

现代中医保健丛书

总 主 编 王坤根

副总主编 陈勇毅 施仁潮 熊国治

老年常见病中医保健

主 编 陈勇毅 陈永灿

副主编 程锦国 赵 强

编写人员(按姓氏笔画为序)

万全庆 方约生 朱 丹 陆文彬
李亚平 陈永灿 陈志坚 陈寿琴
陈国孝 陈勇毅 吴惠明 金 甬
郑沙盟 周金宝 欧 春 范琴舒
赵 强 倪士昌 柴中元 徐树民
钱俊华 黄飞华 董汉良 程锦国
裘 滔 申屠小良

人民卫生出版社

现代中医保健丛书
老年常见病中医保健

主 编：陈勇毅 陈永灿

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷：北京人卫印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：28.125

字 数：655 千字

版 次：2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数：00 001—6 000

标准书号：ISBN 7-117-03655-9/R·3656

定 价：39.00 元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

总

现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

序

世界卫生组织提出，2000 年人人享受卫生保健，这也包括了中医保健。中医学颇有特色优势的防病治病经验很受群众欢迎。随着医疗卫生制度改革的深入发展，形势需要医疗面向社区，为基层群众开展卫生服务。这就需要中医工作者用通俗的语言、浅显的道理对精深的中医学作深入浅出的介绍，把传统中医学的防病治病知识传播到人民群众中去，增强他们的自我防治意识和能力，从而提高全民族的健康素质。

有鉴于此，我们在人民卫生出版社的指导下，组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究，并擅长、热心于科学知识普及的专业人员，编写了这套丛书。

本丛书含《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年常见病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝胆病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《腰腿痛中医保健》15 种，内容涉及儿科、妇科、内科、骨伤科等有关病症。

在编写中，我们本着面向广大群众，向人们介绍中医防病治病知识的精神，以病为纲，围绕发病、预防和调治，作通俗的讲述。体现家庭实用，重在对疾病的预防和自我调养。编写

中还注意吸收现代新知识、新成果，并侧重介绍广大群众易于掌握、家庭可以采用的单方验方、药膳食谱、气功按摩等调治方法。

本丛书从 1996 年底开始酝酿，到今日定稿，历时 3 年，人民卫生出版社对此十分重视，对写作方针的确定，内容的选取安排上，给予了具体的指导和帮助；浙江省中医管理局、浙江省中医药研究院在管理及人力上，给予了很大的支持；作者们在临床、科研、教学之余，挤时间，勤耕耘，投入了大量精力，盛增秀研究员、陆拯主任中医师对本丛书的编写给予了技术指导。在此一并致谢。

总主编 王坤根

1999 年 12 月 18 日

目

现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

录

老年病概说·····	1
什么是老年病·····	1
中医对老年病的认识·····	6
老年病的调养·····	19
老年常见病的调治·····	51
中风·····	51
老年性痴呆·····	115
老年高血压病·····	139
冠心病·····	214
老年慢性阻塞性肺疾病·····	274
老年肺炎·····	339
老年慢性胃炎及消化性溃疡·····	362
老年性便秘·····	394
老年性痔疮·····	441
老年糖尿病·····	458
老年肥胖症·····	504
老年贫血症·····	523
老年泌尿系感染·····	544
前列腺增生症·····	572
更年期综合征·····	621

老年性阴道炎·····	644
帕金森病·····	666
老年抑郁症·····	680
老视·····	728
老年性白内障·····	742
青光眼·····	756
老年性听力减退·····	779
皮肤瘙痒症·····	803
骨质疏松症·····	838
肩周炎·····	867

老

病

说

年

概

现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

什么是老年病

老年期的划分

1982年中华医学会老年医学分会根据我国目前的实际情况，提出我国以60岁及60岁以上为老年人；并提出了老年分期的意见，以60~89岁为老年期，45~59岁为老年前期，90岁以上为长寿期。

老年期的划分，过去并无统一的标准，各国、各民族的各个时期标准也不尽相同。如我国古代文献就有各种记载：《说文》认为“七十曰耄、八十曰耄、九十曰鲐背、百年曰期颐”；《黄帝内经》又说“人年五十以上为老，二十以上为壮，十八以上为少，六岁以上为小”；《太平御览》则曰“六十曰老”，《小品方》记载“凡人六岁以上为小，十六岁以上为少，三十岁以上为壮，五十岁以上为老”；可见在我国古代一般以五十岁以上称为老年。又如国外按照人体解剖结构和生理变化，以46~65岁为渐衰期，65岁以上为衰老期，从而确定65岁为进入老年期的标志。世界卫生组织曾提出判断老龄化社会的年龄参考标准也是65岁。

年龄只是人衰老的一个时间上的大致划分，而人体真正的

衰老，有时并不以年龄为界。同样年龄的老人，有的已表现出“老态龙钟”，有的却“老当益壮”，这就跟人的各种其他因素有关了，如环境、疾病、劳作等等。《素问·上古天真论》曰：“上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者”，或许并非妄言，只是说明人没有好好保养而未老先衰，不能自达天年。

天年知多少

天年就是正常老人应有的自然寿命。目前人的平均寿命只达到 70 岁左右，距人类真正的“寿终正寝”的年限却差之甚远。

生长、发育、衰老、死亡是人类生命的必然过程，长生不老是不可能的。但人的寿命长短相差悬殊，有的死于婴儿时期，有的未及成年即夭折而亡，但也有的能健壮地活过百岁高龄。如果没有疾病、外伤等影响，很多人是可以长寿而活至天年的。那么人究竟能活多大岁数呢？

根据《黄帝内经》记载：“尽终其天年，度百岁乃去”，指出了人的自然寿命至少是一百岁。《三元参赞延寿书》认为“人之寿，天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十岁”。指出人的寿命应当是一百八十岁。这与现代一些科学家的认识是基本一致的。百岁以上的老人，在现实生活中确实存在，而且很可能会越来越多。古今中外都有不少关于长寿老人的记载。如日本有个名叫万部的农民在 1795 年应宰相召请，全家到东京。当时他的年龄已 194 岁，其妻子 173 岁，儿子 153 岁，孙子 105 岁。我国古代有个叫王远知的，生于梁代天监 9 年，死于唐代贞观 9 年，活了 126 岁。唐朝香山九老中有一位李元爽活到 136 岁。唐代医家孙思邈活至百岁以上；现代老中

医罗明山, 113 岁时, 每天还可以诊治 40 多位病人, 1980 年他 114 岁时尚可为人诊病疗疾。40 多年来, 很多国家都有人作过有关长寿老人的调查, 也有很多国家专门调查研究百岁以上的老人, 如瑞典、德国、英国、匈牙利、俄罗斯、日本、埃及、希腊、阿根廷等国都有报道。我国在 1953 年进行人口普查时, 就发现有百岁以上老人 3384 名, 最高寿者 155 岁。近年来, 随着人民生活水平的提高和医疗条件的进一步改善, 我国人民的平均寿命又得到了延长, 老年人口比重在不断增加, 百岁以上老人的真实报道也屡见不鲜。值得注意的是, 百岁老人以山区、农村较多见, 城市相对较少。长寿老人的分布有一定的区域性, 国外如前苏联、匈牙利、日本等, 我国有海南岛, 四川长寿县, 广西巴马等; 似乎也有家族性, 因为有众多的长寿家族存在, 这除了遗传因素外, 无疑与家传的养生之道有关。高寿者一般女性多于男性。总结他们在生活方面的特点, 绝大多数是长期参加一定的体力劳动, 性格开朗, 饮食清淡, 起居有节, 生活环境幽静, 空气清新, 并没有听说哪位老人经常服用什么抗老药。

另外, 根据学者们长期细致的观察, 发现各种动物都有一个比较固定的寿命期限, 而且这个期限与各种动物在生长期或成熟期的长短有一定的关系。如狗的成熟期是 2 年, 而寿命为 10~15 年; 猫的成熟期为 1.5 年, 寿命是 8~10 年; 牛的成熟期为 4 年, 寿命为 20~30 年; 马的成熟期为 5 年, 而其寿命为 30~40 年, 等等。这些动物的自然寿命是成熟期的 5~7 倍, 这样推算起来, 人的成熟期为 20~25 岁, 那么自然寿命应该有 100~175 岁。也有人以动物的性成熟期的 8~10 倍来计算, 人的性成熟期是 14~15 岁, 则自然寿命也应为 110~150 岁。另外还有一些科学家总结的自然寿命推算法, 但无论

哪种结果都认为人类的自然寿命起码是在百岁以上。

老年病与长寿

根据以上的推算，则大多数人都没有活到该活的岁数，也就是未尽天年而过早夭亡。

多数人未尽天年的原因，除了外伤或其他意外过早地夺走他们的生命以外，主要是因为疾病、尤其是老年病。

德国老年医学家法兰克教授提出，根据他的调查，人们不存在生理性死亡，也就是说没有人真正因衰老而去世的，老年人的死亡都是由于某种或某些疾病所造成的。真正完全没病的老年人极少，基本上每位老人至少都能查出2~3种疾病，不过是患病的严重程度不同而已。所谓“老死”，其实还是病死。笔者的堂奶奶活到99岁时仍耳聪目明，行走自如。但在100岁差2个月时，因感冒，继发肺部感染，老人自认“活够了”，坚决拒绝治疗，便很快休克而亡。乡人皆曰其“老死”，其实不然。若加以及时治疗的话，活过百岁是完全可能的。

什么是老年病

老年病又称老年期疾病，是指人在老年期所患的与衰老有关的，并且有自身特点的疾病。它所包含的疾病范围相对广泛，大体上可分为三类：

仅发生在老年期，由于机体老化而导致的疾病，如老年疣、老年性白内障、绝经后阴道出血症、前列腺增生症、老年性痴呆症等。

多发生于老年期，发生与机体老化后抗病能力下降有关的疾病，如冠心病、慢性支气管炎、高脂血症、恶性肿瘤、中风、脑萎缩症等。

老年与青、中年期同样容易发生，但具有不同于青、中年期发病特点的疾病（其中不少是青、中年时期的疾病的延续），如老年性肺炎、消化性溃疡、慢性胃炎、慢性肾炎、糖尿病、类风湿性关节炎、肺气肿、颈椎病等。

老年病有其发病的基本特点，中医学认为，老年病的发生，多以身体虚衰，抗病能力弱为诱因。“虚”对老年人来讲，表现尤为突出，故老年病的特点之一是“正虚”。由于老年人抗病能力弱，正气不足，所以病久而缠绵不愈者多，患慢性疾病者多，故老年病的另一特征是病程长。又因为体虚而病，病后正气愈虚，则一处有病而处处皆病，周身脏腑气血阴阳失调，虚实夹杂，寒热交错，甚至出现几个脏腑的病变，形成错综复杂的又一老年病特点。

显然，老年时期和人的衰老使人易患老年病，而老年病又是使人折寿、导致死亡的直接原因。因此，加强老年病的防治，就是延长寿命的关键。

老年保健和老年病防治的意义

健康长寿自古以来就是人们的普遍愿望。“做了皇帝想成仙”就是人们在满足物质享受后向往长寿的深刻描述。因而，从古至今，在探求长寿方面，人类进行了许多有益的研究。鉴于全人类的平均寿命的逐渐增高，并有继续增长的趋势，我们相信经过各方面生活条件的改善、医疗技术的提高和保健意识的增强，人类向百岁的平均年龄迈进是完全可以期望的。基于老年病是影响人类寿命诸多因素中威胁性最大的因素，进行老年人的有效保健和老年疾病的预防和治疗就显得十分必要。否则疾病缠身，行动不便，即使获得高龄也是非常痛苦的。

防治老年病最现实的问题，就是及时、有效地对于老年人

所患的疾病进行治疗，控制病情的发展，使病人尽早康复。如果在这方面取得有效的进展，那么，老年人的健康就会进一步得到保障。老年人健康无病，则会益寿延年。如果七八十岁还依然精神抖擞，老而不衰，具有工作能力，那就不仅仅是其个人延年益寿的事情，而且对国家、对社会的贡献将大大增加。因为老年人有丰富的阅历经验，是国家、社会的宝贵财富。进行老年病的中医保健，可为老年人解除病痛，幸福地度过晚年，甚至可以使老年人更好地发挥余热，为社会贡献力量，真正实现老有所养、老有所用、老有所为。这是具有社会意义的事情。

我国是一个历史悠久、人口众多的国家，在与疾病作斗争的过程中，积累了丰富的经验，其中有关抗衰老的理论、方法、药物，内容十分丰富，是中华民族的宝贵财富。有许多独特的理论和方法，如：气功、导引、按摩、针灸、食疗、中成药等等，至今还发挥着巨大的作用，为我国人民的健康长寿，做出了重大贡献。因此，在现代老年常见病的保健和防治工作中，运用中医学中有关老年病的理论和防治经验，发挥祖国医学对老年病防治之长，把我国传统的养生、抗老、防病、治病的方法，广泛应用于老年病防治之中，会大大提高我国的老年病防治水平。近几十年来的实践，也充分证明了这一点。这也必然会促进中医药学的发展。

中医对老年病的认识

老年病不是祖国医学的传统名词概念，但是在中医理论中，却有着丰富的、具有中华民族特色的老年病方面的内容。中医老年病的防治理论和实践经验，是在中医基础理论指导下，与临床各科同时形成、丰富和发展起来的。在我国古代文

献中，有许多关于老年、老年病，以及抗老防衰、防治老年病方面的记载。

春秋战国时期，孔子就认为衣、食、住、行与健康长寿有密切关系。他认为有规律的生活，劳逸结合，注意饮食卫生是养生防老的有效措施。由于这三方面不慎而导致早夭者，是自己的过失。对于老年人，除了要注意上述原则之外，孔子还主张适量饮酒，以养老防病。在春秋时期，似乎饮酒是一种积极的养生抗老措施，因为酒可以通血脉、行药势，于身体有益。根据《礼记》中有“酒者所以养老”之说，足见当时以饮酒而养老防病较为普遍。

老子和庄子则主张顺乎自然，少私寡欲，以祛病延年。这是情绪调养的方法之一。庄子还提出活动身体，以求延年益寿，并提出了“吐故纳新”之说，这就是当时导引、吐纳之术。所谓“人之所取畏者，衽席之上，饮食之间，而不知为戒者，过也”。是指房室不节及饮食失慎影响寿命的意思，应审慎从事。

《吕氏春秋》则对于影响人寿命的因素给予了归纳总结：“圣人察阴阳之宜，辨万物之利，以便生，故精神安乎形，而年寿得长焉。长也者，非短而续之也，毕其数也。毕数之务，在乎去害……”在这里，去害即是祛除发生疾病的因素，是延年益寿的一条基本原则，也是防治老年病的基本原则。

在我国现存最早的医学经典著作《黄帝内经》中，集中总结了先人的思想，从医学理论方面，对于老年人的生理、病理特点，以及发病原因、防治措施等方面内容，予以系统的论述。奠定了中医老年病学和养生寿老的理论基础。

东汉大医学家张仲景，继承了《黄帝内经》的医学理论，博采众长，重视理论与实践的结合，写下了《伤寒杂病论》，

奠定了中医辨证论治的理论基础。对一些老年人常见病已有独到见解，如胸痹、心痛、消渴、脏躁、肺胀、咳嗽上气等疾病，不但详述其病症，阐发其病机，而且有相应的治则方药，其中一些治疗老年病的有效名方，历经千百年实践，至今仍不失其治疗作用。

华佗发明的“五禽戏”，则是中老年人的一项传统健身运动。堪称体育疗法的鼻祖。

《神农本草经》中，载有补益强身、抗老防衰作用所谓“上品药物”，如人参、黄芪、杜仲、枸杞等，均为强身益寿之品。这是对防治老年病的一个新的发展。

唐代大医家孙思邈，承袭了道、佛、医诸方面有关养生防病的理论，著有《备急千金要方》及《千金翼方》，书中对老年养生及防治老年病等问题，列专论而述之。主张老年人宜饮食以强身，养性情以益其神，导引、按摩以防其病，服药以祛病延年。在中医老年病的防治理论和实践方面，孙思邈具有重大贡献，对后世产生了极大的影响。

这说明，在汉唐时期，祖国医学对于老年病的防治的有关理论体系，已经初步形成了。

到宋元时期，中医对老年人常见病的认识，以及防治方法措施等方面，又有新的发展。特别是著成了防治老年病的专著——《养老奉亲书》，可以说集中医防治老年病之大成。是中医防治老年病的最早专著。

明代大医家李时珍，十分重视抗老防衰方药的收集，对于具有延年之功效的中草药如何首乌、柏子仁、胡麻仁、刺五加等 370 余种进行了详细的调查，并充分肯定了这些药物的效用，收录于《本草纲目》中，对中医治疗老年病，做出了重要贡献。

历代医家对老年病的发生发展的生理病理都进行了各具特色的阐述，并提出了养生寿老的许多原则和方法。

随着社会的进步、科学的发展，祖国医学对于老年病的认识也是不断深入、不断发展的。

衰老变化的特点

人到老年，机体的各种生理功能逐渐趋于衰退，新陈代谢能力逐渐降低，因而，人体会出现各种“老态”。老年人的生理特点主要在于生理功能的衰退。祖国医学认为主要反映在阴阳、脏腑、气血津液、形体外貌和动作起居等方面的变化。《内经》就有诸多对衰老现象的论述，如“年四十，而阴气自半也，起居衰矣。年五十，体重，耳目不聪明矣。年六十……下虚上实，涕泣俱出矣。”“五十岁……目始不明。六十岁，心气始衰……七十岁，皮肤枯。八十岁，言善误。九十岁，经脉空虚。百岁，神气皆去，形骸独居而终矣。”“男子七八，筋不能动；八八，精少……则齿发去”等等，从衰老的特点、脏腑生理功能的变化等进行了详细的论述。

老年人的病理变化特点则是在其生理变化的基础上，在阴阳、脏腑、气血精神等方面产生的异常变化。

老年人生理机能的衰退往往是逐渐变化的，最早出现的细微变化，多从形体、外貌上反映出来。常见的为皮肤、毛发的改变，然后是容颜、牙齿及形体的改变。

毛发：谚语有云“人老先从头上老”，“叶黄草衰、发白人衰”。老年人精虚血少，不能给毛发以充足的营养，以致毛发逐渐失去润泽光亮，变得枯槁而细软，或由黑而灰成白，甚至脱落成为秃顶。毛发的改变据老年人的体质及年龄的不同，而发生不同的变化。毛发的变化反映了老年精血虚少、脏气衰败

的生理变化特点，是衰老的重要表现。

皮肤：人的皮肤是机体的外围，生理功能旺盛之时，皮肤舒展、润泽、柔韧性好，老年人气血虚弱，皮肤失去营养，所以也会发生变化。一般来说，主要反映在润泽程度、柔韧性及皮肤表面的某些改变等三个方面。气血虚则皮肤不荣，干枯、粗糙，甚至有脱屑；皮肤多皱褶而无弹性。年老的皮肤上还可见到老年斑、老年疣。这就是《内经》所说的“……七十岁，脾气虚，皮肤枯”。

容颜：“树老了朽，人老了丑”。老年人容颜随着毛发和皮肤的衰老也发生相应的变化。如颜面上出现了“鱼尾纹”“抬头纹”，两鬓甚至全部头发变白、脱落，面部皮肤枯槁无华，随着年龄的增长，容颜的衰老日渐明显。

牙齿：齿为骨之余，骨为肾所主。老年人肾气日衰，加之脾胃虚弱，消化能力低下，营养不足，故牙齿常易松动、脱落，或者牙质变得松动易碎。应验了《内经》“肾气衰，发堕齿槁”、“齿发去”的理论。

形体：老年人脾、肾气虚，先天耗损，后天失养，气血不足，因而肌肉失荣，筋骨失养。出现骨肉萎缩消瘦，或肥胖不实；弯腰、驼背。所谓“人老越活越抽抽”、“人老倒缩”、“人老腰曲头低，树老梢焦叶稀”。老年人形体的改变主要是肌肉筋骨的衰老，也是生理变化特点之一。

老年人动作灵敏性降低，懈怠、身重也是其脏腑衰弱，气血不足等生理变化的反映。主要表现在好卧而不愿活动，动作迟缓或活动不便，睡眠时间减少等。

人至老年，阴精亏耗，精不足则神失养，故精力日衰，反应迟钝，思维混杂而不敏。概括地说，精神衰老的表现以健忘、语言善误、睡眠失调、视听不稳等为主要特点，而阴精不