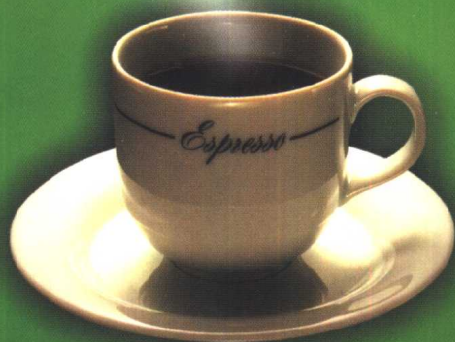
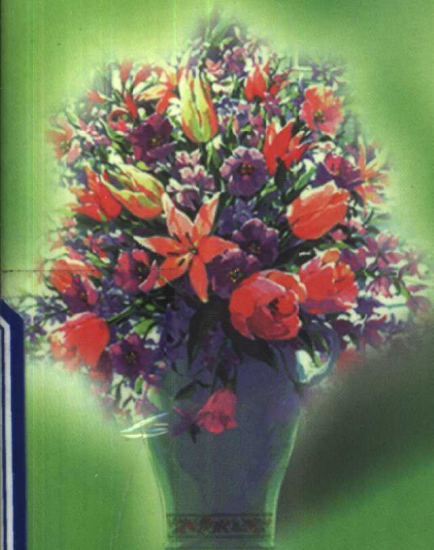




科文健康广场

老年保健 专家谈

主编 盛树力



 科学技术文献出版社

科技健康广场

老年保健专家谈

主 编 盛树力
副主编 李电东 许淑莲
陈秉良

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

科文健康广场:老年保健专家谈/盛树力主编.-北京:科学技术文献出版社,1999.10

ISBN 7-5023-3358-4

I. 科… II. 盛… III. 老年人-保健-科学知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 25491 号

出 版 者:科学技术文献出版社

图 书 发 行 部:北京市复兴路 15 号(公主坟)中国科学技术信息研究所大楼
B 段/100038

图 书 编 务 部:北京市西苑南一院 8 号楼(颐和园西苑公汽站)/100091

邮 购 部 电 话:(010)68515544-2953

图书编务部电话:(010)62878310, (010)62877791, (010)62877789

图书发行部电话:(010)68515544-2945, (010)68514035, (010)68514009

门 市 部 电 话:(010)68515544-2172

图书发行部传真:(010)68514035

图书编务部传真:(010)62878317

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:陈玉珠

责 任 编 辑:平 平

责 任 校 对:李正德

责 任 出 版:周永京

封 面 设 计:张宇澜

发 行 者:科学技术文献出版社发行 新华书店总店北京发行所经销

印 刷 者:三河市富华印刷包装有限公司

版 (印) 次:1999 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:296 千

印 张:11

印 数:1~6 000 册

定 价:16.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

我国已进入老龄化社会,老年人口到 2000 年将超过 1.2 亿,占总人口的 10.24%,因此关心老年人的身心健康,不仅是老年人的头等大事,更是全社会和家庭的重要问题。当今社会的科学水平已发展到通过科学健身达到延年益寿的目的,关键是我们如何掌握科学健康之道。本书是由国内研究老年人身心健康和老年病的资深专家撰写的一本科普读物,系统地阐述老年人保健的科学知识、包括人体构造、老年人生理改变、心理调整、常见老年病防治、急救等方面的知识、特别对科学的保健方法和老年人应当享受的权益等作了详尽的介绍。本书内容通俗易懂,完全从当代医学科学的角度向读者介绍保健方向,读者将能从中获得所需要的知识,使老年人享受充满活力的金色年华。

科学技术文献出版社 向广大读者致意

科学技术文献出版社成立于 1973 年,国家科学技术部主管,主要出版科技政策、科技管理、信息科学、农业、医学、电子技术、实用技术、培训教材、教辅读物等图书。

我们的所有努力,都是为了使您增长知识和才干。

主 编 盛树力

首都医科大学宣武医院
北京老年病医疗研究中心
北京脑老化研究实验室研究员、首席专家

副主编 李电东

中国医学科学院医药生物技术研究所以研究员
卫生部新药评审委员
中国老年学会抗衰老学会理事长

许淑莲

中国科学院心理研究所研究员
中国老年学学会理事
中国心理卫生协会常务理事
老年心理卫生专业委员会主任委员

陈秉良

首都医科大学宣武医院内科主任老年病科教授

编著者名单(以姓氏笔画为序)

王玉红	首都医科大学宣武医院
王苏中	首都医科大学公共卫生学院
王凯戎	北京市医院管理研究所
冯 明	首都医科大学宣武医院
刘芬哲	首都医科大学宣武医院
朱 斌	首都医科大学宣武医院
许淑莲	中国科学院心理研究所
李宗信	首都医科大学宣武医院
李电东	中国医学科学院医药生物技术研究
苏文娟	首都医科大学宣武医院
陈秉良	首都医科大学宣武医院
张钰聪	首都医科大学宣武医院
周英智	首都医科大学宣武医院
俞乃昌	首都医科大学宣武医院
郭爱民	首都医科大学公共卫生学院
钱玉英	首都医科大学宣武医院
崔树起	首都医科大学公共卫生学院
黄小波	首都医科大学宣武医院
盛树力	首都医科大学宣武医院

序 言

目前,我国已在经济尚未十分发达的情况下进入老龄化社会,即60岁以上老年人占总人口的10.24%。老年人是社会的财富,还是社会的负担,取决于老年群体的健康状况。政府和社会努力的目标是如何维持老年健康,使老年人对社会和家庭作出力所能及的贡献。

面对全世界老年人的不断增加,世界卫生组织确定自1998年10月1日起的1年内为世界老人年,旨在促进各国政府对老龄问题的重视。我国政府很重视老龄问题,《中华人民共和国老年人权益保障法》规范了我国各个方面对待老年人的行为。但是保持有活力的老年的关键在于老年朋友自己,关心健康应是老年人的头等大事。

健康包括三部分内容:一是肉体上的健康;二是心理上的健全;三是参予社会,也就是说老年人要重视和改善生活质量。随着社会文明和经济的发展,一个科学健身和延年益寿的时代已经到来。编写本书的目的就是请有关专家介绍这方面的科学知识,相信老年朋友在阅读本书之后会有所收获。遵循科学健身的原则,也就获得了长寿的秘诀。本书作为向世界老人年的献礼,祝老年朋友健康长寿。

首都医科大学宣武医院
北京老年病医疗研究中心
盛树力

前 言

我国进入老龄化社会,意味着我国 60 岁以上的老年人已超过 1.2 亿。老年人群具有如下特点:1. 具有丰富的工作经验,对社会发展有过重大贡献;2. 很多种疾病的发病率、患病率和死亡率最高,是人生旅途中最后的一个阶段;3. 特殊的心理问题需要适应离退休后的新生活。因此老年人群既是国家的宝贵财富,又可能成为国家的沉重负担。

我国政府历来重视老年问题,老有所养,在健康允许的前提下要老有所为、老有所乐。当然我国与西方国家不同,我国是在经济尚不够发达的情况下过早地进入老龄化社会的,因此面对老年人日益增多的严峻局面,需要采取更全面有效的政策和全社会都应关注老年人的诸多问题。《中华人民共和国老年人权益保障法》应全面落实,严格执行,确保老年人的利益不受侵犯。

从 1998 年 10 月 1 日起的一年里,世界卫生组织确定为世界老人年,1999 年 4 月 7 日为世界老人日,旨在引起世界各国政府和社会团体对老年人问题的重视,也向老年人发出呼吁,提出“充满活力的老化”作为老年人生存状态的目标。老化是不可避免的自然规律,但在老化过程中,老年人应保持充满活力,包括身体健壮和心理健全。老年人应把提高生活质量放在应有的地位,给予高度重视,而不单纯追求延年益寿。所谓生活质量是指个人的身体健康,心理健全和融入社会的程度,表明老年人除了经济保障外,体力和精神上“永葆青春”是衡量生活质量的重要标志。不愁吃,不愁穿,不是生活质量的全部。在许多情况下,精神上的满足可能是老年人最大的需要,但是往往被许多年轻人所忽视。老年人精神上的主要依托是家庭,一个和睦的敬老爱幼的家庭对老年人是至关重要的,也是老年人持

续发挥贡献的保证。

下面分几个问题讨论：

一、人到底能活多长

历代的帝王将相和脱俗“超人”都希望能长生不老或寻求灵丹妙药以延年益寿,但是在科学不发达的年代,除了天灾人祸,当迷信和愚昧主宰人们追求平安时,科学就被排挤出健身之道。而当今,科学的高度发展,科学健身和延年益寿已有了可能,但是人类仍然不能超越它的寿命极限。一些科学家认为人的寿命极限是 120 岁,虽然个别人可能例外。也就是说人最多或可能争取活到 120 岁。但是绝大多数人都不可能活到极限年龄,这是由于多种复杂因素决定了人的寿命。这些因素包括遗传、环境和心理等。随着科学和经济的发展,人类平均寿命已从 18 世纪的 30 岁,19 世纪的 40 岁,到 20 世纪猛增为 70 岁,说明人的寿命极限虽然不能打破,但是人的平均寿命可以增加,但平均寿命离寿命极限还相差甚远,这就是我们依靠科学技术延年益寿的前提。

二、影响寿命的因素

从人出生到死亡的存活时间为寿命。人类存活时间有两种计算方法,一种是按日历计算,从出生年月日到死亡年月日的年序年龄,这种算法简单,被普遍采用。但最大问题是年序年龄不能正确反映个体间老化的差异。正常个体间常可见某些生理功能或心理功能的明显差别,因此客观上应以“生理年龄”反映人类各个体的老化程序比年序年龄更加合理。但生理年龄的确定到目前还没有很好的方法,仍然是医学界研究的课题。

年序年龄随时间增加而不可改变,而生理年龄则受各种因素的影响:(一)遗传:从统计学资料来看,父母、祖父母和外祖父母的寿命总和除以 6,高寿者后代子孙的寿命较长。双亲是否健在影响成人各年龄段人的寿命。一卵孪生子女的寿命比二卵孪生子女的寿命相差小。这些研究结果说明遗传因素对人寿命起作用。(二)性别:女

性平均寿命高于男性,如上海男性平均寿命为 70.8 岁,女性 75.5 岁(1979 年),这种现象的遗传学机理是否与性染色体有关仍待研究。(三)疾病:疾病是影响寿命的主要因素,有些遗传病在没有有效医治措施之前无疑就决定病人短寿或夭折,更多的与遗传相关的疾病如心脑血管病、肿瘤、脑卒中是死亡的头三位原因,第四位原因在美国是老年性痴呆,因此,如何防治这些疾病将成为提高全民平均寿命和个人寿命的最主要措施。但在某些国家,烈性传染病和艾滋病的肆虐对局部地区造成的危害更应受到重视。(四)生存环境:良好的生存环境是长寿的重要因素,我国某些边远山区人口中长寿老人的比例比经济发达的城市要高,与无污染的世外桃源的居住环境,与世无争的心态和纯朴的社会风尚以及体力活动较多有关。经济发展对人类寿命带来双重影响,疾病的防治得到了长足的进步。但环境污染、生态环境失衡的负面影响如得不到有效控制,就将成为人类的杀手。(五)过多热量摄入的限制可能与长寿有关。限制过多热量的摄入是比较可靠的延年益寿的重要途径,应高度重视。围着餐桌转的美食家很可能因为吃得好,吃得多而折寿。

三、衰老

人们常可在各种保健品,甚至化妆品的广告中,发现那些产品具有抗衰老作用。但是医学家和生物学家仍然把人衰老的指标作为重大的研究项目。换句话说,科学家还不很清楚什么是衰老的指标,因此,要正确评估抗衰老物品的可靠性需要科学家的充分研究。

老化和衰老有时并不严格区分,但老化系指增龄改变,而衰老指过早出现老化的改变,所以老化是一个生理过程,而衰老是一个病理过程。虽然这些过程的表现本质上可能是相似的,而只是发展速度有所不同。衰老虽然还没有发现特征性改变,但衰老使生理过程加快,使人寿命缩短。在老化或衰老基础上,常得老年病,诸如心脑血管病、肿瘤和老年性痴呆等。但需要指出的是,很多老年病的发生发展始于青壮年甚至少年,如肥胖、抽烟就是老年病的危险因素。

衰老使人活不到可以活到的岁数,是很多老年病发病的最基础

的原因。虽然衰老的真正原因不清,但科学家已掌握了许多与衰老相关的因素或危险因素,因此衰老在一定程度上是可能延缓的。

四、提高生活质量

提高生活质量对老年人更需要。在安度晚年时,高生活质量应是老年人的追求。保持身体健康、心理健全和适当的社会活动是提高生活质量的三大要素,也是所谓“保持活力的老化”。

保持健康需注意几个问题:(一)科学健身,锻炼身体要量力而行,不可过高估计各种健身活动的好处。(二)定期及时去医院体检,很多疾病在早期可通过体检发现,若出现明显症状再就医或许已为时过晚。(三)有病最好先找西医,特别请西医专家明确诊断后确定治疗或中西医结合治疗更好。(四)营养,除生活规律外,补充必要的营养。但摄入过多热量对身体则有害而无利。一般说来老年人是否需要营养补品应遵照医生意见,但我相信不少补品的效果并不令人信服,缺少科学依据。

老年人的心理问题已引起有关专家的关注。老年人在经历了几十年的社会进步、经济发展的同时,也感受到生存竞争的压力和复杂的人际关系冲击,特别是疾病甚至死亡的威胁,对老年人造成的心理创伤或存在心理问题是理解的。心理问题在当老年老年人满足基本生存需求后就更加突出。老年人在离退休后应调整自己以适应自己在社会上甚至家庭中角色的变化,淡化名利追求,淡化对后代的支配地位,比怀念过去更重要的是适应当前社会和家庭的变化。家庭是老年人生活的中心和支柱,家庭是供老年人渲泄心中不满,调整情绪最合适的场所,因此一个和睦的家庭是老年人最良好的生存环境。子女们应尽量尊重老年人的合理和合法的要求,包括再婚和财产的继承等问题,当然子女赡养老人,孝敬老人是人之常情。老年人在他离退休前后,对社会活动的参予的思考是十分必要的。保持必要的人际交往,无论是选择继续上班还是上大学、交朋友都有利于身心健康。在力所能及的范围内,不仅要活动筋骨,而且要多用脑。老年人的脑会逐渐萎缩,脑功能下降甚至产生痴呆。防止脑功能下降

最好的办法不是吃健脑补品,而是多用脑,例如学习新知识,玩复杂的游戏等等。老年人融入社会的程度和方式取决于老年人自身的条件,特别是他的爱好,老年人的爱好不仅应受到社会和家庭的尊重,而且应协助老年人实现他们的愿望。

五、健全卫生保障体系

我国已有 1.2 亿以上的老年人,一个所谓“4.2.1”家庭格局已成为我国人口的特点,一对年轻夫妇需要照顾 4 个老人和 1 个孩子,因而在客观上对老年人的照顾往往力不从心,特别当老人一旦有病需要长期照顾时,问题就更为突出。因此,社会和政府对健全老年人卫生保障体系已成为刻不容缓的一个社会问题,也是制约我国经济可持续发展的一个因素。

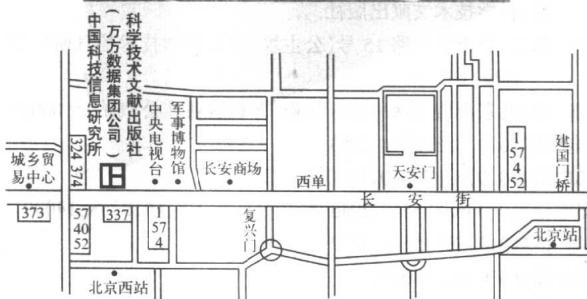
发展服务到家的社区医疗是目前我国经济尚不发达的情况下一条行之有效的办法,因此培养一支以全科医生为核心的队伍是解决老年人医疗保健需要的当务之急,同时,培养一支具有一定护理水平的家政服务员队伍也是十分重要的。建立各种等级的非赢利的敬老院,从单纯生活照顾到集医疗、娱乐为一体的护理院,以满足不同的需要。随着人们生活水平的提高,护理院将越来越受到社会各界的欢迎。

由于我国传统习惯和老年人经济条件的制约,我国敬老院的发展尚处于起步阶段,但却是社会发展的必然趋势,因此保险业如何介入和我国卫生资源的再配置都值得研究。

六、提供无偿或低偿的法律服务

老年人一般并不愿意,也无必要把一些个人问题诉诸法律,当他们的权益受到侵犯时,即使他们被迫诉诸法律解决,恐怕也存在精力和经济问题。老年人经常遇到的是赡养、再婚、财产和医疗及保险问题。因此,为老年人提供法律服务是维护老年人权益的有力措施。子女应尊重老年人意愿,更应维护老年人的权益,为老年人安度晚年创造条件,尽人子之孝。

总之,人要老是不可抗拒的,但过好老年期是可以争取的。多方面关怀老年人,包括老年人自己关心自己,相信老年朋友会有一个金色的晚年。



图书发行、经营处



图书编务处

目 录

第一章 人体的解剖生理	(1)
第一节 概述	(1)
第二节 消化系统	(3)
第三节 循环系统	(6)
第四节 呼吸系统	(8)
第五节 泌尿系统	(10)
第六节 生殖系统	(11)
第七节 神经系统	(13)
第八节 内分泌系统	(15)
第九节 运动系统	(17)
一、骨	(17)
二、骨连接	(18)
三、骨骼肌	(18)
第十节 免疫系统	(18)
第十一节 感觉器官	(19)
一、视觉器官——眼	(19)
二、听觉器官——耳	(21)
三、皮肤	(23)
第二章 人体的老化	(24)
第一节 人体的增龄改变	(24)
第二节 老化的生理变化	(27)
第三节 免疫系统的衰老	(33)

第三章 常见老年病	(37)
第一节 老年心血管疾病	(38)
一、老年高血压	(38)
二、老年人血脂异常	(50)
三、老年冠状动脉粥样硬化性心脏病	(59)
四、老年心力衰竭	(77)
第二节 急性脑血管病	(87)
一、概述	(87)
二、短暂脑缺血发作	(89)
三、局限性脑梗塞	(91)
四、原发性脑出血	(95)
五、蛛网膜下腔出血	(97)
第三节 糖尿病	(100)
一、什么是血糖	(100)
二、什么是糖尿病	(101)
三、糖尿病的病因	(103)
四、糖尿病有哪些表现	(104)
五、糖尿病的有关检查	(108)
六、糖尿病的诊断	(111)
七、糖尿病的防治	(111)
八、注意事项	(120)
第四节 老年人的肿瘤	(120)
一、肿瘤的分类	(120)
二、肿瘤的生物学特点	(121)
三、肿瘤的流行病学特点	(121)
四、肿瘤的病因	(122)
五、肿瘤的诊断	(122)
六、肿瘤的治疗	(123)
第五节 骨质疏松	(135)

一、原发性骨质疏松	(135)
二、继发性骨质疏松	(148)
第六节 女性更年期综合征	(150)
一、什么是更年期综合征	(150)
二、更年期有哪些机体的变化和症候	(151)
三、如何对待更年期综合征	(152)
第七节 抑郁症	(155)
一、定义与发病情况	(155)
二、病因	(155)
三、临床表现	(156)
四、诊断	(157)
五、治疗	(158)
六、老年抑郁症及其治疗特点	(160)
第八节 痴呆	(162)
一、痴呆的定义及智力评分	(162)
二、诊断标准	(163)
三、分类	(164)
第九节 阿尔兹海默氏病	(166)
一、神经病理	(167)
二、临床表现	(167)
三、AD 的治疗	(170)
四、AD 的预防	(171)
第四章 老年人的心理卫生	(172)
第一节 老年人为什么要讲求心理卫生	(172)
一、什么是健康	(172)
二、什么叫心理卫生	(172)
三、老年人需要讲求心理卫生	(173)
第二节 人生的重大转折——离退休适应	(174)
一、为什么有些老人会出现“离退休综合征”	(174)