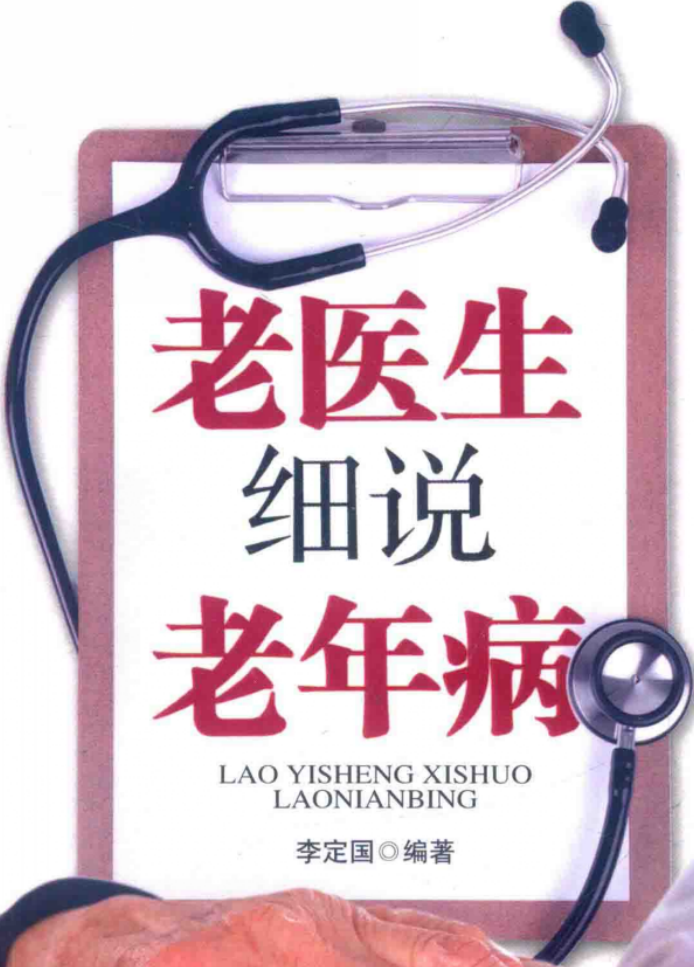
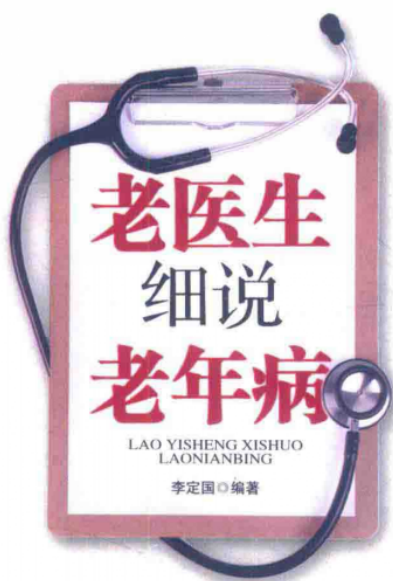




老医生 细说 老年病

LAO YISHENG XISHUO
LAONIANBING

李定国◎编著



老医生说老年病，通俗易懂听不厌。
深入浅出有重点，还有实例作示范。
活用比喻讲医理，介绍目前新概念。
这本读物最靠谱，值得老人细细览。



微信扫一扫，更多精彩

ISBN 978-7-5352-8877-6



9 787535 288776 >

定价：38.00 元



图书在版编目 (CIP) 数据

老医生细说老年病 / 李定国主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5352-8877-6

I. ①老… II. ①李… III. ①老年病—防治
IV. ①R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 128036 号

责任编辑: 熊木忠

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市江城印务有限公司

邮编: 430071

700 × 1000

1/16

17.5 印张

241 千字

2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

定价: 38.00 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

《老医生细说老年病》

编委会

编 著 李定国

副 主 编 刘佳霖 王东安 邱 峥

参编人员 李定国 刘佳霖 王东安 邱 峥

李 文 李 宁 李翰霆 蔡惠玲

王继芳 蔡惠玉 李国玉 陈少君

陈 宁 王乃民 郭亿儿 陈少贤

宋利华 林 丰 何海燕

前言



老医生细说老年病

本书是讲解常见老年病相关知识的科普读物，书稿交出版社时尚未确定书名。出版社的编审替我出主意，取名为：《老医生细说老年病》。对此书名，笔者也有两点顾虑。其一是自诩“老医生”难免有倚老卖老之嫌；其二是老年病是老话题，读者必然认为是老生常谈。

编审曰：“李大夫在三甲医院临床工作四十余年，退休后又投身医药科普写作，如今年届八秩，依然是省、市图书馆的常年读者，何言‘倚老卖老’？何言‘老生常谈’？”笔者答道：“恭敬不如从命——遵旨！”

既然要求“细说”，那么笔者就得争取在篇幅允许的情况下，尽量把各个章节的内容解说透彻。章节之设置乃以老年常见病及经常遇到的问题为“命题”，共17个部分，分别以纵说、漫说、论说、叙说、解说、实说、述说、详说、单说、泛说、试说、数说等形式加以表达；老年泌尿生殖系病有“前列腺致主人的祝寿信”等谐文，故取“谐说”；老年人的骨关节病有痛风及股骨头坏死等痛症为代表，故取“痛说”；老年人的几种皮肤病，以皮肤乃人体之表浅部位，故取“浅说”；老人常见致盲眼病取“明说”，乃祈望老年致盲性眼病患者能及早防治，以弃“暗”投“明”；最后部分编录了几篇古今名人笑对衰老和顽症的轶闻，那就属于“趣说”了。

目前，介绍老年病的防治知识的读物甚多，编写老年病相关知识的话题，的确容易重复。特别当下有些科普读物的写作“枪手”辈出，于是书中讲解的内容不少是“山寨”杂说，而且有些观点乃系以讹传讹的传闻，竟有将其当作医药“新进展”向读者介绍，必然会忽悠和

001

前言



误导读者也。

笔者根据多年诊治老年病的临床经历（既有经验，也有教训）；根据退休后经常阅读医药专著和医药新知（既有国内，也有国外）。不揣冒昧而将心得体会“敲打”成文，汇编成册，谨供中老年朋友们参考。诚然，笔者年届八旬，耳背兼老花，故耳不“聪”目不“明”，此册老朽之作，其中疏漏之处在所难免，竭诚欢迎聪明的中老年读者指正。

作者 谨识



老医生
LAOYISHENG
细说老年病
XISHUO LAONIANBING



目录



老医生**细说**老年病

一、纵说长寿与健康	001
万寿无疆 VS 永远健康	002
人的自然寿命有多长	005
话说健康是“1”	009
健康长寿的生活方式	012
先“生”未必先死	016
寿命的反比式	019
二、漫说高血压与低血压	023
老年高血压的特点及治疗	024
可以迎“刃”而解的高血压	028
诊室内“现身”的白大衣高血压	031
测血压也应注意“脉压”	034
老人低血压，也有高风险	036
三、论说心血管病的诊治	039
冠心病：老年心脏病之“冠”	040
爱“打埋伏”的老年心衰	046
心绞痛也会搞“症变”	049
胆“战”心“惊”的胆心综合征	052

001

目
录





老年人的心源性哮喘	057
-----------------	-----

四、叙说脑血管病之防治

061

脑血栓·脑栓塞·脑出血三者之区别	062
脑动脉瘤：埋在“司令部”的“定时炸弹”	065
颈动脉斑块：引发脑中风的“元凶”	069
盛夏谨防“热中风”	074
警惕卒中先兆，“筷落”并非快乐	076
口角歪斜≠中风	079
脑梗塞：“时间窗”内抢健康	081
定期输液不能预防脑梗塞	086

五、解说糖尿病及其并发症

089

肃清糖尿病的“十面埋伏”	090
对糖尿病认识的“六大误区”	095
远离“糖网”，弃“暗”投“明”	098
老年糖友不可不知“足”	102

六、实说高脂血症及其诊治

105

警惕“高血脂”暗度陈仓	106
合理使用调脂药	109
吃素降血脂，其实不靠谱	112
王大爷的“山楂之恋”	115

七、述说慢性肺部疾患

119

慢性阻塞性肺病	120
老年肺心病如何安全过冬	123
在肺外作“首场表演”的肺癌	127

八、详说老人饮食及胃肠病	131
应激性溃疡：急症遭遇“连环计”	132
从宋子文之死谈噎食的抢救	137
老年人不宜吃“快”餐	140
老人饮食讲“八度”	143
大肠癌：《痔叟历险记》	146
老人便秘：岂止“后股之忧”	149
九、谐说老年泌尿生殖系病	155
前列腺致主人的祝寿信	156
前列腺肥大，防治讲“八戒”	159
老年人如何掌握适度的性频率	162
十、“痛”说老年人的骨关节病	165
痛风：现代百姓的“帝王病”	166
举步维艰的股骨头坏死	170
如何识破“穿马甲”的颈椎病	175
人体骨架缘何变成“豆腐渣”	179
人老了为何会“矮一截”	182
十一、单说老人“山寨”甲亢甲减	185
容易误诊的老年“甲亢”	186
老年“甲减”易当其他疾病的“替身”	191
十二、浅说老年人的几种皮肤病	195
带状疱疹：现代版“叶公好龙”	196
寒冬腊月，“老有所‘痒’”	201
“寿斑”并非长命的标志	204

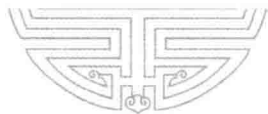


十三、“明”说老人常见致盲眼病	207
防治白内障，远离“黑”视力	208
致盲“元凶”：老年黄斑变性	213
十四、泛说老年人的相关病征	217
夜幕下的老年病	218
“返老还童”的真相与假象	221
“回光返照”与“延期死亡”	225
眼皮跳并非“凶吉”预兆	229
十五、试说寝卧致病与治疗	233
如何避免“后半生睡不着”	234
高枕之“近忧”与“远虑”	237
长期卧床，小心躺着也“中枪”	240
十六、数说老人几种致病恶习	243
“老烟枪”：“烟缘”纠缠“病缘”	244
麻将声中麻烦多	248
久坐不动，后果严重	251
十七、趣说名人调侃老年病	255
寿龄别称话趣	256
幽默自侃的老态诗词	259
谐趣的病症诗词	262
解读“老人八反”	264
当代名人调侃疾病妙语录	266

一、纵说长寿与健康

ZONGSHUO CHANGSHOU YU JIANKANG





万寿无疆 VS 永远健康



“文革”期间某医学院的一位教授在给学生授课讲解“植物人”时，他旁征博引，竟联系当时对领袖的祝愿口号加以评说。当时的两种“恭祝辞”：一曰“万寿无疆”，一曰“永远健康”。他说：“‘永远健康’比‘万寿无疆’要全面。万寿无疆只代表寿数、年岁的延长，像植物人，只要还有心跳、呼吸，也照样计算年龄。因此，只讲寿数多长没有啥意义。而永远健康，那就厉害啰！‘永远’是指寿数上无止境，可以过万，也可以超亿，而且活得‘健康’：能吃、能睡、能跑、能跳，一百岁还可以徒步行军去大串连……”不久，教授便受到批判，并进了“学习班”接受“再教育”。当然，人的寿命还是有“止境”的，既不可能“永远”也不可能“无疆”。这位教授受到批评，显然是源于政治因素。然而，我们抛开当时这两种“恭祝辞”为谁“三呼”这一政治因素，而从生命科学的角度看，他的这种观点是正确的。而且与 WHO 提出“健康寿命”的新观念也是一致的。

2000 年，世界卫生组织（WHO）提出“健康寿命”的新概念，并第一次公布了 WHO 对 192 个成员国居民健康寿命的预测和排行顺序。以往，WHO 发布的都是平均寿命，即仅仅根据不同年龄的死亡率进行计算的，因此，人们无法了解与健康状况有关的寿命质量。作为新指标的“健康寿命”，则显示了平均能够健康生存到那一年龄，它从平均寿命中扣除了由于伤病致使健康受损的时间。这一新概念的提出，纠正了以往单纯追求生命长度而忽视生命质量的倾向。

自古以来，长寿是各国人民共同追求的目标。在我国，国民的传统生命观里，长寿几乎是压倒一切的人生“大方向”。民间流传着“好死不如赖活”的俗语，这可说是广大民众生存的信条。所谓“赖活”，就只是追求生命的长度，不讲究生命质量。

随着人民生活的改善和医疗条件的发达，在世界范围内，人的平均寿命都不断提高。可是，人们的生命长度增加了，却出现了高寿数低健康的问题。早在 20 世纪 80 年代，世界上的长寿“冠军国”——日本，就发现不少长寿老人并不幸福。根据名古屋大学医学系教授青木国雄的统计报告指出：目前 70 岁以上的老人中，约有 20% 的人受着多种严重疾病的威胁和折磨。这些老人并没有因为长寿而得到幸福，恰恰相反，病魔使他们的晚年笼罩着不祥的阴影。

如今，我国也进入了老龄社会，老年人口 2000 年已超过 1.2 亿，占总人口的 10.2%。其实，最新的一则关于老年人普遍长寿的消息令人喜忧参半。喜的是老年人的寿数有了显著的增长，忧的是生命长度虽然增加，但是生命质量却不容乐观。调查表明，我国 60 岁以上老年人慢性病的患病率是全人群的 4.2 倍，人均患有 2~3 种疾病，特别是肿瘤、心脑血管病、糖尿病、老年精神病等有明显增加。60 岁以上老年人活动受限率为 8.1%，为 60 岁以下人群的 2.7 倍；残疾率为 25.2%，是 60 岁以下人群的 368 倍。这就表明，老龄化所带来的平均期望寿命延长，并不是健康的寿命。

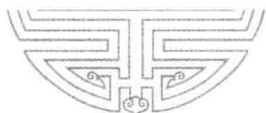
对于生命长度和生命质量的矛盾，WHO 在新世纪就提出一个观点和口号：“给生命以时间，给时间以生命。”所谓给生命以时间，当然说的是长寿，这是每个人都渴望得到的；但是光有长寿还不够，长寿加生存质量，生命才有意义。所以，“给时间以生命”就是指让生命有质量，在长寿的生命上体现生命的活力。

那么，如何使长寿与健康同在，获得“康而寿”的高质量生命呢？合理的膳食、适度的运动、规律的生活和良好的心态，这四项“一个也不能少”。但有两点必须提醒：一是许多影响“康而寿”的所谓老年病并非到了老年才发生的，如主宰多种老年病（如高血压、冠心病、脑卒中等）的动脉粥样硬化，往往在青少年便植根，到了中年大发展，老年发病已是晚期。所以，关爱生命也要自幼做起。二是现代人所患的疾病中 45% 与不健康的生活方式有关，因此，实行健康的生活方式对防范现代病的发生甚为重要。不吸烟、不酗酒、不过饱、不过度激动等等都应严守不懈。最近国外提倡一种名为新起点（newstart）的健康



生活方式：依次为 N——营养 E——锻炼 W——水 S——阳光 T——节制 A——空气 R——休息 T——信念。这可称为“八项注意”，值得参考。①营养（nutrition）生活中饮食营养要均衡，不但要吃多种谷物和粗粮，还要多吃新鲜水果和蔬菜，更得注意少油、低盐、无糖，控制主食量。②锻炼（exercise）坚持安全适量的有氧运动，每天至少走路 2~3 公里。③水（water）每天要喝足够而清洁的水，利用冷热水来调整身体的某些不适。④阳光（sunshine）多在户外活动，接受自然阳光的照射（防止暴晒）。⑤节制（temperance）节制欲望和不良嗜好，不吸烟，不饮酒。⑥空气（air）多到大自然中去呼吸新鲜空气。⑦休息（rest）生活中要劳逸结合，良好的休息习惯和有规律的睡眠。⑧信念（trust）相信科学的指导，建立信心，保持对人生的乐观态度和平和的心态。其实，其中有些过去我们就提倡过，现代人却把它给忘了。

只要我们在追求延展生命长度的同时，不忘健康才是生命的内涵，并自幼就呵护生命，储蓄健康。那么，“康乐寿”的优质生命就会永远伴随着你。



人的自然寿命有多长

健康长寿是人们最大的财富。延缓衰老、尽享天年是人类永恒的主题，是自古以来人类一生追求的美好愿望。古代帝王将相，特别是秦始皇、汉武帝，不惜花费大量的人力、物力寻找长生不老之药；清朝的康熙大帝终生服用由大臣们供奉的长寿秘方；就连近代的斯大林、金日成也曾要求科学家为他研究长寿秘方。人同此心，生命属于我们只有一次，谁都想延长寿命、长生不老。同时，我们也知道，有一些长寿之星，他们的寿命超过 100 岁，有的甚至是超过 150 岁。那么，生活在同一个地球上，他们是如何做到长寿的，其奥秘何在？再者，人果真能长生不老吗？

事实告诉我们，少数人可以活到 120 岁以上，但却没有人能够“长生不老”。为什么世人很少有人能活到 120 岁呢？其主要原因就是因为生物、心理、社会等因素对人们的干扰和侵袭所导致的综合结果。当然 120 岁、150 岁也并不是人类年龄的极限，古今中外，曾经出现过一些长寿的代表。

翻开历史书籍，古今中外达到百岁以上的人确实很多，据《中国名人大辞典》和《历史高僧生卒年表》记载，我国的慧昭和尚生于公元 526 年，死于 816 年，终年 290 岁；李庆远生于清朝康熙 18 年（即公元 1679 年），1935 年逝世，享年 256 岁；日本的长寿冠军满平活了 242 岁；英国的弗姆·卡恩活了 207 岁，经历了 12 个朝代；日本还有一个长寿家庭，丈夫万部 1795 年时已 194 岁，妻子 173 岁，儿子 152 岁，孙子 106 岁；匈牙利的詹诺其 1925 年 172 岁，他的妻子萨娜 164 岁，他们共同度过了 147 年的恩爱生活，他们的儿子也活到了 116 岁；南美洲的厄瓜多尔首都基多以南 40 公里处有个伟尔卡班姆巴村，自 1907 年以来，寿命长达 140 岁的有 40 人，大多数人活到了 120~130 岁，最小





的也活了100岁，故被人们誉为“心脏病免疫岛”“世界上最老的老人国”和“长寿国”等。此外还有高加索地区的哈而布哈吉业，巴基斯坦克什米尔的突起萨，我国新疆维吾尔自治区的南疆和广西壮族自治区的巴马瑶族自治县等都是著名的长寿地区，每10万人中拥有的百岁老人数量皆位于世界前列。我国西藏自治区的车孜村，是新出现的长寿村。据有关资料证实，这个村自1942—1992年间无一人死亡，人口已由过去的680人增至现在的6224人，至2005年除年龄最大的142岁外，还有188个130岁以上的老人。不过大多数人并没有如此长的寿命，主要原因就在于生理上的早衰。

比较公认的我国“长寿代表”，在记载中有：①李庆远，生于康熙18年（1679年），卒于1935年，享年256岁，是我国历史上有文字记载的最高长寿者。②吴云青，生于道光10年（1838年），卒于1997年，享年160岁。③龚来发，生于1848年，卒于1995年，93岁时被评为长寿之星，享年147岁。④唐代著名医学家孙思邈，隋文帝时曾任国子监博士，一直到唐代永凉初年还活着，享年101岁。⑤禅宗始祖达摩和尚享年180岁。⑥佛教高僧虚云和尚享年120岁。⑦吐地沙拉依，维吾尔族人，生于1849年，卒于1986年，享年137岁。上述这些中外“长寿之星”，年龄超过200岁者，有的却缺乏真实的证据，并有讹传之嫌。例如，享年256岁的李庆远，有资料指出其真实性有问题，认为这位长寿人物之“生平”并没有可靠资料记载。有记者先后到开县、万州等地图书馆、档案馆以及地方史志编纂部门和民间走访，并查阅了重庆图书馆历史文献中心的民国人物志等资料，试图找寻李庆远的蛛丝马迹，最终没有找到任何记载，可见仅是一种传说而已。由此可认为，活了290岁的慧昭和尚的享年真实性与准确性也是值得怀疑的。

NO1 人的自然寿命应在百岁以上

1. 国外的三种推算法 关于人的自然寿命（天年）究竟有多长，仍然世界各国学者们研究的课题，目前有三种推算方法。

（1）生长期、性成熟期推算法：科学家经过长期不懈的观察发现，各种动物都有一个比较固定的寿命期限，而且这个期限与动物生长期