



健康到老 Living Well

James F.Fries, M.D.

[美] 詹姆斯·F.弗里斯医学博士 ◎ 著

付煜 ◎ 译

享受高质量的中老年生活

中老年人的家庭医疗手册
全球销量超过50万册



高等教育出版社



健康到老 Living Well

David A. Asch, MD, PhD

2015 年 10 月 1 日出版 978-0-13-033010-0

享受高质量的中老年生活



清华大学出版社

卷一 劉宋八王傳 三



高等教育出版社

北京市版权局著作权合同登记章

图字: 01-2005-1747

LIVING WELL, 4th Edition by James F. Fries

Copyright © 2004, 2001, 1999, 1994 by James F. Fries.

Simplified Chinese translation Copyright © 2009 by Higher Education Press

Published by arrangement with Da Capo Press, a subsidiary of Perseus Books

L. L. C.

All rights reserved

图书在版编目(CIP)数据

健康到老: 享受高质量的中老年生活/(美)弗里斯
(Fries, J. F.) 著; 付煜译. —北京: 高等教育出版社,
2009. 5

书名原文: Living Well

ISBN 978 - 7 - 04 - 020397 - 4

I. 健… II. ①弗…②付… III. ①中年人 - 保健 - 基
本知识②老年人 - 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 061059 号

策划编辑 段会青 责任编辑 甘师秀 责任印制 尤 静

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	400 - 810 - 0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010 - 58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京铭成印刷有限公司		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787 × 1092 1/16	版 次	2009 年 5 月第 1 版
印 张	21.5	印 次	2009 年 5 月第 1 次印刷
字 数	260 000	定 价	29.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20397 - 00

前言

您在中年和老年可以过高质量的生活。在上了年纪之后，您仍然可以保持风度和智慧、拥有健全的头脑和丰富的经历，以及充沛的精力和活力。这绝不是神话，而是活生生的现实。

在中年和老年能享受高质量的生活，说明一个人拥有真正的健康。重点在于生命、生活。高质量的生活意味着纯粹意义上的健康生活——它指的不仅是没有疾病，还包括充沛的体力、健全的心理和良好的交际能力。本书可以引导您避免疾病或在您生病时帮助解决问题。明智地使用本书，您就可以拥有良好的健康状况。

在相当的程度上，您可以自行决定自己的老龄化进程。您可以选择过糟糕的晚年生活，也可以选择拥有高质量的晚年生活。您可以为社会作出贡献，也可以向社会索取。但高质量的生活并非轻而易举就能获得。这要求您了解一些基本的知识、制定一个良好的计划并坚持按照计划行动。您的寿命可能比您想象的还要长，但您需要为此作出规划。您需要在一个健康的身体中培养一种健康的心态，您需要找到延缓衰老的方法，您需要避免重大疾病，您需要强化自己的意志、肌肉以及您同他人之间的关系。您会将主要精力放在改善晚年生活的质量而不是大幅度延长寿命上面。在这方面没有单一的公式。确实存在可行的策略，但您

必须为自己量身定制具体的计划和特定的目标。掌控这一切的应该是您本人。

可以采用勃朗宁（Browning）的诗“Rabbi Ben Ezra”中那种豪放的态度：

前 言

伴我到老！

最佳的时日尚未来到，

我们的后半生是由前半生所塑造。

本书的使用方法

本书展示了健康的中年和老年生活背后的艺术和科学。它可以指导您制定计划，让您拥有一个圆满的晚年。这可以改善您的生活。本书的设计使各个部分可单独阅读。

第一部分“生命力与衰老”可以帮助您了解健康的原则。

第二部分“健康生活的基本策略”阐述了需要实施的实际步骤。请仔细阅读那些对您尤为重要的章节。

第三部分“解决方案”可作为参考之用。请阅读那些与您面临的问题相关的章节。如果您以后遇到了新问题，也可以参考这部分内容。

附录“一些令人惊讶的统计数据”属于背景信息。这部分提供的统计数据远非媒体上的一般信息所能相比。

致读者

本书是一剂良药，阅读本书会使您获益良多。我尽量使本书的医学建议可靠合理，但这些建议并非总会发挥作用，就像您的医生的建议一样，这些建议也未必总会适合您。这是一个问题：如果我没有为您提供直接建议，我就无法帮助您；如果我提供直接建议，这些建议有时又会是错的。因此下面提供了一些附加条件：

如果您正在接受医生的治疗，并且医生的建议与本书的观点相悖，那么请遵循医生的建议；这样才能将您面临的问题的个体性质纳入考虑范畴。

- ◆ 如果您属于过敏体质或者对某种推荐的药物过敏，应至少通过电话向医生咨询。
- ◆ 请仔细阅读药品标签说明；每年药品标签的说明会有所不同，您应该遵循最新的说明。
- ◆ 如果您的问题在相当一段时间后仍然存在，则需要找医生来解决。

致 谢

本书参考了众多资料。在某些方面，它是我和唐纳德（Donald）博士在 1975 年合著并修订多次的《照顾自己》的续集。其中的很多科学原则在我和劳伦斯·克拉波博士合著的《生命力与衰老》一书中已经阐明。此外，在我撰写的《关节炎》和《关节炎帮助手册》背后的工作在这里也得到了进一步阐述。

拥有大规模关节炎自我管理计划的经验为我提供了众多信息。ARAMIS——关节炎（Arthritis）、风湿症（Rheumatism）以及老龄医疗信息系统（Aging Medical Information System）是我为美国国家卫生研究院（National Institutes of Health, NIH）负责的国家关节炎数据来源，它根据我们对人类老龄的纵向研究提供了很多富有洞察力的结果。Healthtrac 公司和 Senior Healthtrac 公司的计划为年长者开辟了正式健康促进的新纪元，并且从数万名参与者中收到的部分反馈信息表明，该计划是很有帮助的。因此，我希望本书能够丰富这些计划的内容。我们如今正在为医疗保险接受者开发一个健康老龄（Healthy Senior）计划；这些计划均将本书作为核心资源使用。

公共在晚年享受高质量生活的过程最好是在 65 岁之前就开始，我已经尝试让那些即将退休的人可以从本书中获益。2003 年，我本人也步入

老年人的行列，我希望我在这个阶段的洞察力能够反映到本书中。

很多人 为本书的写作提供了帮助。我要特别感谢保罗·巴尔茨 (Paul Baltes) 哲学博士、艾伯特·班杜拉 (Albert Bandura) 哲学博士、卡森·比德尔 (Carson Beadle)、约翰·贝克 (John Beck) 医学博士、沃尔特·博茨 (Walter Bortz) 医学博士、莱斯特·布雷斯洛 (Lester Breslow) 医学和哲学博士、吉尔伯特·布里姆 (Gilbert Brim) 哲学博士、安·迪尔沃思 (Ann Dilworth)、萨拉·蒂尔顿·弗里斯 (Sarah Tilton Fries) 公共卫生硕士、罗恩·戈策尔 (Ron Goetzel)、埃德·亨普希尔 (Ed Hemphill) 哲学博士、霍尔斯特德·霍尔曼 (Halsted Holman) 医学博士、凯特·洛里格 (Kate Lorig) 注册护士、托比·蒙哥马利 (Toby Montgomery) 法学博士、威廉·帕特里克 (William Patrick)、南希·理查森 (Nancy Richardson)、马丁·塞利格曼 (Martin Seligman) 哲学博士、约翰·斯特普尔斯 (John Staples)、乔治·瓦林特 (George Valliant) 医学博士以及唐纳德·维克里 (Donald Vickery) 医学博士。我尤其感谢我的两位年龄最大的评论者艾伯特·查尔斯·弗里斯 (Albert Charles Fries) 和奥发·海尔·弗里斯 (Orpha Hair Fries)，他们将自己 90 多年的智慧和观点注入本书中。当然，任何错误或者疏漏均是我的责任。

近年来，本书中的观念已经成为多种形式的健康老龄 (Healthy Aging) 计划的基础，我非常感激以下单位和个人的支持：The Institute of Medicine of the National Academy of Sciences、The Center for Medicare and Medicaid Services (CMS)、我在斯坦福大学医学院 (Stanford University School of Medicine) 的同事、健康计划 (The Health Project)、美国国家卫生研究院 (The National Institutes of Health)、《美国公共健康杂志》(American Journal of Public Health)、《新英格兰医学杂

志》(*New England Journal of Medicine*)、《健康事务》(*Health Affairs*)、《医学会杂志》(*Journal of the American Medical Association*)、《内科年鉴》(*Annals of Internal Medicine*)，以及许多正在运用这些概念来增进老年人健康的美国国会议员。

目录

第3章 避免非致命性疾病	31
关节炎	32
背部问题	33
疝 气	34
痔 疮	34
静脉曲张	35
血栓性静脉炎	35
胆囊病	36
溃 疡	37
膀胱感染	37
牙齿问题	38
防止手术	38
第4章 避免一些衰老性问题	40
骨质疏松	41
跌倒和骨折	42
药物副作用	43
白内障	44
角膜浊化	45
听力衰退	45
记忆力衰退	46
依赖性	46
运用总体规划来更好地生活	47
第5章 拒绝传统形象	48
面对传统形象	50

老年人的自豪感	50
第6章 健康老年生活的哲学：选择、应对、优化和成长	53
避免习得性无助	54
发展自我效能	55
选择合适的应对策略	56
选择性优化和补偿	57
发挥生命周期的优势	59
成长	60

第二部分 健康生活的基本策略

第7章 健康老年生活方式的五个要素	65
锻炼	66
饮食和营养	73
吸烟	80
酒精	83
肥胖	83
其他的健康习惯	85
第8章 医生	87
选择合适的医生	87
协商计划	91
身体检查	94
第9章 药物治疗	97
身体的防卫机制	98
减少剂量需求——中心原则	99

02 多个问题和多种药物	101
82 削减药物	102
12 维生素和矿物质	103
82 关于饮水	104
82 底 线	104
第 10 章 健全的头脑	106
02 改善记忆力	107
00 锻炼头脑	111
对抗抑郁	113
睿 智	114
第 11 章 老年人的性活动	115
00 因时而变	115
82 女 性	116
08 男 性	117
82 状况分析	118
第 12 章 健康的家居	120
38 轻松化和例行化：每年一次的清理活动	120
78 防止受伤：安全清单	122
第 13 章 退 休	126
12 选 择	127
10 财 务	131
第 14 章 完成计划：预先指示	141
80 自然死亡声明	145
00 健康护理永久授权书	146

财务和（或）资产管理永久授权书	147
临终遗嘱和普通遗嘱	148
简便方法	150
完成计划	151
第15章 利用生活方式来应对慢性病：二级预防	152
补偿，而非被动地应付	153
关节炎	154
骨质疏松	158
高血压	160
糖尿病	164
充血性心力衰竭	166
肺气肿	168
阿尔茨海默病	170
战胜慢性病	172
第三部分 解决方案	
第16章 常见问题的解决方案	175
疼痛的解决方案	176
其他问题的解决方案	177
为新问题找到合适的解决方案	177
第17章 疼痛问题	179
肌肉和关节疼痛	179
下背部疼痛	182
颈部疼痛	186

74 手指疼痛	189
84 腕部疼痛	191
03 肘部疼痛	194
13 肩部疼痛	196
32 髋部疼痛	200
63 膝部疼痛	203
43 踝部疼痛	206
82 踵部疼痛	209
08 脚掌疼痛	212
43 夜间疼痛	214
88 锻炼之后的疼痛	217
88 疲劳问题	219
07 晨僵	222
第 18 章 皮肤问题	226
斑点、皱纹和秃顶	226
肿块和突起	229
第 19 章 心脏问题	233
87 胸部疼痛	233
77 呼吸急促	236
77 不规则的心律或者心悸	238
67 腿部肿胀	241
第 20 章 肺部问题	244
38 呼吸困难	244
88 肺气肿	246