

济南军区政治部干部部 编
济南军区后勤部卫生部

中老年卫生保健

前 言

综合性卫生保健是融医疗、预防、康复、运动、体疗、心理、饮食起居、生活环境以及祖国医学传统疗法为一体，以自我保健方式为主的增强体质、预防疾病、延年益寿的综合性措施，是人们长期生活实践总结出的强身健体和自我发展的有效活动形式。

近年来，人们的医学模式已由单纯的生物医学模式向生物——心理——社会医学模式转变，因此，综合性卫生保健工作也逐渐被人们所认识和接受，同时也引起了社会的关心和重视。积极宣传、普及综合性卫生保健知识，广泛开展综合性卫生保健活动，有利于提高人们的身体素质，增强人们的文化修养，有利于促进社会主义精神文明和物质文明建设。

我们编写这本《中老年卫生保健》，旨在指导广大中老年人广泛开展综合性卫生保健活动，提高自我保健能力，建立文明、科学的生活方式，达到增强体质、益寿延年的目的。

在编写过程中，我们从实际情况出发，针对中老年人的生理、心理、生活习惯等特点，参阅了大量的

医学资料，结合工作实践，力求使该书富有知识性、科学性和通俗性。

在编写过程中，得到了济南军区后勤部九分部驻济办事处的大力协助，脱稿后又经主任医师于麦生、胡立才、王久春三位同志审阅，在此一并致谢！

由于水平所限，错误之处难免，请广大读者批评指正。

编 者

1988年6月

目 录

一、健康与寿命.....	(1)
人生过程的划分.....	(1)
正常寿命的推算.....	(2)
影响健康的因素.....	(3)
衰老与抗衰老.....	(7)
二、环境与健康.....	(14)
生活环境与健康.....	(14)
环境污染与疾病.....	(17)
预防环境污染.....	(22)
三、饮食与健康.....	(25)
人体所需营养素.....	(25)
食品的营养价值.....	(35)
合理的膳食调配.....	(53)
科学的饮食疗法.....	(60)
四、保健查体.....	(71)
保健查体的意义.....	(71)
保健查体的内容.....	(72)
保健查体的方法.....	(75)
保健查体的注意事项.....	(75)
五、自我保健.....	(77)

精神心理保健.....	(77)
饮食起居保健.....	(80)
常用的传统保健法.....	(85)
六、家庭保健	(90)
家庭药箱.....	(90)
家庭护理.....	(92)
家庭急救.....	(98)
家庭防疫.....	(105)
七、心理疗法	(115)
中年人的心理特点.....	(115)
老年人的心理特点.....	(117)
如何延缓心理衰老.....	(121)
心理情绪与疾病.....	(124)
心理治疗.....	(125)
八、运动疗法	(133)
运动疗法的机理.....	(133)
运动疗法的特点.....	(136)
运动疗法的适应范围.....	(144)
运动疗法的注意事项.....	(148)
运动疗法的急救措施.....	(150)
九、物理疗法	(152)
物理疗法的分类.....	(152)
物理疗法的作用原理.....	(154)
物理疗法的临床应用.....	(155)
附：浴疗介绍.....	(157)
十、药物疗法	(163)

老年人的用药特点.....	(163)
老年人用药注意事项.....	(165)
常用药物知识.....	(171)
常用药物介绍.....	(177)
用药剂量折算表.....	(206)
卫生部公布淘汰的127种药品	(206)
十一、祖国医学传统疗法.....	(210)
中药验方.....	(211)
按摩疗法.....	(220)
耳穴疗法.....	(221)
拔罐疗法.....	(222)
穴位指压疗法.....	(224)
穴位注射疗法.....	(225)
抱枕与药枕疗法.....	(227)
其它疗法.....	(228)
十二、中老年常见疾病的防治.....	(229)

一、健康与寿命

人生过程的划分

一切生物都有生长、发育、衰老、死亡的过程，人类也不例外。随着生活水平的提高，人的平均寿命在不断延长。我国人口平均寿命，已由1950年的32岁，提高到1982年的69岁，这一变化，使我国进入世界长寿国前10名的行列。

根据我国的具体情况及人口年龄构成现状，可将人的一生按年龄划分为不同时期：

1. 乳儿期：出生—1岁
2. 婴儿期：1—3岁
3. 幼年期：3—7岁
4. 童年期：7—13岁
5. 少年期：14—18岁
6. 青年期：18—25岁
7. 壮年期：25—35岁
8. 中年期：35—45岁
9. 老年前期：45—60岁
10. 老年期：60岁以上

目前世界上从年龄上划分老年的界限很不一致。有60岁

为界的，有65岁的，也有70岁才算老年，个别国家甚至认为，75岁—89岁才算老年。但多数认为65岁以上才算老年。

对中年期的划分，多数学者认为应包括老年前期，即45—60岁之间。

这种分法，从中老年学、社会学的观点来看是否妥当，有待进一步探讨。

正常寿命的推算

寿命及其测算，目前的方法很多，但主要有以下几种：

（一）根据生物学的规律来推算

最高寿命相当于性成熟期的8—10倍，人的性成熟期按14—15岁计算，则人的最高寿命应为110岁至150岁。

（二）根据动物生长期的长短来推算

最高寿命相当于生长期的5—7倍，人的生长期约为20—25年，则人的寿命应为100至175岁。

（三）根据细胞的分裂次数和分裂周期来推算

按细胞分裂的次数计算的最高寿命，人体约为50亿万个细胞，自胚胎期开始分裂次数约50次，周期为2.5年，从而推算出人的最高寿命至少是120岁。

莫斯科大学的科研人员分析了许多数据证明，各种动物寿命长短，取决于这种动物本身的特点。他们根据联合国从世界各主要地区所调查得出的材料推算，人的寿命应该是98

岁(±5岁)。从以上寿命系数推算,人的自然寿命至少应是100以上。从实际来看,人到底能活多少年?我国古籍记载,我国古代有200岁的老人。外国长寿记录保持者是英国的福姆·卡尔涅,他活了207岁。近代老寿星,当首推伊朗的萨耶特·阿布·塔列伯·莫萨维,享寿190岁。以上的例子虽然是少数,但也说明人的寿命可以超过100岁。

影响健康的因素

健康的现代科学定义是身体与自然环境和社会环境的活动平衡,是一种身体上、精神上和社会上的完满状态。

根据世界卫生组织的定义,现代健康包含三个内容:身体健康,心理健康和社会适应健康。根据这个定义,一个人身体无病,还不能算健康,还必须有心理上的健康和社会适应健康。近年来,心理医学和社会医学的研究取得了很大的成就,心理因素和社会因素与健康 and 疾病的关系也愈来愈引起人们的注意。心理学的应用已渗透到医学卫生领域。大量的事实证明:有害的心理和社会因素可以致病,相反,良好的心理和社会因素可对疾病的治疗、康复起重要作用。所以,掌握这些规律,对工作质量,保护人民健康是十分重要的。

从健康的定义看,影响健康的因素是多方面的,归纳起来,主要有以下几点:

(一) 遗传因素

虽说人的寿命有社会、环境等因素共同作用所决定的,

但遗传因素是根本的因素。某研究所调查发现，孩子的健康与父母生物钟运转有关。

生物钟又叫生物节律或生物节奏。人在出生后，生命的韵律便开始了，并有高潮和低潮的变化，从而使生理、心理和心智行为产生最高或最低的效果。当三种生物钟都运行在高潮时，人就会情绪高昂，体力充沛，智力很高。如果夫妻俩人的生物钟都处在这样的时期，又恰逢女方的排卵日，此时受精怀孕，一定会怀上健康聪明的孩子。另有资料报告，百岁老人中属长子女者占50%以上，次子女者约占30%左右，所以，要指导帮助夫妇实行“生物钟优生”计划，重视优生优育，使人健康长寿。

(二) 气候因素

中医认为一年四季的气候变化，对人体的脏腑、经络、气血、脉象等生理功能都有影响，近代医学也认为人体的一些生理指标具有季节差异：寒冷可导致脑垂体分泌抗利尿激素减少，促甲状腺素分泌增加，肾上腺皮质功能活跃；高温可抑制胃液分泌，抑制胰腺活动，胃肠蠕动减慢。人的出生季节与寿命有一定关系，在美国，2—3月份出生的人，寿命明显高于7—8月份出生的人。调查证明，出生在5—7月份的70岁左右的老人，死亡率较高。人的寿命与气候也有一定关系，65岁以下的脑血管异常引起的死亡者，多在3—5月份发生，我国某地区调查，1—4月份也是心脑血管病发病的高峰。气候影响健康长寿的原因和机制目前还不十分清楚。

(三) 生活习惯

良好的生活习惯可以使人摄取必要的营养素，以维持人体的生理功能，促进机体健康地发展。不良的生活习惯，如吸烟、酗酒、偏食、高脂饮食、懒散等则是许多疾病的诱因或直接原因，严重地危害着人类的健康。如长期高脂饮食可导致动脉粥样硬化，冠心病等。吸烟则是高血压、冠心病、气管炎的诱发因素，还可以引起癌症。长期酗酒可以造成神经衰弱、脂肪肝。偏食可以引起营养不良症等等……

(四) 身体内环境

身体内环境保持平衡，是健康长寿的重要因素。如大量吸烟尼古丁污染血液，对心肺毒害较大，酗酒可降低免疫功能，多种药物的副作用可以造成生理功能障碍。代谢产物过多的在体内蓄积就会产生“自身中毒”。这些都破坏了身体内环境的平衡，会给身体造成损害。

(五) 环境污染

环境污染，使生态平衡受到破坏，人的健康也会受到影响。据资料统计，工业发达国家城市人口的平均寿命一般比农村少五年左右，这可能同工业“三废”、噪音污染等因素有关。事实证明，生物寿命的长短同许多环境因素有关，如气候、温度、湿度、食物、大气压强、引力、磁力、静电力、光、辐射、地势高低等均有关系。

（六）情绪因素

性格、情绪的变化，对健康有重要的影响，而且也是许多疾病的诱发因素。《人生延寿法》的作者胡夫兰德说：“一切对人不利的影响中，最能使人短命的就是不好乃至恶劣的心情”。心理医学认为：肿瘤、心血管病等的发生和患者的精神状态有密切关系，如A型性格的人容易患高血压冠心病。所以祖国医学认为“恬谈自如，精神内守”，及“积精全神”，是养生大法，只有“精神极静”的人才能健康长寿。要警惕不良情绪对机体的污染。

（七）睡眠时间

睡眠是大脑皮层细胞活动处于抑制的特殊过程，这是一种保护性抑制。当入眠时，就停止了接受外界的各种刺激。在睡眠过程中，能抑制细胞功能的毁坏，使疲劳的细胞逐步恢复功能。所以一个人较长时间没有睡眠，就会很快地死去，甚至比饥饿还要死得快，每个人都要合理安排自己的睡眠时间。睡眠不足，会影响健康，同样过于贪睡也对健康不利。睡眠过短或过长都会缩短人的寿命。

（八）体育活动

运动可以使神经系统的功能处于良好状态，从而指挥体内一切组织器官维持正常的生命活动，增加人的抵抗力，促进新陈代谢。还可以使呼吸肌强壮有力、加大呼吸量，吸入更多的氧气，呼出更多的二氧化碳。这些对人体的健康都是非常有益的。

（九）饮食营养

生物之所以能够生存，是因为它不断地从自然界摄取食物，获取营养。饮食的质与量影响身体的发育，如果营养失衡，健康就会受到影响。

（十）疾病因素

人体组织、细胞的衰退是促发疾病的基础，反过来，疾病，尤其是严重的疾病，如高血压、动脉硬化、冠心病和糖尿病等，也都影响和妨碍整个机体的生理功能，加速机体衰老的进程。

衰老与抗衰老

衰老是在生命发展过程的后期，机体各种组织结构和器官功能逐渐衰退，逐渐趋向死亡的一种现象。此变化过程的发展是由组织和细胞内部的代谢过程的改变所决定的。它一般具有以下特点：是多细胞动物普遍存在的；是逐步积累加重的也是可以预计的；是不可逆的；是生物体内遗传因素起主导的。随着衰老的进展，往往容易引起和并发多种疾病。

（一）衰老的原因

人类衰老的原因，一般认为有以下几种：

1. **生物钟学说** 认为人类的各种生物寿命都是按照预先安排的程序进行的。生物钟学说给我们的启示，即可以通过延长细胞分裂的间隔（降低温度）或增加细胞分裂次数

等方式，来达到延长寿命的目的。

2. 内分泌失调学说 实践证明，激素可明显加速或延缓衰老的过程，因为内分泌系统如性腺、脑垂体、胸腺、甲状腺、肾上腺等分泌出的激素与人的生长、发育和正常生理功能有着密切的关系。随着年龄的增长，成年人的内分泌器官的功能逐渐降低，因而使人的生理功能也渐趋衰退。

3. 遗传学说 多数学者认为，自然寿命是“种”的特性，主要是遗传因素决定的。许多调查资料证实，父母长寿，子女也将长寿。这虽不是绝对的，但也确实证实了衰老与遗传有关。蛋白质，包括酶与结构蛋白质，是构成人体细胞功能的重要成分。蛋白质是生命的基础，大量的误差蛋白质增加，影响细胞的功能和生理遗传，人体各器官组织就呈现出衰老状态。

4. 免疫学说 基本的免疫特点是：(1)细胞免疫机能低下；(2)对外源性抗原产生抗体的能力低下；(3)自身免疫反应增强，易患自身免疫性疾病，并促进各个脏器的老化进展。(4)因细胞免疫功能下降，及抗体能力不足，造成老年恶性肿瘤的发病率增高。

根据以上特点，许多疾病的发生都与机体免疫系统的功能减退有关。机体免疫作用主要通过淋巴细胞来识别和消灭异物，如细菌、病毒、真菌、癌细胞及其他侵入毒物，从而使机体得到保护。参加免疫的淋巴细胞有来自胸腺的T细胞和来自骨髓的B细胞。随着年龄的增长，淋巴因子——白细胞介素3呈明显下降趋势。胸腺萎缩（青春期胸腺40克，至老年期，才10克），所以老年人免疫力降低。随着免疫功能的降低，全身各系统的功能都随之降低，同时，因免疫功能降

低而使其自身免疫性疾病发病增多，从而加速衰老与死亡。

5. 中枢神经系统学说 大脑皮质通过中枢神经和周围神经系统，保持着人的正常机能。人从6岁到10岁，大脑的重量在迅速增长，从21岁到30岁后，增长速度明显减慢，60岁以后逐渐萎缩。因此，中枢神经细胞是否萎缩，对衰老变化起着重要的作用。通过实验证明，大脑皮层紧张，体内外环境平衡失调，可使各脏器功能低下。大脑萎缩，导致早衰；大脑越发达，人的寿命越长。所以，保持中枢神经系统的健康，就可以推迟整个机体的老化，这是防止早衰的重要因素。

6. 自身中毒学说 老年排泄器官功能减退，新陈代谢产物容易在细胞内堆积，如酚、吲哚、色素等等。这些物质对细胞均有毒害作用，如果在细胞内堆积过多，会使细胞中毒，可引起细胞代谢的改变，导致细胞萎缩和死亡，促使器官老化。

7. 祖国医学关于衰老的学说 人的生长、发育、衰老一系列变化，都是由其内在的矛盾运动，即阴阳的变化所决定的。《素问·生气通天论》说：“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。”阴阳不能平衡，就会导致疾病的发生，甚至死亡。肾为先天之本，与人的生长发育、衰老有密切关系。正如藏经所述：“肾气绝，则不尽其天命而死也。”所以祖国医学认为对中老年人的保健，应从补益肾气着手。中老年人或由于内因，或由于外因，肾气逐渐衰减，机体适应能力低下，故年老体弱而多病。

除此外，还有热量消耗学说、自由基学说、细胞突变学说、适应调节学说、蛋白质变性学说等。总之，衰老是一个

很复杂的生理退化过程。衰老一般说有两种，一种是生理衰老，一种是病理衰老，前者是指60岁左右生理衰老现象，后者是指在生理衰老的基础上，由于某些疾病加速了衰老。

最近几十年来，对于衰老发生的机制，国内外学者提出了许多假想或学说。然而，总的来说，这些学说仍有待于进一步的深入探索。

(二) 衰老的特征

老化是一个从形态到功能，逐渐降低的退化过程。表现是：

1. 颜面老征 (1) 皱纹。随年龄增长而增加，从上向下发展。大致前额、鼻部皱纹在20岁左右出现，外眼角皱纹在25岁出现，眶下皱纹出现在30岁，颈下皱纹在35岁出现，耳、面颊、颞部皱纹则在55岁左右出现。(2) 皮肤弹性逐渐降低，捏起后展开弛缓，出现褐色老年疣。(3) 眼睛改变，从40—50岁开始，下眼睑容易肿胀，以后肿胀消失，代之以眼睑下垂和眼球凹陷。50岁以后部分人在角膜周围形成环状混浊，到75岁，有65%的人可出现白内障。(4) 老人头发变细而脆，色素消退，头发变白，容易脱落。

2. 形态老征 (1) 皮下脂肪增厚，特别是腹部。上下肢长，腰身短。(2) 计测值：身长减少，男子平均减少2.25%，女子平均减少2.5%，大约缩短2—3厘米。体重多数减轻。体表面积，以30岁为标准，可减少约5%。(3) 各脏器萎缩。(4) 细胞数量减少，人到70岁，其脑、心、肾、肺等脏器细胞数，仅为发育旺盛期的60%左右，脑血流量减少70%左右。

3. 机能老征 (1) 肌力及体力活动能力低下；(2) 调节能力、反射功能减退。如：储备能力低下；适应能力减弱；反应能力迟钝；生育能力衰退。(3) 免疫功能低下，胸腺萎缩，外周淋巴细胞减少，T细胞功能减低，血浆免疫球蛋白IgG、IgA、IgE随年龄增长而减少。对各种不良因素的抵抗力下降，容易患感冒、支气管炎、肺炎等。(4) 机体中胶原纤维增生，弹性纤维的弹性降低，使血管硬度逐渐增强。从而使心、脑血管的疾患也大大增加。

总之，衰老的外部特征是：思维不清，反应迟缓，体力下降，视力减退，皮肤起皱，白发增生等等。老年人的这些变化，虽不能作为人体衰老的决定性指标，不过可作为抗老药物或抗老疗法疗效的判定指标。

(三) 抗衰老措施

抗衰老，设法减慢或阻止衰老过程的进展，争取健康长寿，是每个人的良好愿望。因此，自古以来，人类一直在为抗衰老而坚持不懈地努力，并取得了很多的经验和成绩，提出了不少的设想和措施。

1. 限食 据科学家动物试验初步说明，从幼年开始限食，不仅可增加动物的平均寿命，而且可明显增加其最高寿命。因此，科学家认为：从幼年开始进行适当的限食，可能具有抗衰老的作用。

2. 降低体温 一些学者研究认为：如果周围的寒冷环境能够适当降低动物机体的体温，则可有抗老化延长寿命的效果。变温动物，如鱼类，可因周围环境温度的降低而减慢其衰老的速度。然而人类是恒温动物，不会因周围环境温度