

专家编著
医学顾问
康复指南
内容详尽
家庭必备

卫生知识丛书
WEISHENG
ZHISHI
CONGSU



夏廉博 金同珏 编著
(第三版)

老年保健知识

上海科学技术出版社

样 本 库

卫生知识丛书

老年保健知识

(第 三 版)

夏廉博 金同珏 编著



上海科学技术出版社

1175651

2k26/10

内 容 提 要

本书从自我保健出发,结合实际,系统扼要阐述了老年保健知识。举凡老人的合理营养、适当的劳动与锻炼、日常生活卫生、心理卫生、抗衰老药物、老人补品、长寿的可能以及老年期常见病的防治均全面涉及,是一本实用的老年保健知识读物。可供初中以上文化程度的群众、中老年干部和退休职工阅读,亦可供基层医务人员开展老年保健工作时参考。

卫生知识丛书

老年保健知识

(第三版)

夏廉博 金同珏 编著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 江苏如东印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 124,000

1978年12月 第1版

1988年9月第3版 1988年9月第4次印刷

印数 436801—442,500

ISBN 7-5323-0645-3/R·181

统一书号: 14119·1353 定价: 1.90 元

目 录

一、长命百岁	1
人人可活 100 岁	1
为什么百岁老人不多见	4
百岁老人经验谈	6
二、衰老与死亡	8
衰老的原因	8
更年期	9
衰老的表现	11
衰老的衡量	19
死亡的原因	20
三、养生与老年保健	22
健康是福	22
保健时代	23
自我保健的重要	24
四、饮食和营养	25
老年人消化吸收功能的改变	25
肥胖与消瘦	26
老年人热量和营养素的需要	30
合理的饮食	37
饮食的安排	38
烟、酒、茶	43
老人的食饵疗法	46
五、生活卫生	49
居室和衣着	49

休息与睡眠	51
个人卫生	52
文娱生活	53
六、锻炼与劳动	54
锻炼与劳动对健康的好处	54
老年人劳动与锻炼的注意点	55
几种适合老年人的体育活动	57
七、心理卫生	92
衰老引起的心理改变	92
衰老心理的自我测定	93
心理健全的标准	97
如何保持心理健康	98
八、抗衰老药物与补品	101
人类对抗衰老的期望	101
抗衰老的可能性	102
抗衰老药的前景	103
当前的老人保健药	104
谈谈补品	106
九、常见老年病的防治	109
伤风感冒	109
慢性气管炎、肺气肿、肺原性心脏病	111
关节痛	114
外伤与骨折	122
动脉硬化与高脂蛋白血症	125
高血压	133
中风	136
心脏病	139
慢性胃炎及溃疡病	141
便秘	143

胆石症与胆囊炎	144
肝病	145
糖尿病	146
肾脏病	151
尿失禁	152
前列腺增生症	153
更年期综合征	156
老年性阴道炎	156
牙病	157
白内障、青光眼与其他眼病	158
老年性耳聋	161
老年期神经官能症	163
老年性痴呆与脑动脉硬化性精神病	164
晕厥	165
老年震颤与老年震颤麻痹综合征	166
老年性瘙痒	167
恶性肿瘤	168
用药须知	172
十、如何正确对待疾病	176

一、长命百岁

古今中外，人们一直在探索着长寿方法，但至今还没有一种公认的有效方法能使人延年益寿，永葆青春。现在人们只是从保健角度出发，使自己的生活尽量符合卫生的要求，从而不致过早夭折，活到大自然赋与人类的最高寿命。

人人可活 100 岁

中国是一个文明古国，历史典籍中载有丰富的历代户口统计。中国人口的增长共经历了四个阶段。即从周朝初期(公元前 11 世纪)的 1000 万人增加到西汉末年(相当于耶稣降生)的 6000 万，到了北宋(公元 960~1127 年)人口已增至 1 亿左右，清代道光年间(公元 1840 年)人口为 4 亿，直至今日人口达到 10 亿。中国人的平均寿命，旧石器时代仅 13 岁，夏商时代为 18 岁，秦汉时代 20 岁，唐代(3 世纪)27 岁，宋代(11 世纪)30 岁，元代(14 世纪)32 岁，明清(17~18 世纪)33 岁，1931 年 35 岁，1973~75 年 65 岁，1981 年 68 岁。从这些记载中可以看到过去中国人的寿数并不高。唐代中国著名诗人的诗中就有：“六十花甲是大庆”；“人生七十古来稀”；“年开第七秩，屈指几多人”这样的诗句。那时认为一般人应该活到 60 岁，但 60 岁也不容易，是值得庆贺的，70 岁呢？那就更难了。中国人把每 60 岁看成一个“花甲”，如果你现在 61 岁，那是进入第二个“花甲”，表明人生的第二个循环。

人的自然寿命应该是 100 岁到 120 岁，也就是人可以活

到的最高寿命。在2000年前的中国医书中就出现了这种说法。如《黄帝内经》中就讲：“尽终其天年，度百岁乃去”；“人之寿百岁而死”。《周礼》提到：“百岁为期颐”。有的著作认为人的自然寿命为120岁，如老子认为“人生大期，以百二十为度”；《左传》说：“上寿有百二十年，中寿百岁，下寿八十”；唐代的中医王冰也说人的自然寿命为120岁。这种讲法决不是信口雌黄，而是这些作者自己耳闻目睹的事实，象中国历史记载唐代的李元爽，活136岁；高僧菩提流志活156岁；何能嗣160岁；宋代高僧安正子的寿命是180岁；清代记载的孙贝龙为159岁，这些都是我国记载中比较可靠的长寿老人。长寿老人会受到人们的尊敬，因而也可能会有虚报年龄的情况，许多国家研究长寿的专家都曾逢到这个问题，中国不例外，1982年在新疆调查百岁老人时，登记的百岁老人达3000余名，核实后为865名，落实数比登记数减少71.2%，现在建立出生证后，将来这问题就不会发生了。

古代人们对自然寿命的看法，和近代西方生物学家得出的推论相似，即自然界的哺乳动物，在寿命与发育生长期之间存在着一个规律，即哺乳动物的自然寿命为其生长发育期的5~7倍(表1)，照此推论，人类完成生长发育时约为20~22

表1 几种哺乳动物平均寿命与其生长发育期的关系

动物	生长发育期(年)	平均寿命(年)	平均寿命为发育期的倍数
猫	1.5	8~12	5~8
狗	2	10~15	5~7.5
羊	2	10~15	5~7.5
牛	4	20~30	5~7.5
马	4	20~40	4~10
骆驼	8	40	5

周岁,按5~7倍计算,人的自然寿命为100~150岁。也可以从性成熟期与哺乳动物寿命的关系来推算,例如哺乳动物的自然寿命为性成熟的8~10倍,人类性成熟在14~15岁,自然寿命应是110~150岁。自然寿命也决非寿命的极限,它仅说明一般规律,实际上还有例外,动物中例外年龄可为自然年龄的2~4倍(表2)。当然例外毕竟是少数,除了传说外,人类例外还未被证实能和其他动物一样。

表2 动物平均寿命的突破

动物	平均寿命(年)	例外寿命(年)
蟾蜍	10	40以上
老虎	20	40
骆驼	40	100
鳄鱼	50	300以上
象	50~100	300
乌龟	100	200以上
人	70	200

社会的进步,科学技术的发达,死亡率不断下降,平均期望寿命延长。根据我国的情况,1935年平均期望寿命为34.8岁,50年代为52.1岁,到80年代为68岁。但最高寿命并没有延长,过去的记录并没有打破。根据我国近30年中三次全国人口普查资料来看,1953年中国百岁老人有3384人,当时年龄最大者155岁;1964年中国百岁老人共4900人,最高年龄是156岁;1982年中国人口调查时,有百岁老人3765名,年龄最高者130岁,在这3765名百岁老人中,以100~109岁为最多,有3501人,占93%;110~119岁为228人,占6%;120岁以上为36人仅占百岁老人中的1%。这些调查数据,无疑表明中国人在孩子出生时就祝福他长命百岁,这在过去和

现在都是可能的,当然并不容易。

为什么百岁老人不多见

到现在为止,大部分人都不能活到自然寿命,能做一个百岁老人的并不多。中国最近人口调查结果,每百万人口中百岁老人仅仅只有3.8个。

同一时代、同一社会中的个体,寿命有很大差别。影响人类寿命的因素错综复杂。总的来说,这些因素不外先天与后天两种,亦即遗传因素和环境因素在影响着一个人的寿命。

我国对百岁老人的遗传因素调查,结果表明百岁老人的父母,一般也寿长,而且在母系中更为明显,还有一点是百岁老人本人是第一胎或第二胎的为多。此外,中国百岁老人中,和国外资料一样也是女性多,3765名百岁老人中,女性为2657人,男性为1108人,女性为男性的2.4倍,原因不仅是因为男性工作繁重,劳动消耗大,损伤机会多,烟酒嗜好多等环境因素外,遗传因素也有很大关系。例如女性有两个X染色体,男性只有一个X染色体,许多遗传性疾病的基因在X染色体上,女性的X染色体如一个带遗传性疾病的因子,不能显示发病,男性只要带有遗传因子即发病;此外,男性对肾上腺素及收缩血管的活性物质反应较女性为敏感,因此易患心血管病;男性的新陈代谢高于女性;这也是促成短寿的因素。由于遗传决定了性别,从而造成了寿命的差别。²昆虫和哺乳动物的寿命也以雌性为长,这更说明遗传对寿命有一定影响。在中国新疆却是一个例外,新疆865名百岁老人中,男性538人,女性327人,原因是40岁以上女性死亡率高于男性,如0~39岁的男女人数很接近,40~79岁时,男性比女性多25%,这点说明即使先天遗传优越,环境不利也不能长寿。

影响寿命的环境因素虽然很多，但直接造成人类死亡的原因不外疾病与外伤。近年来中国人平均寿命的提高，主要是对急性病有了控制办法，传染病死亡率大大降低，例如中国上海市1951年传染病死亡占死亡原因第一位，1978年退居死亡原因的第五位。传染病死亡率由6.96%，下降为0.45%。现在上海市60岁以上老人死因主要是癌症、中风和心脏病，这三类占全部死因的75%。通过去除某一死因编制寿命表，可以预测当该病控制后平均寿命的延长年数。控制癌症后平均寿命可提高1~3年；控制中风和心脏病可提高平均寿命6~8年。呼吸系疾病是80岁以上高龄老人的主要死因，当人们能控制这类疾病时，平均寿命可再提高2~4年。假定以上三类疾病能有所突破，平均寿命可望增加12年。但还没有到100岁。

中国是个多民族的国家，不同民族中百岁老人的比例并不一样，1982年调查，汉族中的百岁老人为2303人，平均每百万人口中，百岁老人2.5名；而少数民族中百岁老人1462名，平均每百万少数民族人口中，有百岁老人21.7名。这一差距很大，其中遗传和环境可能都有关系。少数民族聚居区百岁老人比较集中，例如新疆最多，每百万人口中百岁老人为66.1人；其次为西藏，每百万人口中，百岁老人为24.3人；青海为12.8人，广西为11.1人。中国百岁老人最少的地区为山西省，百万人口中仅0.2人。中国百岁老人最多的4个地区都是山区，如中国西北部的新疆，人口分布在天山山脉的两侧，部分居住在海拔300~5000米的山村。在西南部的西藏，人口主要分布在平均海拔4000米以上。青藏高原东北部，绝大部分为高原山地，一般海拔2500~4500米。广西位于中国南部边疆，丘陵山地占全区面积的85%，平原仅占15%，中国著

名的长寿县——广西巴马瑶族自治县就是位于海拔435~698米的山区。这与世界著名长寿区都在山区也一致。讲了许多，无非说明百岁老人所以长寿与遗传和环境都存在关系。

百岁老人经验谈

不过，读者们也许都想听听百岁老人自己的具体生活经验，为了这个目的，近年来中国的不少老年工作者对不同地区的百岁老人进行了调查，下面就是通过调查得到的资料，并可将之归纳成以下几点：

热爱劳动

百岁老人的一条长寿诀窍是劳动，中国的长寿老人调查都提到了这点，例如广西巴马县127岁老人蒙阿玛还去地里收摘绿豆；120岁的婆婆可背20公斤水，还喂猪、羊、鸡；新疆110岁的明尼牙孜还捆苞谷，摘棉花，这些老人到了老年一直坚持劳动，即使体力不支，也做一些轻微体力活动或家务，一直劳动到生命的终点。有些老人还有坚持体育活动的历史。

精神愉快

精神因素很重要，思想不应有负担，保持愉快、宁静、知足、乐观，不少百岁老人都谈到这点。105岁的冉大姑说：“心情舒畅最要紧，宽心的人活得久，忧愁的人死得快。”百岁老人老中医林雄成说：“健康长寿的一个重要因素在于情绪的乐观。遇事不怒，从容不迫。要锻炼性格，精神愉快，心情旷达。”

清淡饮食

中国百岁老人的饮食以素食为主，但大多中国人都有素食习惯，并非人人都是百岁，这就很难说明问题。国外百岁老人调查几乎没有素食者，多进混合食。饮食习惯各国有很大

区别,同一国家内不同地区和不同个人亦有很大不同,所以很难以百岁老人的饮食习惯中总结出一套完美的长寿食谱。不过,百岁老人都有一个共同的饮食习惯,那就是节制饮食。百岁老人年轻时有烟、酒嗜好的也不少,但绝大多数到老年以后都戒了烟、禁了酒。酸牛奶、水果、蔬菜有益于健康,但也并不是多吃这类食物就能活到100岁。

平素健康

百岁老人大多一生中沒有患过重病,甚至不少百岁老人一生沒有病倒过,个别百岁老人早年也曾患过1~2次重病,但此后就再也未患过重病,因此,平时注意卫生,预防疾病,保持健康,对活到100岁也许是最重要的。

要做一个百岁老人既要有天赋的素质,还要在生活中各方面注意。

二、衰老与死亡

随着时间的推移，生物的整体生命过程经历着不同的阶段。这些不同阶段，可以明显地从外形和活动中表现出来，人类从出生后经历一定时期，自身调整 and 适应环境的能力就逐渐减退，健康状况下降，患病及死亡的可能性增加了，这一人生的终末阶段称为“衰老”。

根据上海市的资料，一个10岁儿童，其下一年死亡的概率仅为0.36%，而70岁老年人下一年死亡概率高达70%，假定人类能一直保持10岁时所具有的环境适应能力，也许人口的一半可活到700岁。每个人或同种生物的不同个体之间，其寿命并不一致，但人和其他物种的最高寿命都有一定限度。例如长寿人可以超过100岁，老鼠的寿命就不会超过4年。这一事实意味着在不同物种各自的生命后期都出现了变化，这些变化怎会发生，不同生物物种间发生的变化有何区别，这一过程能否人为地延缓或逆转？这是老年生物学家长期以来一直研究的基本问题。

衰老的原因

要延长生物的寿命，必须揭示生物衰老的特征，探索发生衰老的原因和机理，只要弄清了发生衰老的根本原因，就能找到寻找推迟衰老方法的理论根据。从而才有可能使抗衰老方法得到成功地应用。

人们都能从直觉上认识某一个生物是否衰老，但却很难

确切说出衰老的定义。作者认为衰老是：“一切多细胞生物随着时间的推移，自发的必然过程，在机体和组织的各级水平出现有害的改变，并表现出功能、适应性和抵抗力的减退。”衰老还可概括出以下特征，即生物衰老期出现的变化对机体都有害，它使生物适应环境的能力降低，从而增加了生物死亡的机会；衰老引起的随龄变化是累积的，其最终结果导致死亡。死亡虽是一个突发事件，但伴随衰老的进程，死亡机率也增加了；衰老是生物的基本内在特征，同一种生物具有共同的衰老过程。

现在，不少学者从不同角度、用不同实验，提出了许多关于衰老起因的理论。这些学说多达200余种，但都只是阐明衰老各方面的一些表面现象，犹如瞎子摸象，仅仅反映了衰老变化的一个侧面，而且论点也各不相同。总的来说，衰老学说有两类，一类认为生物的生长、发育、成熟、衰老和死亡，都是按照遗传安排的程序；另一类认为环境中的各种不良因素会造成细胞的损伤，包括使遗传物质发生突变，这种损害的累积可以导致生命的衰老。各种学说虽然有矛盾，但彼此间也有一定的关系。

因而，也许我们会听到不少有关衰老原因的说法，请记住，目前这些仅仅是假说而已。

更 年 期

所谓更年期，是由中年进入老年的一个过渡时期。女性的更年期往往即是月经逐渐停止的过程，所以在女性又可称为绝经期。

妇女绝经是一个相当复杂的生理过程，主要是脑垂体与卵巢间内分泌平衡失调。失调起因还未获得一致结论，但大

部分学者认为是由于卵巢的萎缩。卵巢功能维持多少年，决定于卵巢所含有的卵泡数。由于卵巢的退化，随之体内雌激素水平下降，这就引起了一系列变化。卵泡失去了排卵功能，月经也就出现不规则，以后卵泡停止发育，体内雌激素水平更为下降。此时，有些妇女每次月经便可能推迟，经期缩短，经血量减少；但也有妇女可能月经频繁，经血量增多，出血时间延长；还有少数妇女月经可以一直很规则；但不论在这个过程中月经发生怎样的变化，最后终于停经。女子停经的年龄，根据作者对 929 名退休女工的调查，平均绝经年龄为 48.85 岁。在 48~52 岁间停经有 567 人，占 61%；绝大部分在 42~55 岁间停经，计 879 人，占 94.6%，停经最晚的妇女在 58 岁。

由于神经系统，特别是下丘脑和植物神经系统，在调节垂体以及它和性腺之间有重要作用，所以到了经绝期，神经系统常常容易出现不稳定现象。主要表现为神经血管运动功能障碍，如潮热感、头痛、出汗、血压波动、阵发性眩晕、神经过敏、情绪不稳定、记忆减退、疲劳、思想不集中、耳鸣等等。这些症状有人不明显，也有人可存在一段时间，但大部分中年妇女，在更年期没有什么症状；只有 10~20% 有一些症状，其中一半左右有比较显著的症状。

男性进入老年时，没有明确的更年期界线，也没有女性那样明显的更年期症状。男子的性腺主要是睾丸，它不象卵巢易于萎缩。睾丸组织细胞如果仅留下 2% 有活力，仍具有正常的内分泌功能，所以男子到了老年虽然性生活逐渐减退，但生殖功能依然存在。如果睾丸功能衰竭，可失去性功能。但也有人认为中年以后男性感到疲劳、头痛、抑郁、行为不合群，心理上感到办事能力减退，对自己缺乏信心，这种症状可能即是男性更年期。

衰老的表现

上面已谈过,男性老人一般没有明确的更年期,女性由于月经的停止,似乎可以此为界线。同一种生物衰老出现的时间基本上接近,但不同的个体之间还有一定差别,也就是年代年龄与生理年龄可能不一致。年代年龄是按时间计算的,生理年龄是指某个体的某种生理功能与一般情况下相当的年龄。例如一般人40~45岁间眼调节力减退,至50岁时几乎丧失,假定60岁老人,他的眼调节力在50岁开始减退,到60岁时才丧失,那么他的眼调节力的生理年龄是50岁。在人与人之间,年代年龄与生理年龄可能相差5~10岁。即在同一个人,不同器官组织结构和生理功能的衰退也参差不齐。在各个器官,随着年龄增长而发生的变化,一般不致发生症状,其过程也很慢,但却是持续进展的。

衰老在人体结构成分上的改变,主要表现在组织及水分占人体构成比在逐渐减少,脂肪构成比则增加。例如组织成分自17%下降至12%(相当于组织细胞自青年至老年约减少30%),骨组织自6%下降至5%,细胞内水分自42%下降至33%,细胞外水分不变;而脂肪却自15%增加至30%。

用显微镜观察衰老的组织,可见到有功能的实质细胞萎缩。由于细胞萎缩,可使器官在重量及内容上减少。因此,各器官重量改变的曲线,大致可反映该器官衰老结构变化的程度。老年人肝、脾、肾重量下降较明显,甲状腺、肾上腺、脑的重量下降比例则较少。在衰老萎缩的组织中,还能见到脂褐质的沉着;血管内壁有脂肪沉着;血管中层、肋软骨、上呼吸道、喉气管可见钙的沉着;在衰老组织的间质中还可见到粘蛋白沉着;衰老组织间的弹力纤维含量也减少和丧失。