

中年以后

衰老与保健

刘世琦 王秀元 译



R161.6
L22
天津

科技翻译出版公司

121404

DE97/07 121404

中年以后

——衰老与保健

刘世琦 王秀元 译
丰雪心 李顺才 校



天津科技翻译出版公司



A1C00373540

津新登字 (90) 010

中年以后——衰老与保健

译著者 刘世琦 王秀元

责任编辑 袁 永 李晓英

* * *

天津科技翻译出版公司出版

(天津市河西区吴家窑大街 22 号)

新华书店天津发行所发行

永清县第一胶印厂印刷

* * *

开本 787×1092 1/32 印张:9.125 字数:200(千字)

1992 年 4 月第 1 版 1992 年 4 月第 1 次印刷

印数:1~6000 册

书号:ISBN 7-5433-0342-6/R·73

定价:4.80 元

前言

《中年以后》这本书讲述了五十岁以上的人常见的一般和疑难病症。它适合那些需要进行自身保健或有义务救助他人的人阅读。当你需要了解疾病的背景知识时，选择该书最为适宜。它解释了当疾病出现时应该怎么办；它有助于读者把握咨询的要点，并指明患者所应求助的对象；它还集中讲述了有关疾病的预防问题。然而，该书的意图并不是要你取代自己的保健医生或放弃社会救援。你的保健医生或其它内行人赋予你的指教无疑能恰如其分地针对你的病根，并能把书本里阐述不到的许多个人因素也包括进去。另外，医学的发展和社会服务业的进步都极为迅速，许多今天尚找不到答案的难题和尚不为人知的奥秘明天就会成为普通常识。再有，懂得医学的患者还能给医生提供很大的帮助——他们能更好地描述自己的症状，能更清楚地了解何时会出现紧急情况，能更准确地鉴别治疗当中的不良效应。

大部分人会觉察到他们在中年时期就已开始衰老。是的，每个人都在变老。那些今天尚为三、四十岁的人转眼间就会到六、七十岁。我们可以做许多事情，让衰老在轻松、愉快和美好中走完自己的历程。如果您还没有积极想到变老的事，那么现在该是时候了。进行自我教育和养成良好的习惯需付出很多的时间和极大的努力。《中年以后》这本书就是特意为那些从现在开始决心去迎接衰老的挑战的人们而写的。

不可能每个人都要通读《中年以后》一书，您可以翻阅您所需要或感兴趣的章节，而把其它章节留作参考或备用。

编写这本书不仅仅是为了教育读者，让其认识到有义务延缓衰老的进程，也是为了向读者学习。欢迎读者指出错误，提出建议，以便该书再版时加以改正。

谨此谢意

编者
1992.3

目录

前言	1
第一章 序——抗衰老的经验	3
第二章 营养和饮食	9
第三章 心理及精神疾病	33
第四章 心智老衰	68
第五章 神经系统	73
第六章 视觉、听觉和嗅觉	96
第七章 皮肤、指甲和头发的变异	113
第八章 骨、肌肉及腱的病症	129
第九章 感冒、流感及呼吸系统疾病	144
第十章 心脏和循环系统疾病	164
第十一章 消化系统疾病	196
第十二章 泌尿系统疾病	214
第十三章 性和生殖系统疾病	223
第十四章 内分泌腺	244
第十五章 癌	256
第十六章 应急处理	271

前言

《中年以后》这本书讲述了五十岁以上的人常见的一般和疑难病症。它适合那些需要进行自身保健或有义务救助他人的人阅读。当你需要了解疾病的背景知识时，选择该书最为适宜。它解释了当疾病出现时应该怎么办；它有助于读者把握咨询的要点，并指明患者所应求助的对象；它还集中讲述了有关疾病的预防问题。然而，该书的意图并不是要你取代自己的保健医生或放弃社会救援。你的保健医生或其它内行人赋予你的指教无疑能恰如其分地针对你的病根，并能把书本里阐述不到的许多个人因素也包括进去。另外，医学的发展和社会服务业的进步都极为迅速，许多今天尚找不到答案的难题和尚不为人知的奥秘明天就会成为普通常识。再有，懂得医学的患者还能给医生提供很大的帮助——他们能更好地描述自己的症状，能更清楚地了解何时会出现紧急情况，能更准确地鉴别治疗当中的不良效应。

大部分人会觉察到他们在中年时期就已开始衰老。是的，每个人都在变老。那些今天尚为三、四十岁的人转眼间就会到六、七十岁。我们可以做许多事情，让衰老在轻松、愉快和美好中走完自己的历程。如果您还没有积极想到变老的事，那么现在该是时候了。进行自我教育和养成良好的习惯需付出很多的时间和极大的努力。《中年以后》这本书就是特意为那些从现在开始决心去迎接衰老的挑战的人们而写的。

不可能每个人都要通读《中年以后》一书，您可以翻阅您所需要或感兴趣的章节，而把其它章节留作参考或备用。

编写这本书不仅仅是为了教育读者，让其认识到有义务延缓衰老的进程，也是为了向读者学习。欢迎读者指出错误，提出建议，以便该书再版时加以改正。

谨此谢意

编者
1992.3

第一章

序——抗衰老的经验

基本哲理

(1-1) 人活着就要变老。从这一概念出发，我们通向老龄的路是预先就铺定了的。掐算着自己来到人世后有多少个岁月消逝，就能推算出还剩下多少个春秋可度。面对生活的现实，想到曾经患过的疾病和痛苦以及出现过的孤独感和空虚感，人们不免会忧心忡忡。我们这个世界在“膨胀”同时也在“收缩”：子女结婚了，孙子和重孙子诞生了；但是亲朋好友却遭受到疾病的磨难，出了车祸甚至死亡。这种相互交融的得与失就构成了我们人生的哲理。由于人们对世界的认识在日益深刻，我们也要对自我意识重新予以评价。我们懂得，虽然有些衰老的事实是无情的，但是可以得到某些补偿；我们也明白，尽管我们的拼搏力在减弱、反应在迟钝，但可用生活的杠杆获得调整——如何把生活安排得更加轻松有条理，如何更好地预料事物的进展，如何用我们的经验去搞好常被年轻人所处理不好的各种关系……我们能为社会提供有意义的服务，给子孙留下宝贵的遗产。珍惜我们的剩余年华吧。

我们找不到医治衰老的灵丹妙药，但有对付衰老的良好办法——赋予中老年时代更多的安逸、欢乐和情趣。每个人都要以自己的方式去适应衰老的进程。在此，我也为大家提

供几条由那些成功地延缓衰老的人们为我们总结出来的基本原则，

(1-2) **要坚持工作** 要想有效地防止衰老，就决不要停止工作。很难有人立即接替你已经熟悉了几十年的工作，这就意味着，你要尽可能地延缓正式退休。如果觉得整日工作吃不消的话，那就半日工作。如果对你的终身职业已经失去兴趣或感到厌烦的话，增添健康的兴趣爱好或寻找某个第二职业也不是不可行的，因为它们也算是一种工作。“退休”之余去干干你想做的事情常能带给你极大的愉快和满足。不停止工作才能使人懂得时间的价值。这样，你自然会觉得应当拼命地寻找能填充自己时间的某种办法。在你的一生中要有所作为，要多干些有意义的事，这是保持身心健康的要素。

(1-3) **注重仪表风度** 当你精力充沛、气色悦目时，自然会令人觉得你身康体健。要自信，要对你过去和现在的一切充满信心。自信可使一个年轻时平平淡淡的人到年老时显示出惊人的魅力。美貌不见得是一张十七岁的面庞。要承认艺术家和专业摄影所素有的本领——能把一张带有皱纹的衰老而活泼的面孔变成引人注目的容颜。要注重仪表风度，切勿试图掩盖自己的年龄。一个六十多岁的老妇往往会头发灰白，一个年过花甲的老翁常常秃发。可以把这些外观上的自然变化掩饰一下。当掩饰得当时，可以改善你本人的自我感觉和他人对你的印象。但是，当掩饰得过分时，反而会丧失你的尊严。一个有风格的、诱人的、易梳理的发型是需要精心设计的。化妆往往可以带来美的效果，但在技术手法上要以巧妙、简朴、淡雅、适度为原则。

你的外表会影响着你周围的人对你的态度。如果你看似

一个不精干、心不在焉、头发蓬乱的老头儿或老太婆的形象，你很可能会令人不屑一顾。站立时要直要稳，穿戴要朴素大方、整洁干净，决不要为该戴而不戴助听器和眼镜而感到得意。

(1-4) 有主见 尽管主见适用于许多种人际关系，但在此只涉及你与医务人员之间发生关系时应具有的素质。请记住，有主见（即断言行事）与要吵嘴打架的强硬态度是截然不同的。在你与医生打交道时，你所需要做的一切往往就是清楚地描述你的病状或用简明扼要的语言提出你的问题，以便获得你所需要的信息。也许，你不得不坚持要医生对你的问题作出直接答复。医生有时是有偏见的或不十分乐意指教他们的病人。假如你患一种罕见而可怕的疾病的可能性极小，那么医生就没有必要给你讲述那种病的危险性；反之，如果你似乎得了某种严重的疾病，那你就应该了解它，应表现出成年人的素质，要对医生讲明应把你按成年人对待。

当你约诊时，主见会起很大作用。如果你需要快点儿见医生通告病情，那就不要让护士、秘书或问询处把时间耽搁；如果你的病情紧急，那就要立即让接电话的人了解这种情况。但另一方面，不要浪费医生的时间。如果你的问题可以等待，那就不要催得很紧。这本书里的资料会帮助你判定时间对你的病情会是何等重要。

我曾作为一个患者被那些安排同时为 10 个病人看病的医生搞得格外烦恼，其中的一些病人总要等好几个小时。尽管医生常常耽搁病人时间的现象可以令人理解，患者也愿意从积极的角度去看待医生、信赖医生，而不把这种现象当成粗暴与无理，但这种现象的屡屡发生则是不可原谅的。如果你的医生以这种态度行事，那就要对他直言，让他改变做

法。如果你不能得到满意的答复，或他不能真心实意地为你服务（确有这种人存在），那么就另找医生看病。主见是患者应具备的品质。

（1-5）该做的和不该做的 在许多保健知识当中，都列出了一些该做的和不该做的条款。读者对此是熟知的，也可能已经在尽力按照这些教规改变着自己的生活方式。如果你愿意遵从戒律，那么就应做到饮酒要适度，少食或不食动物脂肪，不吸烟，保证每晚七至八小时的睡眠，早餐要吃好。你也可以摄入大量的维生素或纤维素。这些保健宗旨和其它许多医疗秘方在本书中都做了探讨与评价，谨供读者参考。

锻炼是我尚未阐述到的一个问题。在这本书的准备阶段，我曾一度用了很大篇幅编写了关于锻炼的一个章节，然后又把它删去了。虽然我相信锻炼对健康是重要的，但我却寻找支持这种信奉的论据并向别人推荐时，就越感到心情不安。有一个例子可用来说明我为什么很为难，因为它例证给科学数据下定义时经常出现的难度。几年以前，在一份重要的医学杂志中刊登了一项对社会上填写的保健习惯调查表的研究情况。在填表时，所有参加填表的人都是中老年人，而且他们基本上都是健康的。五年之后，他们之中的一些人就死了。调查人员查阅这些死亡证书以确定死亡原因。他们还检查了调查表中所填写的内容与死亡原因之间有何关系。在那些预示着早期死亡的因素当中就有一点为缺乏锻炼。这一发现所推导出的一个结论就是锻炼对人的身体会有好处。然而，也有人会提出这样的假设：由于存在个人健康的某些具体问题（如没被检查出来却导致随后死亡的疾病），会使锻炼成为困难和倒霉的事情——如果这些人当时已经在锻炼

着的话，他们或许会死得更早。

你也许会问，难道人们没有进行过更多支持锻炼的研究工作吗？不，进行过许多研究，并提出过锻炼可以稍微延长一些寿命并使人更加健康的看法，但是所有的研究都存在重要缺陷。也许你会看到有这种人，他为了防止患心脏病而经常进行慢跑锻炼，却为此导致了他的关节炎恶化。因此，我虽然相信适当的锻炼会改善一个人的健康状况（事实上我自己也在进行着规律性锻炼），但却在这本书里持折衷立场：对于锻炼，我既不宜扬，也不贬低。但在下一节里，我愿为那些想要锻炼的人得供几点肤浅的建议。

所有写杂志文章或写象我著的这种书的人都有他们自己的“应该和不应该”，其中一些以明确或不明确的事实为根据，而其它的就建立在迷信基础之上了。一百年前，大部分药物都是以迷信为基础的。即便那样，其中的许多药都能奏效。今天我们则说，那些建立在迷信基础之上却又奏效的治疔只不过是宽心丸的效果而已。我们可能会发现，有许多我们门现在相信是建立在完善的科学知识基础之上的事物，一百年后也会被证实为迷信或宽心丸。“某某方法非常奏效”这种信奉是非常有力的，而且无疑对获得大量的医学成果起到了重要作用。因此，总的来讲信奉是有益的。然而，当信奉丧失其使人可能获得更大成功，甚至可能挽救生命的某些含义时，它就变得不健康了。

(1-6) 锻炼 正如我在前一节中所提及的，由于有许多含糊不定的东西，所以我没对锻炼加以介绍。我见到过的老化的关节、撕裂的韧带和损伤的肌肉实在太多了。因此，在向任何一位 55 岁以上的人推荐一种专门运动项目时总会感到不安。我希望将来找到一种安全、舒适，有效的锻炼方

式。如果你现在正在进行着规律性锻炼，如打网球或高尔夫球，而且没有什么难受的感觉的话，就应该坚持下去；如果你喜欢整理花园（不要搬重东西）或长距离行走而且没引起不适的话，那就继续下去。

另一方面，你如果现在没进行规律性锻炼但由于某种原因也打算锻炼的话，应先看医生，与他商讨你的想法，在他同意的前提下可以起步。但开始时要慢慢地进行。你要为自己建立一个真正的目标，制定一个长远的计划。如果你有 20 年没打网球了，那么开始时要少打几分钟，选择有挡壁的场所。当你最终走出室内来到网球场的时候，你首先要保证掌握好玩的时间限度，不要因为感觉良好就玩个不停。如果你初次打网球是在 30 岁光景，可以考虑每天增加五分钟玩的时间。但在 55 岁以后的年龄，则要认真考虑每月增加的时间不得超过五分钟。以这种速度进展，你可以在一年之后连续玩一个小时都不会产生病态反应。

准备活动（热身活动）亦很重要。职业运动员和舞蹈家在登场之前要进行一个小时甚至更长时间的准备活动。他们懂得没放松的肌肉和韧带影响技术的发挥，也容易拉伤；没预热的肌肉（包括心肌在内）更容易引起痉挛和疼痛。而适当的准备活动会大大地增加锻炼的效果与价值，并减小病损的可能性。

有许多关于保健的书籍，然而令我担心的是在带有饮食保健内容的书中，有很多书给你带来的麻烦会比它们所能预防的还要多。对于 55 岁以上想使用这些书的人来讲尤为如此。

第二章

营养和饮食

(2-1) 养成良好的饮食习惯，是保健中最重要的环节。如果有具体问题的话，要做到这一点就不那么容易了。那些工资收入减少，牙齿功能减退，有胆囊炎，或其它影响营养的疾病以及无自理能力的人，会导致种种不良饮食习惯。然而，不论情况怎样，都要遵循“适度”这一原则：要食用低脂肪、低胆固醇食物，以防体胖；要有充足的休息，但又不要总坐定不动；饮酒要适量；不吸烟。这些都是主要常识。如果说酗酒（3-35）和吸烟量大（9-11）的人如何做才能防止身体垮掉是显而易见的事，那么要确定什么是最佳营养就并非轻而易举了。对营养的嗜好既表现为广泛性又表现为区域性，它们总是成一股风似地向我们涌来。营养学家在探索使身体达到最理想状态所必需的营养成分方面正在取得进展，但是这种认识还远不够全面。因而，本书里提出的建议既以科学总结出的数据为基础，又以预见性（我认为这是普通的常识）为基础。

获得良好的营养并不容易。那些避免食用黄油（因为胆固醇含量高）达 25 年之久的人会发现，他们一直在食用的人造黄油被认为有致癌作用；那些避免食用食盐（因含有碘）的人，会发现他们的体内缺碘。我的意见是：只要不是医生的要求，一切偏好都要避免，不管它们是为了减肥，还是为了保健。不要追求近来流行的低糖、高蛋白、葡萄柚或

其它偏好性饮食。如果你想减肥，那就有条不紊地进行——通过保持良好而稳定的饮食习惯来达到。

第一节 满足身体所需的饮食标准

(2-2) 人们吃东西除了能得到某种享受之外，也是为了健康。食物——或为碳水化合物、或为蛋白质、或为脂肪，但通常是结合在一起——可供给能量。这些能量是以称为卡路里的单位来进行计算的，它们能被转化成热量、运动能或脂肪。卡路里存在于所有的食物中，当以单位重量计算时，脂肪所含的热量是碳水化合物或蛋白质的两倍。附属物质——维生素，矿物质和水也是营养所必需的，但不含热量或能量。

(2-3) 蛋白质 是一切生命的基础。它们为制造其它造血和造肌用的新蛋白质提供必要的物质——氨基酸。

人体必须从食物中获得二十种不同的氨基酸，这些氨基酸要制造几千种蛋白质。某些食物所含有的蛋白质中，有一种或多种氨基酸的含量低，则这些食物被称为低蛋白食物。许多谷物和蔬菜的蛋白质含量低。仅单纯食用谷类食物和蔬菜对身体健康是不利的。高蛋白食物主要是肉、鱼、家禽、牛奶、奶酪和蛋类。然而，多吃蔬菜和植物蛋白，包括少量的动物蛋白，也许是能提供身体所必需的氨基酸和少量的脂肪的最利于健康的食谱。一盎司（28克）好的动物蛋白，如奶制品、牛奶、奶酪和蛋类中所含有的蛋白质与一盎司来自其它食物源的蛋白质合用。就足以满足每天的需要。蛋白质具有与淀粉或糖相同的热值。

(2-4) 碳水化合物 我们身体的许多能量都是来自碳

水化合物。它们或者是淀粉，或是糖，或是纤维素（植物纤维）。淀粉可以在土豆、粮食和根茎蔬菜中获得。每天需要大约 100 克（400 卡）的碳水化合物以保持体重。

（2-5）脂肪 不仅给食物增添了味道，还含有维生素，同时也是能量的一个主要来源。我们的脑子大部分是由脂肪组成，我们的许多性激素和类固醇激素，也是由脂肪组成的。脂肪能使我们肌体的曲线平滑，这在女性当中尤为明显。大部分脂肪会随着年龄的老化而失掉，这就是为何皮肤会变得松弛的一个原因。虽然还不知道人在饮食上对脂肪的需求量到底多大，但大部分营养学家相信约占全部热量的百分之三十最为适宜。在美国，平均饮食量的百分之四十是由脂肪组成的。

动物脂肪在室温下可以凝固，故被称为饱和脂肪，因为它们有足额的氢原子。饱和脂肪能被转换成胆固醇，而不饱和脂肪（通常为液态）则不能转换。在人造黄油和除椰子油之外的所有植物油中，所含的不饱和脂肪既不会使胆固醇增高也不会使之降低。多不饱和脂肪（要比不饱和脂肪的饱和程度低）实质上会减少血液中胆固醇的凝聚。它们可在玉米、大豆、棉籽和红花油中获得。

第二节 维生素

（2-6）维生素是被用作机体顺利运转的润滑剂或催化剂。准确地说，维生素使数千种酶很容易在体内不断地发生反应。由于维生素可以反复不断地被使用，所以它们的需要量是极小的。但是由于肌体不能以化学方法制造维生素，所以它们只能来自食物。（严格地说，在一定条件下有些肌体