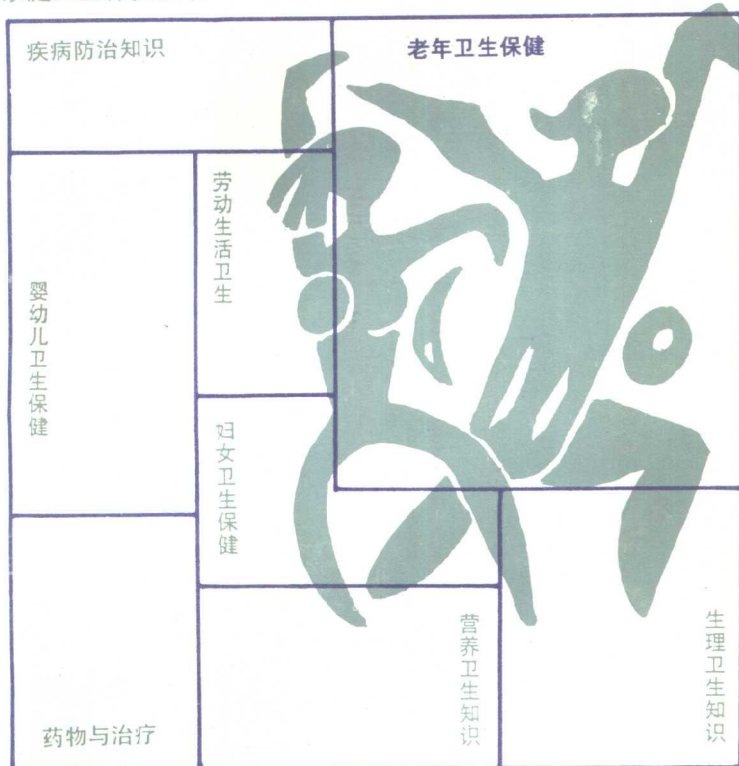


家庭卫生保健丛书



老年卫生保健

苏丽雯 路齐一 编选

中国医药出版社

家庭卫生保健丛书

老年卫生保健

苏丽雯 路齐一 编选

中国医药出版社

家庭卫生保健丛书

老年卫生保健

苏丽雯 路齐一 编选

中国卫生出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

河北省三河县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米¹/₃₂ 印张3.75 字数71,000

1989年3月北京第1版 1989年3月第1次印刷

印数1-12,000

ISBN 7-5050-0383-6/R·12

定价: 1.15元

前 言

《家庭卫生保健丛书》是一套卫生科普书。它是由苏丽雯和路齐一同志合编的。他们两人利用工作之余，经过长期的工作，从全国各地出版的卫生科普、杂志、报纸和资料中挑选、整理出这些文章，总共有一千五百余篇。其中多数文章的题目是编者加注的。文章的基本内容则是由各省市医学专家、医务工作者及科普工作者编写的。因而，从某种意义上讲，这部书又是一部上千人的大合作。书中所包括的医药卫生常识内容丰富、通俗、易懂；形式活泼、生动，在群众化方面亦做出一定的努力。

当然，书中也存在不少问题和缺点。例如，因是综合性的普及读物，所以在分类上就比较困难，编者在这方面尽管作了努力，亦欠完善，只好打破一些学科之间的界线，基本上按人们生活习惯进行编排的，当然，这也是一种尝试，希望能在今后的实践中，使书的内容和形式逐步得到改进。

希望今后我们卫生科普事业能得到更迅速的发展，为提高我国人民的精神文明和健康水平，为提高我国人民的医药卫生科学水平作出贡献。

吕炳奎

1月16日

编 者 的 话

《家庭卫生保健丛书》是一套卫生科普书。这套书共分八册。本册为其中之一，主要介绍老年卫生保健知识，包括老年概论、老年养生、老年疾病防治三个方面。在这册书中，我们一共选编了95个问题，参考和整理了70余人的文章或文中部分内容，他们的名单如下（以下人名按文章或基本内容的出现顺序排列）：

何慧德、朱建贵、周永江、秦 勇、医 知、苏丽雯、赵羲光、知 友、港 汇、王善行、康子耕、王维亮、汪志铮、李 还、范 丁、李贵丰、杨立丰、非 弋、吴宗汉、李庆年、刘冰蓉、王月松、张德福、谭铁铮、重 奏、冰 子、逸 群、一 鸣、屠尧祥、晓 喻、邓 鲁、汪 抗、王 维、湛 奇、耿德章、职延广、顾肇基、孙吉民、赵振平、高 霖、吴兴荣、高 强、宓建中、冯金标、张亚设、连仲元、于宗河、冰 川、孙玉芝、求 知、计苏华、卢 梅、丁应镠、关兴华、李丽萍、韩 文、武星户、房 义、宋守忠、齐静芳、孙玉才、张 经、董天恩、高礼作、乔新群、陈金铨、孟庆明、边天羽、吴孝感、敖拉哈、寒 冬。

以上我们所提到的这70多人，多是医学专家、医药工作者，也有翻译和科普工作者。他们的文章为本书提供了基础，特别是一些高水平的文章，为本书增添了光彩。如果没有他们的工作，这本书是不可能问世的，为此我们向他们表

示衷心的感谢！

家庭卫生保健方面的知识，内容繁多，包罗万象，为了使读者较全面地掌握这方面的科技知识，我们在其他几册书里编选了以下几个方面的内容：

婴幼儿卫生保健；

妇女卫生保健；

计划生育与优生；

生理卫生知识；

劳动生活卫生；

营养卫生知识；

疾病防治知识；

药物与治疗。

由于时间仓促、水平有限、资料欠缺，固此书中难免有不少错误和不足，恳请广大读者给以批评指正。我们希望广大医务工作者、科普工作者，能在这方面做出新的成绩，为繁荣我国的科普事业，为提高中华民族的科学文化水平和健康水平而努力。

最后，对于中华全国中医学会的吕炳奎等同志的热情支持和帮助，表示衷心感谢！对于韩冰、常嘉旺、吴炳月、于旭光等同志的热情支持和帮助，表示衷心感谢！

编 者

目 录

一、老年概论

什么样的人算老年人？	(1)
老年人的寿命有极限吗？	(1)
为什么说人类的自然寿命在一百岁以上？	(2)
“八十岁老人赛儿童”这话对不对？	(3)
智力早熟会不会引起早亡呢？	(3)
多用脑子会不会缩短寿命？	(4)
怎样诊断自己已经开始衰老了？	(4)
为什么说“千金难买老来瘦”？	(5)
为什么说色素斑是老化的现象？	(6)
有没有比头发变白更明确的老化象征？	(7)
精神老化有哪些现象？	(8)
老年人怎样克服心理变异？	(10)
寿命与遗传有关系吗？	(11)
女性为什么比男性寿命长？	(12)
身材与寿命有什么关系？	(12)
寿命与性生活有什么联系？	(13)
家庭对寿命有什么影响？	(15)
老年失伴后怎么办？	(15)
何谓“青年国”、“成年国”与“老年国”？ ..	(17)

二、老年养生

人们从哪些方面可以防止衰老？	(19)
----------------------	------

“长寿之乡”的秘诀是什么？	(20)
日本42名长寿者有哪些共同特点？	(21)
什么是丘比伦的“长寿处方”？	(21)
你知道《十叟长寿歌》吗？	(22)
何谓“养生十六宜”？	(23)
卫生习惯与长寿有关系吗？	(24)
为什么说合宜平衡营养是长寿秘诀之一？	(24)
加强老年人营养能防止记忆力衰退吗？	(26)
老年人应掌握什么样的饮食原则？	(27)
怎样才能增进老年人的食欲？	(28)
早餐与长寿的关系如何？	(30)
老年人的晚餐应当怎样安排？	(30)
“补”能解决长寿问题吗？	(31)
蜂蜜与长寿有什么关系？	(32)
老年人适合吃哪些水果？	(33)
为什么要“细嚼慢咽”？	(35)
寿命与饮用水有关系吗？	(36)
老年人饮茶应注意些什么？	(36)
睡眠对寿命起什么作用？	(37)
为什么老年人应当午睡？	(38)
老年人怎样才能睡得深沉而香甜？	(39)
老年人在秋季应如何养生？	(40)
为什么老年人要多晒太阳？	(41)
温度、体温、寿命三者有什么联系？	(45)
气候对寿命有什么影响？	(49)
怎样选择居住环境？	(50)

绿化为什么有益长寿？	(52)
音乐对长寿有什么好处？	(55)
噪音对长寿有什么害处？	(57)
打算盘可以延缓智力衰退吗？	(58)
老年人为什么要特别注意性格修养？	(59)
为什么说“身体锻炼好，八十不服老”？	(60)
老年人适宜什么样的体育锻炼？	(61)
运动能降低胆固醇吗？	(62)
气功对长寿有何妙用？	(63)
按摩为什么能促进长寿？	(64)
怎样保护老年人的牙齿？	(65)
推迟皱纹的出现采用什么方法？	(65)

三、老年疾病防治

何谓“老年医学”？	(67)
老年医学研究的重点为什么要转移？	(67)
男性更年期是多病之秋吗？	(69)
老年人食欲不振可能患了哪些病？	(71)
老年人为什么会出现浮肿？	(71)
老年人排尿异常和哪些病有关？	(72)
什么是“老年人糖尿病”？	(73)
为什么不可轻视老年性便秘？	(74)
老年人患痔疮和肛裂时如何进行辅助治疗？	(74)
老年性前列腺肥大如何治疗？	(75)
老年人嗜睡与疾病有关系吗？	(75)
应如何对付老年人的记忆力减低？	(76)
老年性痴呆是怎么回事？	(78)

老年人为什么要特别防止心血管疾病？	(79)
有哪些常见的老年心脏病，老年人	
如何保护心脏？	(79)
老年人血压多高算是“高血压”？	(81)
怎样预防脑溢血？	(82)
对脑血管机能不全病人如何进行家庭护理？	(83)
怎样预防老年性贫血？	(84)
老年人为什么易得传染病？	(85)
为什么说流感是老年人的大敌？	(86)
老年人患结核病应注意些什么？	(88)
“老慢气”病人怎样过冬？	(90)
患老年性耳聋怎么办？	(92)
如何预防老年性耳聋？	(93)
眼病与全身疾病有什么关系？	(94)
老花眼与近视眼有何区别和联系？	(94)
怎样做好牙周病的防治？	(95)
为什么老年人易骨折？	(97)
为什么冬春季节老年人要特别防止跌跤？	(98)
患老年性慢性腰腿痛怎么办？	(98)
怎样防治颈椎病？	(99)
老年人的皮肤是否脆弱，应如何保护？	(100)
如何防止老年皮肤皴裂？	(102)
老年人易中暑吗？	(103)
为什么老年人不易多用药？	(104)

一、老年概论

什么样的人算老年人？

关于老年人年龄的规定，世界上还不统一。一般发达国家多规定为65岁；发展中的国家多规定为60岁；1980年12月联合国世界卫生组织在亚太地区老年学会议上也作了该地区的規定，即60岁以上为老年人。

关于老年人的分期，据1981年10月中华医学会第二届全国老年医学学术会议上的讨论结果，认为可以分为老年期（60~89岁）及长寿期（90岁以上）。从预防医学的观点出发，很多学者主张应该强调划分一个老年前期，即45~59岁阶段，因为大多数的老年病并不是到老年期才发生，而是在老年前期，甚至更早的时期即开始发生。据统计，老年人的高血压病有73.4%是开始于成年时期，糖尿病有60.8%的初发年龄在65岁以前，十二指肠溃疡有81.2%是成年时期患病的继续。可见很多疾病的预防工作应该从成年时期即开始。老年保健工作不能等到老年期才开始注意，应该在老年前期甚至更早的时期就应有准备，采取措施。

老年人的寿命有极限吗？

历史上曾记载一家祖孙三代的老人，祖父是位143岁的老翁，父亲113岁，身体很健壮，孙子也已80高龄，然而他们并不是世界上最长寿的人。匈牙利的德隆和罗维里，他们

共同生活了147年，是世界上最长久的婚姻。妻子164岁死去，而丈夫活到172岁。那么人的寿命究竟多长，寿命有没有极限？大致上来看是有的。有人认为在100到150岁间。目前，人类还没有达到这个指标。

为什么说人类的自然寿命在一百岁以上？

长期以来，根据科学家们的细致观察，发现各种动物都有一个比较固定的寿命期限，也就是各有不同的自然寿命。这个寿命与各种动物的生长期或成熟期的长短有一定关系。例如在哺乳动物中，狗的寿命是10~15年，其生长期为两年。猫的寿命是8~10年，其生长期为一年半。牛的寿命是20~30年，其生长期为4年。马的寿命是30~40年，其生长期为5年。骆驼的寿命是40年，其生长期为8年。经过统计研究，发现一般自然寿命为生长期的5~7倍。按照这个规律，人的生长期为20~25年，其自然寿命则应为100~170岁。另一种算法是以性成熟期的8~10倍来计算。人的性成熟期为14~15岁，那么其自然寿命亦应为110~150岁。

此外，根据实验研究还发现动物胚胎细胞在成长过程中其分裂次数是有规律的，到一定阶段就出现衰老和死亡。这与细胞分裂的次数和周期有关，二者相乘即为其自然寿命。如鸡的细胞分裂次数是25次，平均每次分裂的周期为一年零两个月，其寿命为30年。小鼠细胞的分裂次数是12次，分裂周期为3个月，其寿命为3年。人的细胞分裂次数是50次，平均每次分裂周期为两年零四个月。因此人的自然寿命为120年左右。

根据以上的叙述，无论哪种方法都可得出这样一个结论：

人的自然寿命应在一百岁以上。实际情况也是如此。现在世界上很多国家都有一些百岁以上的老人正在健康地生活着，如瑞典、西德、英国、匈牙利、苏联、日本、美国、埃及、希腊、阿根廷等国均有过百岁老人的调查报道。根据我国1953年人口普查的资料，就发现百岁以上的老人有3384名。说明无论从理论上，还是实际上，人们向百岁迈进是完全可能的。争取健康长寿，应该从这些老人中找经验。

“八十岁老人赛儿童”这话对不对？

俗话说：“八十岁老人赛儿童”，其中确有一定的道理。儿童一般要到十五岁左右，大脑才发育成熟。老人到五十岁以后，随着年龄增高，脑血管硬化，大脑供血不足，脑组织逐渐出现萎缩现象，脑细胞逐渐衰退，脑机能也随之减退，因此出现健忘失眠，计较小事，性格变化，类似儿童时期，所以出现了“八十岁老人赛儿童”之说。

智力早熟会不会引起早亡呢？

有些人认为，智力早熟就会造成早亡。其理由是，唐代著名文学家王勃只活到26岁。但翻开历史进一步详查，才知道王勃并非脑力衰竭而死。其真正原因是，王勃前往海南探望父亲时，因溺水受惊而死亡。

神童长寿的例子，在历史上并不少见：五六岁就能作诗，9岁就通声律的白居易，活到74岁；控制论的创始人诺伯特·维纳，10岁入大学，14岁毕业于哈佛大学，活到70岁；德国大诗人歌德，8岁就能用德、法、意、拉丁、希腊等语言进行读与写，23岁到26岁就写出了《少年维特之烦恼》，写出

了《浮士德》的初稿，直活到83岁才与世告别；还有人做过这样的统计，从文艺复兴以来，世界上最杰出的50名科学家、发明家和文学家，平均寿命是63岁，都是比较长寿的。

美国内科医生博茨博士认为，人体机能可以持续120年。智力早熟与生命长短，没有必然的联系。

多用脑子会不会缩短寿命？

有人以为多用脑子便会缩短人的寿命，其实，这是又一种误解。

国外一位专家挑选了十六世纪以后欧美出现的400名杰出人物，将他们分成天文学家、数学家、哲学家、文学家等21类，进行“寿命研究”，发现这些明星中的寿星多，他们的平均年龄为60至67岁，而寿命最长的恰是那些脑力劳动非常艰辛的发明家和科学家，平均年龄达79岁。关于这一点，我们还可以从古今中外那些杰出的文学家和科学家的寿命来验证。南宋诗人陆游85岁；元代科学家郭守敬85岁；地质学家李四光82岁；国外哥白尼70岁；伽利略78岁；牛顿85岁；瓦特83岁；达尔文73岁；富兰克林和爱迪生都活到84岁。

这就足以说明，所谓“多用脑子会缩短寿命”的忧虑是不必要的。前不久英国的神经生理学家科斯塞利斯和米勒经过研究还指出：“人脑工作开始得越早、越持久，脑细胞的老化进程就发展得越慢”。

怎样诊断自己已经开始衰老了？

①脊椎出现退行性变化，脊椎弯曲强直，椎骨扁平，下肢骨骼弯曲变形，其身高可随年龄增长而下降。其次是脂肪

在体内的堆积，表现在男子为下腹壁脂肪垫的出现，女子则表现为腰部脂肪的增多。②部分人可出现体重下降，男性尤其明显。当然也有不少人减轻并不明显，甚至有所增加。③皮肤出现皱纹，先出现在额部、眼角，而后耳前，颈部以至出现在整个面部。其次是老年斑，老年疣的出现。④人过六十之后，牙齿开始松动，75岁以后，下颌骨慢慢萎缩，牙齿、牙龈出现退变，牙齿的切磨、咀嚼功能逐渐减低，并开始脱落。⑤鬓发斑白和脱落，是衰老的一个标志。⑥听力减弱，出现耳聋。一般多从65岁开始，且右耳为重，男性居多。⑦视力减退，尤其是近看的障碍，称为老视。由于眼的代谢障碍出现老年环。此外，老年性白内障、青光眼等也是老年人所常见的眼病。⑧智力衰退，起初表现为记忆力减退，逐渐发展为理解力亦为明显减退，甚至对刚刚做过的事情也一无所知。⑨精神语言等方面也呈现退行性变化，往往表现在对周围事物不感兴趣，表情淡漠，多疑善虑，注意力不集中。言语重复罗嗦，易于激动或消沉，有时或近于“稚气”，动作缓慢，且容易疲劳等。⑩一般说男子在60岁以后，女子在50岁以后，性欲即大为减退，男子可出现阳痿，女子阴道亦已萎缩，并且男性睾丸可出现褐色色素沉着，女子第二性征如乳房也变小、萎缩。

为什么说“千金难买老来瘦”？

“千金难买老来瘦”是说人到老年时不能太胖，太胖了，就会使健康遭到损害。在医院的内科门诊室里，我们经常可以看到一些肥胖的老人因患高血压或冠心病在就诊。你知道吗，这些高血压、冠心病，常常是在过于肥胖的基础上发生

和发展起来。

这是因为在正常情况下，人们体内的脂肪量约占体重的18%，它大部分积存在皮下、网膜和肠系膜。如果少动多食，营养供过于求，体内剩余的糖和蛋白质就会变为中性脂肪而堆积在体内。脂肪多了，人就会发胖。一个人的标准体重（公斤）等于身高（厘米）减100，正常体重不大于或小于标准体重的10%。如果老年人过于肥胖，则过多的脂肪能在心肌内和心肌外围的心包堆积，妨碍心脏的活动，使心脏收缩能力减弱，增加心脏的负担。腹腔内大网膜贮满了脂肪，会阻碍横膈的活动，影响呼吸的深度。过多的脂肪还会聚集在肠系膜之间而影响肠的蠕动，容易出现便秘、鼓肠和痔疮。皮下的脂肪过厚，也影响皮肤的散热功能。

那么，我们如何来防治肥胖呢？十八世纪法国著名医生蒂索曾经这样描述过：“世界上的一切药物对身体来说都无法代替运动的良好作用。”近代医学证明，经常参加体育锻炼是防治肥胖的积极有效的办法。因为它能改善呼吸循环，提高物质代谢，消耗过多的脂肪，减少脂肪堆积在皮下和大网膜上。它还能促进冠状动脉的侧枝循环的形式，调节血压，增强体质。并能大大减少由于不活动引起的老年性肌肉萎缩、关节韧带弹力减退，增强机体对周围环境的适应能力。同时会使人有精神愉快的感觉。

为什么说色素斑是老化的现象？

色素斑与健康有什么关系？医务工作者在动物实验中得到了回答：把一只衰老的麻雀和一只幼年麻雀的腹腔缝合起来，让两只麻雀的体液相互交流，幼年麻雀迅速衰老了。究

其原因，衰老麻雀的控制细胞繁殖的因子，通过腹腔进入了幼年麻雀的腹腔，阻断了细胞的分裂。这种引起衰老的因子，原来就是造成色素斑的脂褐质色素。

这种神秘的衰老物质，近年来引起了医学界的注意。为控制它的产生，延长人类的寿命，科研工作者作了很多努力。英国长寿研究者哈曼，用小鼠实验后，发现抗氧化剂，如用0.5%乙氧喹喂养小鼠，能降低小鼠脑组织中的衰老色素的沉着量，从而延长了小鼠的寿命。经各种各样的动物实验，目前已研究出了种种能抑制老年色素斑形成和消除其积累的有效药剂，如天然或合成的某些抗氧化剂（维生素E或C）、对氯苯氧乙酸、二甲氨基乙酯、某些激素和免疫调节剂，都能延长动物的寿命、减轻老年性体衰和记忆力衰退。除这些药物外，有人认为体育锻炼和运动，也能防止老年色素沉淀在血管上，阻止血管变性。适量运动，对老年人非常有益。

有没有比头发变白更明确的老化象征？

白头发给人们以老人的印象，并几乎成了老人的代名词。也就是说，头发变白是老化现象。但比头发更明确地表示老化的却是鼻毛的变白。

鼻毛只生在鼻孔的入口处，数量少，它与头发不同，不随年龄增加而变稀薄，因此要检查变白的程度及变白的多少是比较容易的。

鼻毛的变白多在36岁以上开始，到50岁以上时几乎全部变白。显然，鼻毛的变白与年龄的增加有着密切关系。