

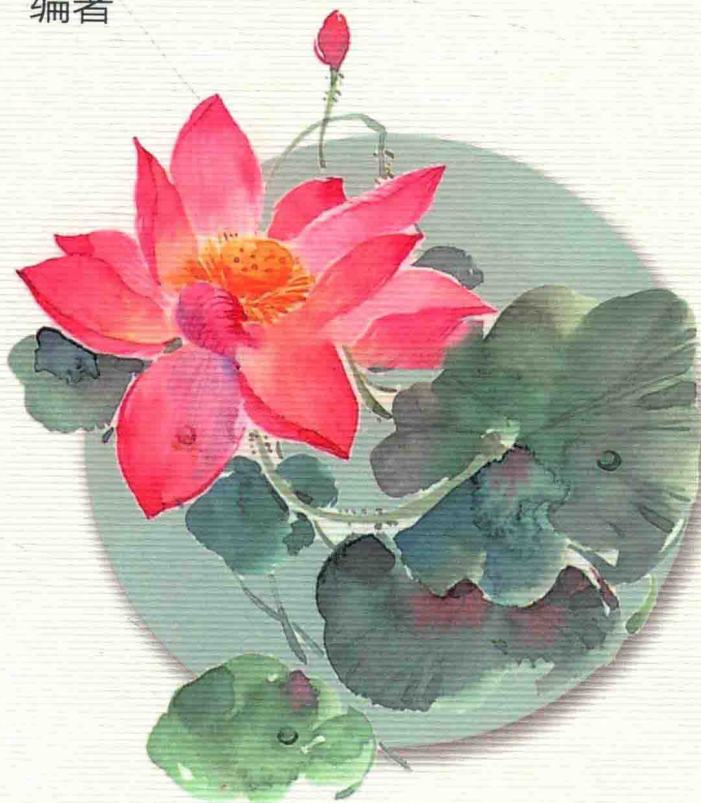
中老年病

ZHONGLAONIANBING
FANGKONG

防控

方维忠
汪天柱

编著



上海科学普及出版社

中老年病



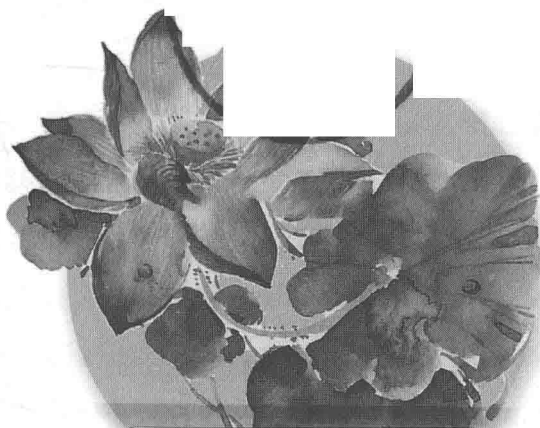
ZHONGLAONIANBING
FANGKONG

防控

方维忠

汪天柱

编著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年病防控 / 方维忠, 汪天柱编著. -- 上海:
上海科学普及出版社, 2018

ISBN 978-7-5427-7202-2

I. ①中… II. ①方… ②汪… III. ①中年人—
疾病—防治②老年病—防治 IV. ① R592.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 099299 号

责任编辑 吕 岷

中老年病防控

方维忠 汪天柱 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 苏州越洋印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 21 字数 252 000

2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-7202-2 定价: 38.00 元

本书由

大连市人民政府资助出版

序

FOREWORD

21 世纪全球人口结构进入老龄化时代。中国老年人口持续快速增长，截至 2015 年末，60 岁及其以上人口已达 2.22 亿人，占总人口的 16.5%。大连市有老年人 136 万人，占全市总人口的 22.9%，人均预期寿命 80.76 岁，人们更加期盼颐养天年。

衰老是不可回避的自然规律，但通过自己的努力和社会支持，衰老也是可以延缓的。

疾病是威胁人们健康与生命的大敌，其中影响最大的是慢性非传染性疾病，发病率占 20%，约有 2.6 亿人受累，其中老年人最甚，慢性病死亡构成占总死亡构成的 85% 以上。

要实现“健康中国”“健康老龄化”，必须把健康摆在优先发展地位，坚持以人民健康为中心，贯彻预防为主方针，早诊断，早治疗，早康复，进而战胜疾病，维护与保障健康。

方维忠和汪天柱教授是传播健康理念的使者，是大连市预防保健和卫生医疗方面的优秀专家。我们相识、相处 50 多年，深知他俩的济世救人的善德，在职期间为大连市预防保健、疾病防控、儿童医疗保健等工作做出了突出贡献，退休后仍关心健康问题，退而不休，刻苦钻研，紧跟科学前沿，积极探索，辛勤耕耘，深入基层调查研究，进行咨询、义诊、科普宣传、建言献策，并撰写多篇宣教资料和论文，多次获奖，倍受尊敬。耄耋之年又撰写了《中老年病防控》一书，这

是集两位专家多年来有关中老年人健康问题思考之精华。我有幸先读，深受启发与教育。本书编辑遵循科学严谨的精神，着眼中国医疗保健的特色和优势，概括介绍了中老年保健养生的方法及注意事项，深入浅出地阐述了具有科学性、知识性、普及性，可作为自我保健时参考，有一定的指导作用，也可作为广大基层卫生工作者的重要参考资料。我相信《中老年病防控》的出版，对于提高中老年人的生活质量大有裨益。

李学文

大连市卫生与健康资深专家

大连市卫生局原局长

大连医科大学原校长

前言

PREFACE

人口老龄化已是个突出的社会问题。如何抵御疾病、提高中老年人生活质量成为卫生工作者的重要使命。随着中国经济快速发展，同时也带来了慢性病快速发展期，患病率逐年上升，并呈年轻化趋势。目前明确的慢性病患者已超过 2.6 亿人；而老年慢性病患病人数是其他年龄段人数的 4.2 倍。据 2008 年资料，65 岁以上慢性病患者率为 64.5%（城市为 85.18%、农村为 52.39%）。慢性病给家庭生活、卫生服务系统和公共财政都带来了巨大压力，对低收入人群影响尤为严重，已成为严重的公共卫生问题和社会问题。

这些问题已引起国家的高度重视，为此，于 2016 年 8 月 19 日专门召开全国卫生与健康大会，并于 2016 年 10 月 25 日印发了《健康中国 2030 规划纲要》。规划中提出 13 项战略目标，其中第一项要求平均预期寿命，从 2015 年的 76.34 岁到 2030 年要达到 79 岁；第八项重大慢性病过早死亡率，2015 年为 19.1%，2030 年比 2015 年要求降低 30%。显然，此后的十多年将是中国防控慢性病最为关键的时期。但愿本书的出版，能为实现规划纲要的伟大战略目标，尽一点微薄之力。

本书按内容分为上篇、中篇、下篇，共 32 章。

上篇以营养为主，除七大营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物、

维生素、矿物质、纤维素和水)外,还有自由基与抗氧化剂、酵素、植物化学素等三篇,共十章。虽然外源性抗氧化剂和植物化学素不是人体必需的营养素,但由于其具有强大的防控疾病功能,实际上已经成为现代营养学重要的组成部分和研究内容,故归纳在内。酵素是近二十年来才兴起的,并引起了营养学界的重视。酵素营养学、食物酵素、酵素疗法、酵素养生等已在国外盛行。

中篇以发病率高、危害性比较大的几种重要的慢性病为主,其中包括心脑血管病、高血压、肥胖症、糖尿病、癌症、阿尔茨海默症(老年痴呆症)、骨质疏松症、痛风、帕金森病等中老年人病的防控等,共十章。

下篇主要包括中老年疾病与发病因素及与防控措施密切相关的内容,如心情决定健康的机理、中老年人心理与免疫、自愈力的认知与启动、高龄老年人的胆固醇应该多少合适、中老年人不可或缺的 ω -3、酸碱性体质之争、牛奶的是与非、为什么要以素食为主、失眠与嗜睡对中老年人的伤害,中老年人“五快”“三良”的健康标准、中老年人最重要的健康指标(同型半胱氨酸)等,共十二章。

本书主要特点如下:

1. 为什么以“中老年病防控”为主题?因为很多中老年病、慢性病的发生发展是有一个过程的,都与人体衰老和免疫力低下有关。这种“衰老”和“免疫力低下”,实际上从中年就已经开始,且危害人类健康与寿命最大的心脑血管病、癌症、糖尿病等,其发病年龄趋向年轻化,所以防控老年病应从中年就要开始重视。

2. 着眼于防控为主。书中尽量详述发病机理和致病危险因素,所引用资料翔实具体,信息量较大。发病机理论述较多、专业性较强,主要是防控措施,使之更具有科学依据,且每一章都有具体可操作的



防控措施，具有较强的实用价值。

3. 本书与一般科普读物不同，它更侧重于说理和求解，用较多的篇幅回答了为什么。例如，对营养素的摄取，除了告诉你应该吃什么，不吃什么，同时还告诉你为什么。有关发病和致病机理，尽可能用实验数据，并引用流行病学调查结果和实例来说明，使之更具有说服力。

4. 涉及有争议的热点问题较多。例如，老年人蛋白质摄入量应该多少更好，牛奶的是与非，荤食与素食，是否需要全民补钙，吃鸡蛋是否要限量，酸碱性体质之争，酸性体质是否与致癌有关，如何评价保健品，营养补充剂的作用，如何认知老年人高血压的标准，如何正确认识胆固醇的利与弊等问题，在学术界有较大分歧，致使广大普通老百姓无所适从、不知可否。本书引述不同观点和论据并参与讨论，以便于读者参考选择。

5. 本书主要读者对象为疾病预防控制、健康教育和社区卫生服务中心的全科医师等预防保健的专业技术人员；同时为了提高全民健康素质，对有一定文化基础又渴望健康的中老年朋友，阅读后也会有一定的收获和帮助。

本书得以出版，感谢各界朋友的鼎力支持和鼓励；更感谢大连市人民政府资助出版；感谢大连市卫生与健康资深专家、大连市卫生局原局长、大连医科大学原校长李学文，在百忙中为本书作序；感谢大连大学医学院原院长、主任医师刘英年教授，大连医科大学原研究生部主任、药理学高广猷教授，大连市疾病预防控制中心原毒理科科长刘政主任医师，他们三位专家对本书文稿细心审阅、鼎力推荐资助出版，并在本书出版过程中热情地关怀和指导。

当今是信息时代，科技飞速发展，医疗、预防、保健等学科不断

发展，新观点、新概念、新学说等研究成果不断地涌现，加之笔者水平有限，故书中不足或不当之处在所难免，恳请读者批评指正，不胜感激！

方维忠 汪天柱

2018 年 1 月

目 录

CONTENTS

上 篇 营养部分

第一章 蛋白质	003
1. 蛋白质对人体健康有什么影响	003
2. 中老年人每日需要多少蛋白质	004
3. 蛋白质越多越好吗	005
4. 人体需要什么样的蛋白质	006
5. 中老年人摄入蛋白质的指导原则	008
第二章 脂肪	009
1. 脂肪及脂肪酸分类	009
2. 什么是必需脂肪酸	009
3. 脂肪酸的功能	010
4. 如何均衡、合理地摄取脂肪	011
5. 选择什么样的食用油为好	012
6. 膳食中摄取脂肪的指导原则	014
第三章 碳水化合物	015
1. 分类	015

2. 碳水化合物的主要功能·····	016
3. 保持血糖平衡·····	016
4. 主食原则·····	018
5. 吃什么样的水果好·····	019
6. 改掉嗜糖的坏习惯·····	019
第四章 维生素家族·····	021
1. 概述·····	021
2. 维生素的损耗·····	022
3. 几种主要的维生素·····	024
4. RNI 与膳食均衡·····	035
第五章 人体必需的矿物质·····	037
1. 概述·····	037
2. 几种主要的常量元素·····	038
3. 几种主要的微量元素·····	041
4. 警惕有毒元素的侵害·····	045
第六章 膳食纤维·····	047
1. 什么是膳食纤维·····	047
2. 膳食纤维分类·····	048
3. 膳食纤维理化特性·····	049
4. 防控疾病功能·····	050
5. 如何补充膳食纤维·····	052

第七章 水是生命之源、健康之本	054
1. 中老年人更需要水	054
2. 水与健康 and 疾病的关系	055
3. 饮用什么样的水	057
4. 怎样喝水	059
第八章 自由基与抗氧化剂	061
1. 自由基	061
2. 抗氧化剂	064
3. 清除自由基的策略	067
4. 对人工抗氧化剂的评价和选用	069
第九章 酵素	074
1. 什么是酵素	074
2. 酵素与健康 and 寿命	075
3. 食物酵素存在的根据	077
4. 酵素疗法	078
5. 酵素养生	079
第十章 植物化学素	082
1. 什么是植物化学素	082
2. 植物化学素的分类	083
3. 植物化学素的生物学作用	086
4. 几种植物性食物的生物学作用	088
5. 如何选用植物化学素	093

中 篇 常见中老年人疾病的防控

第十一章 心脑血管疾病的防控 ·····097

1. 概述 ·····097
2. 冠心病与脑卒中 ·····098
3. 心脑血管疾病的致病危险因素 ·····099
4. 心脑血管疾病的防控 ·····101

第十二章 对中老年人高血压的认知和防控 ·····104

1. 老年人高血压的标准 ·····104
2. 生理性和病理性衰老对老年人高血压的影响 ·····106
3. 合理制订老年人高血压标准有什么意义 ·····107
4. 老年人高血压的影响因素 ·····109
5. 老年人防控高血压，避免心脑血管意外的措施 ·····110

第十三章 高血压患者的膳食 ·····112

1. 蛋白质 ·····112
2. 脂肪酸 ·····113
3. 控制超重和肥胖 ·····114
4. 限制钠盐摄入 ·····115
5. 为什么要多补钾、钙、镁 ·····117
6. 戒酒与限酒 ·····118
7. 几种特殊食物应禁食或少吃 ·····118



8. 高血压患者适宜及禁忌的食物	119
9. H型高血压患者的膳食	120

第十四章 肥胖症的防控

121

1. 流行情况	121
2. 肥胖标准的界定	123
3. 肥胖的危害	124
4. 超重或肥胖的成因	125
5. 对超重和肥胖的防控	126

第十五章 糖尿病的防控

128

1. 概述	128
2. 中老年人糖尿病的特点	130
3. 致病危险因素	131
4. 防控措施	133

第十六章 癌症不可怕

136

1. 癌症的发病机理	136
2. 癌症不可怕的根据是什么	138
3. 癌症是可以被战胜的	140
4. 清除体内致癌毒素	144
5. 胸罩与乳腺癌	144
6. 几种自我保护措施	144
7. 早期筛查癌症的利与弊	145

第十七章 阿尔茨海默症（老年痴呆症）的

病因与防控	147
1. 发病机理（假说）	147
2. 疾病分类	148
3. 致病因素	149
4. 尽早发现“老年痴呆症”的信号	150
5. 防控措施	152

第十八章 骨质疏松症与补钙

1. 骨质疏松症的患病率	156
2. 骨质疏松不等于缺钙	157
3. 蛋白质对钙吸收的影响	159
4. 牛奶补钙是首选吗	160
5. 全民都缺钙吗	161
6. 骨质疏松症的预防	162

第十九章 痛风

1. 概述	165
2. 高尿酸血症与痛风的关系	166
3. 发病机理	167
4. 临床表现	169
5. 致病因素	170
6. 并发症和预后	172
7. 痛风的防控	174



第二十章 帕金森病	181
1. 概述	181
2. 临床表现	182
3. 致病因素	183
4. 并发症与预后	187
5. 发病机理	187
6. 预防	189

下 篇 健康与保健

第二十一章 心情决定健康的机理	195
1. 不同心态、不同结果	195
2. 为什么消极心态使人多患病	196
3. 积极心态是人体产生“自愈”机制的源泉	198
4. 倡利导思维、限弊导思维	200
第二十二章 中老年人心理与免疫	204
1. 免疫功能	204
2. 心理与免疫	207
3. 中老年人心理障碍的特征与标志	209
4. 中老年人心理养生与保健	211
第二十三章 自愈力的认知与启动	215
1. 概述	215