

医学知识丛书



中老年保健

计苏华 著



科学普及出版社



医学知识丛书

中老年保健

计苏华 著

科学普及出版社

内 容 提 要

本书是著名医学工作者、受“四人帮”迫害而死的计苏华同志的遗著——一本精辟、实用、案头必备的中老年保健读物。全书内容丰富，读来异常亲切，从老年医学的起源一直谈到中老年人的生理演变和各种特有的疾病，以及如何注意卫生习惯、饮食起居、室内活动，并介绍各种中老年疾病的致因和防治方法。书中提出 20 条人体常见症状的警惕信号，例如身体疼痛、疲劳、体重改变、头痛、发热、出血、消化不良、失眠、皮肤变化、性格改变、视力变化、局部肿胀、肿块、呼吸困难、眩晕、吞咽困难之类，出现这些信号，可能会出现什么疾病。书末作者又总结 21 条卫生医疗知识小结，对中老年人的保健和养生有很大参考价值。

医学知识丛书

中老年保健

计苏华 著

科学普及出版社 出版（北京白石桥紫竹院公园内）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京印刷一厂印刷

开本：787×1092 毫米^{1/32} 印张：3 字数：63 千字

1980 年 11 月第 1 版 1980 年 11 月第 1 次印刷

印数：1—246,000 册 定价：0.28 元

统一书号：14051·1015 本社书号：0176

作者简介

计苏华同志，上海人，生于1917年3月。青年时期在苏州晏城中学读书。1935年入上海医学院，投身于抗日救亡运动。1938年9月加入中国共产党，曾任中共地下党上海医学院支部书记。

1941年医学院毕业后参加抗日救护工作，1947年6月任外科总住院医师于上海中山医院。同年7月由沈克非教授推荐，经敬爱的周总理批准，赴美留学。在芝加哥大学必林士医院完成胸腔外科学位论文。1949年3月回国，参加自然科学者学会筹备工作，9月到山东，任白求恩医学院外科教授兼附属医院外科主任。计苏华同志于民主革命时期在党的领导下，宣传党的政策，团结进步师生，为党为人民做了很多工作。

计苏华同志于1946年在上海参加科学工作者协会筹备会，1949年5月又在北京参加中华自然科学工作者协会筹备会，1949年底任山东省立医院医务主任，1951年任山东医学院教务长，1952年11月调任北京医院副院长，后任卫生部中央保健局副局长。

解放后计苏华同志努力学习马列主义和毛主席著作，在敬爱的周总理直接关怀下，在医院工作中勤勤恳恳，兢兢业业，认真负责，几十年如一日，经常夜以继日地工作。在医疗保健工作中对老一辈无产阶级革命家怀有深厚的无产阶级感情，悉心研究老年学，1966年曾编写《中老年病学》一书。

他在担任中华医学会副秘书长期间工作积极,认真负责。在开展学术交流、团结医务工作者的活动中发挥了很大作用。

五十年代初期,计苏华同志在“抗美援朝,保家卫国”的感召下,前往朝鲜参加“调查在朝鲜和中国的细菌战事实国际科学委员会”,任副秘书长,并参加写成中、英文《国际科学委员会报告书》。

计苏华同志全心全意为人民服务,对老一辈无产阶级革命家无限忠诚,引起林彪及“四人帮”的怀恨,在文化大革命中蒙受多年的残酷迫害,于1976年10月12日含冤逝世,终年59岁。

“四人帮”被打倒后,计苏华同志得到平反昭雪。王震同志曾推崇他是“第二个傅连璋”,说他“对于毛主席、周总理、朱德同志和许多老同志的身体健康,做出了很大的贡献。”

史济招

目 录

- 一、老年医学的起源和发展·····(1)
老年医学服务的对象(2) 老年医学的内容(3)
- 二、年龄增长的变化·····(4)
更年期(5) 老年身体方面的变化(6) 老年精神方面的变化
(10)
- 三、健康、长寿和长寿的方法·····(11)
影响人类寿命和健康的因素(13) 长寿和长寿术(19)
- 四、运动、疲劳、休息·····(23)
运动(23) 疲劳(26) 休息(27)
- 五、饮食营养和健康·····(31)
平衡的饮食(32) 影响中老年人摄取营养的因素(33) 几种常见的
老年营养不足症(35)
- 六、饮食的消化、吸收和同化·····(38)
消化系统和消化过程(38) 牙齿(40) 食欲不振和吞食困难(40)
食管症(41) 消化性溃疡(42) 胃肠肿瘤(42) 胆囊炎和胆囊结
石(43) 便秘(43) 腹泻(45)
- 七、爱好、嗜好和健康·····(46)
茶、咖啡和可可(47) 烟草(48) 酒(52) 药物(55)
- 八、个人卫生和防护·····(56)
讲卫生(57) 防止意外损伤(58) 预防感染(59) 预防中老年人
常患的疾病(63) 20种需要警惕的信号(65)
- 九、中老年人常患的疾病·····(67)
心、肾、血液循环系统疾病(68) 冠心病(69) 心脏外的动脉硬
化性疾病(71) 高血压(73) 糖尿病(74) 肿瘤(78) 慢性支

气管炎和肺气肿(81)	风湿和类风湿病(82)	前列腺疾病(84)
中老年人的眼病(85)		
十、卫生医疗知识小结 21 条		(86)

一、老年医学的起源和发展

医学是由于人类对治病救伤的要求而逐渐发展起来的。随着人类生产力和社会组织的发展，医学知识和技术也日益进步和发达。

医学循着两个方向发展：第一种发展方向是将一门综合的学科逐渐分化为若干专科，如内、外、神经、眼、耳鼻喉、口腔等科。这使人们能够深入与精确地了解 and 掌握本专科内的各种生理和病理的变化，从而能更精确地掌握和发展理论与技术，提高防治疾病的效率。这种不断分化的方向又使内、外等各专科继续不断地再分化出更多的小专科，如内科中分出专门研究消化系统、心血管系统、内分泌系统等专科；外科分出脑、胸、泌尿、骨等专科。在最近期间，这些第二代的专科仍在继续不断地分化，例如现在的胸外科又分化为心脏外科和肺外科等。

第二种发展方向与上述方向恰巧相反，而是在医学不断分化的基础上走向综合。在任何一个发达和安定的社会里，儿童在社会中的比例数及其所得到的关怀总是巨大的。因此，把各种分化的医学知识和医疗技术综合起来，运用在个体的人身上，首先必然是针对儿童。这样，在医学中，最先出现一个完整的综合科学就是儿科。儿科医师非但注意运用内、外、神经、眼、耳鼻喉等各种专科的知识以治疗患病的儿童，还运用预防医学和各种卫生学的知识，如防疫、营养、运动、休息等，对健康儿童和他们的家长进行指导，使有缺

陷的儿童得以矫正，隐患疾病得以早期发现和早期治疗，并提供各种保持儿童健康的知识和措施。在一定的情况下，儿科医师还要与地方领导和社会团体联系，开展各种卫生防疫活动，如种牛痘和进行各种预防接种等。综合性的儿科学成立以后，不但使儿童的患病率和死亡率大大降低，还提高了儿童的体质和健康水平。

继儿科以后，产科医师们在遭遇到许多不正常的生产和死婴以后，也逐渐领悟到必须在妇女怀孕早期就对所有产妇和胎儿进行经常或定期的全面检查，并向产妇及其家属进行正确的卫生知识教育，使他们知道吃哪些饮食，怎样活动，注意什么事项，以及应当怎样迎接生产和如何照顾乳房和婴儿。经过这些措施，新生儿的死亡率就大大减少，绝大多数的产妇都能平安无事地度过“生产”关，旧社会形容产妇分娩是“一只脚在人间，一只脚在阴间”的恐怖现象就一去不复返了。

老年医学是继儿科和产科之后的又一门综合性医学。为什么老年医学迟迟地在 20 世纪初叶才开始冒头，而于 50 年代以后才形成一门学科呢？这主要是 20 世纪以前全人类的平均寿命增长得很慢。只有在 20 世纪，由于社会生产力的发展，增加了财富；以及医学科学的发展使人类能预防和治疗许多疾病，因而在一些国家中，平均寿命逐步延长，六、七十岁以上的老年人日益增多，这样就出现许多新的课题，要求医学来加以解决。老年医学就是在这样的客观需要下逐渐形成的。

老年医学服务的对象

老年医学服务的对象应该从什么年龄开始呢？这是经过

一段争辩与实践后才得到大多数老年医学工作者所同意的问题。最初，根据社会传统的概念，大家认为60—70岁是老年人的界限，而90岁以上就算是“长寿老人”了；因此，老年医学的服务对象是60岁以上的人。但是，在医学实践的过程中，人们发现许多老年人常患的疾病，早在人体内存在十余年之久了。对于这些疾病，如果在早期能够注意生活、饮食、运动和卫生等，很多疾病就不致于发生，或者即使发生，也不致于发展得很快和很重。为了要保证老人的健康和长寿，必须把40岁以上的人（可称为老年前期）包括在老年医学的研究范围之内。

老年医学的内容

老年医学的内容可以分为：基础医学、预防医学和临床医学三个部分。

1. 基础医学是研究中、老年人在年龄增长的过程中的正常和不正常的身体变化或精神变化。在研究人的同时，往往需要利用动物来观察和实验。因此，本门学科与生物学交叉，形成一门新的边缘科学——实验老年学。

2. 预防医学可以说是一门积极的学科，因为它不但根据中、老年人患病和损伤的原因提出各项卫生预防措施，还根据卫生学的知识，对生活、饮食、起居、休息、睡眠、运动、嗜好等提出积极与有效的建议和指导。这样就使人不仅处于单纯无病或无痛的消极健康状态，还要获得生气勃勃、精神饱满的中、老年生活。

3. 临床医学是构成目前老年医学中最丰富与主要的组成部分。由于临床医学各个专科在近数十年内发展很快，而在人的年龄增长的过程中机体内不断承受着各式各样的刺激

与损伤，使体内组织细胞不断耗损和补偿。因此，绝大多数的中、老年个体中含蕴着好几种疾病或功能衰退（参阅第九章“中、老年常患疾病”）。由于这些客观的条件和需要，临床医学所积累的经验 and 资料就远远超过基础医学和预防医学了。

二、年龄增长的变化

人体的结构和功能是随着年龄的增长而不断改变的。这类改变主要是由两个对立而统一的生命活动——生长和衰退所组成。当人在青、壮年时期，其生长过程是主要方面，而随着年龄的增长，衰退过程就逐渐出现。但是，无论人体的衰老过程有多久，只要老年人没有全身营养不良或局部血液循环障碍，不论是创伤或骨折，都能象青少年那样生长愈合，不过在时间上要迟缓些。

年龄增长虽然是一个持续过程，但它发展的速率不是均匀的，各个组织机构和生理功能的衰退，也是参差不一的。人的营养和代谢功能自幼儿时期就不断下降，到20岁左右即转入平衡阶段，直到70多岁以后才逐渐降低。生育功能在20岁左右很快上升，而女性在40~50岁左右就渐渐转入更年期，但男性的更年期却没有象女性的那样明显，即使有，也要晚5~10年。

人的体力和脑力在出生以后持续升高。最初体力发展得比脑力为快，到20岁前后就到达顶点，然后就逐渐降低。脑力的变化却不是这样，它是在20岁后仍持续提高，一般到40~60岁之间最成熟。此后，如需持续保持脑力的活跃，必须依靠两个因素：一是主观能够达到的，即尽量继续保持原

有的脑力活动，不要突然停止；二是防止脑动脉的硬化，这是一个比较难解决的问题，根据现有的认识，它可能与生活、休息、运动以及饮食等有关。

更 年 期

更年期的变化主要是由于性腺逐渐衰萎所致。性腺在女子是卵巢，在男性是睾丸。卵巢位于腹部盆腔内的两旁，每月卵巢中的一个卵泡成熟后，就要向子宫输送，以便受精后在宫内成胎。除了排卵外，卵巢还周期性地分泌两种激素，即雌激素与孕激素。

雌激素产自成熟的卵泡，它的功能是促使身体女性化，如乳房发达，躯干和臀部沉着脂肪，生长腋毛和阴毛，并使子宫内膜周期性充血和增厚，为接受受精卵在宫内坐胎长大。如果排卵后不及时地受精，雌激素的浓度持续数天后，就逐渐消退，到离上次月经的28天左右，增厚的子宫内膜就要脱落和流血，这就是月经。

孕激素是由排卵后、在卵巢内的空卵泡所分泌的，在月经后的第9~13天就开始出现。它的功能是使受孕的子宫内膜充血和增厚，如此胎儿能得到充分的血液循环和营养供应。如果卵不受精，孕激素的浓度到下一次月经的前数天就逐渐降低。

当女性进入更年期时，卵巢排卵和分泌雌激素及孕激素的能力逐渐不规则地减退，因此这个时期最明显的变化是：月经出现的规律紊乱，月经量时多时少。较常见的情况是月经比以往早六、七天出现，经过一段时间，月经就逐渐减少到每年只有3~4次。月经的量也随着逐渐减少，流出的血也不象以往那样暗红色，而是淡红色或水样，最后数次只有少

量血迹遗留在月经带上,然后就绝经。这时应特别注意的是,如果更年期后期持续出现血迹或流血达一年至十八个月以上,就应请妇产科医师检查、诊断有无其它变化。

女性更年期的症状除了月经变化外,还有许多属于神经精神和血管运动紊乱的症状。如潮热感、出汗、偶发性枕部或其它部位的头痛、阵发性眩晕、神经过敏、情绪不稳定、记忆力减弱、容易疲乏、或难于集中精力。也有人出现浮肿、腹胀、耳鸣等症状。对待这些症状应有正确认识,因为这些都是暂时性的功能紊乱,一般不会持续很久,也不致于影响以后的健康。必要时可请医生诊断治疗。如果思想上受这些症状的束缚,甚至陷入严重的神经官能症,反而不易自拔。因此,应该努力锻炼,向更年期症状作斗争。

男性更年期不象女性那样明显,这主要是由于男性睾丸不象女性卵巢那样易于萎缩。此外,女性的性腺和生殖细胞都在同一个组织内,即卵集中的卵泡内。因此,当性腺萎缩时,生殖细胞也随着萎缩。男性的就不一样,因为男性的性腺和生殖细胞是由睾丸内两种不同的组织所产生,即便性腺功能减退,生殖功能可以依然存在。所以60~70岁以上的男性虽然性的要求逐渐减退,但仍能生子女。象女性那样明显的更年期症状,在男性颇为少见。

老年身体方面的变化

感觉器官的变化——最早反映老年年龄的变化,是特殊感觉器官。以眼为例,人到45岁前后,眼球的晶体就逐渐失去弹性,看近物体和小字书等就不清楚。这就是我们常谈到的老花眼或远视眼。有时老年人眼睛的晶体会逐渐混浊,最后达到发白的程度,阻碍视觉,称为白内障。此外,老年

眼球内的压力也会随着年龄而增高。当眼压增加过高时，眼球就会发胀，看灯光出现光晕，这就超过了正常老年的生理变化范围，成为青光眼。青光眼是一种严重的眼科疾病，如果不及时用药物或手术治疗，就会使眼睛失明。因此40岁以后的人都应定期检查视力、眼底和眼压。

听力减退(耳聋)也是老年人常有的变化。只不过轻度的耳聋患者，本人常不自觉，大多需经过听力检查后才被发觉。有些耳聋还伴有耳鸣，使人十分烦恼。老年人的味觉和嗅觉也会逐渐减退，这样就使得老年人进食时，总是嫌食品无味和不香，因此常留恋和要求吃年轻时吃过的、香料很重、粘性大或油炸等类的食物。这些食物的刺激性都很大，不易消化，常引起老年人消化不良，甚至使胃粘膜受伤，出现急性或亚急性的胃炎和胃出血。

外观的变化——皮肤及其附属物如毛、发和指甲等是年龄变化的外观表现。由于皮下脂肪逐渐减少，日益变薄的皮肤受到皮下肌肉的牵扯，皮肤的皱纹在40~50岁后就不断增多与加深。同时，还有许多棕色的斑点出现在曝露的皮肤面上，如颜面和手背等。这些斑点可以增生到突起的程度。

至于头发则由黑转灰、白色和易于脱落等。这些固然是老年变化，但它们出现的时期和脱落的形态大多与父母和祖先相仿，其中有明显的遗传因素，因此不能作为衡量老年的指标，只能作为参考。特别是有些人的头发色素分布得很不均匀，同一根头发的某一段色素多些，另一段色素少些。历史上曾有不少以白发转黑作为“返老还童”的指标，现在看来是不够确切。

到了更老的时期，由于齿齦的萎缩和牙齿的脱落，使两唇下陷，更显得苍老。此时指甲也会变脆和弯曲。

心脏血管的变化——随着年龄的增加，全身的血管，特别是动脉，都会逐渐硬化。这些硬化有多少是属于正常年龄的变化，有多少是由于动脉粥样病变，还需要作更多的研究才能确定。

血管硬化的程度在全身并不都是一致的，有些组织器官硬化得早些，有些硬化得晚些。即使两种器官硬化的程度相同，但由于器官功能和代偿力等的差别，也使症状有轻重和迟早的差别。例如有些老年人稍加活动，就会气喘、气促、咳嗽或咯血等，常容易使人误认为是肺部或呼吸系统的其它慢性病。其实这些症状是动脉硬化或心力衰竭的早期表现。

呼吸系统的变化——肺的老年变化，往往与肺历年来所受的风寒疾患的影响有关。可以这样理解：人肺平静时每分钟呼吸 12 至 20 次，每次呼吸出入的空气量约 500 毫升。如此全日 24 小时出入于呼吸系统的空气量应为 14.4 立方米，相当于人体容积的 240 倍。若以 50 年计算，就要达到人体的 432 万倍。可见，呼吸系统日夜与外界环境密切接触，其中尘埃、细菌和其它各种刺激物经常刺激着人们。多次的伤风感冒、急性或慢性鼻炎、副鼻窦炎、咽喉炎、支气管炎和肺炎等是形成老年性肺硬化的重要因素。

消化系统的变化——影响消化系统老年性变化的因素是十分复杂的，其中有体外的，也有体内的。体外的因素是饮食。人类的饮食种类繁多，其中有动物、植物和矿物等不下数千种。再加上青年时代遗留下来“毫不在乎”的饮食习惯，忽视胃肠管的消化和排泄功能等，增加了胃肠管的负担。

体内的因素是神经系统的影响。消化系统是高级神经活动的一面镜子，人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等都可以在胃肠活动方面反映出来。长期的精神紧张可以使胃酸过

高，腐蚀胃肠粘膜而引起溃疡病。或者使胃肠功能紊乱，出现气胀、腹泻、便秘，或者这三种症状交替进行。在经医师检查，排除器质性病变后，应治疗和处理的神经的因素。

此外，食管、胃肠和大血管等纵贯颈部、胸腔和腹腔，许多血管还自腹腔穿出到下肢和阴囊内。这些通道在青壮年时期是由强壮而富于弹性的肌肉和肌腱所控制。但随着年龄的增加，肌肉、肌腱逐渐萎缩和失却弹性；其结果就是胸、腹腔内的脏器容易经通道向外突出，或者腹腔内的肠管容易向胸腔等处突出，形成各式各样的疝(俗名小肠气)。老年常见的疝有腹股沟斜疝或直疝，以及在胸腔和腹腔交接处的横膈食管裂孔疝。后一种疝在青壮年常无症状；但到老年，食后平卧休息时，胃的贲门部就要嵌入横膈食管裂孔。这样就出现消化不良或上腹部不适等症状。个别的人还会发生溃疡、疼痛或出血。

泌尿系统的变化——老年泌尿系统的变化主要集中在其上下两个部分：上泌尿道部分是肾脏。肾脏随着年龄发生的变化既可以从青壮年时期遗留下来的慢性肾炎或肾盂肾炎病灶，也可以是由于肾动脉硬化而引起的肾功能改变，后者还常常伴有高血压病。

下泌尿道部分主要是膀胱。在男性，由于位置在膀胱与尿道交接处的前列腺肥大，阻碍尿的排出，因此容易引起尿在膀胱内滞留，产生尿频、尿急、排尿困难、每次排量少等症状。在女性，由于尿道短，再加上老年阴部和尿道粘膜萎缩变薄和局部酸度降低，细菌容易繁殖和向上侵袭，从而引起反复发作的膀胱炎。

新陈代谢的变化——随着年龄的增加，多半在室内生活，体力活动量减少的情况下，如果不注意节制饮食和适当运动，

就会出现肥胖。胖人较瘦人容易发生新陈代谢和内分泌腺等的功能改变，其中最常见的是血糖、血脂、血胆固醇或尿酸等浓度升高。对这些改变，很难判断是仍在老年正常功能变化的范围内，或是早期的糖尿病、痛风或动脉粥样硬化等疾患。

甲状腺——虽然随着年龄的增长，老年人的新陈代谢率逐渐降低，但对于大多数老人来说，甲状腺的功能始终能保持在正常范围之内。只有少数人才会出现甲状腺功能亢进或减退。对于甲状腺上所生长的结节，必须经常检查，若有改变，应及早去除。

肌肉和骨骼的变化——肌肉骨骼系统长期以来承担着全身的重量和活动等耗损，再加上钙代谢分布的紊乱——承担体重处缺钙，不承担体重处骨刺增生，以及动脉逐渐硬化等，使得人的躯干慢慢缩短和向前弯曲，肌肉萎缩，体力减弱，不能耐劳。有时，由于脑和脊髓神经的衰老，往往是双手和头部，然后遍及全身肌肉都会发生震颤。增生的骨刺有时还会压迫脊椎间的动脉和神经，引起神经根痛病，和四肢血液循环阻滞。

老年精神方面的变化

人的精神活动包括感情和理智两个方面。感情首先经过人的感觉器官把体外的各种刺激传入大脑皮层，留下深浅程度不同的痕迹(印象)；当人再次遇到类似情况时，就会与原先的痕迹联系起来，建立喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等感情。理智是精神活动，包括记忆、想象、推理、判断、计划、行动等等，它们是由复杂综合的刺激以经验和教育等形式在大脑皮层中建立的复杂联系而组成的。