

中医治未病丛书

老年痴呆的 中医预防与保健

北京市中医管理局
北京中医协会



北京科学技术出版社

中医治未病丛书

老年痴呆的 中医预防与保健

北京市中医管理局
北京中医协会



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年痴呆的中医预防与保健/北京市中医管理局, 北京
中医协会主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2009.4
(中医治未病丛书)

ISBN 978-7-5304-4051-3

I. 老… II. ①北…②北… III. ①阿尔茨海默病—预防
(卫生) ②阿尔茨海默病—中医治疗法 IV. R277.791
中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第205389号

老年痴呆的中医预防与保健

作 者: 北京市中医管理局, 北京中医协会

策 划: 章 健

责任编辑: 罗 浩

责任校对: 黄立辉

责任印制: 韩美子

封面设计: 北极光视界

图文制作: 鑫联必升文化发展有限公司

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本: 787mm×980mm 1/32

字 数: 120千

印 张: 6

版 次: 2009年4月第1版

印 次: 2009年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4051-3 /R·1113

定 价: 18.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

编委会名单

名誉主编 王国强

专家顾问 王永炎 陈可冀 李连达

主 编 谢阳谷 赵 静

副 主 编 姜良铎 朱桂荣 田金洲 屠志涛

编 委 (以姓氏笔画为序)

王会玲 王克成 王燕平 朱立国

许 昕 花宝金 杨晓晖 汪卫东

陈 勇 郑幅中 赵建宏 姜 丽

袁敬柏 景录先 程治馨 魏军平

参编人员 时 晶 王文洁 张学凯

编写单位 北京市中医管理局

北京中医协会

中国中医科学院

中国中医科学院中医临床基础医学研究所

中国中医科学院广安门医院

中国中医科学院西苑医院

中国中医科学院望京医院

北京中医药大学

北京中医药大学东方医院

北京中医药大学东直门医院

首都医科大学附属北京中医医院

序

医学是研究生命规律的科学，它以保护和增进人类健康、预防和治疗疾病为研究内容。医疗卫生的目标应当是以科学技术的成就体现人文关怀。

中医学具有人文和科学双重属性，科学和人文水乳交融，密不可分。在医学领域，科学不仅有方法、技术理论层面的东西，更体现一种文化内涵和人文思想。它既面对生命，用理性的态度和方法探索生命的奥秘，同时也深入研究与思考人类的前途和命运，寻找健康长寿的“金钥匙”，凸显求真、务实、向善的真、善、美精神。

人类进入21世纪，医学发展揭开了崭新的一幕。医学研究已不再继续以疾病为主要研究对象，而是走向以人类健康为主要研究的轨道；医学模式和发展趋势也由以治疗疾病为中心对高科技的无限追求，转向预防疾病与损伤、维持和提高健康方法的寻找上。这种防治疾病为重心的前移，体现了预防为主方针。

在众多的预防保健方法中，“治未病”是中医学的重要理念与方法，应进一步凸显其防患于未然的重要价值。这是在回顾科学发展历程、总结医学实践经验、顺应时代潮流的基础上提出来的，也是在继承中华民族优秀传统文化的基础上提出来的。因此，弘扬“治未病”理念，继承先祖养生、预防、保健

的方法，融通中外健康管理成功经验，汲取中西医学各家之长，构建现代人的精神调养与生活方式，是实现以人为本、与时俱进、社会和谐、和平发展、身心健康、形神一体的重要举措，也将引领当今我国乃至全球健康医学的发展方向。

中医“治未病”思想虽然是早在2000多年前提出的，其后历代医家不断补充、丰富、完善，今天又赋予其全新的内涵，但其倡导的天人合一、道法自然、心身一体、形神合一、精神内守、阴平阳秘、以平为期、正气存内邪不可干、未病先防、既病防变等理论与实践，必将为构建有中国特色的医疗卫生保健体系作出卓越贡献。

由北京市中医管理局、北京中医协会组织编写的《中医治未病丛书》，通过对12个专题的研究，以实际范例示人以中医“治未病”的规矩。从病的角度，以高血脂、高血压、糖尿病、妇女更年期综合征、老年性痴呆、肿瘤、颈椎病等几个严重危害人体健康的现代难治病为切入点，重点介绍其防御与自我保健方法；并展开现代人群关心的热点热议，如对中医食疗养生、中医肾虚的识别与养护、中医经络与保健、中医养护脾胃以及中医心理保健进行系统介绍，使中医“治未病”既具有实际应用的科学普及性，又具有中医特色和一定的理论高度，体现了社会学、心理学、经济学及文化领域的大众共同参与，突破人为的医学学科界限，从社会大卫生、社会大健康的角度来研究问题、解决问题，从保健的角度，为人们提供了生活中的实际解决办法，从这个意义上说，《中医治未病丛书》无疑对民众做了一份有益的工作。

世界卫生组织专家指出，个体化的具体治疗是临床试验的最高层次。中医“治未病”同样要强调个体化。但在调控方法上不同于一般疾病，它需要患者自身了解一些相关知识，同时

要改变生活习惯、饮食结构、行为规范、调控情绪等等。只有具备这些知识，才能因人、因地、因时制宜地解决问题。《中医治未病丛书》较好地解决了这些问题。

处在高速发展阶段的中国任重而道远，由于中国本身的国情，处于优秀民族传统文化背景下的人们面临着思想、观念、行为、生活方式的更新与适应，正确认识健康的内涵，保持人体的健康状态，积极“治未病”，预防、干预亚健康状态，降低发病率，这是当前医疗卫生工作的重点任务，亦是生命科学发展中必须作出回答的重要课题。

人类健康和社会发展、经济文化、生活方式、人文环境等息息相关，这也是21世纪人类要迫切解决的重要问题。本套丛书写作目的明确，意义深远，优势突出，把中医“治未病”思想落到了实处，对中医药事业的发展与科学普及起到了推动和促进作用。有感于作者群体的信任与鼓励，谨志数语，爰为之序。

王永炎

2008年11月

第一章 世纪之病

- 什么病让一位曾经的总统如此动情? /1
- 老年性痴呆对我们有多大的危害? /4
- 老年性痴呆带给我们的挑战有多严峻? /6
- 全球防治老年性痴呆取得了什么进展? /7
- 我们正在为老年性痴呆防治做哪些努力? /10

第二章 痴呆不是老年人的必然现象

- 什么是痴呆? /12
- 人老了就会痴呆吗? /13
- 痴呆患者有什么样的表现呢? /15
- 痴呆有哪几种类型呢? /17
- 老年人健忘和痴呆是一回事吗? /18
- 中医对痴呆是怎么看的? /19

第三章 帮您尽早发现老年性痴呆的先兆

- 什么是老年性痴呆? /22
- 世界上第一位老年性痴呆患者是谁? /22
- 老年性痴呆有什么表现呢? /23
- 老年性痴呆是怎样进展的? /25
- 早期发现老年性痴呆对家人和患者有哪些益处? /26
- 轻度老年性痴呆有什么表现? /27

- 中度老年性痴呆有什么表现？ /29
- 重度老年性痴呆有什么表现？ /30
- 老年性痴呆患者常见的行为障碍和精神症状有哪些？ /31
- 行为问题怎样随着病情而进展？ /36
- 老年性痴呆进展的速度有多快？ /37

第四章 警惕可能引起老年性痴呆的危险因素

- 什么是危险因素？ /38
- 老年性痴呆与高龄有关吗？ /39
- 老年性痴呆与性别有什么关系？ /40
- 头颅外伤可以引起老年性痴呆吗？ /40
- 哪些基因与老年性痴呆有关？ /41
- 高血压与老年性痴呆有何联系？ /42
- 脑血管病会增加老年性痴呆风险吗？ /43
- 高血脂与老年性痴呆有关吗？ /44
- 糖尿病会引发老年性痴呆吗？ /45
- 心脏病与老年性痴呆发生有什么联系？ /46
- 为什么低教育人群更容易患老年性痴呆？ /46
- 老年性痴呆会遗传吗？ /48
- 什么样的性格容易患老年性痴呆？ /49
- 接触有毒物质会引起老年性痴呆吗？ /50
- 高半胱氨酸血症会加速老年性痴呆病情进展吗？ /51

第五章 老年性痴呆时的身体变化

我们大脑的基本结构是什么？ /52

老年性痴呆患者的大脑发生了什么？ /53

老年性痴呆各个阶段的脑组织有什么变化？ /54

中医所说的脏腑病变与老年性痴呆有什么联系？ /54

第六章 教您如何带老年性痴呆患者看医生

看医生前要准备什么？ /59

看医生是一个怎么样的过程呢？ /60

医生询问病史时关注的问题有哪些？ /61

什么是神经心理学测评？ /62

常用神经心理学测评量表有哪些？ /63

还要做哪些实验室检查？ /70

为什么要做影像学检查？ /71

脑功能和代谢检查有什么作用？ /75

心脏检查对诊断痴呆有用吗？ /75

第七章 了解可以引起痴呆的其他疾病

怎样辨别抑郁与老年性痴呆？ /77

怎样辨别谵妄与老年性痴呆？ /79

什么是血管性痴呆？ /81

什么是额颞叶痴呆？ /83

- 什么是路易体痴呆？ /84
- 帕金森病会发生痴呆吗？ /85
- 正常颅压脑积水可以引起痴呆吗？ /86
- 亨廷顿病可以引起痴呆吗？ /86
- 进行性核上性麻痹可以引起痴呆吗？ /87
- 多系统萎缩可以引起痴呆吗？ /88
- 哪些感染性疾病可以引起痴呆？ /88
- 中毒性痴呆和营养缺乏性痴呆有哪些？ /91

第八章 治疗老年性痴呆的常用方法

- 老年性痴呆有哪些治疗方法？ /92
- 改善认知功能的药物有哪些？ /92
- 如何辨别痴呆的中医证候？如何治疗？ /99
- 治疗老年性痴呆常用的中药有哪些？ /103
- 精神与行为症状的治疗方法有哪些？ /104
- 精神与行为症状的治疗药物有哪些？ /104
- 早期联合用药的重要性 /106
- 什么是心理-社会行为治疗？ /107
- 非药物治疗手段对痴呆患者有什么益处？ /107
- 合适的非药物治疗手段有哪些呢？ /108
- 可以影响认知功能的药物有哪些？ /113
- 为什么要重视痴呆患者的其他躯体疾病？ /117
- 影响老年性痴呆预后的因素有哪些？ /119

第九章 给痴呆患者更好的护理与照料

护理老年性痴呆患者有哪些要注意的？ /121

老年性痴呆不同时期的护理分别应注意什么？ /125

护理老年性痴呆患者时，在安全上有哪些注意
事项？ /129

老年性痴呆患者吞咽功能训练内容有哪些？ /133

应该怎样与老年性痴呆患者进行交流？ /134

如何才能更好的了解老年性痴呆患者的疼痛？ /136

如何改善老年性痴呆患者的睡眠？ /137

老年性痴呆患者的饮食应注意些什么？ /138

如何处理老年性痴呆患者常见的行为问题？ /139

第十章 预防痴呆从记忆健康开始

为什么老年人应该做记忆体检？ /143

哪些老年人最应该做记忆体检？ /144

老年人记忆体检有哪些项目？ /145

记忆体检是怎样进行的？ /146

什么是轻度认知损害？ /147

轻度认知损害与痴呆有什么关系？ /147

怎样判断轻度认知损害转化成痴呆的可能性？ /148

体育锻炼有助于脑健康吗？ /149

如何使用手指操进行脑保健？ /150

怎样用灸法进行保健？ /152

怎样用推拿按摩进行保健？ /152

饮食上应该注意什么呢？ /154

喝绿茶对老年性痴呆患者有益吗？ /155

健脑益智的食物有哪些？ /156

哪些食疗方适合老年性痴呆患者？ /157

咀嚼为何对脑健康有益？ /161

勤动脑能预防记忆减退吗？ /162

哪些药物可以预防痴呆？ /163

怎样进行精神调养？ /164

第十一章 写在后面的话

随访有必要吗？ /168

如何关爱痴呆患者的照料者？ /168

写给患者家属的信



第一章

世纪之病

什么病让一位曾经的总统如此动情？

2004年6月5日，美国前总统罗纳德·里根在加利福尼亚的家中去世，享年93岁。里根曾连续两届出任美国总统，是美国历史上当选和就职时年龄最大的总统，也是最长寿的总统。这位总统因什么病去世的呢？

这要从1994年11月5日里根亲自给他的家乡人民写的一封信说起，这封信实际上成为他给所有美国人的告别信。当广播中播出这封信的时候，无数的美国人停住了脚步：

我亲爱的同胞们：

近期获知，我和数百万美国人一样，将遭受阿尔茨海默病的折磨。得到这个信息后，南希（编者注：指里根的夫人南希·里根）和我必须作出决定：作为一名美国公民，我们是保留这一隐私还是应该将它公之于众？

南希曾为乳癌困扰，我也接受过癌症治疗。我们在公开这些事件过程中发现，我们能够以此提高公众

（对癌症）的关注意识。我们为许多人因为我们（的提醒）而前往医院接受检查而感到高兴。他们的病症在早期就得到治疗，重返正常工作和健康生活。现在，我们觉得很有必要把它和你们共享。通过打开心扉，我们希望这样能引起人们对阿尔茨海默病的更多关注。这样做可能会让人们更好地了解那些饱受这种病症煎熬的家庭和个人。

现在，我感觉良好。我想要度过上帝在这个世上留给我的余生，做我该做的事。我会继续和我深爱的南希和家人分享生活历程。我打算走到户外，尽情享受生活，保持与朋友和我的支持者的联系。

不幸的是，随着阿尔茨海默病病情恶化，整个家庭将承受巨大负担。我只希望，能有办法把南希从这种痛苦中解救出来。我相信，当最后期限来临时，南希会在你们的帮助下，坚定勇敢地面对。

最后，请让我向你们致谢。感谢美国人民给予我极大荣誉，让我担任你们的总统。当主向我召唤时，无论那是什么，我将把对我们国家的深爱 and 无尽乐观留给它的未来。

.....

谨启 罗纳德·里根

作为一名美国总统，他完全可以保留自己患了阿尔茨海默病的隐私，但他却选择了勇敢地直面疾病，公开病情，由此推动了美国乃至世界范围对老年性痴呆的研究进程。里根留下的最宝贵遗产就是提高了世界对阿尔茨海默病的知晓度。

那么，什么是阿尔茨海默病？

美国前总统里根所患的阿尔茨海默病（AD），又称为老年性痴呆，有时候也被称为阿尔茨海默病型老年性痴呆。



阿尔茨海默病是以它的发现者名字命名的疾病。100年前即1907年，德国医生阿诺伊斯·阿尔茨海默在德国一个浪漫小城图宾根召开的德国西南精神病学会上，报道了世界上第1例老年性痴呆病例。阿尔茨海默医生描述了一位伴有局灶性体征、幻觉和妄想的进行性痴呆的51岁女性病例。这位名叫奥古斯丁的患者去世后，尸检发现她的脑内有大量的老年斑和神经纤维缠结。1910年，阿尔茨海默医生的启蒙老师、德国精神病学家埃米尔·克瑞佩林医生在他主编的一本很有影响的《精神病学教材》第8版中把这个疾病命名为“阿尔茨海默病”，即我们现在所称的老年性痴呆。

然而，尽管阿尔茨海默第一次描述，最后还用他的名字命名了阿尔茨海默病，但阿尔茨海默最初的报道却未能引起聆听他报告的那些精神科医生们的反应或热情，他的发现在1907年发表后也未能吸引任何有意义的关注。直到名为“老年性和早老性痴呆”的章节出现在埃米尔·克瑞佩林主编的《精神病学教材》第8版，阿尔茨海默病才引起广泛关注。埃米尔·克瑞佩林在他的大部头教材中对这个病只给予了几页说

明，且对疾病的解释多少有点随意和含糊不清：

“阿尔茨海默病的临床解释仍然混乱，当解剖学发现提示我们正在处理一个特别严重的老年痴呆类型的时候，该病有时却在40岁左右已经开始发病。在这种病例中，我们应该假定至少是一种‘早衰’，若非如此，也许是一种或多或少有年龄依赖的罕见的疾病过程”。



更令人奇怪的是，虽然阿尔茨海默病已经成为今天最重要的疾病，但阿尔茨海默于1915年去世时，他的同事写给他的众多感谢辞中几乎没有提及阿尔茨海默病这个疾病。阿尔茨海默被他的同时代人所记住，并非因为他发现了用他的名字命名的今天已家喻户晓的

“世纪之病”，而是因为他在临床和组织病理学上的敏锐和工作上的刻苦精神。

老年性痴呆对我们有多大的危害？

老年性痴呆一般病程为10年，患者逐渐失去自知力、失去个人意识、失去生活能力，最后卧床，直至死亡。

认知症状发生1年后，患者开始出现生活能力丧失，其中1~5年出现购物和管理财务能力受损，