

# 老年保健 和老年病防治



边 齐 编著



人民军医出版社

7

# 老年保健和 老年病防治

LAONIAN BAOJIAN HE  
LAONIANBING FANGZHI

边 齐 编著

人民军医出版社

1990·北京

## 内 容 提 要

本书是全国从事医疗保健工作的四十多位著名专家教授根据多年医疗保健工作经验和体会共同编写的，由中国人民解放军总后勤部卫生部边齐主编。全书根据老年人身体特点，提出了一些老年人保健方法及老年人疾病防治办法。内容深入浅出，通俗易懂，很值得老年读者阅读。

### 老年保健和老年病防治

边 齐 编著

人民军医出版社

(北京市复兴路22号甲3号)

(邮政编码: 100842)

新华书店北京科技发行所发行

北京孙中印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32·印张: 7·5625字数: 163千字

1990年5月第1版 1990年5月(北京)第1次印刷

印数 1—10,000 定价3.50元

ISBN7—80020—162—7/R·140

[科技新书目: 217—275③]

## 前 言

周恩来总理生前对老干部的健康十分关怀，要求“把卫生防病知识交给干部本人”，并希望老专家“把知识和经验留给后人”。为了铭记周总理的遗训，加强对严重影响中老年干部健康的心、脑、血管疾病、肿瘤、肺炎等的防治，特邀请一些长期从事干部健康工作的老专家、学者，对他们近年来在报刊上发表的中老年干部保健和疾病防治的文章重新进行了整理，编辑成《老年保健和老年病防治》一书，提供给中老年人作为自身保健参考，以便从中获得一些防治疾病和健康的知识，增强身体健康，为党为人民多做一些工作。在编辑本书的时候，正值中华人民共和国成立四十周年。回顾四十年来干部保健工作的历程，深深怀念为干部保健工作辛勤创业，日夜操劳，贡献毕生精力的傅连璋、史书翰、计苏华、薛邦洪、蒲荣欽、黄克刚、张孝骞、朱贵卿、曾宪九、吴桓兴、朱宪彝、蒲辅周、岳美中、王叔咸、许殿乙、吴在东、张华麟、尚德延等领导人和老专家们，他们虽已故去，但他们的工作精神，医德和作风，仍时时留在我们的记忆之中。本书运用了部分专家遗作，以志纪念。

在汇编过程中，承蒙许多老专家的大力支持，他们在百忙中抽空，甚至抱病对文稿进行审修删减，或者重新进行撰写，使本书得以早日同读者见面；本书有些文章曾经在《长寿》、《老人天地》、《中国老年》、《中老年保健》等杂志刊出过，这些杂志的编辑们曾付出过艰辛劳动；另外总

后卫生部、全军保健办、二炮保健办李树林主任、高金銮同志均给予了大力支持和帮助，特此一并致以热诚的谢意。

由于编写时间仓促，水平有限，势必不足之处，请批评指正。

边齐

1989年5月30日

# 目 录

前言 .....	(1)
做好老干部的医疗保健工作.....杨白冰	(1)
为民沥尽毕生血	
——忆周恩来总理对老干部健康的关怀.....边 齐	(3)
“把知识和经验留给后代”	
——记周总理关心老专家的往事.....边 齐	(7)
<b>党和国家领导人的健身之道</b>	
毛泽东同志的健身观 .....	陈大可 (11)
胸藏江海 长寿有方	
——朱德同志晚年生活片断.....顾英奇	(14)
少奇同志是怎样对待疾病的.....许佩珉等	(21)
伟大的人民公仆	
——周总理晚年生活的几个侧面 .....	张佐良 (26)
谢老的长寿十诀.....梅嘉陵	(31)
徐特立同志的养生之道.....柳 泉	(33)
一位老革命家的唯物观	
——邓颖超同志是如何对待疾病的 .....	卞志强等 (35)
<b>著名医学专家谈老年保健和老年病防治</b>	
老年学和老年病学.....朱宪彝	(40)
健康的秘诀.....边 齐	(41)
冠心病的预防.....董承琅	(43)
心血管病的预防.....陶寿淇	(45)
老年冠心病急性心肌梗塞的预防.....方 圻	(47)

要当心不典型的心肌梗塞·····	牟善初等	(49)
预防老人猝死·····	边 齐	(52)
预防脑血管病·····	谭铭勋	(55)
老年人脑中风的预防·····	王新德	(57)
老年性痴呆的防治·····	边 齐	(61)
老年人肿瘤的防治·····	吴恒兴	(62)
浅读老人肺癌·····	黄孝迈	(65)
老人情绪与肿瘤的关系·····	边 齐	(68)
胃肠溃疡病的防治·····	张孝骞	(70)
胃、十二指肠溃疡的防治·····	边 齐	(75)
老年人糖尿病的防治·····	池芝盛	(78)
老年人肺炎·····	何长清	(82)
浅谈肺气肿·····	翁心植	(84)
老年人常见泌尿疾病的防治·····	吴阶平	(87)
浅谈泌尿系统感染·····	刘猷枋	(91)
老年人前列腺炎和肥大的防治·····	边 齐	(93)
胆囊结石的来龙去脉·····	吴蔚然	(96)
试谈怎样对待妇女更年期·····	邓颖超	(100)
老年妇女更年期综合症的防治·····	周美清	(111)
怎样保护听力·····	姜泗长	(114)
防治老年病应当药物和体质锻炼相结合·····	陈可冀	(117)
药理学家谈老年用药·····	邱 峰	(121)
一访周廷冲教授		
“活血化瘀”开新路·····	边 齐	(124)
警惕抗生素引起的腹泻·····	陶国枢	(126)
谈老年人春季防病·····	边 齐	(128)
积极开展老年病的防治研究工作·····	边 齐	(129)
保健医疗工作要发挥两个积极性·····	吴阶平	(134)
漫谈长寿·····	傅连璋	(136)

卫生医疗知识21条	计苏华	(139)
老年保健杂谈	黄树则	(143)
健康长寿之路	郑集	(147)
养怡之福，可得永年	边齐	(155)
祖国医学的保健学说	赵棻	(159)
祖国医学是长寿研究之宝	陈可冀	(165)
祖国医学养生防病	陈树森	(167)
中医关于老年人健康之道	高辉远	(171)
高龄名医谈摄生	边齐	(174)
中医防老漫谈	赵家祺	(177)
我的长寿经验	蔡翹	(186)
我国长寿老人的长寿奥秘何在	边齐	(188)
著名长寿老人话长寿	边齐	(191)
自我保健点滴谈	黄树则	(197)
老年人应当了解一些自身的特点	陶恒乐	(201)
抱乐观，戒忧愁	夏镇夷	(204)
老年人如何健脑	边齐	(206)
动脉粥样硬化能防治吗	边齐	(209)
生活规律，健康长寿	曾尔亢	(210)
“适度”健康的要诀	邓树勋	(213)
吃补药与讲卫生	黄树则	(216)
老年人的吃	边齐	(219)
积极的防癌措施是重视饮食调摄	边齐	(221)
茶与老人健康	边齐	(223)
老人应注意保持大便通畅	边齐	(226)
老人防跌倒	边齐	(229)
不觅仙方觅睡方	边齐	(231)
老人如何适应炎夏生活	边齐	(232)



# 做好老干部的医疗保健工作

杨白冰

建立干部医疗保健制度，是党和国家根据干部队伍的实际情况和社会主义建设的需要提出来的，体现了党对老干部的关怀和爱护。我们的每一个干部都应该有健康的体魄，充沛的精力。特别是高中级干部，他们身负重任，又大都身体不好。要保证他们身体健康，就必须采取一些积极的措施。近几年来，随着干部队伍的年轻化，一大批老同志退出了领导岗位，为了使他们延年益寿，愉快地度过晚年，很好地发挥余热，更有必要在医疗保健方面给他们以应有的待遇。有的人把实行干部医疗保健制度看成是搞特殊，这是完全错误的。有些干部利用职权谋取制度和规定范围之外的私利，这种不正之风是我们党历来反对的，我们不能把性质不同的两回事混为一谈。对有这种错误看法的同志，我们应当进行教育，帮助他们纠正不正确的认识。

做好干部保健工作，需要有强烈的政治责任感和精湛的业务本领。有的同志认为，保健工作学不到技术，是“政治医生”。这种说法是片面的。老年医学是一门新兴学科，目前国内外许多学者都开始了这方面的研究，有广阔的发展前景，需要而且问题很多，能钻研出新东西，就可以当专家。而且保健人员不仅要掌握治疗技术，还要学会预防的本领，需要深入研究一些老年病和多发病的防治，怎么能说学不到技术呢？我们保健人员要学习白求恩精神，对技术精益求精，

在做好经常性工作的同时，集中一些力量，集中一些精力，搞一些病种的专题研究，摸索出有效的防治办法，以提高防治工作的成功率。医疗科学技术在不断发展，同世界一些先进国家的保健工作相比，我们不论在理论研究、技术设备和实际工作上都有较大的差距。在这方面，我们搞医疗保健的同志是大有可为的。

做好老干部的医疗保健工作，还要有一个很好的服务态度。不少老同志为革命流血流汗，历尽艰险，积劳成疾。我们要满怀深厚的革命感情为他们服务，学会适应老年人的心理去做工作。一个高明的医生，不仅会对症下药，而且会做耐心细致的思想工作。特别是对离、退休干部要多关心，不能另眼看待，厚此薄彼。保健人员一定要有很好的医德，要把服务态度搞端正，牢固树立起全心全意为人民服务的思想。

总之，老干部医疗保健工作是整个革命工作的一部分，做好这项工作是非常光荣的。我们每一个保健工作者要热爱这项工作，努力钻研，尽心尽职，把老干部医疗保健工作做得更有成效。

（摘自《中国老年》1984. 3）

# 为民沥尽毕生血

——忆周恩来总理对老干部健康的关怀

边 齐

为民沥尽毕生血，  
于已涓埃无所求。

黄树则《献给周总理》

1972年春，正值林彪一伙自我爆炸，“四人帮”兴风作浪，老干部继续遭到摧残之际，传出陈正人、曾山两位老同志于4月6日和16日相继因心肌梗塞抢救无效，与世长辞的消息。特别是曾山同志在追悼陈正人同志的大会上，还亲致悼词，不料仅隔数日，即自病逝。

周总理闻此噩耗，心情十分沉重，除亲自参加这两位革命老战士的追悼会外，联想到许多老干部的目前健康状况，立即指示“要关心老干部的健康”。根据周总理的指示，即由有关单位与卫生部共同研究贯彻落实措施。市内主要医院分别负责各单位老干部的门诊、住院和外出急救工作，组织一次以心脏病为重点的身体检查，在外地干校的分批回京检查，编写防治心脏病的科普知识小册子，发给干部和家属阅读，提高业务人员的技术水平等。使广大老干部，精神上得到莫大的鼓舞和安慰，加之，预防、医疗力量的加强，使急性心肌梗塞的病死率，由1972年的23.2%降到1976年的14.6%。

周总理对老干部患有疑难疾病，总要在国事繁忙中抽出

时间，召集专家开会，亲自听取汇报，商讨治疗方案，有时直至深夜。对干部的病情报告，都及时派人看望、了解病情和给予具体批示。1972年已届九十高龄的马寅初老人得了直肠癌，需手术切除，但有一定风险。总理见到报告后，分析医院专家及家属意见，饱含深情地批示：“应当从手术着手考虑，一定要做好准备工作。在手术中、手术后，随时向我报告情况。”手术后马老又活了十多年，成为百岁老人。1973年6月，周总理在某医院一位老干部的手术报告上，十分严肃地批示，请有关领导再约请几位专家与医院各有关医务人员复议一次，再定期施行手术。也指出要克服粗疏作风。

李四光同志患主动脉瘤，因已不能作手术，他本人又不愿住在医院，家又离医院较远。为了在李老病情发生突然变化时能得到及时抢救，周总理特别交待，要随时准备抢救，连司机能不能找到李老的家，电话员能不能接通电话等，都关心到了。为此，还组织有关人员在晚上进行了演习。邓子恢同志逝世的电话刚打到周总理那里，它立刻驱车赶到医院，询问有关情况并向遗体告别，慰问家属。对遭受迫害，身陷囹圄和隔离审查的患病老干部，如陶铸、刘建章等同志，则采取“保外就医”和个别批示的办法，由医院派人在严格保密的情况下接进医院检查治疗，并准许家属探望。

为维护老干部的健康，周总理不断给卫生部门作指示和具体的指导。要求抓好老年病防治，使老干部延年益寿，永葆革命青春，并指出这是一件有益的工作，应该搞好。要坚持预防为主，早期诊治，把防病知识交给干部。

据老年慢性支气管炎的流行病学调查，50岁以上的发病率为13%，个别高发地区达25%，有不少已发展为肺气肿、

肺心病，严重影响着老人的健康。为了做好老年慢性气管炎的防治工作。在历届召开的全国老年慢性气管炎防治会议上，总理总是在百忙中亲自接见代表，听取汇报，详细询问发病及防治情况，给予具体指导，要求充分发动广大医务人员，群策群力，深入基层，进行普查，探讨病因，寻找有效防治办法。经几年的努力，各地筛选出十几种有效药物，对缓解症状，减轻病人痛苦，起了积极作用。

肿瘤在老年人中发病率较高，对老干部精神威胁很大。周总理根据多年了解的实际情况，曾指出：“肿瘤也是常见病、多发病，我国医学一定要战胜它。”和“应研究根治办法”。为掌握指导肿瘤的防治情况，在总理办公室内就放有食管癌高发区的地图。他责成中国医学科学院组织医疗小分队深入河南林县农村调查、开展防治食管癌的工作，江苏启东地区开展肝癌的防治工作。他在1975年2月手术后病重期间，仍嘱肿瘤医院领导和专家组成工作组赴云南调查和参加肺癌的防治。在周总理的亲切关怀下，我国完成了八亿五千万人口的调查任务，两千多个县的死亡回顾调查，基本搞清了我国癌症死亡情况及地区分布特点，并选定胃、食管、肺、肝和鼻咽癌，作为重点防治和科研课题。

对老年冠心病、糖尿病、泌尿系疾病、口腔疾病的防治，也分别组织了协作机构，开展工作。

1970年11月至1971年2月，周总理亲自指导召开了第一届中西医结合工作会议，多次分别接见领导小组成员和全体代表，语重心长地说，中国医药学是一个伟大宝库，西医也要学习中医。毛泽东同志已说了十多年了，要制订一个中西医结合的规划，提出：“相互尊重，互相学习，取长补短，共同提高的方针，”以几个五年为期，以求逐步实现。十多年来，

各地结合西医诊治，应用中国医学的扶正固本、活血化痰、清热解毒的原则和方药，对心、脑血管疾病、肿瘤、肺部感染等老年慢性疾病的防治，都提高了一定的疗效。

周总理曾指出，医务人员要通过临床实践和总结经验来学习提高，还要懂得一些辩证法和病人、家属的心理学，才能更好地为病人服务。在那政治可以冲击一切的年代，总理特别指出，要保证医务技术人员每周有六分之五的时间，用于业务工作和学习方面。周总理还决定恢复北京医院名称，亲自批准修建北京医院和部分医院的干部病房，既可以使年迈多病的老干部得到必要的检查治疗，又可以使广大干部、群众住院难的问题得到一些缓解。

周总理不仅对老专家的工作、生活、住房等关怀备至，更要求他们把毕生的实践经验总结出来留给后人，如著名老中医蒲辅周的《蒲辅周医案》，从组织整理到出版，都得到周总理的过问与关怀。这项总结老专家的实践经验，目前更具有迫切性，需要尽快地把他们的丰富宝贵经验整理出来，以实现总理生前指示：“希望过了六十岁的老人，都能把自己的知识和经验留下，作为对社会的贡献”。

敬爱的周总理在动乱的岁月里和极其复杂的历史条件下，时时想着的是国家大事和别人健康，唯独没有自己。当总理身边工作人员发现总理身体日渐消瘦，怀疑有病时，在实无别法可施的情况下，联名贴出大字报，请求总理从党和革命的长远利益出发，注意休息。第二天，总理就在大字报上写了“诚恳接受，要看实践”八个字。直至1975年5月，总理病情已很严重，还说：“年纪大了呵，得为党做更多的工作，过好这个晚年”。

# “把知识和经验留给后代”

——记周总理关心老专家的往事

边 齐

1959年周恩来总理在参加60岁以上政协委员的会议时，听了几位老先生的发言，并了解到程砚秋逝世较早，留下艺术经验不多的情况，深有感触。他说，“希望过了60岁的委员都能把自己的知识和经验留下来，作为对社会的贡献。”他还说：“凡有一技之长的老年人，总是多给社会留下一些东西好。”总理除责成全国政协秘书处和有关单位，组织编写《文史资料》外，还特别关心过问了著名老中医蒲辅周的临床经验集和医案的整理、出版、发行事宜。现在我们重读周恩来的讲话《把知识和经验留给后代》（《周恩来选集》下卷295页），倍感亲切。

多少年来，许多老专家、学者，为了实现总理的希望，都在努力地工作着。

著名地球物理学家翁文波，今年78岁，仍担任着石油勘探开发科学研究院总工程师的重任。23年前，在完成邢台大地震考察后，向总理汇报时，接受了预测地震的任务。20多年来，始终致力于预测论的研究，并出版了《预测论基础》专著，已远远超出单纯预报地震的范畴。

著名治河泥沙专家王涌泉坚持实践和发展的统一观点，总结了历代的治河经验，创造性地提出以调水、调沙、调节水

沙关系为核心的“用、输、调”治河新方略。通过水沙调节的综合利用，开发黄河流域的资源，使黄河成为世界上难得的能源之河。

天津医院骨科专家郭巨灵，身患晚期癌症，仍争分夺秒地把自己的知识和经验传给他人。他忍受病痛，坚持指导临床医疗，编著了《中西医结合治疗类风湿关节炎》《骨病学》《实用骨科手术学》3部书，使许多年轻医生的医疗技术能力都有提高。

北京协和医院宋鸿钊与妇产科的同事，从实践中总结了几十年来采用大剂量、多种药物、多种途径、在多个部位给药的经验，使绒癌这一被全世界妇女诅咒的“不治之症”终于变成可治之症。他撰写了《绒癌的诊断和治疗》专著和多篇研究论文，举办了多期绒癌治疗培训班，普及推广治疗绒癌的经验，造福于广大病人。

著名传染病学家刘汉明，在一次抢救危重病人时，不幸感染上病毒性脑炎，瘫痪在床。他以顽强毅力，在病榻上把自己毕生从医的经验，写成了70多万字的《急性细菌性感染的原理与临床》巨著，为身在一线的中、青年传染病工作者，提供了很有参考价值的资料。

巴金老人的《随想录》是在身体有病住在医院里手发抖的情况下，坚持一个字、一个字慢慢写成的。这部著作，深刻地反映了10年“文革”留给人们的精神创伤，以促使人们警戒悲剧的重演。

肖克老将军的《浴血罗霄》从1937年开始写，到1988年出版，整整经历了半个世纪。这本书真实纪录了红军在土地革命中一些可歌可泣的事迹，对鼓舞后人的斗志，激励后代创造美好的未来，将是有益的。



当前，正值全国深入贯彻改革开放方针，干部体制的改革，将有大批专业技术人员在新老交替中退居二、三线。据了解，目前离退休的科技人员约有80万。这些人员在建设社会主义事业、科学实验中，曾经做出了卓越的贡献，积累了丰富的经验，掌握着各种专业知识和实践知识，是国家的宝贵财富。他们身体尚较健康，都愿意继续为社会做出奉献。因此，如何在进一步深化改革中，继续发挥他们的作用是我们面临的一个新课题。

如何把老同志老专家老干部的知识和经验，作为人类的宝贵财富留给社会，留给后代，周总理生前曾仔细周到地提出要注意的事项：

“要注意组织这项工作。”“过去这方面的工作组织得不好，没有能使他们的力量发挥出来”（《周恩来选集》下卷298、296页）。现在读起来仍感亲切。笔者最近征求一些退居二、三线的医学专家的意见，他们都很想在有生之年，能继续为社会和病人做些工作。希望领导部门把大家组织起来，发挥更多作用。

“时间过得很快……如果不抓紧，有些史料就收集不到了。”“有些东西不赶快记载下来就会消失”（《周恩来选集》下卷297页）。从这两句话中，可以想象到周总理当时的心境。现在又过了30年，就更具有紧迫性，甚至需要采取积极的抢救措施。

“要量力而行”（《周恩来选集》下卷296页）。应根据各人的专长和健康的具体情况，采取咨询、专题调查、考察、写回忆录等不同方式，妥善安排。时间要从容些，不要太紧张。著名数学家华罗庚教授，病故在日本东京帝国大学的讲台上，这可能与他劳累过度有一定的关系。对于老年人