

老年生活与健康

钱信忠 主编



北京科学技术出版社

67705

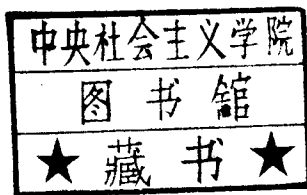
老年生活与健康

钱信忠

主 编 钱 信 忠
副主编 王赞舜 刘伯成



200364471



北京科学技术出版社

封面题字：钱信忠

责任编辑：张敬德

封面设计：邓玉红

老年生活与健康

钱 信 忠 主 编

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门外南路19号)

新华书店首都发行所发行 各地新华书店经售

铁道出版社印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 22印张 53 5 000字

1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷

印数1—50 000册

统一书号14274·039 定价 5.70 元

ISBN7-5304-0085-1/R·9

《老年生活与健康》编辑委员会

主 编

钱信忠

副主编

王赞舜

刘伯成

顾 问

吴阶平

邓家栋

裘沛然

唐由之

编 委

于惠元

王树岐

王传馥

王稔丰

方婷嫒

孙伯秋

陈清森

郑依柳

贾维诚

高麟韬

高登瀛

富 强

编 写

马 丽

王传馥

王诚忠

孔新民

刘素萍

孙伯秋

李文贤

李宗彦

李景森

李路路

吴云林

何芳德

汪起寿

沈渔邨

张素心

张浩然

张镐京

陈 瑛

陈大可

陈金铨

陈雄斌

陆莉娜

邵殿月

郑金生

查元清

施忠道

桂世勋

桂世济

顾同进

贾维诚

袁耀萼

曹余德

盛丹菁

黄育万

穆 凌

特约编辑

方 邢

特约美术插图

张忠良

前 言

老龄问题是当今世界上关注的社会问题。为老年人服务是一项光荣的任务。我国人口“老龄化”程度虽然还不高，但因人口基数大，老年人的绝对数多。我国 1981 年第三次人口普查结果，60 岁以上的人口占总人口数的 7.7%，65 岁以上人口占总人口数的 4.9%，据推算 1985 年 60 岁以上已约有 1 亿，到本世纪末，60 岁以上的人口将接近 2 亿。从绝对数来讲，我国老年人口是巨大的，对社会经济发展将带来不少的影响。因此，近年来，我国重视老年科学研究，在老年医学、老年生物学的基础上，研究人类衰老的起因及发展过程，研究老年疾病的防治方法，研究改善老年心理、环境、卫生条件，普及延年益寿的科学知识，促进老年人健康长寿，已成为各学科共同的研究课题。总之，人口“老龄化”问题，愈来愈得到整个社会的重视。

《老年生活与健康》主要是以医学、生物科学为基础，为广大老年人提供健康长寿、安度晚年的生活指导。从当前老年人生活实际出发，深入浅出地将科学道理讲清楚，并密切结合生活，寓保健知识于生活之中，使老年人容易读，喜欢读，作为老年人生活与健康的咨询读物。也可以作为老干部机构、工会、妇联等社会团体开展离退休人员工作的参考书。

《老年生活与健康》的主要内容有老年健康受自然因素与社会因素的影响；老年人生理特征、老年人常见疾病，长寿的探索，长寿与环境，老年家庭护理，康复体疗，精神卫生，性卫生，老年营养，道德修养，预防衰老等篇章。各篇章的作者都是长期从事科学实践的专家、教授。

中年是建设四个现代化的骨干力量，他们的社会与家庭负担

比较重,老年保健应从中年做起,这是明智的远见。实际上某些老年疾病是从中年开始的。因此,我们建议中年读者及早预防老年病的发生,做到“防患于未然”。我们衷心希望本书能成为广大读者生活与保健方面的良师益友。由于缺乏编写经验,缺点与不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

钱信忠

1987年5月20日

目 录

第一篇 老年人要学点老年学知识	1
第一章 老年学发展史的回顾与展望	1
既熟悉又生疏的老年学.....	1
从“炼丹术”到现代老年学.....	2
研究衰老的科学——老年生物学.....	4
与老年人密切相关的老年医学.....	5
老年社会学是研究什么的科学.....	6
老年心理学不同于普通心理学.....	8
老年学是具有众多分支的综合学科.....	9
国内外老年学研究现状及进展.....	10
老年人应当学点老年学知识.....	11
第二章 人类正在步入老年社会	12
人类年龄的划分.....	12
人口老化的概念.....	13
为什么人口会老化.....	14
“一孩化”与人口老化.....	14
目前我国人口构成尚属成年型,是否就不存在老龄问题.....	16
我国人口老化有哪些特点.....	17
如何理解我们的时代是“老龄时代”.....	18
老年社会和老年城市.....	19
人口老化后能“返老还童”吗.....	21
“老人节”与“敬老周”.....	22
人口老化带来的问题.....	23
“家庭养老”越来越为世界所重视.....	24
我国离退休人员的社会地位.....	25
第二篇 人类的寿命与抗衰老	28
第一章 人类的寿命与长寿	28

寿命及其测算·····	28
人群的平均预期寿命·····	29
一般人为什么活不到百岁·····	30
女性比男性长寿·····	32
遗传与寿命·····	33
环境与寿命·····	34
自我预测寿命年限·····	35
长寿地区与长寿老人·····	39
第二章 人体的衰老与抗衰老·····	40
衰老是什么·····	40
衰老的基层在细胞·····	42
人体衰老的外貌改变·····	44
老年人器官和系统功能的变化·····	45
胸腺萎缩与衰老·····	47
脂褐素蓄积与衰老·····	49
性腺变化与衰老·····	50
疾病与衰老的进程·····	51
人类抗衰老的努力·····	53
第三章 营养与健康长寿·····	55
营养在健康长寿中的作用·····	55
人体所需要的营养·····	56
主要食物的热量与营养成分·····	57
老年人特别需要营养·····	60
老年人的合理营养与食物选择·····	62
维生素家族中的元老——维生素 C·····	63
膳食纤维对老年人的特殊作用·····	68
怎样掌握饮食疗法·····	69
我国传统的老年食谱·····	70
第四章 体育锻炼与健康长寿·····	72
健康长寿在于锻炼·····	72
锻炼对老年人身体的益处·····	73

老年人锻炼应遵循的原则·····	74
运动处方及运动量的评定·····	76
老年人的散步、慢跑与登高·····	78
老年人与健身球·····	80
运动后的整理活动和休息·····	81
运动损伤的预防和急救·····	82
第三篇 长寿之路·····	86
第一章 益老·····	86
不治已病治未病·····	86
贵在早治·····	87
服药与摄养·····	88
漫谈补药·····	88
中药之王——人参·····	92
养血补气话党参·····	94
补气之长——黄芪·····	95
益气补脾的白术·····	96
医食皆可的山药·····	97
老少皆宜的大枣·····	97
熟地黄滋阴又补血·····	98
首乌延年益寿·····	99
妇科要药当归·····	100
阿胶补血止血·····	101
滋补用枸杞·····	102
冬虫夏草滋肺补肾·····	103
百合是药食佳品·····	104
鹿茸有滋补特效·····	105
杜仲能健腰膝·····	106
第二章 食疗·····	107
延年益寿话食疗·····	107
药粥最宜老年人·····	114
绿豆粥(115) 糯米粥(115) 小米粥(115)	

赤小豆粥(115)小麦粥(115) 玉米粉粥(116)	
山药粥(116) 薏苡粥(116) 莲子粥(116)	
藕粥(117) 百合粉粥(117)芡实粉粥(118)	
菱粉粥(118) 栗子粥(118) 葛粉粥(119)	
扁豆粥(119) 黑芝麻粥(119)核桃仁粥(120)	
苏子粥(120) 芥菜粥(120) 芹菜粥(121)	
羊肉粥(121) 狗肉粥(121) 人参粥(122)	
黄芪粥(122) 枸杞粥(123)	
蔬菜常食多有益.....	123
萝卜(124) 胡萝卜(124) 青菜(125)	
菠菜(125) 卷心菜(126) 豆芽和豆制品(126)	
黄瓜(127) 丝瓜(127) 冬瓜(127)	
苦瓜(128) 南瓜(128) 瓠子(128)	
香菇(129) 平菇(129) 草菇(129)	
木耳(130) 银耳(130) 海带(130)	
西红柿(130) 蒜(131) 生姜(131)	
辣椒(131)	
干鲜果品多益人.....	132
苹果(132) 沙果(132) 梨(133)	
葡萄(133) 橘子(133) 香蕉(134)	
柿子(134) 猕猴桃(134) 西瓜(135)	
山楂(135) 花生(135) 大枣(136)	
桂圆(136)	
荤腥之功不可没.....	137
鸡蛋(137) 鸡、鸭(138) 牛奶(138)	
牛肉(138) 猪肉(139) 动物脏器(139)	
鱼、鳖(139)	
茶酒之外谈饮料.....	141
汽水(141) 蜂蜜水(141) 海带水(141)	
决明茶(141) 菊花茶(141) 柿叶茶(141)	
罗汉果茶(142)酸梅汤(142) 山楂汁(142)	

第三章 养生	142
细细玩味《十叟长寿歌》	142
调精神,和喜怒,洁操行	143
顺应四时	145
起居有常	147
饮食所宜	148
从“安步当车”说起	149
要吸烟,还是要健康	150
酒可壮神,醉则贻害	151
饮茶与泡茶	153
第四章 健身	155
祛病延年练气功	155
刚柔相济五禽戏	166
老年宜练八段锦	171
第四篇 老年常见病防治	175
第一章 内科疾病(上)	175
什么叫冠心病	175
得了心绞痛怎么办	180
怎样防治老年急性心肌梗塞	182
治疗冠心病常用的中西药物	186
老年人心力衰竭是怎样发生的	189
常见老年人的心律失常	193
安装起搏器后要注意什么	198
电击复律安全吗	200
老年人心脏性猝死是怎样发生的	202
体位性低血压为什么会昏倒	206
高血压不等于高血压病吗	209
高脂血症与动脉粥样硬化是怎样形成的	214
老年人为什么易得贫血	217
老年人中风有哪一种	220
震颤麻痹能治吗	227

老年癫痫有什么特点·····	230
老年人三叉神经痛是什么原因·····	233
第二章 内科疾病(下)·····	235
不要小看慢性支气管炎·····	235
老年人哮喘是否就是“气喘病”·····	238
老年肺炎与青年人得肺炎有什么不同·····	241
为什么要重视老年肺结核的防治·····	244
怎样治疗肺气肿·····	247
老年人为什么常易便秘·····	249
老年人为什么常易腹泻·····	251
老年人消化道疾病引起的心口痛有什么特点·····	253
急性胆囊炎和胆石症之间有什么关系·····	260
老年人黄疸的常见原因是什么·····	263
引起急性胰腺炎的原因是什么·····	265
慢性胃炎是否会变胃癌·····	267
黑粪是上消化道出血的信号吗·····	268
老年人病毒性肝炎有什么特点·····	270
老年人肝硬化如何防治·····	273
老年人糖尿病有什么特点·····	275
老年人甲亢有什么特殊表现·····	280
老年人关节红肿热痛是痛风吗·····	283
第三章 老年骨科与五官科疾病·····	286
老年人颈椎病·····	286
老年人肩关节周围炎·····	287
老年人腰腿痛·····	289
老年人关节痛·····	290
老年人骨质疏松症·····	292
老年人骨创伤·····	295
老年人青光眼·····	297
老年人白内障·····	300
老年人耳聋·····	302

老年人鼻出血·····	305
老年人口腔疾病·····	308
第四章 老年人其他疾病·····	324
老年人皮肤为何有白点、红点和黑点·····	324
如何解除老年人瘙痒症·····	327
什么叫老年紫癜和含铁血黄素沉着·····	330
老年人急腹症有什么特点·····	332
老年人应怎样对待外科手术·····	335
痔和肛门失禁是什么原因·····	338
老年人下肢浮肿是疾病的严重阶段吗·····	341
老年人为什么易发生前列腺肥大·····	344
老年人血尿的原因是什么·····	347
老年人为何易患尿失禁·····	348
如何当心老年人发生肾功能衰竭·····	350
男性老年人有什么性功能改变·····	354
第五篇 老年易发癌和老年妇女病·····	359
第一章 癌症的一般知识·····	359
肿瘤还分良性与恶性吗·····	359
人为什么会得癌症·····	362
癌症能遗传吗·····	365
癌症能传染吗·····	367
癌症能早期发现吗·····	370
癌症如何早期诊断·····	374
癌症如何扩散·····	378
癌症怎样早期治疗·····	380
什么叫放疗和化疗·····	383
中医是如何治疗癌症的·····	386
如何正确对待癌症·····	389
怎样做好防癌工作·····	392
第二章 常见癌症的早期征兆与自我发现·····	396
肺癌·····	396

胃癌.....	398
食管癌.....	401
直肠癌.....	403
大肠癌(结肠癌).....	405
胰腺癌.....	407
原发性肝癌.....	409
乳腺癌.....	411
子宫颈癌.....	413
白血病.....	416
鼻咽癌.....	419
前列腺癌.....	422
膀胱癌.....	423
第三章 妇女更年期易患疾病.....	425
妇女到更年期后的内心世界.....	425
更年期妇女性格和行为的变化.....	428
更年期综合征的真相.....	430
月经失调的原因.....	433
妇女更年期和老年期脂质代谢异常.....	436
人未老,卵巢却先衰.....	439
性激素的来影去踪.....	441
老年妇女的性功能改变.....	444
第四章 老年妇科疾病.....	450
阴痒不可搔.....	450
外阴白色病变不可怕.....	454
白带、黄带与赤带.....	456
“老来红”(阴道出血)不妙.....	459
五花八门的卵巢肿瘤.....	462
何谓“落袋”——子宫脱垂.....	464
讨厌的尿路感染.....	467
老太太为何尿多.....	469
尿道肉阜不是肿瘤.....	472

尿道粘膜脱垂的前因后果·····	473
遗留的产伤——膀胱与直肠膨出·····	474
第六篇 老年人的保健护理和用药常识·····	478
第一章 老年人的个人卫生·····	478
用脑卫生与晚年·····	479
睡眠与老年·····	480
老年人起居卫生·····	481
老年人饮食卫生·····	483
老年人的口腔卫生·····	486
老年人皮肤卫生·····	488
老年人衣裤卫生·····	489
第二章 老年检测保健·····	491
血液常规检查·····	491
尿液常规检查·····	493
大便检查·····	494
肝功能检查·····	495
乙型肝炎病毒检查·····	496
肺功能检查·····	497
心电图检查·····	498
超声波检查·····	499
内镜检查·····	501
X线检查·····	504
放射性同位素检查·····	506
免疫学检查·····	509
CT检查·····	510
物理治疗·····	511
第三章 老年病人的家庭护理·····	513
体温、脉搏、呼吸的测量·····	513
喂饭、喂水操作·····	518
卧床病人的洗头洗澡·····	519
床上大小便·····	522

一般手术后护理.....	523
骨折病人的护理.....	525
昏迷病人的护理.....	528
偏瘫病人的护理.....	532
第七篇 老年人如何适应心理和社会环境的变化.....	537
第一章 老年人的内心世界——老年心理学.....	537
何谓老年心理学.....	537
老年心理学并非只有老年人才要了解.....	538
脏器的老化对老年人心理活动的影响.....	540
人到更年期必然引起特有的生理和心理变化.....	540
针对更年期的身心特征,自觉地进行心理过渡.....	543
老年人的心理活动类型.....	545
老年人心理老化的特点.....	548
老年人的异常心理.....	549
老年人退(离)休前后的心理变化.....	550
老年人要在心理上适应社会.....	553
老年人要保持心理健康,争取延年益寿.....	554
第二章 老年人的社会生活.....	560
老年人的社会生活圈.....	560
老年人的社会化与角色冲突.....	561
老年与人格.....	563
并非孤独的老年.....	564
“家庭生命圈”.....	565
面对“代沟”.....	567
老年人的闲暇时间.....	568
老年与环境.....	570
何处是归宿——对死亡应有的认识.....	571
第三章 老年人的心理卫生.....	572
老年人的心理、情绪与疾病.....	573
老年人的心理、情绪与精神疾病.....	575
老年人的主要心理社会问题.....	580

怎样保持老年人的心理健康·····	584
第八篇 美化生活 延缓衰老 ·····	587
冲破旧观念,勇敢地追求美·····	587
怎样使您年轻二十岁·····	589
75岁的赫本为什么是最令人愉快的人·····	591
老年人的内在美·····	592
老年人的风度美·····	594
培养美好健康的生活情趣·····	596
艺术与长寿·····	598
音乐与健康·····	600
练练书法·····	602
吃鱼哪有钓鱼乐·····	604
投入大自然的怀抱·····	606
老年人也要讲健美·····	608
老年健美锻炼的内容和方法·····	609
老年人的美容妆饰·····	611
老年人服装的美化·····	613
第九篇 老年人的婚姻与家庭 ·····	616
第一章 婚姻与家庭关系 ·····	616
老年丧偶有再婚的自由·····	616
老年人再婚也必须办理结婚登记手续·····	617
老年人不养成子女是违法吗·····	617
子女对父母的赡养扶助义务包括哪些内容·····	618
能脱离父子或母子关系吗·····	619
如何对待虐待和遗弃老年人的行为·····	620
年老无子女可以收养孙子女吗·····	622
怎样解除收养关系·····	623
继子女不孝能脱离关系吗·····	624
儿子死了,能叫孙子养老吗·····	626
第二章 老年人的性卫生 ·····	627
老年人性反映特点·····	627