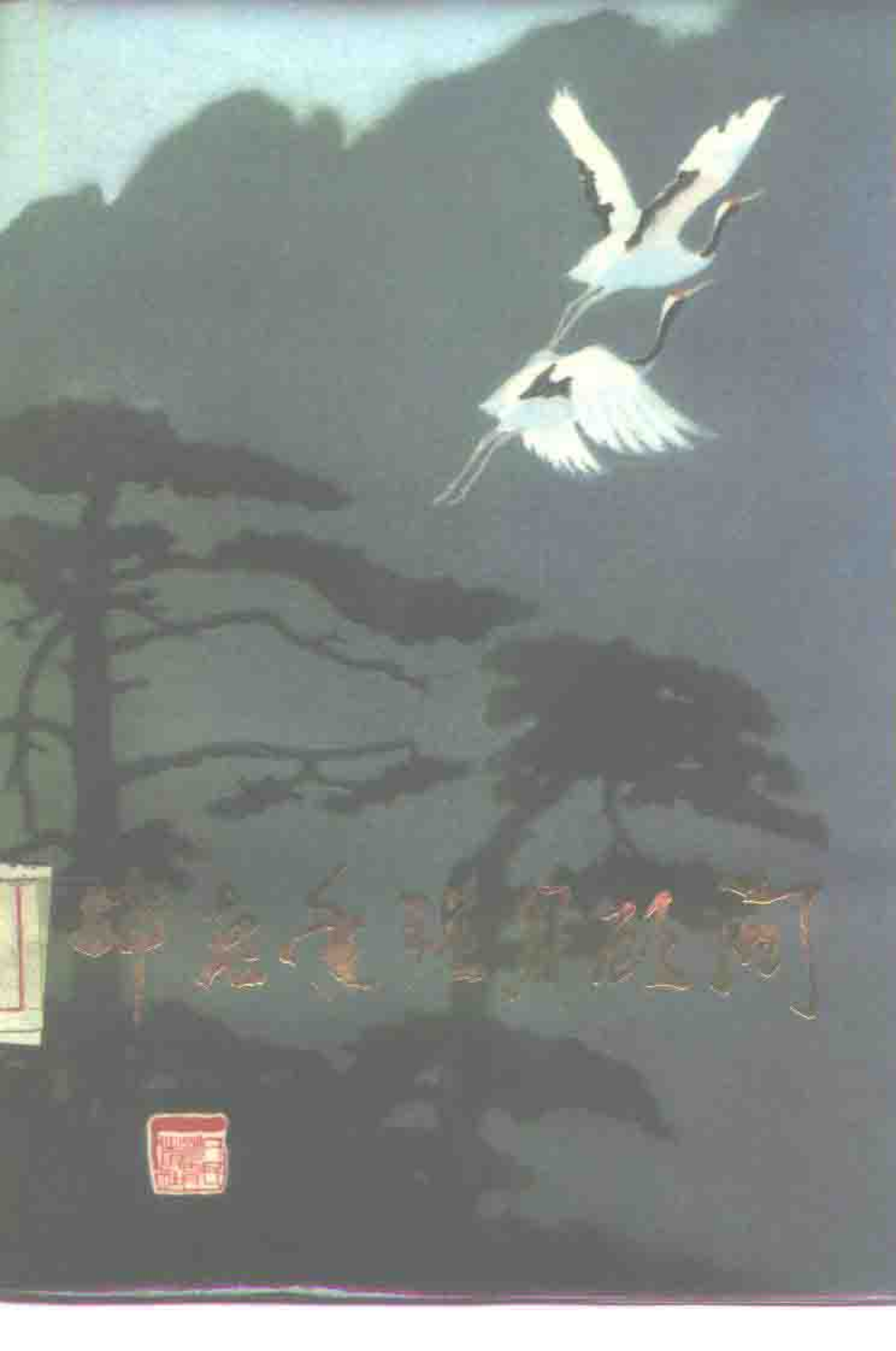




阿松仙翁



中老年强身顾问

人民体育出版社编辑出版

责任编辑：昌 沧 施季刚 侯明志

高 云 刘 沂

封面设计：张继国

题 头：杨悦浦

内文设计：方凯军

书 名 中老年强身顾问

编辑出版 人民体育出版社

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国科学院印刷厂

787×1092毫米 32开 395千字 18印张

1983年3月第1版 1986年9月第2次印刷

印 数：117,501—147,500册

统一书号：7015·2075

定 价：3.10元

前 言

目前，世界上老年人口日益增加。为了促进老年人的健康，世界卫生组织提出了“让老年人焕发青春”的口号。老年人的健康问题在我国更有突出的意义。解放以后，随着国民经济的发展，人民生活的改善和卫生、体育事业的发展，我国人民的平均寿命已由解放之初的35岁左右，提高到68岁左右。目前65岁以上的老年人占全国人口总数的5%，有五千多万人。如何使现在的老年人和未来的老年人得到最佳的身心健康，继续发挥他们的才智和专长，幸福、愉快地欢度晚年，是我们党和国家的一项重要责任，是社会的光荣义务，也是每个人不可逾越的生命必然进程。

我已经是年过古稀之年的人了。现在越发感到健康对于老年人的重要。每当我看到一些并非高龄的同志，由于健康不佳，而长期处于疾病折磨之中，过早地失去工作和生活的能力，甚至被病魔夺去宝贵生命的时候，倍加体会到健康带给我的莫大益处。健康无疑对于每个人都是十分重要的。但是，由于人到中年以后，身体器官逐步衰老，生理功能日趋减退。因此，中老年人如何保持健康的身体，显得至关重要。从某种意义讲，健康对于中老年人就是时间，就是精力。有了健康的身体，就可以使人们更好地为党为人民贡献力

量。也就是通常人们所说的“健康的身体是革命的本钱”。

影响健康的因素很多。在我们社会主义国家里，党和国家非常重视继续发挥老同志的作用，十分注意做好退休、离休老人的安排。同时也极为关怀、不断改善中年人的生活和工作条件。通过以共产主义思想为核心的社会主义精神文明的建设，我国尊敬老人的美德将得到进一步的发扬。这些都是促进我国提高中老年人身心健康水平的重要前提。除此之外，普及卫生体育知识，使更多的人从中年开始，就能注意掌握老年人常见多发疾病的发生规律、防治方法、康复常识以及健康长寿之道，从而做到无病早防，有病早治，防患于未然，也是不可忽视的重要因素。

《中老年强身顾问》是由我国许多著名的医疗卫生和体育工作者针对中老年身体生理、心理特点，以及强身保健的需要，撰写而成的内容丰富、文图并茂、通俗易懂的科普读物。《中老年强身顾问》的出版，将同其他有关中老年保健书籍一样，使读者得到“开卷有益”的满意效果。

钱 信 忠

一九八二年十月

目 录

1、中老年人生理、心理变化

人为什么会衰老?	沈蕴敏 (1)
衰老的特征	言穆仁 沈蕴敏 (5)
毛发、皮肤	(5)
神经系统	(8)
眼、耳、鼻、咽、喉	(9)
循环系统	(11)
呼吸系统	(12)
消化系统	(12)
内分泌系统	(14)
泌尿系统	(15)
生殖系统	(17)
肌肉和骨骼	(19)

2、防病、抗老与养生

从炼丹术到老年学	夏廉博 (22)
古人养生拾锦	刘秉果 (26)
推迟老化的方法	徐绍俊 (32)
老年疾病的自我检查	萌 展 (34)
用穴位压痛法断病	郭才抒 (42)

算健康的“点数”	〔日本〕青木高 (53)
正确对待更年期	巫 敏 (55)
情绪变化和自我调节	邵道生 (59)
睡眠和失眠	史鸿璋 (65)
改善睡眠十八条	赵宝峰 (70)
天气和健康	夏 文 (74)
性格变化及其引导	史鸿璋 (77)
心理变化与健康	温 敏 (80)

3. 常见疾病及其治疗

老年多病的症结何在?	朱 研 (83)
怎样对付癌症?	王焕仁 钱信沙 (86)
冠心病的症状与防治	赵伯仁 骆勤芳 (95)
动脉硬化症状的出现及其推迟	巫鸿坤 (101)
高血压并不可怕	李培雄 (106)
威胁老人视力的青光眼	洪 昆 (108)
患了白内障不必焦虑	栗惜兰 (110)
老花眼能推迟吗?	甄 平 (112)
尿“糖”怎么办?	郝国术 (114)
阴道不规则出血的治疗	乐秀珍 (117)
要警惕前列腺肥大与炎症	郝国术 (119)
解除便秘有术	梁永汉 (123)
怎样防治肥大性脊椎炎	余安定 (126)
肥胖病症的来龙去脉	顾选文 肖 非 黄美光 (128)
怎样使偏瘫者站立起来	黄美光 (135)
莫把感冒当小病	夏 纹 (139)
常见病的中药治疗	侯志宜 (142)
老人服药尤需审慎	甄 平 (149)

4、衣食住行须知

选用什么帽子好? 黄天祥 (153)

——访盛锡福帽店

穿着什么衣服好? 白崇礼 (155)

脚蹬什么鞋好? 天 萍 (156)

——访内联陞鞋店

调理饮食与推迟衰老 明 净 (158)

谈“补” 马文飞 (162)

常见的补药 马文飞 (165)

食品的药用价值 马艾华 (181)

荤与素的功过 权 观 (224)

健身饮料红茶菌 袁洪业 (229)

喝茶的学问 金 泽 (239)

啤酒与健康 祝 康 (242)

且莫贪杯 黄示羊 (244)

味精及其正确使用 梁 雨 (247)

食醋有益 戴 严 (249)

菜肴不宜过咸 洪 君 (250)

老年人也需要钙 胡 玉 (252)

食疗三则

一、心血管疾病 方 冠 (254)

二、癌 症 方 艾 (260)

三、糖尿病 胡珍珠 (265)

老年人居室面面观 滕杏元 (267)

被褥应常晾晒 辛 马 丛 边 (269)

老人的“第三条腿” 孙 楷 (271)

谨防跌倒 卫 老 (272)

5. 寿限探索及长寿经验谈

- 长寿, 人类美好愿望……………魁 春 马 玲 (274)
- 长寿纪录……………言 峰 (279)
- 影响人寿的因素……………益 言 (282)
- 人过百岁大有希望……………益 言 (285)
- 长寿谚语新释……………曾育生 寿 松 (289)
- 羊城寿星之谜……………朱 放 (297)
- 巴马山区寿星多……………朱高章 童盛昌 (300)
- 长寿“三要素”……………张震峰 陈玉柱 (304)

——铜山地区调查

- 人和寿高……………陈 前 (306)
- 善娱乐者寿……………金 鑫 (308)
- 花好人寿……………曾 代 (313)
- 谈古代《三叟长寿歌》……………刘秉果 (315)
- 《十叟长寿歌》剖析……………未 老 (316)
- 百岁老人的一天……………朱 松 (321)
- 专访: 寿星谈长寿

- 农民冉大姑 (女 108岁)……………张纯本 (325)
- 侨属赵永华 (女 105岁)……………魏 健 (329)
- 牛郎中戴福泰 (男 100岁)

- ……………蒋增福 鲁顺光 孙希荣 (331)
- 书法家孙墨佛 (男 99岁)……………希 圣 (335)
- 画家冯钢百 (男 97岁)……………朱高章 (336)
- 回民妈妈洪孙氏 (女 97岁)……………邢振龄 (340)
- 武术家吴国南……………陶嘉善 (343)
- 棋王谢侠逊 (男 95岁)……………李松福 (345)
- 评书艺术家傅泰臣 (男 93岁)……………宗 智 (347)

体育教授张汇兰 (女 85岁)

.....郑源镐 邱伟昌 (349)

6、运动与体育疗法

- 运动能放慢衰老的脚步.....邓树勋 (352)
- 体力劳动能代替运动吗?.....郑金安 (358)
- 体疗锻炼释疑.....巫鸿坤 (363)
- 怎样制定运动处方.....梁永汉 (367)
- “自我监督”的数据.....梁永汉 (372)
- 慢跑运动处方.....〔东德〕克·拉 (386)
- 散步与慢跑.....邓树勋 (396)
- 中老年保健体操.....张觉非 章奇雄 张小非 (402)
- “三式”健身操.....赵一鸣 (414)
- “三浴”锻炼.....浦钧宗 (429)
- 肩关节周围炎的体疗.....梁 湖 (436)
- 消瘦人的锻炼及饮食.....胡 斌 (442)
- 预防颈椎病的体疗妙法.....黄美光 梁永汉 (444)
- 漫话太极拳.....赵宝峰 (450)
- 太极拳抗老初探.....勇 汉 (454)
- 气功与老年保健.....赵 光 张士卿 (458)
- 年老体弱者的健身功.....刘贵珍 (463)
- 大雁气功.....杨梅君 (469)
- 壮腰八段功.....沈 寿 (497)
- 太极棒气功健身法.....关永年 (504)
- 按摩与自我按摩.....庞承泽 (509)
- 三分种的增健按摩法.....沈秀娥 (540)
- 失眠症的按摩.....梁 文 (544)
- 戒烟新穴——“甜味穴”..... (547)

附 录:

- 1 医用缩写词 (548)
- 2 保健盒 (549)
- 3 世界寿星录 (550)
- 4 中国寿星录 (554)
- 5 卫生医疗知识21条 (556)
- 6 淘汰药品127种明细表..... (561)

1 中老年人生理、心理变化

人为什么会衰老?

沈 蕴 敏

一切生物都有生长、发育、衰老、死亡的过程,人类也不例外。生——老——死,是存在于生物间的客观规律。人体老化就是指在成年以后,随着年龄的增长,身体在结构和功能方面表现为进行性衰退变化的现象。老化既存在于生物体的整个生命过程中,这中间有符合自然规律的正常老化,也有因为疾病、营养、客观环境以及主观因素等影响所致的不正常老化。因此我们把与年龄相符的老化征象叫作衰老。衰老是正常的生理现象。提前出现的与年龄不相符的老化征象,叫作早衰。早衰也就是俗称的“未老先衰”,是老化的病理表现。



对这个问题的解释通常用机器的磨损作比方:拿心脏来说,每分钟跳动70次左右,一天就有10万多次,一年有3,600多万次,70年内达25亿7千多万次。几乎没有任何一种好的机

器在正常运转25亿次后不出现磨损的。心脏如此，其它心血管以及神经、呼吸、消化等系统和运动器官的情况也相似，所以，人的衰老是必然的。但这种解释并没有解决问题的实质，即未阐明发生衰老的原因和机理。

关于这个问题的探讨，迄今已有三百多种理论和假说。目前公认的有下面六种：

1.生物钟学说

六十年代初，美国斯坦福大学的海尔弗利克教授用组织培养动物细胞来研究老化的机制。在控制很严的实验条件下，培养基里生长的正常动物或人类的细胞只分裂到一定的世代，就停止分裂而死亡。正常人约由500亿个细胞组成，这些细胞大部分从胚胎开始，分裂50次便停止了正常分裂而死亡；正常小鼠细胞，分裂12次即死亡。而这种分裂停止并非由于培养技术上的错误。人们由此推想，人类和各种生物的寿命都是按照预先安排的程序进行的。生物钟学说给我们的启示，即可以通过延长细胞分裂的间隔（如降低温度）或增加细胞分裂的次数（如提供维生素E）等方式，来达到延长寿命的目的。

2.内分泌系统的失调

各种实验证明：激素可明显加速或延缓衰老的过程。因为内分泌系统，如性腺、脑下垂体、胸腺、甲状腺、肾上腺等分泌出的激素，与人体的生长、发育和正常生理功能有着密切的关系。激素是一种循环在血液内的化学物质，人体很多功能是依靠激素对某些组织细胞来发挥作用的。在细胞上特定地结合某一激素的成分，称为该激素的受体。研究证实，激素受体的数量随年龄的增长而减少，老年人细胞形成受体的速度较年轻人细胞慢；相反，其分解又快，甚至在衰

老时简单地就停止作用。因此人们认为，受体的损失和减少是衰老过程的一个重要机制，从而说明了衰老与内分泌系统的失调有着密切关联。

3. 遗传误差学说

蛋白质，包括酶与结构蛋白质，是构成人体细胞功能的重要成分之一。一九六三年就有科学家提出细胞在合成蛋白质时有可能发生某些轻微的误差，即在组成蛋白质中可能有个别错误的氨基酸嵌入。如果嵌入是在酶的催化活力中心，可能引起活性的降低或特异性的改变。每个细胞都有细胞核，遗传信息就存储在核内的脱氧核糖核酸分子内，细胞“读出”部分存储的信息，产生特异性酶，这种酶促进细胞内的化学反应，使细胞得以正常地生存并行使功能。随着人的衰老以及人体细胞中的脱氧核糖核酸分子的破坏，妨碍了正常细胞精确地“读出”遗传信息，结果，细胞产生活性较低，不能有效地行使酶的功能。这样，误差的酶可以形成很多误差的蛋白质，影响了复制下一代细胞中核糖核酸及合成蛋白质的作用，导致大量误差蛋白，以致影响细胞的功能和出现遗传性损伤。由于这些细胞功能不正常，人体各器官组织呈现出衰老状态。

4. 免疫学说

有些人认为，老年人常见的疾病，如癌肿、糖尿病、肺病或慢性气管炎等病的发生，与机体免疫系统的机能减退有关。机体免疫作用主要通过淋巴细胞来识别和歼灭异物，如细菌、病毒、真菌、癌细胞和其它的侵入毒物，从而使机体得到保护。参加免疫的淋巴细胞有来自胸腺的T细胞和来自骨髓的B细胞。T细胞主要是探索并歼灭入侵的异物，随着年龄的增长，胸腺萎缩（如青春期，胸腺重40克，至老年

期，才10多克），因而老年人的免疫力降低。B细胞的功能是产生和释放大量的抗体来消灭入侵的异物，在大多数情况下，它还受T细胞的激活和调节。同样，随着年龄的增长，B细胞的免疫活动也下降。由于免疫系统的效能减退，多种与免疫性有关的疾病发生率相应增加。

5. 中枢神经系统的衰退

大脑皮质通过中枢神经和周围神经系统，维持着人的正常机能。因此神经细胞是否萎缩，对人的衰老变化起着主要的作用。通过动物试验证明，在强度及时间方面，大脑皮质的过度紧张是引起动物早衰的唯一原因。当人的正常机能遭到破坏时，体内环境平衡失调，会引起各种脏器的功能低下，导致早衰。所以保持神经系统的健康，也是防止早衰的重要因素。

6. 废物学说

人体组织器官，如皮肤、肠道粘膜的细胞及血细胞等，在生命终止前都能更新换旧。但另一类组织如肌肉、肾、心脏、脑等等，如与其年轻时相比较，可以看出老年组织排列得不那样整齐，还可以看到在年老组织的细胞中含有黄棕色颗粒，即老年色素，多数人认为这是由细胞的线粒体的分解产物分离而成。当它在细胞内堆积过多时，可引起细胞代谢的改变，导致细胞的萎缩和死亡，促使器官老化。

以上简单介绍了几种衰老学说。不难看出，衰老的学说虽多，但都不太全面，只是论及了问题的一个侧面，还不能解释老化的所有机理。随着近代科学的突飞猛进，研究手段越来越多，衰老之谜将会逐渐揭开。



衰老的特征

时间悄悄地把人们带入了老年，无论是人的外貌还是身体的各个器官，都逐渐老化，显现出老年人的特征，下面从几方面简单地谈谈。

毛发、皮肤

自古以来，人们就把鬓发作为衰老的象征，“白发悲花落，青云羡鸟

飞”。

成年人的头发，随着年龄的增高，一般先从两鬓开始变白，逐渐由少到多，最后甚至满头银发。同时，头发在变白的过程中，也逐渐变软。

从年龄来看，出现白发可能在30岁左右，50岁的人几乎都有白发出现，到70岁，白发已占“统治地位”了。

除了头发之外，其它毛发如鼻毛、眉毛、睫毛等都会变白，不过出现时间要比头发稍迟。科学家们作了观察，发现头发变白可开始在10—20岁的年龄组；鼻毛变白可开始在30—40岁年龄组；眉毛、睫毛变白则开始在40—50岁的年龄组。当然，这也不是绝对的规律。如有一种肾上腺皮质功能低下症，医学上称阿狄森氏病症的患者，即使进入了高龄

期，也很难看到毛发变白。

为什么一上年纪，毛发会变白呢？因为毛发的色素是由毛田黑色素细胞产生的。随着加龄，会使这种细胞的谷氨酸活性减少或消失，直接影响毛田黑色素细胞产生黑色颗粒，使黑色颗粒合成和聚积发生障碍，导致色素颗粒失脱而被空气所代替，毛发就变成白色。

至于毛发在变白的同时变软，则与毛发的髓质和角层退化有关。因为维持毛发的形状主要由黑色颗粒和一种硬蛋白质支持，随着年龄的增加，黑色颗粒产生的降低以及硬蛋白质合成的减少，逐渐使毛发变得柔软起来。

但是，这种变化仅是一方面。老年人的毛发，在某些部位也会变得又粗又长，比如：在眉毛的外三分之一处常常会出现异常粗长的眉毛，或生长得异常的长耳毛。如果在30岁时就出现这种现象，往往被认为是早衰的证据。而腋毛、大腿毛在老年期生长速度反而下降，弹性也减弱。一般六、七十岁的老人，部分胡须也可变白，称之为“花白胡子”，七八十岁时可完全变白，俗称“银须”。

毛发不仅会变白、变软、粗长，而且还会脱落。脱落同样也是衰老的标志。脱发大多从头顶开始，而且顶部可以全部脱光，而头两侧及枕部不大容易脱光。有趣的是，秃头多见于男性。而妇女，即使是高龄妇女，也不易脱发秃顶。这是因为毛发受某些激素所控制。譬如，额部和眉外三分之一的毛发是由甲状腺素控制；额部的毛发则由雌激素促进发育；腋毛、阴毛由肾上腺皮质的雄激素促进发育；而髭须、胸毛、四肢的毛受睾丸的雄激素所控制。

皮肤的变化是老化开始的明显特征之一，有时中年人也有。由于表皮营养障碍和外界刺激，皮下脂肪的减少、消