

老干部保健讲座

南阳地区农业银行翻印

老干部保健讲座

中共南阳地委老干部局
南阳地区卫生局 联合举办
南阳地区老年人体育协会

目 录

一、谈谈衰老与抗衰老

.....南阳地区

人民医院主治医师 刘文普(4)

二、生命在于运动

.....南阳地区体育处 李浚泽(32)

三、老年人高血压、冠心病患者的体育

锻炼.....南阳地区

卫校内科主治医师 姚玉琥(48)

四、中医中药与抗老增寿

.....南阳地区

中医研究所主治医师 蔺雪帆(67)

五、老年人的体育锻炼与运动量

.....地区体育处 李浚泽(86)

六、老年人与肿瘤

……地区医院肿瘤科 柴群立(109)

七、老年人的记忆及精神改变和精神卫生

……南阳地区精

神病医院主治医师 单笑尘(120)

八、谈谈老年人的高血压病

……地区卫校主治医师 周德麟(134)

九、老年人的神经系统常见病——“中风”

……南阳地区人民医院副院长

神经内科主治医师 贾振武(147)

十、谈谈冠心病

……南阳地区医院内科副

主任、主治医师 欧阳清泉(154)

十一、老干部保健讲座

……中共南阳地委老干部局、

南阳地区卫生局、南阳地区

老年人体育协会 联合举办(166)

十二、老年糖尿病

……南阳地区医

院副院长、副主任医师 毛本忠(184)

十三、对老年人呼吸功能的保护

.....南阳地区卫生学

校讲师、主治医师 信朝亮(199)

十四、谈老年性消化系统疾病的一些特点

..... (213)

十五、谈谈老年性慢支气管炎、肺气

肿、肺心病的气功疗法.....南阳油

田运输指挥部医师 王夫年(223)

十六、老年人常见的泌尿系统疾病

.....南阳市第一人民

医院院长、主治医师 李性之(244)

十七、运动系统老年病的防治

.....南阳地区干

部休养所主治医师 张文秀(256)

目 录

一、谈谈衰老与抗衰老

.....南阳地区

人民医院主治医师 刘文普(4)

二、生命在于运动

.....南阳地区体育处 李浚泽(32)

三、老年人高血压、冠心病患者的体育

锻炼.....南阳地区

卫校内科主治医师 姚玉琥(48)

四、中医中药与抗老增寿

.....南阳地区

中医研究所主治医师 蔺雪帆(67)

五、老年人的体育锻炼与运动量

.....地区体育处 李浚泽(86)

六、老年人与肿瘤

……地区医院肿瘤科 柴群立(109)

七、老年人的记忆及精神改变和精神卫生

……南阳地区精

神病医院主治医师 单笑尘(120)

八、谈谈老年人的高血压病

……地区卫校主治医师 周德麟(134)

九、老年人的神经系统常见病——“中风”

……南阳地区人民医院副院长

神经内科主治医师 贾振武(147)

十、谈谈冠心病

……南阳地区医院内科副

主任、主治医师 欧阳清泉(154)

十一、老干部保健讲座

……中共南阳地委老干部局、

南阳地区卫生局、南阳地区

老年人体育协会 联合举办(166)

十二、老年糖尿病

……南阳地区医

院副院长、副主任医师 毛本忠(184)

十三、对老年人呼吸功能的保护

.....南阳地区卫生学

校讲师、主治医师 信朝亮(199)

十四、谈老年性消化系统疾病的一些特点

..... (213)

十五、谈谈老年性慢支气管炎、肺气

肿、肺心病的气功疗法.....南阳油

田运输指挥部医师 王夫年(223)

十六、老年人常见的泌尿系统疾病

.....南阳市第一人民

医院院长、主治医师 李性之(244)

十七、运动系统老年病的防治

.....南阳地区干

部休养所主治医师 张文秀(256)

谈谈衰老与抗衰老

南阳地区人民医院主治医师 刘文普

以往人们对人类能推迟自身的衰老，和延长自己的生命，认为是不可能的。由于科学飞快的进展，人们从分子水平、遗传学、细胞学、免疫学、内分泌学、生理学以及环境科学等的角度，提出了许多深刻理解衰老本质的假说和理论。近来又发现了能作用于抗衰老的药物。从这些成就来看，人类在为推迟自身的衰老和延长自身的生命上，并不是不可能，而是完全可能的。

抗衰老的研究已有多年的历史，1938年在苏联基辅召开了世界上等一次学术性的老年学会议，后因世界大战而中断，一直到1950年在

比利时的列日又召开了战后第一届老年学国际会议，由95名工作者正式组成老年国际协会。协会增设两大分部：生物学分部和临床医学分部。次年（51年）紧接着又在美国密苏理州圣路易城召开了第二届国际会议，增设第三分部——社会科学分部。1954年在伦敦召开了第三届会议，1957年于意大利的梅拉诺和威尼斯召开了第四届国际会议，又增设第四分部——社会福利分部。

1960年在美国旧金山召开第五届国际会议，参加的国家和民族愈来愈多。这次会议有32国的1100名代表，提出论文394篇，出版了会议文集《世界老年学》（Aging Around the world）。以后差不多每隔2至3年就召开一次大会。

早在1941年世界上至少已有十多个国家成立了自己的老年学协会。在1951年罗马尼亚领先在布加勒斯特成立了世界上第一个老年科学

研究所（起初称“老年医学研究所”，后改称为“老年学与老年医学研究所”）。各国接着都纷纷成立老年学协会和老年科学研究机构。目前在北京医院正筹建我国第一个老年科学的研究所“老年病研究所”是值得高兴的。

老年学的发展尽管很快，但其研究规模和受重视的程度与许多传统医学和生物学科相比，仍然是望尘莫及！因此各国的老年学者正在努力呼吁，要求社会和科学界给予足够的重视！为此我们引用“细胞老年学”一文的作者leonard Hayflick（1974）的一段话，他说：在过去的10年中，老年学学者们曾作出一系列的观察，从而使我们对于动物的衰老，尤其是对于人类衰老的生物学机理，作出了某些引人入胜的洞悉。虽然衰老问题是到处都有，可惜它过去只受到，今天还仍然只受到极少数生物学家的注意。然而这却系一项何等值得人们注目的课题啊！可以肯定，对生物学衰老基本

机理的研究数量，恰与它的重大意义呈反比！请考虑如下的事实吧！即便说，以当前美国的全部国家力量用于理解和治疗人类的所有癌症，并且算是成功的话，那么人们诞生后的寿命也只不过增长两岁左右罢了。

从大量资料统计所得到的实际数据认为，人类的三大害（癌症、心血管与脑血管症）一旦得以从世界上奇迹般彻底根除的话（这谈何容易？不过我们不妨作此假定吧！）。那么令人奇怪的是——人类的平均寿命也不过延长10年罢了！

以上所述，不是值得我们深思吗？如果说三大害都属于常见病或多发病之列，那么说，衰老这种“病症”实在是100%的必发症了！

推迟生命的衰老意味着什么呢？这意味着体力和脑力劳动能力的长期保持，久久不衰！从而也就意味着壮年期的延长（老年期也会延长）。如此可以预言，不久的将来，在人口的

组成中将会出现一大批高龄的壮年人！其社会意义非同小可！因为他们必将是国家知识和经验的宝库，必成为社会的中坚。不要以为80岁的人们，一定是老态龙钟、步态蹒跚，老年学的目标就是要使80—90岁的人们，还充满着生命的活力，使他们仍然处于大有作为的、年华正茂的壮年时代！这不是神话，是人类自身正面临着伟大的变革！

鲁迅先生说：时间就是生命！而时间对于实现四个现代化，对于科学迅速发展，又是何等重要！人的常规寿命只有70—80年的时间这太少了！是否可以通过发展老年学，运用各种生物学方法，尽快的为老一辈革命家，广大科学工作者和广大群众额外增添20—30年甚至更多的生命和时间呢？这是可能的，而且是紧迫的。

人和其他生物一样，从生长发育到衰老死亡，都不可避免走这一条自然规律之路。这条

路有多长？以时间计走完这条路，需要多少？才算是正常的长度？对此目前国内外研究的人很多，因他们都是各自从不同的角度来推算的，故都未定论，标准虽不一致，都有其自己的根据，作为研究工作的参考，还是有其参考价值的。以下介绍几种推算的标准：（1）按人的成熟期（20—15岁）的8—10倍推算，最高寿限为110—150岁。（2）按人的青春期（20—22岁）的5—6倍推算为110—120岁（Flourens）。（3）按人的生长期（20—25岁）的5—7倍推算，为100—175岁（Buffon）。（4）按人胚成纤维细胞分裂次数（平均50次）和分裂间隔期（2.4年）推算为120岁（Hayflick）。（5）按人的脑重与体重的比例关系推算为92岁（Sacher）等以上推论，人们走完生命自然规律之路所需时间，大都超过了百岁大关。再从现实生活中所见到的以及所听到的，在许多国家中，百岁以上老人并非罕见，

这说明以上所推论的，人们自然生命的时间在百岁以上，并不是无根据的虚构，也不是幻想。

我国人的平均寿命，以往是多少？现在是多少？在这方面曾有人作了一个不太准确的统计：在本世纪30年代时平均寿命约为30—50岁。而到1980年的平均寿命达到68.2岁。这明显的说明人的自然生命延长了，延长的主要因素是：党的正确领导、社会主义制度的优越、人民生活的改善、精神面貌的改变等。人们的寿命延长了，老年人就多了，也就是说人们的年龄走向老化了。千百年以来，我国人民都有这个愿望，即希望自己长寿。怎样才算长寿呢？是象古人所说的长生不老吗？不是！我们今天所说的长寿是指人的实际寿命，向生理生命的最高限度接近，决不是长生不老。这点必须说明。

抗衰老的主要对象是老年人，当然也包括未老先衰的那一部分青壮年。既然是以老年人

为主要对象，确定年龄的指标就很重要了。在这方面国外也有些大同小异的划分，一般都主张把45—64的人划为老年前期。65—89岁划为老年期。90岁以上为长寿。此划分法从生理进程来看，还是比较合理的，对抗衰老的研究，也是必不可少的。

在人的生命过程中，我们观察到，有一大部分的人，老和衰是相伴而来的，人们在获得长寿的同时，常常伴随着而来的却不是健康和幸福，相反的却是体质衰弱和疾病的折磨。这种现象如果不设法纠正，任其长此下去，不但完全失去长寿的意义，而且势必出现人口越是老龄化，给社会造成沉重的负担，而且这种负担也将越来越大。要想解决这一问题，必须从研究抗衰老入手。

人老是自然规律，在日常生活中常见到，有的人未老先衰，经检查并未发现其有什么严重的疾病。有的人他的年龄和相貌及日常活动

情况很相称，健康的活到百岁以上。对这种现象必须从老化的机制方面去研究，找出了答案，才能纠正，预防其发生未老先衰的出现。

老化的机制是怎样发展的呢？现学说很多，但都不够完善，日本学者入来，归纳了其中三分子，细胞水平上主要的四类：（1）程序学说：认为老化与机体及细胞的分化现象相同，是遵循在遗传学上已经规定的程序而发展的本质性过程。（2）遗传情报差错学说：认为是遗传分子在复制，损伤修复过程中，基因本身的差错，或来自基因的情报以功能或形式表现时产生的差错等。随着增龄而增加积累，最后超过一定阈值而造成致死性效果。（3）细胞形成物质的分子变性学说：认为由于细胞间物质相互交联发生变性，出现物质交换、情报交换上的欠缺。其结果作为各种二次性效应而引起老化。（4）自家免疫学说：认为通过遗传情报及其表现过程中，不断形成非自身蛋白等物