

保健新主张丛书

朱汉民 / 著

华东理工大学出版社

老年期 自我保健



随着老龄化问题的日益突出，

关爱老年人的自我保健已引起人们的普遍关注。

本书将从老年人的生理心理、工作、生活、家庭、社会等多角度出发，
为老年人自我保健提供科学、实用、全面的指南。

保健新主张丛书

老年期 自我保健

朱汉民 著

华东理工大学出版社

内 容 提 要

本书针对老年人普遍存在和关心的有关卫生保健问题,深入浅出地讲述老年人的生理特点、长寿奥秘、自我保健方法、常见老年病的防治等等。既讲究科学性,又力求可操作性,内容简明扼要,切合实际,可作为广大中老年人保健养生的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

老年期自我保健/朱汉民著. —上海:华东理工大学出版社,2002.10

(保健新主张丛书)

ISBN 7-5628-1289-6

I. 老... II. 朱... III. 老年人—保健 IV.R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第051418号

责任编辑 黄黎峥

插图 许 晶

老年期自我保健

保健新主张丛书

朱汉民 著

出版 华东理工大学出版社	开本 787×960 1/32
社址 上海市梅陇路 130 号	印张 8.25
邮编 200237 电话 (021)64250306	字数 135 千字
网址 www.hdlgpress.com.cn	版次 2002 年 10 月第 1 版
经销 新华书店上海发行所	印次 2002 年 10 月第 1 次
印刷 江苏省句容市排印厂	印数 1-5050 册

ISBN 7-5628-1289-6/R·9

定价:12.00 元



朱汉民,教授、主任医师。1961年毕业于上海第二医学院医学系,长期从事内科临床工作。近20多年来专注于老年医学的临床和实验研究工作,现任上海市老年医学研究所副所长、世界卫生组织社区老年保健合作中心主任、上海市老龄科学研究中心学术委员、复旦大学老年医学硕士生导师、上海市医学会骨质疏松学会主任委员、上海市微量元素学会副理事长。先后发表论文90余篇,主编、参编专业书籍12部,并担任多家医学杂志副主编、编委。

《保健新主张丛书》编委会

主 任：

胡锦涛

世界卫生组织上海健康教育合作中心主任

副主任：

王 震 《自我保健》杂志社 执行主编

王成芬 《上海大众卫生报》原常务副主编

编 委：

朱汉民 上海市华东医院 教授

朱 键 上海市第九人民医院 副教授

陆 峥 上海市精神卫生中心 副教授

陆曙民

上海人口国际视听交流中心 主任医师

沈稚舟 复旦大学附属华山医院 教授

杨菊贤 上海市第九人民医院 教授

唐建华 上海市职工医学院 副教授



呵护您的健康

(序)

世界卫生组织上海健康教育合作中心主任

胡锦涛

追求健康，珍惜健康，是现代人生活的重要目标。

但是，对于如何获得健康，人们却存在着一些误区。

误区之一，把健康完全寄希望于医生。有病要找医生，确实不错。不过，最好是无病时要注意预防，注意保健。这保健靠谁呢？主要还是靠自己。

误区之二，把健康完全寄希望于保健品。市场上琳琅满目的保健品，叫人目不暇接，且鱼龙混杂。再说，不动调自身的力量而一味地依赖保健品，显然是本末倒置了。

.....

因此，我们强调自我保健。

要学会自我保健，就得认识自己的身体，认识常见的病症。这套丛书分别就青春期、更年期以及老年期的身体、心理变化与保健知识作了详细介绍





绍,并把心理健康、冠心病、肥胖病等自我保健知识也纳入了该套丛书。

撰写这些书的作者都是学有专长的医学专家,其内容都反映了该领域最新的进展情况,以通俗活泼、一问一答式的写作手法,将健康的新视野展现在读者面前。读者可以逐一而全读,也可择需而挑读。

呵护您的健康,这就是出版这套丛书的目的。



前言

人的寿命增长和老年人增多是社会进步的标志,也是经济发展、生活条件和医疗条件日益改善的必然结果。我国建国前夕,平均人口寿命只有35岁左右,而现在已达70多岁;上海地区2001年全市的平均寿命已近80岁,百岁老人解放初仅1人,而现在有300余人。老年人的体质也大大提高了。历来把人生七十称为古稀之年,如今74岁以前只能称年轻老人,他们的体能、智力、情趣和活动能力与一般中年人相差无几,而且许多老年人能活到八九十岁以上。因此,大多数人在度过五十寿辰之后,还有1/3的漫长时光。从人的成长发展来看,人生的最初1/3时光属哺乳、成长和培养的阶段,25岁后才算自立,才有能力对社会作出贡献;如果从50岁算起(60岁以上称为老年人)至75岁,也有25年,实际上它占据了人生舞台最富有活动能力的1/2时间。因此,老年人要长寿,更需要健康,在健康中求健康,把积累的学识、成熟的经验继续贡献给社会。

每个人都会衰老,这是不可抗拒的自然规律。随着年龄增长、机体功能下降,老年人会有许多好发的疾病,如心脑血管病、肿瘤等,但并非完全由生





理老化所致,许多慢性病常常是长期的不良生活习惯和营养失调造成的。因此,维护老年期的健康,尽可能不生病或减缓其发展,保持和维护良好的生活质量和健康素质,应成为健康保健的目标。

鉴此,本书力图以通俗的语言,深入浅出地讲述老年人的生理特征、长寿奥秘、延缓衰老的方法、常见老年病的防治知识,针对老年人普遍存在和关心的有关保健问题作比较系统的介绍和说明,希望对广大老年人有所裨益,也对一般医护人员和老年人家属等其他人员有所帮助。

本书得到华东医院祝姗姗主任医师、张韵主治医师及王岗、郑峰和章若磊医师的大力帮助,他们为本书收集各种资料,承担全部稿件的秘书工作,并提出了不少宝贵意见,在此一并表示衷心感谢。

健康长寿经过努力尤其是通过自我保健之路能接近和达到人类寿命极限的,愿本书成为一本参与长寿讨论有兴趣的读物,不当之处,还祈求广大读者不吝指数。

朱汉民

于华东医院/上海市老年医学研究所

2002年5月



目 录

一、健康长寿篇

1. 人的寿命究竟有多长 /3
2. 人为什么会衰老 /6
3. 怎样测算自己的寿限 /11
4. 人的四种年龄 /16
5. 抗衰老方法 /18
6. 长寿秘诀 /23
7. 十叟长寿歌的启示 /29
8. 有影响寿命的职业吗 /32
9. 漫谈长寿世家 /35
10. 长寿的自然环境 /37
11. 改变体型延年益寿——胖一点好,瘦一点好 /41
12. 性格会影响寿命 /45
13. 为什么老太多老头少 /49

二、养生保健篇

14. 老年养生保健的目标 /55
15. 自我健康评分 /57
16. 怎样使自己年轻10岁 /62



17. 老年人的皮肤保养 /65
18. 老年人不要忽视口腔保健 /68
19. 不要经常挖耳、拔鼻毛 /72
20. 保护好视力 /74
21. 睡眠要诀 /76
22. 注意腰腿部的保健 /80
23. 从老年十拗诗看老年人的生理、心理特点 /83
24. 如何保持心理健康 /85
25. 生命在于运动 /90
26. 老年人运动的自我监控 /92
27. 老年人运动方式和环境的选择 /94
28. 寒冬季节的养生要诀 /97
29. 老年人选择服装要注意些什么 /100
30. 老年人如何选择鞋、帽 /102
31. 怎样使自己的居室增加保健功能 /105
32. 老年人的晚恋生活 /108

三、防病治病篇

33. 老年人患病会有哪些特点 /115
34. 老年人常见的心血管病有哪些 /117
35. 老年人血压高好还是低好 /119
36. 老年人的高血压病有何特点 /121
37. 如何诊断老年人高血压 /123
38. 怎样治疗高血压 /125
39. 服降血压药时要注意些什么 /128



40. 血脂肪增高怎么办 /129
41. 怎样识别冠心病 /135
42. 心绞痛有哪些临床特征 /137
43. 要警惕急性心肌梗死的发生 /139
44. 安装了人工心脏起搏器的老人怎么办 /140
45. 怎样识别先兆中风 /142
46. 何谓脑的腔隙梗塞? 如何治疗 /144
47. 神经系统在老年人中有哪些变化 /146
48. 老年性痴呆, 是一种什么病 /148
49. 为什么要重视老年痴呆症的防治 /149
50. 血管硬化会引起老年痴呆吗 /151
51. “用脑过度”会引起老年痴呆吗 /152
52. 老年人常有的“遗忘”会变成老年痴呆吗 /154
53. 什么是帕金森病 /156
54. 哪些原因可引起帕金森病 /158
55. 如何诊断和治疗短暂性脑缺血 /159
56. 如何防治老年人的抑郁情绪和抑郁症 /160
57. 老年人要重视对呼吸系统疾病的保护 /162
58. 老年人咯血的原因 /163
59. 如何防止气管炎发作 /165
60. 凶险的老年性肺炎 /167
61. 何谓老年性阻塞性睡眠呼吸困难综合征 /169
62. 积极治疗老年人便秘 /170
63. 老年人得了胆囊结石病怎么办 /173
64. 老年人黑色大便说明了什么 /174

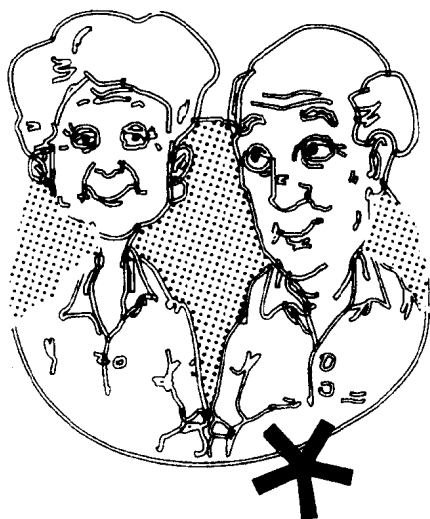


65. 老年人血液系统有哪些特点 /176
66. 老年人为什么易贫血 /177
67. 老年人贫血有何特征 /179
68. 有糖尿病的老年人怎么办 /182
69. 如何诊断老年糖尿病和糖耐量减低 /185
70. 老年糖尿病人如何进行饮食治疗 /188
71. 老年糖尿病人特别要注意足的保健 /190
72. 人老了就必然发生“老年痴呆”吗?
——谈谈如何防治老年期痴呆 /191
73. 老年人为何出现排尿困难 /195
74. 老年人血尿的常见原因 /197
75. 为什么老年人小便次数多 /199
76. 老年人小便失禁怎么办 /201
77. 老年人为什么会发生泌尿系结石 /203
78. 如何识别肿瘤的早期征兆 /204
79. 恶性肿瘤在老年与非老年人在临床上有哪些差别 /207
80. 为什么老年人容易得骨关节炎 /208
81. 得了颈椎病怎么办 /211
82. 老年人怎样选择好手杖 /213
83. 得了骨质疏松症怎么办 /214
84. 老年人皮肤有哪些特点 /218
85. 老年皮肤病防治要注意什么 /219
86. 老年人为什么容易发生皮肤瘙痒 /221
87. 老年人对药物代谢有哪些特点 /222



88. 不要长期服用安眠药 /225
89. 老年人用药宜少不宜多 /226
90. 老年人要合理应用维生素 /228
91. 老年人如何预防药物不良反应的发生 /230
92. 老年人要合理使用抗生素 /232
93. 老年人眼睛结构与功能有哪些改变 /235
94. 老年性白内障不要害怕手术 /237
95. 老年人耳鸣如何诊治 /239
96. 老年人为何使用助听器 /240
97. 妇女绝经后出血要及时查明原因 /242
98. 怎样配备家庭保健箱 /243

一、健康长寿篇





1. 人的寿命究竟有多长

千百年来,许多人在企求长生不老,“登昆仑兮食玉英,与天地同寿,与日月兮齐光”(《楚辞》),希望生命像日月星云,似山岳江河长存不息。“福如东海,寿比南山”,则是人间互相道贺常用的祝辞。传说公元前一千多年有一个叫篋铿的人,是帝颡项后裔,因封于彭城又称彭祖、彭铿,自夏朝至殷朝末,活了八百余岁,“彭铿斟雉帝何飧,受寿永久未何长久”,帝尧吃了他做的羹汤寿命也延长了。当然,从生理的观点看,人活到几百年是不可能的(古时的纪年与现在也不同,据有人折算,彭祖的800余岁相当公元纪年126.5岁),但彭祖享高寿也许是事实。人类的寿命总是有极限的,决不会无限。那么,自然界赋予人类的寿命究竟有多长呢?也就是说,在理想的情况下,一般人能达到的最高寿限是多少呢?这种寿限也就是通常称谓的自然寿命,当然不是指某个人的实际寿命。

经过长期的大量观察、探索和研究,对人类寿限的了解总算有了些眉目。目前,估计人类寿限的方法大致有三种。

1) 布丰寿命系数算法