

中老年保健

张德旗 主编

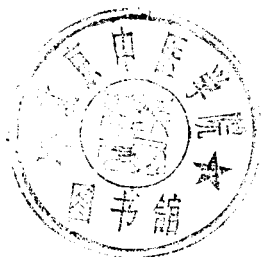


北京科学技术出版社

样 本 库

中老年保健

张德旗 主编



北京科学技术出版社

1210246
1210246

(京)新登字207号

2/27/09

中 老 年 保 健

张德旗 主编

*

北京科学技术出版社出版
(北京西直门南大街16号)
邮政编码 100035

新华书店首都发行所发行各地新华书店经销
北京市朝阳区小红门印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 5.25印张 120千字
1992年8月第一版 1992年8月第一次印刷
印数 1—10000册

ISBN 7-5304-1068-7/R·168 定价: 2.90 元

《中老年保健》编写人员名单

主 编	张德旗	
副主编	黄 倩	董殿珉
编 委	张德旗	黄 倩
	董殿珉	武宁生
	贺玉梅	童靖信
审 阅	王玉山	武宁生

写在前面

仅以此书奉献给为后代造福，为祖国建设奋斗数十年，已经或者即将离退休的老职工、老干部同志。

本书重点讲解了几十种中老年人常见病、多发病的防治知识和有关疾病早期信号、营养膳食、食疗处方等科学知识。

祝愿您科学地安排生活起居、学习、劳动、娱乐和饮食。祝愿您身心健康、长寿、幸福、欢乐。

编者

1992年4月

于北京

目 录

寿命及对寿命影响因素概论·····	(1)
我国老年病流行状况及致病因素·····	(7)
谈谈腹泻·····	(10)
谈谈便秘·····	(12)
谈谈慢性胃炎·····	(14)
谈谈消化性溃疡·····	(15)
谈谈胆囊炎·····	(18)
谈谈老年人腹胀·····	(19)
谈谈糖尿病·····	(21)
附：糖尿病的食疗处方·····	(23)
中老年人如何保护心脏功能·····	(24)
谈谈冠心病·····	(29)
附：冠心病的食疗处方·····	(32)
谈谈高血压病·····	(34)
附：高血压病的食疗处方·····	(38)
怎样防治心绞痛·····	(40)
警惕心肌梗塞·····	(41)
谈谈老年性猝死及心肺复苏技术·····	(43)
老年人肺炎的特点及其预防·····	(46)
慢性支气管炎与肺气肿·····	(48)
附：慢性支气管炎的食疗处方·····	(49)

中老年人如何保护脑功能·····	(51)
谈谈头痛症·····	(53)
头痛——颅内肿瘤的第一信号·····	(55)
附：眩晕症的食疗处方·····	(56)
谈谈中风·····	(58)
治疗脑血栓的一种新方法·····	(62)
谈谈甲亢·····	(64)
老年人要警惕感冒·····	(65)
附：感冒症的食疗处方·····	(66)
腰腿痛的防治·····	(67)
谈谈颈椎病·····	(68)
骨质疏松症·····	(69)
老年人为什么足跟痛·····	(71)
手足干裂症的防治·····	(72)
老年人为什么爱流鼻涕·····	(73)
鼻涕带血——警惕鼻咽癌·····	(74)
常见口腔疾病的防治·····	(76)
配戴假牙后应注意什么问题·····	(78)
附：牙痛症的食疗处方·····	(79)
老年性耳聋的防治·····	(80)
谈谈老年性白内障·····	(81)
谈谈胆结石症·····	(83)
噎食——警惕食道癌·····	(85)
心口隐痛——警惕胃癌·····	(86)
谈谈尿失禁·····	(88)
尿的颜色与疾病·····	(90)

怎样预防尿路结石·····	(91)
老人尿淋漓的治疗·····	(93)
前列腺增生症·····	(94)
谈谈“痔疮”·····	(96)
附：痔疮症的食疗处方·····	(98)
乳腺癌的早期自我检查法·····	(99)
子宫颈癌的早期发现·····	(101)
老年妇女阴道炎·····	(103)
妇女更年期综合征·····	(104)
老年人服药应注意什么·····	(105)
谈谈人体中的钙·····	(107)
谈谈人体中的铁·····	(109)
谈谈人体中的碘·····	(110)
谈谈人体中的锌·····	(111)
谈谈人体中的维生素·····	(112)
老年人需要多少维生素·····	(113)
维生素A与胡萝卜素·····	(113)
维生素D的作用及其来源·····	(115)
维生素B ₁ 的作用及其来源·····	(115)
维生素B ₂ 的作用及其来源·····	(116)
维生素C的作用及其来源·····	(117)
老年人的营养与膳食·····	(118)
滋补美食与药膳推荐·····	(120)
介绍15种抗老延寿的食物·····	(127)
常吃水果有益于健康·····	(129)
谈谈中老年人的生活起居·····	(132)

老年人如何预防意外事故·····	(133)
老年人再婚有益于身心健康·····	(134)
中老年人的性生活卫生·····	(137)
老年人适量运动好·····	(139)
走路有益于健康长寿·····	(141)
钓鱼有益于身心健康·····	(142)
怎样消除疲劳·····	(144)
老年人的情绪变化与自我调节·····	(146)
配戴老花镜应注意些什么·····	(147)
洗澡的学问·····	(149)
喝茶的学问·····	(151)
睡眠的学问·····	(152)
枕头的学问·····	(154)
梦与人体健康·····	(156)
肥胖与人体健康·····	(158)

寿命及对寿命影响因素概论

寿命的概念:

寿命是指生物从出生到死亡所经历的时间。每个人的寿命由于受到先天性的遗传因素和后天环境的影响，有长有短。有的刚出生几天就夭折，有的则能长命百岁，所以说要准确地预测每一个人的寿命是困难的。但就整个人类来说，其平均期望寿命可以用统计学方法计算出来，所谓平均期望寿命，就是根据各个年龄组人数的死亡率，通过一系列的数学公式计算出来。它反映出同出生的一代人，按照各个年龄组的死亡率先后死去，这一代人共存活了多少年，期望每人可活若干年。通过公式还可预测同出生的一代人活到某一个年龄组还有多少人，某一年龄组的人群其平均的期望寿命还有多少等。比如，1985年我国人口平均期望寿命是68.92岁，就是说，1985年出生的那一代人，每个人都可能活到68.92岁左右。

人类寿命在不同时代、不同时期、不同地区、不同国家及不同职业都有所不同。在不同时代里，由于社会经济、科学技术发展的水平不一样，人类对自身的认识以及自身与环境之间关系的认识深度不一样，所以自身生命延续的能力就有差异。对于古代人类寿命的考证是通过种种历史资料，包括人类骨骼化石、书籍记载，墓石的研究及古墓的发掘等考证出来的。下表表明，不同时代人群的寿命差别是很大的。

人类寿命的变化 *

不同时代的人群	平均寿命 (岁)
旧石器时代中期	
安德特人	29
旧石器时代末期	
罗马尼翁人	32
新石器时代人群	36
青铜器时代人群	38
古希腊、罗马时代人群	36
5世纪人群 (英国人)	30
14世纪人群 (英国人)	38
17世纪人群 (欧洲人)	51
18世纪人群 (欧洲人)	45

*引自现代知识文库衰老生物学P35

解放前，我国人口的平均期望寿命大约35岁，解放后，由于人民生活水平和医疗卫生水平都得到提高，50年代的平均期望寿命达57岁，60年代为61.70岁，70年代为63.67岁。

不同国家和地区，由于经济、地理环境、文化背景等不同，各个国家的人口平均期望寿命都不一样。一个国家内不同的地区，人的寿命也不一样。目前世界上平均寿命较长的国家有瑞典、挪威、荷兰、日本、冰岛、丹麦、法国、美国、波多黎各、加拿大，英国、瑞士12个国家。

不同职业的人，由于其生活经历不同，所接触的物质或

者劳动的本身对机体生命的影响不一样，所以寿命也是不同的。据调查，体育工作和音乐工作者寿命较长。而从事放射线研究的人员，寿命相对较短。

人到底能活多久，是否可以无限期地活下去，这是大家很想知道的问题。据调查，人类的寿命大约应该是100~155岁。请看下面的三种分析结果：

哺乳动物的自然寿命应是生长发育期的5~7倍，人类的生长发育期大约为20~22年，所以人类的最高寿命应是100~155岁。

哺乳动物的寿命应是性成熟的8~10倍，人类的性成熟期大约在14~15岁，所以人类的最高寿命应是120~150岁。

人类细胞平均一生分裂50次，平均每分裂一次需2.4年， $2.4\text{年} \times 50 = 120\text{年}$ ，所以人类的最高寿命应是120岁。

1953年我国人口调查有百岁老人3 384名，其中有些超过120岁，年龄最大的155岁。80年代我国百岁老人已增至3 765名，其中女性1 657名。

根据1982年我国人口普查，在10亿人口中，有1人年龄在130~134年龄组。根据世界历史记载，迄今为止寿命最高者是英国人弗姆·卡恩，活了200年，一生共经历12个国王。20世纪80年代，世界最老的寿星是巴基斯坦的阿卜杜尔·穆马特杰拉思，1983年已160岁，且心脏正常，腰板硬朗，红光满面。

影响人类寿命的因素：

既然人的最高寿限是100~155岁，但为什么大多数人只活到60~70岁呢，这是因为许多因素限制着人类的寿命，这些因素包括先天因素和后天因素：

先天因素：

1.遗传因素：据统计，世界各地长寿老人其家族长寿率在21~71%之间，我国沈阳为58%，广西巴马瑶族自治县为60%，长沙为62%，广州为65%，据历史记载，日本有个长寿老人叫万部，当他194岁时，他妻子173岁，儿子153岁，孙子105岁。卡尔曼与山德尔调查了687个男性和907个女性年龄超过60岁的孪生子，发现孪生子在60~75岁之间死亡时寿命的差距为：同卵双生，男性48个月，女性24个月，异卵双生，男性近9年，女性近7年。这些事实都说明遗传与寿命有一定的关系。

2.优生因素：从长寿老人出生时父母的年龄和生育胎次看，我国长沙的长寿老人中42%为头胎生，21%为二胎生，特别是健康状况较好的长寿老人，70%为头、二胎生。这表明他们大多数是在父母青壮年时期诞生的。国外资料也证实了头胎孩子和年轻母亲生的孩子寿命要稍长一些。另外，长寿老人中他们的父母没有近亲结婚的。

后天因素：

前文我们已经说明了不同的年代，不同的国家和地区，以及不同的职业，人的寿命不同。除此之外，还有以下因素：

1.环境因素：随着工业的飞速发展，环境污染问题越来越严重，大气臭氧层的减少使大地接受的紫外线越来越多，皮肤癌的发病率升高，地球的温度也日趋上升，极大地破坏了生态平衡；大气污染中的二氧化硫、碳氧化物、氮氧化物、氢化物等及其他粉尘导致了呼吸道疾患发病率上升；水中的各种污染物如重金属、农药等化学合成物都能引起人们产生各种疾病，影响人类的寿命。调查中发现，百岁老人往

往集中在山区和农村。山区的气温、湿度、气压均较低，空气新鲜、通畅，日照充分，高山空气中负离子较多，这些自然条件对增强山区居民机体的抵抗力、促进体内新陈代谢过程都是有益的。对农村来讲，环境安宁，风光美丽，空气新鲜，阳光充足，都是延年益寿的环境条件。

2.生活方式：生活方式对健康的影响，越来越受到人们的重视。良好的生活方式能使人健康长寿。美国卫生学家N·Belloc和L·Breslow两人于1972年发表了他们对7000名45岁以上成人随访5年半的调查报告。他们观察了人们对7种卫生习惯实践的情况，这包括：每晚睡眠7~8小时；一日三餐，不吃零食；每天必须吃早餐；控制体重，保持正常状态；适量运动，每周有2~3次锻炼活动；不吸烟；饮酒适量。调查表明，能够做到以上诸项的人比只做其中3项或不到3项的人平均寿命长11年。对于每个人来说，关键在于能否坚持下去。

3.生物学因素：建国以来，在党的领导下，认真贯彻“预防为主”的方针，广泛发动群众开展爱国卫生运动，传染病的防治工作取得了巨大的胜利。早在50年代就消灭了天花、回归热；50年代末基本消灭了性病。我国的疾病谱和死因谱已发生了改变，传染病已大大减少。50年代因疾病死亡的人中，传染病占第1位，到80年代已退到第6位。但是传染病的防治工作仍然存在很多问题，传染病的发生和流行的潜在危险仍然很大。肝炎、痢疾、腹泻病的发病率还很高。据流行病学调查，乙肝病毒在孕妇中的携带率高达30%；1988年红眼病暴发流行仅北京、天津两地的发病人数就达150万；随着搞活经济、对外开放，过去已被消灭的性病又死

灰复燃；爱滋病，又称人类超级癌症，截至1989年6月11日为止，世界上149个国家向世界卫生组织报告的艾滋病例共157191例，然而报告是不完全的，实际的艾滋病例，据估计全球有近50万人。1989年，我国第七届全国人大常委会第六次会议通过的《中华人民共和国传染病防治法》，已把艾滋病列入乙类传染病。

4. 社会心理因素：人既是一个生物有机体，又是一个社会成员。人是一个有意识，有智慧，能预见未来，能从事创造性劳动，有一个极其丰富和复杂的主观内心世界；同时人又从事着社会群众活动。作为一个社会的人，就必须不断地与周围的人或事物发生联系，人的活动总是受到心理因素和社会规律的限制。

现代科学研究的大量事实说明，人的生理、生化改变，固然可以影响心理活动；同样，人的心理活动变化，也可以反过来促使人的生理、生化的改变。相传，我国春秋时期的伍子胥，在极度焦虑、担心之中逃出文昭关，一夜之间竟成了满头白发，这就是严重的动机冲突和情绪的极度紧张造成的后果。心理紧张或心理压力，是机体在外界的刺激下作出的一种反应状态，如果这种反应状态超过机体的承受能力，就会损害健康。对人来说，作为刺激源除了特殊的天灾人祸外，主要还在于各种生活事件，如丧偶、事业失败、家庭纠纷、人际关系紧张、经济困难、子女问题等。老同志从生产第一线退下来，也会不适应，心理失去平衡，常常有寂寞、孤独、空虚失落的感觉。如果不能很好地适应，学会自我调节，则对老人的健康有害无益。保持乐观情绪，豁达开朗，有利于体内的新陈代谢，促进健康。俗话说笑一笑十年少，正说明了

保持心情舒畅、心胸开阔有利于长寿这一道理。

我国老年病流行状况及致病因素

我国人口迅速老龄化的趋向已成必然，现在我国60岁以上的人口已逾9 100万，占总人口的8.5%；据预测，到2000年我国老龄人口将增加到1.3亿，占总人口的10%以上。那时我国将以举世罕见的速度进入老年型国家。人口老化，带来了很多社会问题，最重要的是老年保健问题。

老年人的患病情况：

上海市有关部门对住院病人统计资料表明，65岁以上住院老年人占同期住院人总数百分比由50年代的1.98%渐增为60年代的4.55%、70年代的5.44%；广州对近10年住院患者年龄分析也证实老年病人住院百分比逐年增加，这与人口老龄化是相一致的。

据北京有关部门1979年对617名65岁以上的老人调查结果，发现高血脂症、高血压、前列腺肥大、白内障发病率分别达51%、49.9%、29.8%和73.3%。老年人患有多种疾病的机率较大，特别是一些较难防治的疾病。

老年病的特点是病因往往不明确、病程长、恢复慢，有时突然恶化，患者往往没有明显的症状和体征，临床初期表现不易察觉，症状出现后又呈多样化，难于诊断和根治。据调查，65岁以上人口中，男性平均每人患有3.92种疾病，女性患有3.26种疾病。国外有人作了2 200例65~84岁老人

尸体解剖，发现每人平均有7.02处有影响的病理损害。1986年北京市城区卫生服务抽样调查结果表明，从对各级各类医院1985年60岁以上出院病种分析，首位的是冠心病。其次是脑血管病、慢性支气管炎、白内障、食管癌、肺炎、胆囊炎及胆结石、疝气、肺癌、青光眼等，前10种疾病合计占1985年60岁以上出院病人中的43.54%（见下页表）。

老年人常见病、多发病存在着地区差异。70年代末80年代初，几个大城市调查65岁以上老人高血压患病率是：北京42.72%，天津32.49%，哈尔滨31.92%，上海31.64%，广州21.77%。值得注意的是，长寿地区的老人健康状况明显好于一般地区，多发病患病率显著低于一般地区。有人报道，我国著名长寿地区广西壮族自治区的巴马县一般老年人冠心病和高血压患病率均为4.4%，而同期广州地区老年人这两种病患病率则分别高达18%和27.7%，相差很远。国外研究也表明，世界各国、各地区的心脑血管病患病率亦相差悬殊，且在心脏病低发区的人移居到高发区后，其发病率亦增高。这说明环境因素在这类疾病的发生中起着重要的作用。

老年病的流行因素是什么：

近半个世纪以来，老年流行病学调查及实验研究表明，影响老年人健康长寿的各种疾病的病因是错综复杂的。它是病因、宿主、环境相互作用的多因多果关系。解释这种关系，最重要的是要应用社会心理、生物医学模式作为理论基础。流行病学研究结果充分支持这种观点，认为老年病的流行，必须重视社会、经济、文化、卫生服务和自然环境等因素。例如，20世纪40年代，正处于第2次世界大战，社会变动剧烈，在被法西斯军队围困的日子，苏联的列宁格勒高