

妇幼保健普及丛书



• 妇幼保健普及丛书 •

LAONIANQI

BAOJIAN

老年期保健

杨秉炎 潘季芬 徐正仪 陆贤香 凌 怡 编著



老年期保健

杨秉炎 潘季芬 徐正仪 陆贤香 凌 怡 编著



中国福利会国际和平妇幼保健院 编

海天出版社

• 妇幼保健普及丛书 •

老 年 期 保 健

中国福利会国际和平妇幼保健院 编

物 / 本 天 潘 李 芬 编著
徐正仪 陆贤 凌 怡

海 天 出 版 社

粤新登字10号

封面设计：麦荣邦

责任编辑：龚继兰 张昌宏

• 妇幼保健普及丛书

老年期保健

杨秉炎 潘季芬等

中国福利会国际和平妇幼保健会编

海天出版社出版

(中国·深圳)



新华书店上海发行所发行 上海复旦大学印刷厂印刷

开本787mm×1092mm 1/32 印张2.75 字数55千

1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷

印数：00001—30000册

ISBN7—80542—617—1/R·27

定价：1.90元

序

许德馨

伟大的国际主义战士、国家名誉主席宋庆龄，曾于上海首届妇幼卫生展览会上题词：“要有强健的民族，先从母亲和儿童着手。”她从科学的高度，阐明了人类健康发展的规律。常言道：“妇女是孕育人类的母亲，儿童是创造未来的天使。”重视妇女、儿童的健康是促进人类发展的基础工程。不久前，世界卫生组织提出了“母亲安全，儿童优先”的口号。我国政府也制订了规划，采取了有力的措施。要求医疗卫生部门根据我国国情普及自我保健知识，推广应用适宜技术，提供最基本、最关键性的卫生服务，并朝着优生、优育、优教的目标努力。

中国福利会国际和平妇幼保健院，一贯遵循宋庆龄所倡导的“实验性、示范性”方针，40年来，他们殚精竭虑地为广大妇女、儿童的健康作出了有利于社会发展的极为可贵的贡献。自从1951年宋庆龄用她荣获的加强国际和平奖金，创办中国福利会国际和平妇幼保健院以来，在他们长期的医疗实践中，以及深入边缘地区防病、治病过程中，积累了丰富的临床经验，也遇到了各种各样的问题。由此而特别深切地感受到，目前我国部分地区的医疗条件还比较差，因此广大妇女非常迫切需要妇幼保健知识。保健院领导和专

家们,十分重视这些情况,在业务实践与调查研究相结合的基础上,及时地组织了具有丰富临床经验的专业人员,编写了这一套“妇幼保健普及丛书”,并多次邀请有关专家、教授和主管妇幼工作的领导,共同来讨论研究有关问题,从而圆满地完成了这项有意义的工作,为广大妇女和儿童作出了新的贡献。

“妇幼保健普及丛书”共分七册,女性所经历的婴幼儿期、青春期、成熟期、更年期、老年期——各个阶段的保健,给以切实的指导,尤其注重以通俗易懂的语言,图文并茂的形式,去表达具有科学性、知识性、实用性、指导性的内容。这是一套面向广大妇女同时兼顾到乡村初级妇幼保健人员阅读需要的富于个性特色的可读性较强的大众化、通俗化读物,敬献给全国的妇女姐妹们。

世界卫生组织提出到2000年,人人享有初级卫生保健。为了实现这一全球性的伟大战略目标,必须在群众保健的基础上提高自我保健的意识;把保健的知识交给群众,从而增强自我保健的能力。普及保健教育,犹如把保健的“金钥匙”交给人民群众,使他们能够自由地通达保健之门,以提高全民族的健康水平。

为此,我热忱地谨向广大读者推荐这一套妇幼保健读物,祝愿它能成为您的良师益友。

1992.10.5

普及自我保健知识，推广适用适
宜技术，提供最基本最关键性的
卫生服务，是升国在社会主义初级
阶段，保护、促进广大妇女儿童健康
的重大技术政策。

向21世纪寄予更大的期望，向未来
投入更多的爱，首先应从母婴和儿
童着手。

王高商 一九九一年一月一日

前 言

青春与健康,两者俱备,显示了生命的活力,人生的可贵。然而青春虽逝,健康犹在,更显得“竹叶青青不肯黄,枝条楚楚耐严霜”。老年人雄姿不减当年,才显示了顽强的生命力和健康长寿的魅力。

随着人民生活水平的提高和医疗保健事业的发展,老年人的平均寿命不断延长。目前我国60岁以上的老人已近一亿,延年益寿已成为整个社会所关心的问题。

本书内容通俗易懂。全书共分四部分,包括人到老年、心理调节、营养与健康和老年常见病的防治等,叙述了老年人的特点、饮食和营养、体育锻炼和常见病的防治。内容上注意了科学性、实用性、通俗性的统一。力求文字简练,道理清楚。适于具有初中文化程度的读者阅读,是老年人保健、延寿、防病治病的良师益友。

由于知识局限,书中的缺点、错误在所难免,殷切期望广大读者批评指教。

编 者

1992年6月30日

目 录

一、人到老年

- (一)老年人的特点……………(1)
- (二)老年人的耳聋……………(3)
- (三)老年人的记忆力……………(6)
- (四)老年人为什么易食噎? ……(8)
- (五)老年人的皮肤瘙痒……………(9)
- (六)老年人的衣着讲究……………(12)
- (七)为什么“人老腿先老”? ……(14)

二、心理调节

- (一)退休后的心理调节……………(17)
- (二)为什么老年人应当睡午觉? ……(20)
- (三)老年人要勤换内衣裤……………(22)
- (四)健康长寿的秘诀……………(24)
- (五)老年人适宜练气功……………(26)
- (六)散步有益于健康……………(28)
- (七)四季养生要注意些什么? ……(30)
- (八)家庭和睦有利于长寿……………(34)

三、营养与健康

- (一)提倡平衡的膳食……………(38)

- (二)老年人不宜多吃甜食……………(41)
- (三)老年人要多吃含纤维素的食物……………(42)
- (四)长期吃素对健康不利……………(43)
- (五)老年肥胖症与饮食……………(45)
- (六)老年病人的饮食治疗……………(48)
- (七)老年性便秘的预防……………(51)

四、老年常见病的防治

- (一)绝经后警惕白带增多……………(53)
- (二)绝经后出血是危险的信号……………(55)
- (三)子宫脱垂……………(57)
- (四)正常血压和老年高血压病……………(59)
- (五)冠心病人与养生……………(62)
- (六)与老年人谈骨痛……………(65)
- (七)浅谈尿失禁症……………(68)
- (八)口腔疾病的防治……………(70)
- (九)谈谈老年防癌……………(74)
- (十)老年人应经常体检……………(76)

一、人到老年

(一)老年人的特点

人的一生，经历了幼年期、青春期、性成熟期、更年期后逐渐进入老年期，从年龄来说：人到60岁以后称为老年人，60~89岁称为老年期，90岁以上称为长寿老人。

老年人有哪些特征呢？

人到老年，出现全身性衰退现象，犹如一部机器使用过久，其机能老化，螺丝零件磨损厉害，容易脱落，需要维修和保养，因此，对老年人来说，身体的保养更为重要。

老年人的衰退特征，包括形态和功能两个方面。外观形态上的变化：皮肤松弛起皱纹，尤以面部最为明显，大约到40~50岁时在面部的两眼角处出现鱼尾纹，微笑时更见清楚，也有的人在前额有皱纹，以后逐渐增多，纹路增粗，这主要由于老年人皮肤水分减少，皮下脂肪逐渐消失，弹性降低，皮肤的胶原纤维增加，引起皮肤的结缔组织收缩而使皮肤出现皱纹。

毛发逐渐灰白和稀少。许多人在40~50岁时开始有少许白发或毛发脱落，以后随年龄的增加而白发增多，这是由于头发根部的黑色素减少而引起的；另外与营养状况及用

脑过度有关。营养不足时头发根部的毛囊萎缩,使头发易变白脱落;但也有极个别的人,年纪虽老,面上皱纹很多,其头发却是黑的,这可能与遗传有关。

老年人的另一种特征是口腔中牙齿逐渐脱落。有的过早地装上假牙,这与牙齿的根部和牙龈组织的萎缩有关。由于牙齿的脱落,颌骨、颌关节相应起变化,唇部和面颊失去了原来的丰满,外观消瘦,颧骨和下颌骨下缘突出,呈典型的老年人模样。有的人声音也会变粗,老年女性的声音可类似男人一样。

老年斑的出现。一般先在手背上见到少许老年斑,以后会渐渐增多,甚至在脸上、颈部等处,都有许多老年斑。这是由于在人体细胞内有一种溶酶体,吞噬异物留下的残渣性色素增加的缘故。

老年人的骨骼变硬,失去弹性,关节松弛,韧带钙化,脊柱也容易弯曲,不少老人出现弯腰驼背,行走不便。上述有关老年人外形上的变化,连3岁小孩也能辨认清楚。

老年人除了外形上的变化外,同时在功能上也起了变化,随着全身性衰老,人的眼睛和耳朵没有以前那样敏锐了,约50岁左右开始戴上老光眼镜,这是由于眼部睫状肌调节功能减退而致,给工作、学习和生活带来许多不便。一般老年人的记忆力和思维能力都会逐渐降低,但也有的人记忆和思维力、对事物的分析能力仍不减当年,这可能与经常用脑锻炼有关。60岁以后的妇女,生殖器官萎缩,性功能减退。

老年人整个机体的免疫功能低下,对外界抵抗力差,特别在严冬和酷暑的恶劣环境下适应性较差,冬天稍遇寒



冷时易患疾病,如感冒、气管炎和肺炎等;夏天高温期间老人容易中暑。其他脏器功能也有下降。

鉴于以上这些特点,必须做好预防保健工作。尽量减少对衰老因素的刺激,使之健康长寿。人的寿命长短不一,除生理因素以外,尚与遗传有密切的关系。长寿也与其他因素有关,如各种有害物质的影响、环境污染、饮食营养、生活起居等。一般地说,社会地位高,经济条件富裕不容易衰老;相反,贫穷落后,经济困难容易衰老。因此老年人要注意胸襟宽阔、开朗、乐观、精神愉快、保持心理上的平衡,衰老就能延缓到来。

(二)老年人的耳聋

随着岁月的推移,年龄的增加,人体内产生一系列的生

理和形态上的变化,对外界的适应力开始衰退,老年人在听觉器官上出现逐渐的、进行性的听力减退,称为老年性耳聋。

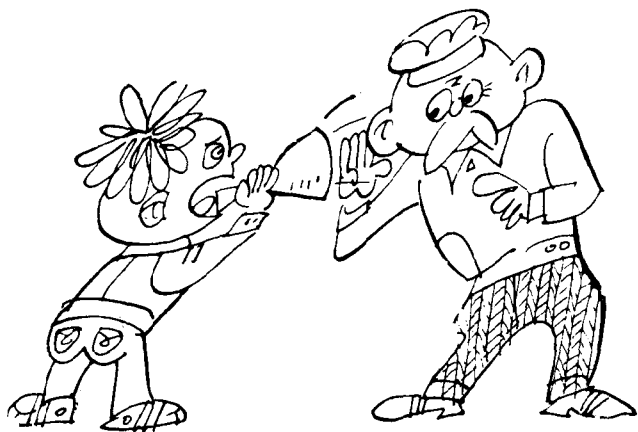
为什么会形成老年期耳聋呢?

首先要了解,人的听觉器官分为外耳、中耳、内耳三部分。内耳的耳蜗处有听觉感受器,医学上称柯替氏器,当外界声波传入鼓膜,再传至中耳和内耳时,通过感受器再传到大脑皮层的听区,于是就能听到声音。一般人超过40岁以后,对于高音调听觉减退,随着年龄的增长,听力渐渐减退,主要表现为听别人说话不像以前那样敏锐、清楚,特别是当别人轻声说话时常用手罩在耳后才能听清楚,若是遇到对方说话的人口齿不清或者有几个人同时说话时,对语言的辨别更为困难。

造成老年性耳聋的原因有内源性和外源性两种因素。外源性因素是长期暴露于噪声中的耳朵,听力容易减退;某些药物对耳的毒性作用,例如某些抗生素类药物,常用的有链霉素、庆大霉素,卡那霉素等,这些药物有损害听力的副作用,因此现已引起人们的重视。内源性因素是内耳组织及听觉神经的老化,或内耳动脉硬化导致内耳营养障碍,使内耳感受器发生变化;机体代谢的紊乱也可引起内耳血管萎缩,造成机能减退。另外,生活紧张、遗传因素、营养不良等原因均能引起听力衰退。

老年性耳聋的特点是高音调接受能力开始衰退,例如手表的滴嗒声、门铃声、鸟叫声均属高音调声音。老年性耳聋常见为双侧对称性的。

预防老年性耳聋的方法：在治疗疾病的过程中应慎用药物，避免药物的副作用造成听力减退以致耳聋。如有高血压、糖尿病、高胆固醇血症、肝、肾等疾病时，应及早治疗，尽量避免和减少噪音环境的干扰。注意充足的睡眠和休息，生活要有规律，保持精神愉快、心情舒畅，注意饮食卫生和营养，少吃高脂肪油腻类食物，多吃蔬菜和水果，最好是合理膳食，不喝酒、不吸烟并适当地进行经常性锻炼，参加些力所能及的劳动，亦可散散步、做做操，适当的活动能促进全身血液循环，对身体健康有利。其次，需改变挖耳的习惯，防止外耳和鼓膜受伤引起炎症而影响听觉。如果耳聋严重时，可用药物治疗；或在医生的指导下，配戴助听器以提高听觉能力。



(三)老年人的记忆力

许多上了年纪的人常会有这种现象：进屋取物时，往往进入室内后不知取什么又退出来再进去；或老花眼镜一放，再用时却找不到了。若不是注意力分散，那就是年纪大了，记忆力差了。人到老年记忆力减退是众所周知的客观规律。

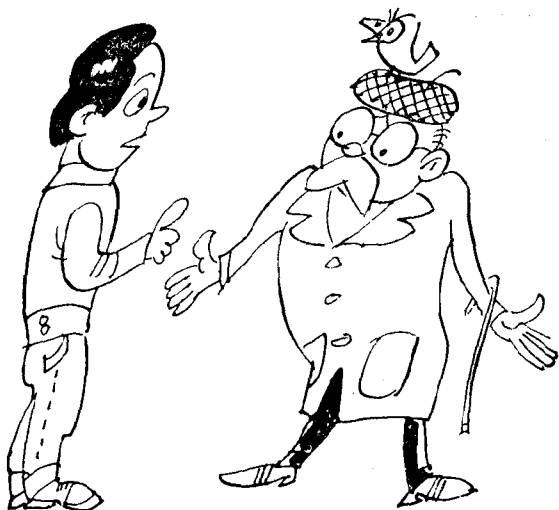
随着年龄的增长，脑的结构形态和功能也随之发生变化，如脑的重量减轻，大脑动脉硬化、血管腔变窄、血流缓慢、血流量相应减少，使大脑中与记忆有关的部位血供不足、缺氧，促使细胞变性、萎缩，从而导致记忆力减退。

但是，科学家认为老年人如果去掉自卑消极的心理，能使记忆力保持在良好的水平上，因为自卑的心理状态将引起降低大脑神经的联系功能，使记忆效果下降。所以要树立信心，发掘人脑的潜力，根据老年人记忆的特点，他们对机械性记忆效果较差，例如对数字记忆不如青年人；可是，由于老年人的知识和生活经验很丰富，遇到问题善于理解和善于分析，而对有意义的事物记忆效果较好，因此要充分发挥老年人的记忆优势，扬长避短。

怎样延缓大脑退行性变化的速度和缓慢记忆减退的速度呢？

老年人的智力与体力不同，智力不随年龄增加而下降，虽然脑神经细胞不会再生，但人的脑子有很大的可塑性，代偿能力很强，如果能经常用脑，加强脑的保健和营养，则可以实现延缓脑衰老，保持较好的脑功能。预防和延缓记忆减退的速度，具体做法如下：提倡经常用脑，多动脑筋，每天安

排一定时间看书、看报或与人交谈,参加社会活动。老年人用脑的时间不宜过长,约半小时至一小时后休息片刻,这是最好的健脑法。



睡眠充足。让大脑得到充分的休息,或者参加些轻便的活动,如户外散步、养花、养鸟、钓鱼等。

补充大脑所需要的营养,如蛋白质、氨基酸,多吃蔬菜和瓜果,亦可服些维生素B₁、维生素C和维生素E等。

保持精神愉快,免受各种精神创伤,多和青年人交朋友,使老年人有越活越年轻的感觉,促进健康长寿。

(匹)老年人为什么易食噎？

老年人吃东西时容易发生食噎，在医学上称为老年性食管运动缺陷，亦称老年性食噎。

通常人们在吃东西的时候，先咀嚼后吞咽，再将食物经过食管送入胃中消化，肠道吸收营养，然后把废物排泄于体外。

咽和食管是由肌肉组成的器官，咽是一段上宽下窄的管道。食物在口腔中充分搅拌形成食团后，刺激口腔软腭的感觉神经，反射性地引起咽部肌肉收缩蠕动，此时食管的上端张开，食团进入食管，通过食管的收缩和舒张促使食物移到胃中，这是一个复杂的神经反射调节过程。老年人的咽及

