	(27)
运动对延缓衰老有什么作用·····	(28)
对老年人运动有什么要求·····	(29)
适宜老年人的保健运动有哪几种·····	(30)
老年人怎样选择运动项目·····	(31)
老年人什么时间锻炼最适宜·····	(32)
怎样加强自我运动监督·····	(32)
老年人运动五戒的内容是什么·····	(34)
冬夏季跑步应注意什么·····	(35)
为什么运动后不能进行冷水浴·····	(35)
哪些措施可防止疲劳过度·····	(36)
十叟长寿歌教人如何延年益寿·····	(37)
何谓“十乐”长寿之道·····	(37)
长寿有何十要诀·····	(38)
慢跑运动有什么好处·····	(38)
散步活动有什么好处·····	(40)
使用健身球有什么好处·····	(41)
自我按摩有什么好处·····	(41)

练气功有什么好处·····	(42)
练气功应注意什么·····	(43)
怎样练放松功·····	(44)
怎样练内养功·····	(45)
怎样练强壮功·····	(46)
怎样练头面功·····	(47)
怎样练躯干功·····	(49)
怎样练四肢功·····	(51)
怎样练易筋经·····	(53)
怎样练精神八段操·····	(57)
怎样练祛病延年二十势·····	(65)
高血压病应选择何种体育疗法·····	(77)
肥胖症应选择何种体育疗法·····	(78)
老年慢性支气管炎应选择何种体育疗法·····	(78)
颈椎病应选择何种体育疗法·····	(79)
肩周炎应选择何种体育疗法·····	(83)
腰痛应选择何种体育疗法·····	(84)
偏瘫病人应选择何种体育疗法·····	(85)
第四章 营养与饮食 ·····	(86)
什么叫营养学·····	(86)
营养物质有哪些主要的生理功能·····	(86)
营养对健康长寿有何影响·····	(87)
营养和治疗有何关系·····	(88)
老年人每天需要多少热能供给量·····	(88)
老年人每天需要多少蛋白质供给量·····	(89)
老年人每天需要多少脂肪供给量·····	(89)
老年人每天需要多少碳水化合物供给量·····	(90)

为什么老年人饮食中应注意无机盐的供给……	(91)
为什么老年人饮食中应注意纤维素和水分的供给……	(91)
为什么老年人饮食中应注意维生素的供给……	(92)
平衡膳食有何具体要求……	(92)
如何合理调配老年人的膳食……	(93)
如何使食物达到合理烹调的要求……	(94)
吃糖过多有害健康吗……	(94)
老年人如何预防“癌从口入”……	(95)
脂肪与肿瘤的发病有什么关系……	(96)
人体脂肪过多会贮毒吗……	(96)
肥胖者应如何调节饮食……	(97)
瘦弱者应如何调节饮食……	(98)
高血压、冠心病人的饮食应如何调配……	(98)
胃及十二指肠溃疡病人的饮食应如何调配……	(99)
肝炎病人的饮食应如何调配……	(100)
糖尿病人的饮食应如何调配……	(101)
发烧病人的饮食应如何调配……	(102)
食品为什么会变质……	(102)
怎样防止食品变质……	(103)
吸烟对健康有什么危害……	(104)
老年人饮酒有何害处……	(105)
饮茶对健康有什么好处……	(106)
第五章 疾病与护理 ……	(108)
什么是冠心病 有多少类型……	(108)
什么叫心绞痛 常分哪几型……	(109)
心绞痛有何特征……	(109)

心绞痛如何处理	(110)
心前区疼痛都是冠心病吗	(110)
采用哪些方法可早期诊断冠心病	(111)
怎样预防冠心病	(112)
急性心肌梗塞怎样进行家庭救治	(113)
如何护理急性心肌梗塞病人	(114)
急性心肌梗塞病人出院后应注意什么事项	(115)
心脏骤停怎样进行现场抢救	(116)
老年人高血压病有何特点	(117)
高血压病可产生哪些并发症	(118)
服用降压药应注意什么事项	(119)
如何预防高脂血症	(120)
怎样配备保健盒 怎样使用	(120)
怎样预防老年人脑血管疾病	(121)
什么叫脑梗塞 怎样治疗	(122)
脑出血有何表现 怎样治疗	(123)
怎样预防流行性感冒	(124)
怎样预防上呼吸道感染	(125)
老年人患感冒后有哪些常见并发症	(125)
咳嗽是由哪些原因引起的	(126)
为什么慢性支气管炎在老年人中发病率较高	(127)
如何防治慢性支气管炎	(127)
为什么说戒烟是防治慢性支气管炎的重要措施	(128)
怎样帮助病人把痰咳出来	(129)
什么叫肺心病 怎样预防	(130)
慢性肺心病患者怎样摄生	(130)
肺心病患者怎样吸氧	(131)

慢性萎缩性胃炎有什么主要症状 如何防治…	(132)
老年性溃疡病有哪些特点……………	(132)
怎样治疗老年溃疡病……………	(133)
急性腹泻常见于哪些疾病……………	(134)
慢性腹泻常见于哪些疾病……………	(135)
老年人如何预防便秘……………	(136)
怎样进行简易通便……………	(136)
肠道菌群失调综合征是什么原因引起的……………	(137)
前列腺肥大有哪些表现 如何治疗……………	(138)
糖尿病为什么会出现三多一少症状……………	(138)
糖尿病人为什么易发生感染……………	(139)
怎样自测尿糖……………	(140)
怎样防治高尿酸血症……………	(141)
维生素缺乏的常见原因是什么……………	(141)
维生素C缺乏时为什么易出血……………	(142)
维生素B ₂ 缺乏有什么表现 怎样防治 ……	(143)
怎样防治老年性白内障……………	(144)
怎样防治骨质疏松症……………	(145)
早期发现癌症要注意哪些情况……………	(146)
哪几项措施有助于预防癌症……………	(147)
正常人的体温、脉搏、呼吸、血压是按什么 标准计算……………	(148)
测量体温容易发生哪些差错……………	(149)
老年人发热有哪些常见原因……………	(150)
老年人体温偏低怎么办……………	(151)
对发热病人如何进行家庭护理……………	(151)
常用的物理降温方法有哪几种……………	(152)

什么是冷敷 怎样使用冰袋·····	(153)
什么是热敷 其作用机理如何·····	(154)
怎样使用热水袋进行热敷·····	(154)
怎样进行温水坐浴·····	(155)
怎样进行床上擦浴·····	(156)
怎样为病人作晨间护理·····	(156)
怎样为病人作晚间护理·····	(157)
家庭给氧应注意什么事项·····	(158)
怎样护理长期卧床的病人·····	(158)
老年人失眠怎么办·····	(159)
老年人怎样才能容易入睡·····	(160)
睡眠应采取哪种姿势·····	(161)
第六章 用药与治病·····	(163)
老年人应如何用药·····	(163)
什么叫做药物的相互作用·····	(164)
老年人怎样选用抗生素·····	(164)
有哪些药物会引起肝脏损害·····	(165)
有哪些药物会引起肾脏损害·····	(166)
怎样使用镇静催眠药·····	(167)
哪些催眠药会成瘾 怎样预防·····	(168)
老年人为什么不能滥用退热药·····	(168)
服用硝酸甘油、消心痛应注意什么事项·····	(169)
口服双氢克尿噻应注意什么事项·····	(169)
阿斯匹林有什么新功用·····	(170)
服用氨茶碱应注意什么事项·····	(170)
应用甲氧咪胍治疗时应注意什么事项·····	(171)
服用消炎痛应注意什么事项·····	(172)

应用激素药应注意什么事项·····	(173)
青霉素可治疗何种疾病·····	(173)
百炎净可治疗何种疾病·····	(174)
服用狄戈辛应注意什么事项·····	(175)
服用苯二氮䓬类安定药应注意什么事项·····	(176)
服用哪些药物会使小便变色·····	(176)
葡萄糖、三磷酸腺苷、辅酶A是营养品吗·····	(177)
大量服用维生素E有益吗·····	(178)
丙种球蛋白能预防肝炎吗·····	(179)
核酪注射液可用于治疗什么病·····	(179)
鹿茸精注射液可用于治疗什么病·····	(180)
天麻是补药吗·····	(181)
蜂王浆有什么医疗价值·····	(181)
吃滋补药就能长寿吗·····	(182)
滋补中药有哪些有益的效用·····	(183)
怎样应用中医食饵疗法·····	(183)
中西药能同服吗·····	(185)
服用哪些药物不宜饮酒·····	(186)
如何辨别中成药是否变质·····	(187)
怎样服中药·····	(188)

第一章 衰老与长寿

何谓衰老

有生命的生物都会衰老，这是不以人的意志为转移的。生-老-死是一切生物不可抗拒的客观规律。

所谓“衰老”，就是成年以后，随着年龄的增长所出现的生理学、生化学、组织学、形态学等方面的退行性变化。人随着年龄的增长，经历着生长期、成熟期、衰退期，人体的结构和功能在不断地改变，主要是组织细胞及机能上的变化。但它发展的速度是不均匀的，而且各个组织结构和生理功能的衰退也是参差不齐的。也就是说“衰老”是生命过程中机体发生着无数的变化，表现为细胞、组织在形态构造与机能上的衰退，于是随着时间的推移，出现与年龄相对应的机体衰退现象，直至生命停止。

衰老可分为两类，即生理性衰老及病理性衰老。前者是指随着年龄增长到成熟期以后所出现的生理性退化过程，即人体在体质方面的年龄变化，这是一切生物必然发生的普遍规律；后者是指在生理变化的基础上，由于患有某些疾病而加速了衰老过程，或者是由于各种外来因素（包括各种疾病）所导致的老年期变化。

通常所说的衰老，是指50岁以后的人出现与年龄相符合的生理老化现象。

衰老有哪些特征

衰老在形态与功能上发生系列变化，主要为细胞数量减少，再生能力降低。Stieglitz 指出，随着年龄增长，人体会出现下列衰老的特征：

1. 组织逐渐脱水；
2. 细胞分裂，细胞生长及组织恢复能力降低；
3. 基础代谢率降低；
4. 细胞萎缩及变性；
5. 组织弹性降低，结缔组织变性；
6. 神经系统退行性变化，神经——肌肉反应速度减慢；
7. 骨的强度及韧性降低；
8. 调节机体内环境稳定的因素发生障碍。

衰老有哪些形体变化

随着年龄的增长，最容易看到的衰老表现，是体表外形的变化。如须发由黑变白，或是脱发秃顶，这主要是代谢功能减退所引起的。由于皮下脂肪减少，皮肤的弹性降低，体内水分减少，颜面及全身的皮肤干燥、松弛，出现皱纹。在暴露部分，如颜面及前臂、手背，还出现色素沉着的老年斑。由于牙龈萎缩，牙齿松动脱落，全口无牙的老人，会出现面型的改变。由于老年人的肌肉有轻重程度不同的萎

缩，双手的握力、拉力及扭转力，一般都减弱，腿部的肌肉张力也减弱，关节韧带较年轻人松弛，步履缓慢。由于椎间盘的萎缩性变化，椎骨略趋扁平，很多老人出现脊柱弯曲，胸廓呈桶形。再加上有些老人下肢弯曲，因此身高都有不同程度的降低。由于老年人的细胞内液量较青年人约减少30—40%，一般老人的体重都相应地减轻。此外，随着年龄增长，会出现鼻毛白化，眉毛白化，角膜出现老年环等变化。

关于衰老的表现，个体之间的差异很大。例如，同样是70岁的老人，有的精神焕发，思维能力很好，反应很快，动作敏捷准确，走起路来稳健有力；有的则体力不支，老态龙钟。就是从同一个人来看，其本身的外形和内脏器官的衰老程度也不一致。有的人发白齿落，但精神体力很好；有的人耳聋眼花，但内脏的功能甚佳。因此衰老的指标要从多方面来测定。

人为什么会衰老

人为什么会衰老？这是生物的自然规律，它跟遗传有关，跟进化阶段有关。目前关于衰老的原因，有两种认识。一是外因论，即认为外界因素，如放射线、污染、营养、疾病等，是衰老的原因；二是内因论，即遗传决定的程序，是细胞分化的结果。有关衰老的学说很多，科学家从不同角度进行研究，提出了解释人体衰老的不同学说。有的人说，人老是由于大肠中毒，人吃了东西，在肠子里被细菌分解，发酵腐败产生毒素，使人中毒；这是最早有关衰老的学说。也有人说，人老是因为免疫功能减退了，抵抗力减弱了，病菌

易于侵害机体。有的学者认为衰老是由于细胞的代谢调控失灵引起，也就是说，代谢失调是生物衰老的最基本原因。导致细胞代谢失调的原因有各种各样的外因和内因，这些内外因素使细胞调控机构失灵，引起细胞组织结构的变化。结构一变化，功能也就随之发生变化。功能降低，衰老就开始；功能降低越快，衰老也就越快。随着现代科学技术的发展，对衰老机理的研究将会越来越深入，人们将利用现代科学技术，从细胞水平进一步提高到分子水平、超分子水平和亚分子水平上去研究。可以预料，不久的将来，人们将揭开人类衰老之谜。

人的衰老可以延缓吗

人总是要衰老的，不可能长生不老，这是客观存在的自然规律。但是，人们都希望延缓生理性衰老，防止病理性衰老。自古以来，为了延缓衰老进行了多方面的研究。如我国战国时代就有了炼丹术，发展到晋朝葛洪时就有《抱朴子》内篇20卷。其中有“金丹”和“仙丹”各一卷，是分别讨论如何用矿物质和植物提炼成延年益寿的金丹和药物。此后经南北朝、唐朝到六朝时代，在士大夫间流传着服寒食散（又名石散）的风气。以上这些药物毒性很大，对身体有害无益，因此逐渐被淘汰了。19世纪末期，由于细菌学和内分泌学的发展，有些人就从生物制剂方面寻找延年益寿的药物，但都未能获得满意的效果。目前也有很多未经科学实验的药物，制成老年丸、长寿片、注射剂等，向老年人推荐应用。对这些药物应持慎重态度，不要轻易滥用，以免危害身

体健康。延缓衰老，决不是依靠某一种药物或某一种疗法所能达到的，而是取决于一系列社会和自然的因素。其中包括合理的饮食营养和生活方式，适当的体育锻炼，积极防治疾病，保持精神饱满、心情舒畅。这样才能延缓衰老，做到健康长寿。

人类的自然寿命应该有多长

正常老年人应有的自然寿命，即所谓人的“天年”，应该有多长？这是科学家们早就探索的问题。学者们根据生物学的普遍规律及动物实验的结果，提出以下三种推算人类自然寿命的方法。

1.根据动物生长期来推算 哺乳动物的自然寿命，相当于生长期的5~7倍。例如，狗的生长期为2年，其寿命是10~15年；猫的生长期为1.5年，其寿命是8~10年；牛的生长期为4年，其寿命是20~30年；马的生长期为5年，其寿命是30~40年；人的生长期约为20~25年，据此推算人的自然寿命应当是100~175年。

2.根据性成熟期来推算 根据生物学的规律，最高寿命相当于性成熟期的8~10倍，人类的性成熟期是13~15年，据此推测人类的自然寿命应该是110~150年。

3.根据细胞分裂次数与周期来推算 人类的细胞分裂次数是50次，平均每次分裂周期为2.4年。以细胞分裂次数与分裂周期相乘，即为最高自然寿命。据此推算，人类的自然寿命应该是120年左右。

按以上几种方法推算，无论哪种结果，都说明人类的自