

老年保健学

光明日报出版社

1.7

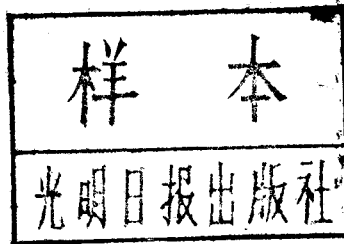
R161.7

39

老年保健学

吴文豹 著 上海卫生出版社

1981.12



光明日报出版社



234260

责任编辑：范子千、程鹏震

老年保健学

光明日报出版社出版

(北京永安路106号)

天津新华印刷四厂印刷 光明日报出版社发行

开本850×1168毫米 1/32 印张8³/₄ 字数：140千

1984年7月第一版 1984年7月第一次印刷

统一书号：14263·001 定价：1.00元

感谢高家教授及光明日报
出版社为老同志的生活更加
科学化而付出的辛勤
劳动。

钟再所
八月廿月

学习 提高 知识

提高 健康 水平

八
一
五
日

把党对老年人的关怀
和爱护落实到行动上,广开
门路,帮助退下来的老同志
更多开辟一些新的社会活动
路子,为老年人提供较好的
生活条件和良好的社会环境,
使他们延年益寿,身心俱健,
安度晚年,发挥余热。

胡昭衡 一九八〇年
六月十七日

目 录

让老年人焕发青春（代序）	崔月犁 (1)
老年学和老年保健	朱宪彝 (3)
老年人一些生理学的特点和衰老机理	白家祥 (6)
老年人的体育锻炼	陈家琦 (23)
太极操	刘万福 (34)
老年保健功	张亦诒 (47)
养生气功学概论	张亦诒 (58)
中医学对老年保健的指导思想和方法	王士相 (66)
运动系统老年病的防治	尚天裕 (74)
老年人心血管病的防治	石毓澍 (83)
老年慢性支气管炎防治知识问答	郭 仓 (95)
老年人泌尿外科常见病的保健知识	马腾骧 (102)
老年人糖尿病的防治	朱德民 (115)
脑血管疾病	杨露春 (125)
高血压病	陈树勋 (133)

常见消化道癌瘤的防治·····	黄象谦 (138)
如何认识癌瘤和预防癌瘤·····	王德元 (146)
老年人的用药问题·····	吴宗璘 (153)
老人用药刍言·····	韩长奇 陈继良 (163)
老年人的营养和膳食·····	张素心 (167)
衰老、老年病与长寿·····	张大宁 (183)
老年妇女常见的恶性肿瘤·····	林 崧 成俊芝 (246)
老年常用中成药备检一览·····	(254)

后记····· (259)

(1) 本书是在《老年人常见病防治》的基础上，根据老年人的特点，结合临床实际，对老年人常见病、多发病的防治进行了系统的整理和总结。本书力求做到科学、实用、易懂、易学，为老年人及其家属提供有益的参考。

(2) 本书在编写过程中，参考了国内外有关文献，并得到了许多专家和同行的帮助，在此表示衷心的感谢。

(3) 本书在编写过程中，得到了许多专家和同行的帮助，在此表示衷心的感谢。

(4) 本书在编写过程中，得到了许多专家和同行的帮助，在此表示衷心的感谢。

(5) 本书在编写过程中，得到了许多专家和同行的帮助，在此表示衷心的感谢。

(6) 本书在编写过程中，得到了许多专家和同行的帮助，在此表示衷心的感谢。

(7) 本书在编写过程中，得到了许多专家和同行的帮助，在此表示衷心的感谢。

(8) 本书在编写过程中，得到了许多专家和同行的帮助，在此表示衷心的感谢。

(9) 本书在编写过程中，得到了许多专家和同行的帮助，在此表示衷心的感谢。

(10) 本书在编写过程中，得到了许多专家和同行的帮助，在此表示衷心的感谢。

让老年人焕发青春 (代序)

中华人民共和国卫生部部长 崔月犁

近年来，随着社会的发展，科学技术的进步和医疗卫生条件的改善，世界人口的平均寿命明显延长，老年人在人口中的比例逐渐增加。因此，老年人的医学、社会、心理等问题愈来愈引起人们的重视。一门新兴的学科——老年学应运而生。

我国一向十分重视老年医学的研究工作。从1958年开始，有关单位相继开设了老年学的研究机构，不少省市也先后建立了相应的组织，并出版了一批书刊。这对老年人的延年益寿，对使他们安享幸福健康的晚年，都起到了促进作用。

尊老历来是我们民族的优良传统。尤其是党和国家改革干部制度后，一批又一批老同志离开了艰苦奋斗几十年的岗位，退居二线。许多老同志在新的条件下，用各种新的形式，继续为四化建设作出宝贵的贡献，因而深深地受到人民的尊敬和爱戴。“天意怜幽草，人间重

晚晴”。进一步树立尊老的社会风气，努力为老年人提供良好的社会环境，这是党和人民的共同心愿，也是我们医疗卫生部门一项神圣的职责。

天津市在一些著名的医学专家、教授的支持下，举办了老年保健讲座，为老同志做了一件好事。现在，《光明日报》出版社把它汇集成册，予以出版，无疑将为更多的老年人带来福音。我希望各省、市卫生部门也学习天津的作法，把老年医学重视起来，更好地为老年人健康保健服务。

我们衷心祝愿老年人健康长寿，衷心祝愿他们为祖国的四化大业继续添热增光。

老年学和老年保健

天津医学院教授、院长
中华医学会天津分会会长 朱宪彝

今天，领导让我在这个会上作一个科学性的开场白，我在这方面没有很好地研究。先和同志们讲讲所谓老年学和老年病学的问题。

所谓老年学是指人变老及在老年的时候，从解剖学和生理学上有哪些变化？这些变化的规律是什么？这些问题属于老年学的范畴。

所谓老年病学，指的是人在年老的时候容易出现哪些疾病？或者某种疾病在年老时有什么特点？在诊断治疗上有什么特殊的地方？这些属于老年病学的范畴。

两者有区别，但又没有绝对的区别。并且各体的变异是很大的，受若干因素的影响，既有遗传因素，也有内在因素、外在因素、精神因素以及社会制度的影响等等。

另外，简单说说老年保健问题。

老年保健问题中一个最重要的因素就是活动。当然这种活动应是适当的，但要尽自己最大的努力去做，如

上街散步、体育锻炼等。活动范围以自己不感到疲劳为度，这对老年健康是非常必要的。

第二就是饮食方面。年岁大了，活动量少了，主食不需吃得太多了。在副食方面要注意选择，蛋白质要得到保证，并选好的，如鸡蛋、牛奶等。这两种含有蛋白质的食物养料是完善的，齐备的。这些食物虽然简单，但完全。而海参、鱼翅并不是最好的蛋白质。另外，膳食少用脂肪，用植物油，少吃盐。因为年老的人容易患高血压症，高血压其中一个因素，就是自体内盐类多，血容量增大所致。老年人肾脏功能减退，多余的盐分排泄不畅，也是引起高血压的一个因素。少吃盐，可以减少高血压的发生，减少脑血管病、冠心病的发生。老年人胖了不是好事，这对身体来讲是负担，可以引起高血压、糖尿病等。所以，一定要控制饮食，保持身体一定的重量，这对老年保健是很重要的一条。

第三就是睡眠。睡眠和饮食一样，要求要有规律，这根据各人习惯的不同而定。老年人睡眠的时间不一定需要很多，八小时左右就足够了。

最后就是吃药问题。不管是保健药也好，还是由于老年病吃药也好，别吃太多了。这些药都不是我们身体中自然的东西，都是异物。并且很多药物一起吃，或者长期吃，是不是它们的作用互相抵消了？还是互相加强了？它们在身体里是不是积累起来而产生一些副作用？

这些都是值得研究的问题。我个人不提倡多吃药。没有根据证明吃药多的人寿命就长、就健康，实际上可能会带来你不知道的、医生也不知道的副作用。所以要少吃药，或将所吃的药物拿给一个医生看是否有什么副作用，不能滥用药物，并且世界上也没有长生不老的仙丹妙药。

（根据朱宪彝院长在老年保健讲座开幕式上的讲话录音整理）

老年人一些生理学的 特点和衰老机理

天津医学院教授
诊断教研室主任 白家祥

新中国成立以来，由于人民生活水平的不断改善，医疗卫生保健事业的巨大发展，我国人民的平均寿命延长，因而对老年学和老年医学的研究，一天比一天迫切了。人类都要经过少年、青年、中年到老年的演变过程，在不同的年龄阶段中，机体内不断发生生理和病理的变化。要研究老年学和老年医学，首先应当了解老年人的生理学特点和衰老机理，然后才能制订防老防病的措施。现在简要谈谈老年人一些生理学方面的特点和衰老机理。

老年人一些生理学方面的特点

众所周知，人到老年，各器官将发生不同程度的衰老，其功能也会发生一定的减退。但是具体到每一个器

官或每一个系统的改变是什么，这些改变对正常生理活动有什么影响，针对这些改变，我们在日常生活和工作中到底应注意些什么，这些都是大家很关心的问题。下面我们将分八个方面，一一加以介绍。为了增进大家对老年人生理特点的理解，这里要介绍一些正常青年人的生理学表现，以作比较。必须指出，每个老年人的体质，并不完全相同，下面将谈到各系统功能的改变，表现在每个人身上的程度差异是很大的。

（一）人体的组成成分

组成人体的物质有核酸、蛋白质、糖类、脂肪、水和无机盐。核酸、蛋白质、糖类、脂肪称为有机物；钠、钾、钙、磷、硫、铁、氯、镁、氟、碘等称为无机物或叫无机盐。这几种物质在体内含量所占的百分比：水占60~70%；核酸、蛋白质、糖类、脂肪合计占25~30%；无机盐占5%左右。

此外，食物中还有一种物质叫维生素，它们虽不是构成人体的物质，但都是生理功能所必需。

以上任何一种物质缺乏、比例失常或代谢紊乱，均可造成人体组织结构或功能不正常，而表现为疾病。譬如脂肪比例过多，可以得肥胖病，糖代谢不正常，可以得糖尿病。

以上叙述了老年人的各种物质比例经常发生一定程度的改变，比如：（1）脂肪增多；（2）蛋白质减

少；〈3〉人体内总液体量减少。

老年人由于代谢的改变，活动量减少或其他原因，常因脂肪组织增多而发胖，这不仅容易发生高血压、动脉硬化或糖尿病，而且过度肥胖的身体，可以加重心脏的负担。

老年人蛋白质的合成是小于分解的，这在医学上被称为负氮平衡。不同种类蛋白质的减少，再加上活动量减少，常造成肌肉无力甚至萎缩，使体力下降；血浆白蛋白减少，则容易发生水肿；而球蛋白的减少，则可影响人体的免疫力，使抵抗力降低。

老年人人体内总液体量及血浆容量常较青年人低，在老年人患呕吐、腹泻时，极易发生脱水，这在临床中是必须注意的。

分析了老年人机体组成的特点，我们不难看出，饮食的选择对老年人是很重要的，少进含脂肪多的食物，多食含蛋白质多的食物，则可在一定程度上缓解上述组成比例的改变。

（二）消化系统

消化系统包括口腔、食管、胃、小肠、大肠、肝、胰等。主要功能是消化食物、吸收营养物和排泄废物。

食物的消化有两种方式：一种是通过咀嚼和食管、胃、肠等肌肉收缩，将食物磨碎，并使食物与消化液充分混合，再将食物不断地向消化道的下方推送，这种消

化方式叫做机械性消化；另一种消化方式是通过消化腺分泌的消化液完成的，在消化液中，含有各种消化酶，能分别将蛋白质、糖类、脂肪等物质进行消化分解，使之成为可消化吸收的小分子物质，这种消化方式叫做化学性消化。在正常情况下，这两种方式的消化作用是同时进行的，互相配合的。

我们吃的蛋白质、糖类和脂肪都是不能直接吸收的。蛋白质如瘦肉、鱼、鸡蛋、牛奶等，经消化后变为氨基酸；糖类如米、面等最后变为葡萄糖；脂肪最后变为甘油和脂肪酸，然后都是通过肠粘膜吸收。不能吸收的代谢废物经大便排出体外。

老年人消化系统的消化、吸收和排泄功能均有改变。

1. 机械性消化及化学性消化作用均有减弱：老年人的牙齿不好，食管、胃及肠的运动能力均较青年人差。食管排空缓慢，胃排空时间延长，唾液、胃液、胰液和肠液等消化液的分泌，也较青年人减少。所以，无论是机械性消化还是化学性消化作用均减弱。

2. 肠吸收功能有所降低：机械性消化和化学性消化减弱，使蛋白质、糖类、脂肪等三大营养物质不能充分转变为小分子物质，加上小肠壁本身的老化（如退行性变），很容易造成肠吸收功能的降低。

3. 大肠排泄功能减弱：在老年人中，由于大肠运