

老年医学知识

LA  NIAN
YI XUE
ZHI SHI

皮敦厚 编

湖南科学技术出版社

老年医学知识

皮敦厚编写

湖南科学技术出版社

一九八〇年·长沙

老年医学知识

皮敦厚 编

责任编辑：谢 军

*

湖南科学技术出版社出版

(长沙市展览馆路14号)

湖南省新华书店发行 衡阳印刷厂印刷

*

1980年3月第1版第1次印刷

字数：195,000 印张：9 印数：1—63,000

统一书号：14204·17 定价：0.77元

前 言

近二十年来,随着老年人口比例的相对增加,一门新兴的学科——老年学也随之蓬蓬勃勃地发展起来了。

地球上的一切生物,有生必有死,人也不例外。但人为什么会衰老,能不能防治过早的衰老而保持健全的体魄和充沛的精力呢?这是中、老年人十分关心的问题,也是从事中、老年医疗工作的医务工作者迫切希望解决的问题。本书根据笔者防治老年病的点滴体会,并吸收了国内、外有关老年学方面的部分资料,对衰老的机制、表现、研究进展等作了简要的介绍;根据老化的特征,提出了预防衰老、保持健全体魄和充沛精力的体育锻炼法、体育医疗及饮食起居法,希望对临床医生和广大中、老年人有所帮助。

国内、外资料证实,真正无疾而终的老人不到10%。鉴于目前国内老年病学专著尚不多见,故本书以50%的篇幅,论述老年病的防治方法。我国对老年学的研究有着悠久的历史,中医防治老年病更有独到之处,故重点介绍了中医治疗老年病的有效方法。

本书取材比较系统、内容具体适用,主要供医院临床医生、工矿企业保健人员、卫生防疫人员、医学科研及教学人员、体育工作者参考。书中除有关章节涉及专业知识外,大部分内容也可一般为一般中、老年人阅读。

本书承蒙湖南医学院陈枯鑫教授、湖南中医学院李培荫副教授、湖南省体委姚珍皋老教练审稿;承蒙老教师皮灿、余学

文指导；在编写中，还得到湖南省图书馆、湖南医学院图书馆以及任淦源、王家林、柴帅保、王天明、易新元等同志的热情帮助，在此一并致谢。

编 者

目 录

第一章 新兴的学科——老年学简介	(1)
第一节 老年学发展概况.....	(1)
第二节 老年医学在老年学中的地位.....	(3)
第三节 老年学的展望.....	(3)
第二章 人类应有的寿龄和老化的特征	(5)
第一节 人类应有的寿龄.....	(5)
第二节 老化及其特征.....	(6)
一、肌肉、骨骼的变化	(7)
二、心、血管系统及水、电解质方面的老化 改变.....	(7)
三、生殖、泌尿及部分内分泌的老化改变	(10)
四、消化系统的改变	(14)
五、呼吸功能的改变	(16)
六、神经系统的改变	(16)
七、皮肤、毛发、眼、耳、鼻、咽、喉、免 疫等方面的老化改变	(17)
第三节 老化与衰老.....	(22)
一、有关老化机理的几种主要学说简介	(23)
二、估计衰老与早衰的简易指标	(24)
第四节 影响人类健康和寿命的因素.....	(26)
一、社会因素	(26)
二、个体因素	(28)

第三章 从医学的角度谈中、老年人体育锻炼的

方法和意义.....	(29)
第一节 运动的医学意义.....	(29)
一、运动能增强呼吸功能	(30)
二、运动能健全心、血管系统	(31)
三、运动能改善骨骼、肌肉系统	(33)
四、运动能提高胃肠消化功能	(35)
五、运动给神经系统带来的好处	(35)
六、运动给泌尿系统带来的好处	(36)
七、运动能使造血功能旺盛	(36)
第二节 中、老年人如何进行体育锻炼.....	(37)
一、如何选择运动项目	(37)
二、体力劳动或家务劳动的老人如何锻炼身体.....	(38)
三、如何进行自我运动监督	(38)
四、要遵守循序渐进的原则	(42)
第三节 具有民族色彩的健身法简介.....	(44)
一、气功	(44)
二、按摩	(48)
三、太极拳	(56)
四、武术	(59)
第四节 走.....	(60)
第五节 跑.....	(62)
一、跑步练习法.....	(63)
二、《库珀12分钟跑测验法》	(68)
三、跑步的运动监督	(69)
四、怎样避免跑步引起的不良反应	(70)

五、老年人跑步规划 制订法	(71)
第六节 简易徒手体操自编法	(79)
第四章 中、老年慢性病的体育疗法	(81)
第一节 老年慢性气管炎和肺气肿的体育疗法	(83)
第二节 防治感冒的保健按摩和体操	(85)
第三节 “岔气”的治法	(87)
第四节 高血压病的体育疗法	(87)
第五节 冠心病的体育疗法	(89)
第六节 心功能不全的步行疗法	(93)
第七节 手足冰冷症的“血管操”	(94)
第八节 习惯性便秘的体育疗法	(95)
第九节 胃或其他内脏下垂疗法	(97)
第十节 肥胖病的体操疗法	(98)
第十一节 糖尿病的体育疗法	(100)
第十二节 痔疮的治法	(101)
第十三节 脱肛的治法	(104)
第十四节 失眠的治法	(104)
第十五节 半身不遂的体操疗法	(106)
第十六节 关节炎和类风湿性关节炎的体育 疗法	(109)
第十七节 颈椎综合征的按摩疗法	(112)
第十八节 “冻结”肩和老年性腰痛的治疗	(117)
第五章 饮食起居与长寿	(121)
第一节 饮食、健康与长寿	(121)
一、饮食对健康和长寿影响的研究概况	(121)
二、饮食中有哪些营养	(123)

三、老年人在营养上的要求	(126)
附 常见食品主要营养含量表	(132)
四、老年人的饮食嗜好	(131)
五、老年饮食应注意的几个问题	(140)
第二节 老年人起居卫生	(142)
一、自然环境对健康和长寿的影响	(142)
二、老年人居住卫生	(142)
三、老年人的个人卫生	(144)
第六章 老年病的防治	(149)
第一节 感冒	(151)
一、临床表现	(151)
二、预防方法	(151)
三、治疗方法	(151)
四、老年人使用抗菌素注意事项	(152)
五、中医辨证施治	(152)
第二节 慢性气管炎	(158)
一、临床表现及分型	(158)
二、防治方法	(159)
三、老年人用药问题	(160)
四、中医疗法	(161)
第三节 肺炎	(164)
一、临床现表及诊断要点	(164)
二、抢救方法	(165)
三、中医辨证施治	(167)
第四节 肺原性心脏病	(171)
一、临床分期	(171)

二、诊断标准.....	(172)
三、分期治疗.....	(173)
四、中医治法.....	(181)
第五节 冠心病.....	(183)
一、临床主要表现.....	(184)
二、诊断标准.....	(185)
三、心电图变化.....	(186)
四、预防方法.....	(187)
五、治疗方法.....	(188)
六、中医多种疗法简介.....	(194)
第六节 高血压病.....	(200)
一、临床症征.....	(201)
二、诊断和分级.....	(202)
三、治疗方法.....	(202)
四、中医对高血压病的认识和治法简介.....	(209)
第七节 肝硬化.....	(215)
一、临床表现和诊断方法.....	(216)
二、治疗方法.....	(217)
三、中医辨证施治.....	(223)
第八节 慢性肾炎.....	(229)
一、临床分型.....	(229)
二、防治办法.....	(231)
三、中医辨证施治.....	(233)
第九节 糖尿病.....	(236)
一、临床表现.....	(236)
二、诊断方法.....	(238)

三、防治方法	(239)
四、中医对糖尿病的认识和治法简介	(244)
第十节 肿瘤	(246)
一、概况	(246)
二、预防	(247)
三、临床与诊断	(250)
四、治疗	(253)
五、中医的内治与外治法	(256)
第十一节 老年肩、臂、腰、腿痛	(259)
一、西医治疗方法	(260)
二、中医辨证施治	(260)
第十二节 老年性精神病	(263)
一、老年性痴呆	(263)
二、更年期忧郁症	(264)
第十三节 老年常见眼病	(266)
一、老年性泪腺萎缩	(266)
二、老年边缘性角膜溃疡	(267)
三、角膜变性——老年环	(267)
四、葡萄膜老年性萎缩	(267)
五、老年性白内障	(268)
六、老年性青光眼	(270)
七、倒睫与乱睫	(271)
第十四节 老年外科简介	(272)
一、术前准备及老年对手术耐受力衡量法	(273)
二、麻醉方式的选择	(274)
三、手术时注意事项	(275)
四、术后处理	(275)
五、中医外科病的治法简介	(277)

第一章 新兴的学科——老年学简介

第一节 老年学发展概况

我国在两千多年前，就有关于人的寿龄应在100岁以上的记载。如《内经》中记有“尽其天年，度百岁乃去”；汉代王充指出“强弱夭寿，以百为数，不至百者，气血不足也”。

我国古代对健康和长寿的方法研究也很细致和具体：如《内经》中记有“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱”；华佗创“五禽之戏”，能却病延年；唐代医家孙思邈《千金方》记有“非但老人须知服食将息制度，极须知调身按摩，摇动肢节，导引行气。行气之道，礼拜一曰勿住，不得安于其处，以致壅滞，故流水不腐，户枢不蠹，义在斯矣，能知此者，可得一、二百年”。

此外，《汉书·艺文志》有按摩十卷，王祖源著《内功图说》、朱丹溪作《格致余论》、李梴编《保养论》、高濂的《遵生八笺》、汪昂写《勿药元诠》、后人创《十叟长寿歌》等等，对老人的饮食起居、保健诸法论述较详。中医学对老年学的研究内容虽然很丰富，但无专著，多散在于各“医论”、“医案”中。

1958年，中国科学院开设了老年学研究室，武汉医学院建立了长寿科学研究组，不少省市也成立了相应的组织。1964年召开了全国老年学会议。特别是自1971年，我们敬爱的周总理亲自领导老年性慢性气管炎、肿瘤及心血管系统疾病的科研工作以来，在全国范围内普遍开展了老年病防治科研工作，对长

寿的原因进行了调查和研究，取得了可喜的成效。

国外对老年学的研究工作也开展得很早，如古代中亚细亚的杰出人物伊朋——西拿提出饮食、环境、运动、睡眠对健康和长寿的影响关系，至今还有指导意义。

此外，较早的有Benjamin及Rusck 1805年、J.Scudder 1815年、A.Curlisle 1819年等的著作中，都有老年病的描述；L.Naserker在1909年正式提出了“老年医学”的概念；B.Л.Ильин等 1943 年著有《中年老年时代高度劳动能力的保持》一书；美国1946年出版了《老年医学杂志》；Edwardj 等 1954年编写了《老年医学》；绪方、尼子冲中等1959年著《老年病学》；滨国荣福等1965年出版《老年病学》三卷，内容丰富，论述详细；吉川政己等1973年编《老年医学》等等。

近二十多年来，各国相继成立了老年学会或老年医学会，开展了老年学的学术研究和交流。自1950年——1976年，国际性学术活动共进行了十一次。目前世界有关老年学方面的专门刊物已达几十种。

不少国家还设立了专为老年人服务和研究的机构，为老年人专门开展一些活动：如罗马尼亚在医院专门开设了老年科，社会上设立了老年俱乐部及老年咨询处等；法国有五十所大学开设有供老年人学习的课程，有三万五千名头发斑白的学生，老人上大学没有学籍，不分学年，免除考试，课程与科研项目可自由选择；西德有专门管理老年运动的部门；1976年，英国举行了全英老年学活动年；我国城市或农村普遍开展了老年性常见病的防治工作，部分省市举行了老年人长跑赛，广东省举行了老年学术研究活动会议。

随着科学技术的发展，人们平均寿龄的不断增长，老年学

的活动与交往将日益频繁。

第二节 老年医学在老年学中的地位

老年学是老年组织学、生物学、生态学、生理学、生化学及病理学等的总称。目前，有的将老年医学或老年病学也称之为老年学。老年医学是继小儿科学、妇产科学之后，从医学中分离出来的学科。老年医学是老年学中，专门研究增进老年人健康、保持充沛精力、预防和治疗老年性疾病的一个专门学科。

老年医学把四十岁以上的壮年人也纳入了研究和保护的范畴。因为人到四十岁以后某些生理机能开始下降，开始出现某些轻度的老化象征，早期防治的意义是很大的。根据病理学家观察，许多老年性疾病不是突然发生的，而是四十岁以后在体内逐渐演变发展形成的。据国外生理学家研究发现，人类生命的“储备”恰恰是从这个年龄建立起来的。

基于以上理由，必须把属于初老期和老年前期(40—60岁)的人也包括在老年医学的研究及保护范围之内，其目的是预防提前的各种不利因素，防止或推迟慢性病变及其他各种疾病的侵袭，这样才能确保人类的健康和长寿。

第三节 老年学的展望

老年学研究的焦点，集中在如何防止衰老、延长寿命方面，近年来探得了一些可喜的苗头，可概括为以下几个方面。

一、保存抗病能力

最近，美国《芝加哥论坛报》报道：“新的科学研究使青春保持得长久些的梦想有可能成为现实”。他们的研究成果表

明：“人们通过冷藏他们一小部分白细胞的办法，就可能在很大程度上消除由于年老而引起的痛苦”。其方法和原理是在人们年青时，把部分白细胞收集起来冷冻保存，待年老后再把它注入体内，这些解冻后的白细胞在功能方面，同四十年或五十年前一样，它们可以再度在老人的血液里繁殖，并且恢复过去具有的抗病性能。这种生物类型的社会保险，可以帮助人们抵抗某些严重的老年疾病，预防老年常见的生理衰退疾病，不但可使老人长寿，而且可使老人保持健康，精力充沛。

二、改变遗传信息

经研究证实，任何生物的细胞分裂到一定的次数后（人是50次、鸡25次、小鼠12次等）就会死亡，决不会无限制地分裂下去。多年来人们一直在寻找这个控制细胞分裂（生命）的奥秘在哪里？海弗利克最近的研究成果表明，这个奥秘就在细胞核内。

从五十年代起，我们已从生化遗传学进入到分子遗传学。现在我们对遗传信息的复制、遗传密码的性质、遗传信息的转录、遗传信息的翻译等已有所了解。老年学家认为：在不久的将来，我们可能用人工的方法来改变细胞性质，从而达到延长寿命的目的。

三、使用食物添加剂或药物

用中国或朝鲜人参防老抗病的功效，已从多方面得到证实。最近报道，用高浓度的左旋多巴饲养小鼠可使其寿命延长50%。维生素E可延迟细胞衰老，能使啮齿动物寿命延长30%。此外，还有H₃、H₄、 α -MEA和BHT等也能增长动物的寿命。因此，有的老年学家预言，用药物延长寿命是有可能的。

第二章 人类应有的寿龄和老化的特征

第一节 人类应有的寿龄

各种生物都有其种群特有的寿命。一般来说，猫可活10~12年，狗10~15年，牛20~30年，马40~50年，鹅80~100年，鲤鱼100年以上，乌龟200年以上，梨树500年，在我国南京至今还保存一株古松树已达1500年。

生物的寿命与其生长期有很大的关系，通常的规律是，凡生长期长的，寿命也长。著名学者巴风发现：“一个动物的寿命，相当于它完成生长期的5~7倍”（表一）。

表一 常见哺乳动物寿命与生长期的关系统计表

动物名称	生 长 期 （年）	正常的寿命（年）	生长期：寿命
马	3~4	40~50	1：10~12
牛	1.5~2.0	20~30	1：10~15
羊	1.5~2.0	10~15	1：7~10
狗	1	10~15	1：10~15
猫	1	10~12	1：10~12

按照巴风学说来推算，人应有的寿龄为150岁以上。

1961年，美国老年学家海弗利克推算，人体大约由500亿个细胞组成，这些细胞大部分从胚胎时期开始分裂，大约进行五十次分裂后细胞死亡。从这个分裂次数推算人类寿龄，应该是120岁以上。

1973年，联合国卫生组织宣布某些国家人口平均寿龄，男人超过70岁、女人超过75岁的国家已有七个。

1953年我国人口调查资料表明,在我国活到100岁以上的人有3384个,年龄最高者为155岁,黑龙江省赵文福109岁、湖南省俞生光110岁、沈阳王维林120岁、黑龙江傅财125岁时尚能参加劳动。

历史资料记载:缅甸有个168岁者;奥塞丁人台布塞·阿布齐维寿龄是180岁;日本有一个“长寿之家”,家长叫作万部,职业是农民,应宰相的召请全家去东京,当时他的年龄是194岁,他的妻子是173岁,儿子152岁,孙子105岁;英国人弗姆·卡恩活了209岁,经历了十二个英国国王。

以上资料表明,人类正常的寿命应该是100岁以上。

第二节 老化及其特征

国外有关老年分期的问题,意见尚未统一。如有的将40~60岁称渐衰期,60岁以上叫老年期,90岁以上称长寿期;有的把40~59岁称初老期或老年前期,60~74岁称老年期,75岁以上称长寿期。我们认为各国人民的体质情况和平均寿命不同,不能单凭年龄频数来分期,应结合老化的特征来分期较灵活、实际。

老化就是成年以后随年龄的增长所出现的生理学、生化学、组织学、形态学等方面的退行性变化。俗话说:“人老气血衰,屙尿打湿鞋,冷热我先觉,不慎则衰哉”,这对老化作了生动的描绘。

我国在两千多年前的医书中,对老化的描绘就已经很详细,如《内经》中记有:“女子……五七阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”“丈夫……;五八肾气衰,发堕齿槁;六八阳气衰竭于上,面焦发