

力学

论

杨维益 李岩 著



宁夏人民出版社

老年醫學

任應秋



宁夏人民出版社

老年医学

杨维益 李

宁夏人民出版社
(银川市解放西街105号)

宁夏新华书店发行 宁夏新华印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 字数：527千 印张：21.37 插页：1

1984年7月第一版 1984年7月第一次印刷 印数：1—3,250

书号：14157·34

定价：精装2.90元
平装2.20元



前 言

在二千多年前的中医古书《内经》中，就有着抗衰老的记载，足见人们在与衰老作斗争方面，已经有了悠久的历史与丰富的经验。根据前人的经验，利用现代科学的成就，在抗老、防老方面作出新的贡献，是我们这一代医务工作者义不容辞的责任。

在老年人口比重日趋增加的今天，如何能使人们活得长些，活得愉快些，活得有意义些，是广大中老年人普遍关心的问题。我们的写作目的就是试图为回答这个问题提供一些必要的线索。

本书根据国内外的研究资料，介绍了古今中外在老年学方面的研究简况与祖国医学在抗老、防老方面的一些方法。希望能对有志于老年学研究的医务人员与一般中、老年人有所帮助。

本书承北京中医学院任应秋教授审校与作序，谨此致谢。

杨维益 李 岩

1980年10月于北京

任 序

老年医学在二十世纪五十年代以后才形成一门科学。老年医学的发展为什么会这样迟缓？据说主要是二十世纪以前人类的平均寿命增长得很慢。进入二十世纪以后，物质的不断丰富，特别是医学科学的发展，使人类能预防和治疗许多疾病，在一些国家中平均寿命大幅度增高，六七十岁的老年人日益增多，这样就出现许多新的课题要求医学来解决，因而老年医学就在这种客观的需要下逐渐形成了。

我国向来是老年人较多的国家，这在我国古籍中有很多记载。《尚书》“五福一曰寿”。《礼记·月令》有“享寿星于南郊”的制度。又《祭义》说：“天子巡狩诸侯，待于境，先见百年者。”有确实姓名年龄记载的老年人亦不鲜见。《开元遗事》：“太原人于伯龙年一百二十八岁，精爽不昧，其子已卒，两孙随之，各年七八十。”《事文类聚》：“南阳有菊水，水甘而芳，居民三十余家饮其水皆寿，或至百二三十岁。蜀青城山老人村，有见五世孙者。”《洞微志》：“杨遐举年八十一，其叔父皆一百二十余。又见其祖，自称曰宋卿，年一百九十五。洛阳有老人曰党翁者，寿一百七十八余。”《周史》：“五代王仁裕家远祖母二百余岁。”这些都是世所罕见的长寿者。特别值得一提的是：唐代会昌五年三月二十四日在白乐天家里举行的“香山九老会”。其中胡杲年八十九，吉旼年八十六，郑据年八十四，刘贡年八十二、卢贞年八十二，张浑年七十四，白居易年七十四。所以白乐天诗有“七人五百七十岁，拖紫纡朱垂白须”的名句。而与

会的还有狄兼谟和与“卢贞”同名者二人，以其年不满七十，便没有把他两个记入诗中。又杜祁公题“睢阳五老图”诗句说：“五人四百有余岁，俱称分曹与挂冠。”五老中华世长九十四岁，王焕九十岁，朱贯八十八岁，冯平八十七岁，杜衍八十岁。又文彦博参加的耆英会，计有：富弼七十九。文潞公七十七，席汝言七十七，王尚恭七十六，赵丙七十五，刘几七十五，冯行己七十五，楚建中七十三，张问七十，王拱辰七十一，王谨言七十二，张焘七十，司马光六十四。所以文彦博诗的结尾说：“当筵尚齿尤多幸，十二人中第二人。”因为他的年龄仅次于富弼。当然，不曾记载于文献的老人高会要比这记载的多得多。正因为如此，所以司马迁在《史记》中叙述秦越人说：“过雒阳，闻周人爱老人，即为耳目痹医。”看来，秦越人可以说是我国研究老年医学最早的一个。而《素问》前几篇亦可以说是研究老年学和老年医学比较集中的珍贵文献。

研究老年学的目的，就是为了人们能健康长寿。因为人体器官的衰老过程，很早从十九岁就开始了。如何及时地控制人体器官的退化，使其不按照本来的退化过程而衰老，这是对老年学的基本要求。《上古天真论》：“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”这一问题的提出，就是为的要解决这个问题，据现在老年学专家研究，保持年轻的秘诀，基本上归纳为三个方面：符合卫生的饮食，体育活动，热爱生活和自己所做的一切。而《上古天真论》提倡“食饮有节”、“美其食”，反对“以酒为浆，以妄为常”，这是讲求饮食的卫生。《上古天真论》提倡“形劳而不倦”“不妄作劳”，反对“起居无节”，这是提倡合理的体力劳动。《上古天真论》还说：“气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”“适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得

为功……”这就是热爱生活和工作，而不患得患失。说明专家们所总结的，《素问》里早已提出，而且是在两千多年前提出的，这就很值得我们重视研究并继承古代医学遗产，为现实服务。

至于老年医学服务的对象，主要是六十岁以上的老年人。由于老年人长期以来，受到体内外各种不良的刺激和毒素的影响，以及由于时间的延长，祖先遗传因素等等作用，也得以逐渐地使体内某些或全部的组织器官萎缩、消退或不正常地亢进繁殖。实践证明，最后终于形成血液循环系统、代谢病变、骨和关节肿瘤等疾病的多发性。尽管老年人有这些多发病，但祖国医学能抓住老年人的一些特点，进行辨治，在临床上亦能取得比较良好的效果。如宋朝陈直所撰的《养老奉亲书》一卷，提到“高年之人，形羸气弱，理自当然。其有丈夫女子，年逾七十，面色红润，形气康强……非真阳血海气壮也……此皆虚阳气所助也。”正因为老年人一般多是真虚假实，所以临证时应特别注意。他说：“老弱之人，若汗之则阳气泄，吐之则胃气逆，泻之则元气脱，立致不虞。”这些都是抓住了老年病人体的特点，虽欲用汗、吐、下三法以去邪，亦不能孟浪从事。朱丹溪的《养老论》亦谓：“人生至六十、七十以后，精血俱耗……阴不足以配阳，孤阳几欲飞越……夫老人内虚脾弱，阴亏性急。内虚胃热，则易饥而思食；脾弱难化，则食已而再饱；阴虚难降，则气郁而成痰。至于视听言动，皆成废懒，百不如意，怒火易炽。”总之，老年人阴阳两虚，易于气郁，易于火炽，易于成痰，都是屡验不爽的。临床时不管对待老年人的任何疾病，都要从这几个方面多加考虑，不能一般对待。这是祖国医学辨证论治中，因人施治的一个重要方面。

杨维益同志多年来从事老年医学的研究，今竟搜集古今中外资料，写成具有系统的专著，其中对祖国医学在老年学方面的研究阐述尤精。这不仅证明其治老年医学这门科学之勤，抑且对老年医学科学的发展，起到了进一步的推动作用。余年六十又七，

已进入老年的行列，当三复本书，从饮食、起居、工作、锻炼各个方面加以调摄，以延长各个器官组织的衰老过程，保持我“形体不散、精神不散”的健康，把我仅有的力量和智慧，完全贡献给祖国社会主义四个现代化建设事业。

任 应 秋

1980年10月于北京

扉页题字：任应秋

责任编辑：毕迂辉

装帧设计：李铁良

目 录

第一章 老年学与老年医学	(1)
第一节 概述.....	(1)
第二节 老年医学的历史.....	(4)
一、古代.....	(4)
二、中世纪.....	(11)
三、近代.....	(16)
四、现代.....	(22)
第三节 生物的自然寿命.....	(27)
一、植物.....	(29)
二、动物.....	(35)
三、人类.....	(52)
第二章 祖国医学在老年医学方面的认识与成就	(58)
第一节 历代医家论述的简介.....	(58)
一、春秋战国—秦汉时代.....	(58)
二、两晋—五代.....	(63)
三、宋金元时代.....	(71)
四、明清时代.....	(74)
五、中华人民共和国建国前后.....	(76)
第二节 祖国医学对衰老变化的认识.....	(77)
一、阴阳变化.....	(77)
二、脏腑变化.....	(79)
三、气血变化.....	(79)

四、经络变化	(80)
五、情志变化	(80)
第三节 祖国医学中的抗老方法	(81)
一、饮食起居	(82)
二、方药	(96)
三、气功	(108)
四、其它	(206)
第四节 我国长寿老人调查情况简介	(209)
一、各地区对长寿老人调查情况的综述	(209)
二、长寿老人的长寿经验	(215)
第三章 现代医学对衰老的认识	(218)
第一节 衰老在人体的表现	(218)
一、细胞功能	(220)
二、身体结构	(222)
三、各项功能的减退	(253)
第二节 衰老的几种理论	(263)
一、生物学方面的老化学说	(264)
二、生物化学方面的老化学说	(291)
三、形态学方面的老化学说	(297)
四、生理学方面的老化学说	(298)
第四章 老年疾病的特点与常见症状(体征)	(300)
第一节 老年疾病的特点	(300)
一、多系统的病变	(301)
二、慢性、进行性与代偿力差	(302)
三、症状不典型	(302)
四、容易出现意识障碍	(303)
五、水、电解质代谢异常	(304)
六、老年性紫斑、出血性素因与血栓栓塞	(307)

七、诊断困难	(308)
八、护理	(310)
第二节 常见的症状与体征	(312)
一、视力改变	(312)
二、听觉减退	(314)
三、低体温	(315)
四、血压变化	(319)
五、呼吸困难	(320)
六、疼痛	(321)
七、吞咽困难与食欲减退	(322)
八、二便失禁	(323)
九、疲劳	(325)
十、营养不良与体重减轻	(326)
十一、睡眠不好	(328)
十二、行动迟缓	(329)
十三、眩晕	(330)
十四、摔跤	(331)
十五、精神症状	(333)
十六、褥疮	(337)
十七、拘挛	(341)
第五章 老人的用药	(342)
第一节 老人的用药特点	(343)
一、药物的吸收	(343)
二、药物的分布	(344)
三、药物的代谢	(345)
四、药物的排泄	(346)
五、药物之间的作用	(349)
第二节 老人的常用药物	(356)

一、解热镇痛药·····	(356)
二、抗风湿药·····	(358)
三、抗感染药·····	(358)
四、心血管系统药·····	(364)
五、利尿药·····	(372)
六、安眠镇静药·····	(373)
七、其他神经系统药·····	(375)
八、拟肾上腺素药·····	(376)
九、胃肠道药·····	(378)
十、降血糖药·····	(381)
十一、呼吸系统药·····	(383)
十二、激素·····	(385)
十三、静脉输液·····	(385)
第六章 常见的老年疾病·····	(389)
第一节 皮肤疾病·····	(392)
一、瘙痒·····	(393)
二、脂溢性皮炎·····	(396)
三、老年性皮脂腺增生·····	(396)
四、角化病·····	(396)
五、酒渣鼻（酒渣鼻性痤疮、红斑性痤疮）·····	(397)
六、神经皮肤疾患·····	(398)
七、老年性干皮病·····	(400)
八、接触性皮炎·····	(401)
九、荨麻疹·····	(401)
十、多形性红斑·····	(401)
十一、剥脱性皮炎·····	(402)
十二、大疱性疾病·····	(402)
十三、药疹·····	(402)

十四、下肢溃疡·····	(404)
十五、感染·····	(405)
十六、与恶性肿瘤有关的皮肤病变·····	(408)
十七、皮肤良性肿物·····	(409)
十八、皮肤恶性病变·····	(410)
十九、色素病变·····	(412)
第二节 呼吸系统疾病·····	(413)
一、肺炎·····	(413)
二、慢性气管炎·····	(418)
三、哮喘·····	(419)
四、肺纤维化·····	(420)
五、肺气肿·····	(421)
六、支气管肺癌·····	(424)
七、胸水·····	(425)
八、肺结核·····	(426)
第三节 循环系统疾病·····	(429)
一、高血压·····	(432)
二、冠心病·····	(440)
三、肺原性心脏病·····	(461)
四、心律失常·····	(465)
五、心力衰竭·····	(477)
六、心弁膜病·····	(475)
七、心内膜炎·····	(477)
八、其它·····	(478)
九、血管系统疾患·····	(479)
第四节 消化系统疾病·····	(486)
一、口腔疾病·····	(486)
二、食管疾病·····	(488)

三、胃、十二指肠肠疾病·····	(490)
四、肝、胆、胰腺疾病·····	(495)
五、大、小肠疾病·····	(508)
第五节 泌尿系统疾病·····	(520)
一、下尿道疾病·····	(511)
二、肾盂肾炎·····	(524)
三、肾小球肾炎·····	(526)
四、肾病综合征·····	(527)
五、肾动脉硬化·····	(528)
六、药物性肾炎·····	(529)
七、泌尿道结石·····	(529)
八、急性肾功能衰竭·····	(531)
九、慢性肾功能衰竭·····	(534)
十、泌尿系统肿瘤·····	(535)
第六节 血液系统疾病·····	(537)
一、贫血·····	(538)
二、白血病与白细胞减少·····	(551)
三、浆细胞恶液质·····	(552)
四、骨髓纤维化·····	(553)
五、出血·····	(553)
第七节 内分泌腺疾病·····	(554)
一、甲状腺·····	(554)
二、甲状旁腺·····	(560)
三、脑垂体、肾上腺·····	(562)
四、更年期与妇科常见的老年性疾患·····	(566)
第八节 代谢性疾病·····	(572)
一、肥胖·····	(573)
二、高脂血症·····	(576)

三、糖尿病	(578)
第九节 神经系统疾病	(588)
一、脑出血与脑栓塞（包括血栓形成）	(589)
二、动脉硬化与高血压脑病	(601)
三、假性球麻痹	(602)
四、脑肿瘤	(602)
五、内耳眩晕病	(603)
六、老年性痴呆	(604)
七、帕金森氏病	(606)
八、小脑萎缩症	(607)
九、脊髓的血管障碍	(607)
第十节 骨、关节、肌肉常见疾病	(609)
一、骨质疏松	(609)
二、骨软化	(612)
三、骨关节炎	(613)
四、类风湿	(616)
五、老年性肌病	(618)
第十一节 眼、耳、喉的疾病	(620)
一、眼部疾病	(620)
二、耳病	(626)
三、喉病	(627)
第十二节 老人的癌症	(628)
第七章 衰老的预防	(633)
一、生活要有规律	(637)
二、保持精神愉快	(637)
三、注意饮食营养	(638)
四、坚持体育运动	(649)
结束语	(653)

中药方剂索引.....	(655)
后记.....	(668)