

中国家庭医学系列丛书

延年益寿必备

YAN NIAN YI SHOU BI BEI

主编：张绍武



九洲图书出版社

本书分为养生延年属和防病抗老属。分别论述了老年生理及饮食、心理、运动、性及生活中的养生知识，常见老年病如高血压、心血管病、呼吸系统疾病和身心疾病的家庭防治。是老年人延年益寿的必读之物。内容通俗易懂，具有科学性。

中国家庭医学系列丛书

延年益寿必备

张绍武 主编

刘大伟 张甜 姜友珍 副主编

九州图书出版社

(京)新登字(309 号)

图书在版编目(CIP)数据

中国家庭医学系列丛书·延年益寿必备

张绍武主编·—北京·九洲图书出版社

1995. 10

ISBN7—80114—050—8/R·1

书名:中国家庭医学系列丛书·延年益寿必备

主编:张绍武

副主编:刘大伟 张甜 姜友珍

出版发行:九洲图书出版社

(100032 北京西城区丰盛胡同 19 号)

印刷:河南开封新新印刷厂

经销:新华书店

版次:1995 年 10 月第一版

印次:1995 年 10 月第一次印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

字数:715 千字

印张:37. 25

印数:1~8000 册

书号:ISBN7—80114—050—8/R·1

定价:40 元(全套共五册本册定价 8 元)

社会医学宝库
家庭良师益友

为家庭医学宝库题

Wang
Wang

为家庭卫生
保健服务

题赠

中国家庭医学丛书

辛未春 于美木



序

中国家庭医学系列丛书,将由九洲图书出版社陆续出版。这是我国医疗保健史上的一件大事,同时也是全国每个家庭成员的一件大喜事,我表示热烈的祝贺。

张绍武主编的中国家庭医学系列丛书,荟萃了我国医疗、卫生、保健的专家、教授、学者及科普作家的优秀佳作,他们将科学知识经过精细加工,变成人们喜闻乐见的精神佳品。有的老专家将自己毕生的医学精华献给了人类,有的专家挖掘整理祖国的医疗宝库;有的专家收集整理民间流传的土单验方;有的专家编译国际上的最新医学信息;有的科普作家将生硬的科教语言变成了艺术的珍品,成为男女老幼喜爱的医学百科,诸如《婴幼儿保健大观》、《夫妻健康要诀》、《家庭医药指南》、《饮食养生浏览》、《人人健康必读》等等。

家庭医学作为一门新的学科,已在世界范围内广泛兴起。它从多层次、多渠道介入人们的家庭生活之中,成为人们不可缺少的健康、医疗指南。中国家庭医学系列丛书作为这个学科的普及读物,将给每个家庭及其成员提供更多更丰富的科学指导,使每个家庭成员都能受到医疗保健的普及教育,掌握自我保健的有力武器。

中国家庭医学系列丛书将为贯彻预防为主方针,普及

健康教育,实现“2000年人人享有卫生保健”的宏伟目标,作出贡献。

中华人民共和国卫生部副部长 何界生
中华预防医学会会长

一九九二年八月十九日

目 录

养 生 延 年 篇

●衰老之谜

- 一、生命衰老的新观点 (1)
- 二、影响寿命的内在因素 (3)
- 三、体内微观世界的杀手—自由基 (5)
- 四、从衰老学说和维生素E热 (8)
- 五、免疫与衰老 (11)
- 六、科学能使人老得慢一点吗 (13)

●长寿之道

- 一、科学家谈延年益寿 (16)
- 二、延缓衰老五秘诀 (19)
- 三、人怎样活到超百岁 (22)
- 四、从冰心的“长寿维生素”说开去 (27)
- 五、中老年男子保健要则 (28)
- 六、老人“十乐”保健法 (31)
- 七、长寿老人的生活 (32)
- 八、养生与长寿 (35)
- 九、吸入更多的氧延年益寿 (39)

●饮食养生

- 一、老人的饮食养生 (41)
- 二、脑衰老·信息病·营养补给 (45)
- 三、老年人膳食“两要” (48)
- 四、微量元素与抗衰防老 (49)
- 五、老年人的营养和膳食 (51)
- 六、老年人应当多喝点水 (53)
- 七、年龄越大越要少摄盐 (54)
- 八、常吃豆豉可防老年性痴呆 (55)

●心理养生

- 一、第二青春期的身心变化 (56)
- 二、心理衰老的自测方法 (58)
- 三、退休后的心理卫生 (60)
- 四、社会关系变化对老年心理的影响 (62)
- 五、老人糊涂有好处 (65)
- 六、心理平衡有益于长寿 (67)
- 七、莫忽视返老还童的精神支柱 (69)
- 九、培育坦荡胸怀 增进健康长寿 (71)
- 十、正确处理老年社会心理障碍 (74)
- 十一、老人制怒4法 (77)
- 十二、一门新兴学科——临终关怀 (78)

●生活养生

- 一、老年人生活能力的自我测验 (80)
- 二、老人衣着与健康 (82)

三、老人戒烟好处多	(86)
四、老人“八反”正解	(87)
五、老人生活中的似是而非	(90)
六、老年人易疲劳是衰老的表现吗	(92)
七、老年人如何度过冬天	(94)
八、保养有方可防老年聋	(96)
九、老年人的美容保健法	(98)

●性与养生

一、谈谈老年人的性生活与健康	(100)
二、老年男子性功能面面观	(102)
三、老年夫妻莫分居	(108)
四、夫妻恩爱能增寿	(111)

●运动养生

一、古代的保健灸法与长寿	(113)
二、适合老年人的自我按摩	(115)
三、老年人的体育锻炼	(116)
四、老年人选择最佳体育锻炼	(119)
五、按摩“关元穴”减肥	(122)

防病抗老篇

●中风防治

一、中风症的防治和家庭康复	(124)
二、中风的危险信号—短暂性脑缺血发作	(127)

三、老年人脑中风的预兆和家庭防治	(129)
四、中风的诱发因素	(131)
五、中风的先兆及对策	(132)
六、脑出血病人的灾星—脑疝	(133)
七、警惕腔隙性脑栓塞	(136)
八、中风患者的康复之路	(138)
九、中风的康复治疗	(141)
十、脑血管偏瘫患者怎样进行步行锻炼	(158)
十一、和中风病人谈复中	(159)
十二、怎样预防中风的发生	(161)
十三、中老年高血压病人自我预防中风	(162)
十四、稳血压防中风十要则	(164)

●心血管疾病防治

一、老年人要警惕隐患无症状高血压	(168)
二、高血压病的生物反馈疗法	(169)
三、高血压病的运动疗法	(171)
四、血栓—老年人的大敌	(172)
五、老年人心肌梗塞的发病特点	(173)
六、老年冠心病病人日常生活须知	(175)
七、老年心脏病病人不宜过饱饮食	(181)
八、冠心病高血压肺气肿患者的体育疗法	(182)
九、冠心病防治中的体育运动	(183)
十、人到老年贫血多	(188)
十一、她的“心绞痛”为啥屡治屡发	(191)

●老年呼吸病

- 一、老年慢性支气管炎 (193)
- 二、老慢支—肺气肿—肺心病—肺性脑病 (196)
- 三、冬季防治老年性肺炎 (199)
- 四、“老年无痰”误大事 (200)

●老年骨科病

- 一、人老骨头为啥会变脆 (203)
- 二、维生素 D 与老年骨软化症 (204)
- 四、老年骨骼老化的征象——骨刺 (206)
- 五、“五十肩”简易检查 (208)

●老年身心病

- 一、退休综合征 (210)
- 二、对老年抑郁的建议 (216)
- 三、老干部临床心理三谈 (218)
- 四、减轻老年人心理压力之良法 (221)
- 五、人口老龄化与老年期痴呆 (222)
- 六、老年性痴呆症与营养 (225)
- 七、男女更年期综合征的异同 (229)
- 八、男性更年期综合征的诊断与治疗 (231)

●杂病防治

- 一、老年便秘的防治 (234)
- 二、老年晕厥及其对策 (235)
- 三、形形色色的老年性头痛 (239)

- 四、我战胜了震颤麻痹症 (241)
- 五、老年人冬季须防低体温症 (243)
- 六、警惕中老年人两种新的眼底病 (245)

●老年康复

- 一、老年患者用药时 (247)
- 二、老人用药 (248)
- 三、老人慎用复方新诺明 (251)
- 四、老年人怎样服补药 (252)
- 五、集邮愈疾似良方 (253)
- 六、浅谈老年病的中医康复治疗 (255)

养 生 延 年 篇

衰 老 之 谜

一、生命衰老的新观点

关于生命衰老的原因，科学家曾提出了各种各样的观点，但大都是从遗传基因方面来论述，认为是基因传递信号的错误造成衰老。近来科学家又提出了一些新的观点。

一、环境因素衰老说。一些科学家提出，人体的衰老，自身生理的因素仅占 20%，其余的 80% 是相关环境因素引起的。以皮肤的衰老为例，肤色白晰、皮肤较薄而透明、眼球颜色浅的人，比黑眼珠、深色皮肤的人对环境的抵抗能力差，皮肤也越容易出现皱纹和衰老。这个道理可以解释为什么华人妇女比欧美妇女看起来年轻。

科学家指出，每个人脸上的皱纹式样可能与遗传有关，但深浅与多寡则与每个人的生活方式，或皮肤在毫无保护的状况下暴露在各种环境里的时间长短息息相关，包括阳光、风、冷空气、污染的空气及室内与室外温湿差等等。经常朝脸部

喷点水可以补充皮肤水分的消耗，在办公室或家里放置室内植物，也是增加室内湿度的好办法。

二、体内水失衡衰老说。这个新观点是巴基斯坦的一位生物科学家提出的。他经过多年研究指出：人体内的水失去平衡是导致衰老的主要原因。他认为，水是各种营养物的传递媒介，生命在新陈代谢过程中会产生一种失水代谢物，它在毛细管中积累，阻碍身体内液体的流动，使新陈代谢变慢，这是生命衰老的开始。如果生物体的失水过程能被阻止或推迟，生命就能延续。因此，人要长寿就应使人体内水的平衡处于最佳状态。

三、死亡激素说。人脑中脑垂体能定期释放“死亡激素”，这种“死亡激素”能阻止和干扰人体正常细胞利用甲状腺素，从而导致细胞代谢功能下降，引起衰老和死亡。

提出这种学说是美国哈佛大学登克拉教授。他从章鱼眼窝后腺体（垂体）被切除后生命得以延长和实验中得到启示，采用小白鼠做了试验，他将老年小白鼠脑垂体切除，同时注射甲状腺素，结果发现小白鼠的免疫系统和心血管系统功能又恢复了活力。而与之对照的另一组老年小白鼠由于没有切除脑垂体，生命活动未能恢复，很快就死亡了。因此，登克拉教授认为，每个人从青春开始，脑垂体便开始释放“死亡激素”，人体细胞利用甲状腺素的能力便逐渐下降，直至最终完全失去这一功能，死亡就来临了。这种学说有更强的说服力，且已在动物身上得到证实。有人揣测，它可能成为人类解开衰老和死亡之谜的钥匙。

二、影响寿命的内在因素

在物质生活越来越美好，精神生活越来越丰富，到处莺歌燕舞，遍地姹紫嫣红的美好国度里，谁不愿颐养天年？那么，影响人类寿命的除意外事故、自然灾害、各种传染病外，还有什么内在因素呢？

大脑内的有害物质：人死后，呼吸、心跳停止，但真正的死亡是脑细胞的坏死（病理性死亡），凡促使脑细胞衰老的因素，都能影响人的寿命。最近的医学研究表明，人脑内确有一个“丧钟”，即脑垂体释放的一种“死亡激素”，它对机体没有任何积极作用。相反，它坏事干绝，专门干扰使生命得以延续的细胞代谢。另外，还有脑细胞的一种代谢产物——黄褐素，搔扰人体“司令部”内脑细胞的正常功能。二者狼狈为奸，使脑细胞过早地跨入“花甲之年”，严重影响了人的寿命。目前，对这两大“顽凶”还没有制服的有效方法。

脑神经细胞在出生后6个月，数量已不再增加。但只要坚持锻炼，勤用脑，细胞体积还是可以增加的，这对延缓脑细胞的衰老有积极作用。

内分泌失调：机体内有许多能分泌不同激素，对生命有举足轻重作用的组织，即腺体。如甲状腺、甲状旁腺、肾上腺，也包括脑垂体、胰岛等。由它们分泌的不同激素相互制约，处于动态平衡，巧妙地维持人体的健康。倘若某个腺体

“存心不良”，使相互间的动态平衡遭到破坏，就会导致各种稀奇古怪的疾病，如巨人症、侏儒、肢端肥大症等，他们的肢体与正常人相比，不是过大就是过小，容易早损，影响寿命。

除上述腺体能分泌激素外，胃肠也能分泌多种激素，参与消化吸收；脑、肺、子宫等产生的一种激素，能起到调节血压的作用。这些器官和上述腺体一道，肩负着保护生命的重任。无论哪一个“消极怠工”，都将影响人体的寿命。

抵抗力降低：人体象一个国家一样，有一整套抵御外来“敌人”的机构，医学上称为免疫系统，由胸腺、骨髓、淋巴结来实现。它们分工明确，协同作战，配合默契。如胸腺好似一个“军训中心”，将骨髓产生的红白细胞，培训成具有不同的本领。其中，有识别“敌”、“我”能力极强的“侦察部队”，即T细胞，它能辨清敌我，并能作坚决斗争；与致病微生物作战从不妥协的白细胞，号称“敢死队”，发挥其吞噬作用，那怕是“胀破肚皮”，也要将入侵的病菌消灭；嗜酸性细胞是专门对付各种寄生虫和抗过敏的“特种部队”，正常情况下，多在淋巴系统待命。

在医疗卫生条件较差的时候，一旦免疫功能下降，防御能力降低，造成旧病没去，新病又来，或免疫功能紊乱，“侦察部队”失职，敌我不分，自相残杀；就会发生自我免疫性疾病（如类风湿性关节炎、气管炎、糖尿病等）或各种癌症。

性别和身高：男的较女的寿命短已众所周知，但究其原因，除男的肩负繁重的体力和脑力劳动之故外，其内在因素