

卫生医药知识丛书

lao nian
bao jian
zhi nan

老年保健指南

《老年保健指南》编写组编



卫生医药知识丛书

老年保健指南

《老年保健指南》编写组编

辽宁科学技术出版社

一九八二年·沈阳

本书编写组 常培静 李祥光 王铁泉

王志尚 孙秀芳

封面题字 王堃骋

卫生医药知识丛书

老年保健指南

〈老年保健指南〉编写组编

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 沈阳市第二印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 9 5/8 字数: 153,000

1982年11月第1版 1982年11月第1次印刷

责任编辑: 刘 刊 插图: 鲁 民

封面设计: 张 怡 庄

印数: 1—75,000

统一书号: 14288·4 定价: 0.68元

前 言

社会的发展和医学的进步，为老年人的健康长寿提供了日益良好的条件。为了确保老年人的健康长寿，更好地发挥老一辈的聪明才智，搞好社会主义物质文明和精神文明建设，在省委组织部、省卫生局的关怀下，我们编写了这本《老年保健指南》。本书以老年卫生保健基础知识和常见病的防治为重点，内容力求深入浅出，密切结合老年人日常工作、生活的实际，重点突出，切合实用，以便帮助大家掌握增强体质、预防疾病的正确方法。

现在的老年人，多数经历过艰苦的战争岁月，积劳成疾，因此患慢性病的较多。有些老年人认为病都是老病，无关紧要，而听其自然变化；但也有的老人对疾病异常敏感，精神上过分紧张。为此，特转载邓颖超同志《怎样对慢性疾病作斗争》一文，供大家学习参考。

本书从我省的实际情况出发，参考国内外有关老年医学的资料编写而成。在编写过程中得到了辽宁省

图书馆、省公安厅等单位的热情支持，并蒙中国医科大学严秉智副教授、省卫生局王镇藩、孙金城、孙延庆、潘福森等同志审阅，省人大常委会副主任王堃骋同志为封面题字，在此一并表示感谢。

编 者

一九八二年二月

目 录

前 言

第一章 老年医学概况 1

第一节 老年学与老年医学 1

第二节 寿龄及影响寿龄的因素 6

第三节 老化与衰老 12

附：十叟长寿歌 17

第二章 饮食、营养与健康 18

第一节 饮食中的营养物质 18

第二节 食物的消化吸收过程 24

第三节 老年人消化吸收功能的改变 25

第四节 老年人对营养的特殊要求 26

第五节 老年饮食应注意的几个问题 32

第六节 怎样计算膳食 35

第三章 生活、情绪与健康 46

第一节 情绪与健康 46

第二节 养成良好的生活习惯 48

第三节 老年人应如何对待烟、酒、茶嗜好 50

第四节	必须注意个人卫生	53
第五节	自然环境与健康	55
第六节	劳动与健康	56
第四章	运动与健康、长寿	58
第一节	运动对机体的好处	58
第二节	老年人体育锻炼的原则	62
第三节	几种适合于老年人的体育运动	68
第五章	老年人的用药问题	129
第一节	药物的常见反应	129
第二节	药物的相互影响	131
第三节	用药方法上的几点注意事项	133
第四节	老年人用药应注意的问题	135
第五节	几种老年人常用的药物	137
第六章	老年病的防治	151
第一节	普通感冒	153
第二节	冠心病	157
第三节	高血压病	172
第四节	脑血管病	186
第五节	肿瘤	197
第六节	老年人肺炎	206
第七节	慢性支气管炎、肺气肿、肺心病	211

第八节	糖尿病	220
第九节	慢性胃病	231
第十节	慢性肝病	235
第十一节	常见的骨关节病	241
第十二节	前列腺肥大	249
第十三节	老年妇女病	252
第十四节	老年性精神病	268
第十五节	口腔疾病	272
第十六节	老年眼病	280
第十七节	老年病的护理	284

转载

怎样对慢性病作斗争	邓颖超	290
-----------	-----	-----

第一章 老年医学概况

第一节 老年学与老年医学

老年学是研究与衰老有关的生物学、医学和社会科学等诸方面问题的一门新兴科学。它有着极其广阔的研究领域和发展前途。

老年医学又称老年病学，它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。它是从临床医学中新分离出来的一门学科。

有关老年医学的记载，早在二千多年前祖国医学中就有详细的论述。如《内经》中就有“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，而尽终其天年，度百岁乃去”的记载。意思是说，在古代有的人就懂得顺从自然变化的规律，掌握各种健身的方法，饮食有节

制，作息有常规，不妄事操劳，所以形体和精神都很健旺，而活到了他们应该享受的自然寿限。东汉末年华佗的“五禽戏”能却病延年，其原理是“勤于动”。现在的“八段锦”、“太极拳”就是从“五禽戏”演变而来的。魏晋时期嵇康的“呼吸吐纳”，唐代孙思邈的“调息法”都以全神虚静为原则，以达到延年益寿之目的。此外，《汉书·艺文志》有“按摩十卷”，王祖源著的《内功图说》，朱丹溪作有《格致余论》，李梴编的《保养论》，汪昂写的《勿药元诠》以及后人创作的《十叟长寿歌》等等，对老年人健康和长寿的研究既细致又具体。

国外，有关老年学的记载也比较早。在二千多年前，希波格拉底和亚里士多德时代，已有了一些关于老年病的记载。如古代中亚细亚的杰出人物伊朋-西拿提出饮食、环境、运动、睡眠对健康的影响，至今还有指导意义。此外，较早的有 Benjdmin 及 Rusck(1805年)、J.Scudder(1815年)、A.Curlisle (1891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。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》，以后相继出版不少有关

老年医学的书刊，内容丰富，记述详细。

随着社会的发展，人类生活水平不断提高，科学文化不断进步，死亡率逐渐下降，人类平均寿命不断延长，老年人在全人口中的比重越来越大（如表1—1）。

表1—1 社会发展对人类平均寿命的影响

时 代	平均寿命（岁）
青铜时期（希腊）	18.0
离今2,000年（罗马）	22.0
中世纪（英国伦敦）	33.0
1687~1691年（德国）	33.5
1789年以前（美国麻省）	40.9
1950年（中国 北京）	52.1
1960年（中国 北京）	67.0
1979年（日本）	73.5

据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。

据我省资料证实，1964年80岁以上的老人占全省人口比重为0.25%；1975年为0.45%。可见老年人口的比重是逐年增加的，人类的平均寿命也是不断延长

的。

随着人口出生率和老年人口的死亡率不断下降，今后老年人的比重将会逐渐增长。

老年人口的比重不断增加，根据老年人生理、病理上的特点，需要特殊的照顾，因此，在二十世纪初便出现了老年学。有很多国家设立了专门为老年人服务和从事老年医学研究的机构。尤其近三十年来，国内外对长寿的研究非常活跃。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；在英国老年病科相当普遍，40%床位被老年人占用；法国有五十所大学为老年人提供学习的课程和研究的项目；西德有专门管理老年运动的部门。自1900~1976年，在国际学术活动中共召开了十一次老年学专业会议。目前，世界有关老年学方面的专门刊物已达几十种。这些都对老年医学的研究和发展起到了推动作用。

新中国成立以来，在党和国家的关怀下，老年人的健康和长寿问题越来越受到重视。早在1958年中国科学院就已成立了老年学研究室。1964年在北京召开了全国老年学与老年医学的学术会议。特别是在1971年夏，敬爱的周总理亲自接见全国防治老年慢性气管炎会议代表并作重要指示以来，在全国范围内普遍开展

了老年病的防治研究工作，许多省市如北京、上海、广州、广西、武汉、山西、沈阳等都设立了老年医学的研究机构。国家把危害老年人健康的常见病，如恶性肿瘤、慢性气管炎、心血管病等都列为全国医学研究的重点项目。

近代，世界各国对老年学的各个领域均进行了较深的研究。从生物学、医学、心理学、社会经济学等诸方面围绕与衰老有关的问题，不仅研究老年期的一般现象，而且研究老化的基本特征，并对衰老机制亦进行了广泛深入的探讨。

从古至今，抗老延寿的问题都是人们所关心的。历代无数人士曾为此进行过种种尝试，虽未能动摇“不可抗拒”的生死代谢的自然规律，但却给人们留下了不少宝贵的经验与教训。

随着近年来科学技术的飞跃发展，人类对自然界的认识不断深化，与自然作斗争的手段日趋完善，某些自然界的格律与约束已被突破，在若干领域中已赢得了一定程度的自由。

当前，由于医学科学的突飞猛进，分子老年学的崛起与发展，对衰老的探求已从表面深入到本质，推迟或延缓衰老的到来，已并非是不可实现的奢望。人类寿命正处于重大变革的前奏。作为当代的一辈老

人，也一定能为此形势所感动，更好地了解和掌握健康与长寿的知识，以便有健康的身体，充沛的精力，为四化多做贡献。

第二节 寿龄及影响寿龄的因素

人的自然寿限应该是多少呢？从古至今，人们都在不懈地研究、探讨这个秘密。

据一些学者认为，生物的寿命与生长期有很大关系。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”。按此推算，人的自然寿限应该是125~170岁。有的认为一般哺乳动物的最高寿命，约相当于它们性成熟期的8~10倍。按此推算，人的自然寿限至少应该是110~150岁。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。

古今中外，关于长寿老人的记载不乏其说。我国《内经》中记载较多，如《上古天真论》一篇对“真人”、“至人”、“圣人”、“贤人”的描述说，“皆能尽其天年，度百岁乃去”。比较可靠的记载，

魏时西域高僧竺佛图活到117岁；梁唐时代扬州王远知活到126岁；唐代南天竺高僧菩提流志活到156岁，白香山九老中有李元爽活136岁；清朝康熙年间姚江人孙见龙活到159岁；道光年间广东三水县人陆云从，百岁入学（即中秀才），103岁参加会试；乾隆年间粤东人谢户祚98岁时才考中举人，次年又到京会试，活到120岁。

据1953年我国人口调查资料表明，当时活到百岁以上的老人有3,384名，年龄最高的为155岁。黑龙江省的赵文福109岁，湖南省的俞生光110岁，沈阳的王维林120岁，黑龙江省的傅财125岁时尚能参加劳动等等。据我省1975年人口调查资料，百岁以上的老人有48名，最高年龄有二人是107岁。1964年我省80岁以上的老人有67,976名，最高年龄是124岁。现在，已不是唐代诗人白居易曾在一首诗里所描写“年开第七秩，屈指几多人”那样，而是“年开第七秩，屈指数不清”了。

国外有关长寿的记载也很多，且有风趣。例如：1795年日本有一个长寿的农家，家长叫万部，应宰相的召请，全家去东京。当时他的年龄是194岁，妻子是173岁，儿子是153岁，孙子是105岁。英国农民托马斯·佩普一生中经历了九个英国国王，活了152岁，

当他被宫廷召到伦敦后，据说死于饮食过度。著名的解剖学家加弗曾解剖了他的尸体，发现他的肢体和脏器竟没有过早衰老的现象。匈牙利人罗文和他的妻子沙拉，过了147年的恩爱幸福生活，罗文死时为172岁，沙拉死时为164岁。奥地利一位吉查尔腾死时年龄为185岁。1905年匈牙利有一位老农去世时是195岁，儿子已活155岁了。缅甸有个活到168岁的老人。1949年8月苏联有一位143岁的老人，名叫吉希金，他的爱人名叫卢克尼奇娜，已96岁，他们结婚已80年。吉希金的父亲死于138岁，他的母亲是在117岁时死的。据现有的资料，最老的“老寿星”要算是英国人弗母·卡恩，他一生经历了十二个英国国王，死时寿高209岁。这些资料说明，人生何止百岁。

所以不论是从理论上推算，还是根据国内外的资料记载，以及现实的情况，都说明人的正常寿龄至少应该是100岁以上，甚至可以活到120~150岁。科学家通过许多观察表明，真正的衰老与年龄之间不是平行的，人的真正寿命是125~170岁，但还不是它的极限。有些科学家设想，人的机体足够使用200年而不致损坏。苏联学者苏哈列勃斯基甚至认为人也许能活到400岁。如果真能那样，那倒是“由来花甲称人瑞，而今百龄正童年”了。

但是，由于各种不利因素的影响，人的实际寿命要比自然寿命短得多，大都死于疾病所致的病理性衰亡；而真正能尽其天年，无病而终的生理性衰亡却极为罕见。不过少数人的长寿倒提示了我们，毕竟还是有长寿者。如果能把长寿的规律找到，把特殊变为一般，那真是为人类造福。固然人的自然寿龄是有限的，长生不老是办不到的，但是如能采取正确的方法，不断地与衰老进行斗争，达到延年益寿的目的还是有可能的，上面所讲的事例已证实了这一点。

那么有哪些因素影响人类的正常寿龄而导致衰亡呢？影响老年人健康和寿命的因素是非常复杂的，大致可归纳为社会因素和个体因素两个方面。

社会因素是多方面的。一个国家的社会制度、经济状况、医学水平、保健措施、科学文化的发达程度、环境保护情况以及社会福利事业等，与这个国家老年人的健康和长寿都有十分密切的关系。如贫穷、饥饿、失业及环境恶劣、卫生不良和传染病流行等，不但会带来精神上的痛苦，还可使肉体受到摧残，因而促使人们提早衰老和死亡，这是毋庸置疑的。比如，在美国黑人受歧视，生活水平低，因此平均寿命比白人短。据美国1953年统计，黑人女子要比白人女子少活8.5岁，黑人男子要比白人男子少活7.5岁。日