

杨 庆 编著

健康长寿纵横谈

汤聘辉 题



健康长寿纵横谈

杨 庆 编著

封面题字:汤聘辉

封面设计:袁学军

校 对:田裕民 邓宗浩 何瑞环 王 野

健康长寿纵横谈

杨 庆 编著

惠州市人民政府印刷厂印刷
惠印准字第 9805 号 工本费:4.00 元

预订联系人:田裕民

电话:(0752)2234260

地址:广东省惠州市荔浦风清十一栋东二楼

健康与长寿，
自在各人为；
夕陽无限好，
何以怕黄昏。

同光

1998.7.20.

養生修身

長壽之道

癸卯年九月

前 言

老年，是一个金色的年代，收获的季节，它仍然充满活力，充满希望。

作者是一位年过75岁的长者，1938年参加革命，经受了长期的革命战争的考验，新中国成立以后，又为伟大祖国的社会主义建设作出重要的贡献。他怀着对共产主义事业的坚定信念，对党的无限忠诚，历经磨炼，饱含艰辛。当他步入老年以后，又以“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”的革命情操，“老骥伏枥，志在千里”，投入了新的生活，继续他的革命征程。

在离休的日子里，作者孜孜不倦，博览群书，在知识的海洋里遨游，他下苦功钻研“老年学”，花了将近十年时间，阅读学习了一百多万字的各种医学典籍，积累了丰富的有关医学资料，结合个人的心得体会，写出了这本5万余言的《健康长寿纵横谈》。对老年人的生理，心理变化，衰老过程及如何延缓衰老，影响老年人健康长寿的各种因素，老年人在常见疾病及其防治，老年人的长寿之道等诸方面都作了较详尽的论述，可供老年朋友们阅读，参考。

本书作者不是专业医务工作者，在某种意义上可以说是一个医学爱好者，在长期的生活实践中自学，探索各种医学知识，整理出这样一本科普性的医学书籍，实在是难能可贵的。也正因为这样，书中难免出现一些缺点，错误，也敬请各位读者朋友在阅读时给予指正，共同切磋。

“但愿夕阳无限好，无须惆怅近黄昏”，愿更多的老年

朋友们更加奋发向上，把生命的余年贡献给伟大祖国的现代化建设事业，贡献给中华民族的振兴。让我们共同谱写“夕阳红”的壮丽乐章。

吕振生

1998年7月

吕振生同志原为惠州市中心人民医院院长，现为惠州市人大常委会副主任

目 录

题词	田业如 叶月坚
前言	吕振生
第一章 发挥老年人的优势	(1)
第二章 延缓衰老的探索	(4)
第三章 健康长寿的主要因素和主要方面	(15)
一、合理饮食	(17)
二、健康运动	(31)
三、健美、乐观与长寿	(38)
四、防治老年病	(43)
1、冠心病的防治	(52)
2、高血压病的防治	(54)
3、预防恶性肿瘤	(57)
4、防治慢性支气管炎	(64)
5、防治肾、胆结石	(61)
6、防治老年性白内障	(62)
7、防治肩周炎	(63)
8、防治颈椎病	(64)
9、防治老年搔痒症	(65)
五、寿命与性生活、婚姻、家庭	(66)
1、寿命与性生活	(66)
2、寿命与婚姻、家庭	(68)
六、寿命与睡眠	(70)
第四章 结束语	(72)
后 记	杨庆

健康长寿纵横谈

杨 庆

第一章 发挥老年人的优势

党的十五大高举邓小平理论伟大旗帜，把建设有中国特色的社会主义全面推向二十一世纪。十五大结束后，一个有中国特色的社会主义国家将更加强大的屹立在东方。随着国家的兴旺发达，我国人民将更加健康长寿，为世界的和平与发展作出更大贡献！

中青年是我国社会主义现代化建设的主力军。老年人在社会主义现代化建设中是不可缺少的一个方面军。党、政、军、群，各级干部队伍，老中青相结合才能取长补短发挥各自的优势，把中国特色的社会主义推向新阶段。

老年人要正确对待自己进入老年期阶段，首先要树立正确的老年观（老年人的世界观、人生观、价值观）。由于老年人的生理特点和中青年有明显不同。老年人的生理特点最主要是生理机能开始衰退，体力、智力不及过去，劳动能力减弱，最后要丧失劳动力，逐渐走向人生的终结。这是不可避免的自然规律。每个老年人都会因各自人生观的不同，去选择人生的道路。

我国的老年人作为一个方面军，是中华民族的解放、两个文明建设的创造者、继承者和传播者。为中国的富强、社会主义现代化建设奋斗了大半生，作出了不可磨灭的巨大贡

献。老年人的劳动技能，生产经验和科学文化知识以及实践经验都较丰富，是不可低估的宝贵的社会财富和智力资源。我们老年人既要肯定自己无愧于国家和人民的光荣的一生，光荣的历史，晚年更要积极的主动的为党、为国家、为社会、为人民多做贡献。要立志无愧于过去，无愧于现在和无愧于将来，充分发挥老年人的优势，为社会主义现代化建设，作出新贡献！

在不同岗位上退下来的老年人中，多数人能保持晚节，发挥老有所为的作用。但也出现少数老年人中存在消极“退休症”，产生“失落感”、“空虚感”、“孤独感”、“忧郁感”的未老先衰、无所事事的消极的无所作为的精神状态！这种消极的思想十分不利于发挥老年人的优势，为中国特色的社会主义现代化建设作出新贡献。也十分不利于老年人的健康长寿。

我们老年人要自觉清理这种消极的心理状态、重新树立正确的老年观，我们活着就要力争健康长寿，老有所为，发挥余热作用，和中青年人在一起，加快中国特色的社会主义现代化建设的步伐！

为了更好地发挥老年人的优势，我们老年人要以朱自清的“但愿夕阳无限好，无须惆怅近黄昏”，和叶帅的：“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”与古诗“春蚕索绕千千缕，愿为人民吐尽丝”等诗句作为我们老年人的座右铭。老年人要万分珍惜时间，很好利用在不同岗位上退下来后发挥各人的特长和爱好，进行力所能及的“老有所为”、“老有所学”，要“活到老，学到老，余热发挥到老”。由于社会的发展，科学文化日新月异，要防止“知识老化”，除了学习

马克思主义、列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论外，主要是学邓小平理论，还要读点有关科学文化的知识，并参加必要的社会活动，和健身运动，广泛的社交，对人生中的遭遇起到有益的均衡作用。老年人深居简出，长期生活在高层住宅中，会变成性情孤僻、精神萎靡，食欲减退，进而对生活失去信心，导致健康状况恶化，十分不利于发挥老人的优势。

老年是人生的丰满期，人生和社会生活经验丰富，对革命事业坚定，社会上要充分发挥老年人的优势。胡锦涛同志在1998年的新春茶话会上代表党中央和国务院强调：“做好老干部的工作，是保证党的事业继往开来的需要。全党同志任何时候都要牢牢记住，老同志是我们党的国家的宝贵财富。在老同志的历史功绩，巨大贡献和崇高精神，我们要经常讲，反复讲，以激励后人，教育后代。”

在当代社会生活带来了老年人社会生活的广泛性和多样性，除了衣、食、住、行、用，这些基本要素外，其他如卫生、医药，体育、文化娱乐、安全交通、旅游、家庭、婚姻、生活等，每天都和老年人发生联系。随着两个文明建设的发展，老年人的物质文化生活和生活福利，也要不断增长和改善，才有利于老人的健康长寿，更好发挥老有所为的作用。因此，必须全面提高老人的生活素质和思想素质。老年人的生活质量和特殊待遇，都必须随着社会生产、生活的发展和多样性，要略有提高，创造老年人在生活水平和医疗、卫生、文化娱乐方面有较好的条件。

要重视家庭文明建设，要建成“老来福”之家，促使家庭成员身心健康，儿女孝敬，公、婆、儿媳相敬和睦，笑语常开。我倡议：由我开始，实行丧葬改革，死后火化，把

骨灰撒在东江河上。不搞遗体告别，不送花圈。角膜献给市中心医院。

要发挥老年人“老马识途”的作用，分清社会主义市场经济和资本主义市场经济的本质区分。老年人要引导青少年家庭成员树立正确世界观、人生观、价值观。防止拜金主义、享乐主义、个人主义资产阶级腐朽思想的侵蚀，逐步克服社会上腐败现象的蔓延，发挥老年人德高望重，以社会主义道德规范、教育后代，身教言传，遵守社会公德，职业道德，家庭美德，自觉抵制拜金主义，享乐主义、个人主义资产阶级道德意识的侵蚀。敢于向资产阶级腐朽思想道德宣战，带头继承和发扬艰苦奋斗、克己奉公，保持晚节，多作贡献的光荣传统。

在加强社会主义精神文明建设中，老年人要带头教育子女和后代做四有（有理想、有道德、有纪律、有文化）的新人，以自己的“银婚”、“金婚”、“钻石婚”为榜样，引导子女、树立正确的婚姻观和家庭道德。大力弘扬爱国主义、集体主义、社会主义精神。在社会、家庭生活中，充分发扬老年人、老党员、老干部、老战士，在新形势下党风、政风、社会风气有些腐败现象严重存在情况下，带头树立“自立”、“自主”、“自尊”、“自律”以自己的言传身教抵制社会上的一切不正之风，正确引导自己子女家庭和青少年，发扬正气，克服邪气，树立好家风，为促进两个文明建设作出新贡献！

第二章 延缓衰老的探索

人类的历史，有文化记载的几千年中，只有极少数人活

到一百岁，极少有活到二百岁的。人的一生要经历幼年，成年，老年三个阶段。人（动物）的衰老和死亡是不可避免的自然规律。一般来说，衰老速度越快，寿命越短，衰老速度越慢，寿命越长，探索衰老的普遍规律和特殊规律，设法推迟衰老的到来，这是延长寿命的关键。科学家认为健康长寿多种因素中主要取决于遗传基因，其次才是个人生活和环境因素，在多种因素中：遗传基因占70%，30%取决于个人生活方式和环境因素。

人到了三十岁就停止发育，开始走向衰老。老年人主要是器官普遍衰老。衰老乃是指人的机体各器官功能普遍地、逐渐地降低的过程。人的衰老表现主要器官功能变化：大脑的思维功能、心脏的起搏功能，肺气体交换功能（吸进氧气，呼出二氧化碳）骨骼肌的收缩与运动功能，消化器官的消化与吸收营养功能，肾脏的排泄废物功能，甲状腺调节，新陈代谢功能，生殖器官的生殖功能等。

从生理角度来说：衰老是新陈代谢的衰老所引起的。新陈代谢是生命存在的基本特征。人体的新陈代谢分为合成代谢和分解代谢，机体从外界摄入生活物质，通过代谢，除支付生活过程所需能量外，将另一部分则用以合成器官组织成分，并加以储存，使机体得以生长发育，这就是合成代谢。生物学家认为：摄入体内的氮多于排出体外的氮进行代谢叫正氮代谢。人到中年期机体维持一种摄入营养物质和消耗利用的营养物质持平状态，此时生长发育停止。合成代谢与分解代谢处于平衡状态，摄入机体的营养物质少于机体利用和消耗的物质，摄入的氮少于排出体外的氮，出现分解代谢超过合成代谢和负氮平衡状态，机体器官组织便开始退化，衰

老便开始出现了。随着分解代谢超过合成代谢和负氮平衡状态，机体器官组织便开始退化，衰老便开始出现，生理上便开始各器官机体的衰退。

人体各器官衰老过程的变化是：人体器官很多，包括：心、脑、肺、肾、骨、肌肉和甲状腺，这些器官按其所负担功能又被归纳为若干个“系统”：神经系统、呼吸系统、内分泌系统等。在人体衰老过程中，各个器官的结构功能都有相应的改变。

一、神经系统：主要包括大脑、脊髓这两个部位的神经细胞分布到全身各处的神经。神经系统是机体中的指挥系统。人到三十岁后开始衰老过程中，随着人的年龄增加，神经系统有很重要的变化是：神经细胞逐渐减少，大脑重量下降，硬脑膜变厚、硬脑膜下的蛛网膜逐渐胶原纤维化和钙化。神经细胞在量变数量减少中的同时，也伴随着质变细胞中脂褐素物质的蓄积、神经传导速度的减慢、神经末梢释放的物质的改变，以及由心血管功能在衰老过程中带来的脑血供应的减少。必然带来降低神经系统的功能，使老年人的感觉，指挥机体内运动及思维功能明显降低。

特殊的感应器官——视觉、听觉衰老的表现是：耳聋、眼花，眼球中包括：角膜、虹膜、晶状体、睫状体、玻璃体、视网膜等结构。在眼球中还有视神经与之相联结，在衰老中结构几乎不同程度的改变，最主要是晶状体的视调节功能的改变。

听觉器官主要包括：耳道、鼓膜，由耳和听神经等结构。

二、心血管系统：又称循环系统主要包括心脏和分布全

身各处的大小血管（动脉静脉及毛细血管），心血管系统的主要功能向全身各器官和组织输送血液。心脏：主要是心肌细胞组成，在心肌细胞间夹有弹性纤维、胶原纤维供应心肌营养和冠状血管等结构。成年人生长期停止后，随着年龄的增长，心肌细胞数逐渐减少，心肌间的胶原纤维是逐渐增长和弹性纤维变性，窦房结中起搏细胞数逐渐减少，心房及右心室中脂肪组织蓄积逐渐增多，心脏瓣膜的硬度逐渐增加，心内膜逐渐增厚，供应心肌营养的冠状动脉内腔逐渐狭窄（因动脉内膜增生和管壁硬化）致心肌狭窄的氧气与营养供应逐渐减少。心脏衰老性改变，就使心脏收缩而射血功能逐渐降低。

三、呼吸系统：主要包括鼻腔、气管、支气管及肺泡，肺的主要结构是支气管和肺泡。呼吸系统的主要功能为吸进氧气与呼出二氧化碳。在人的衰老过程中，肺中胶原纤维有增加的趋势，由于断裂成分解使肺泡数逐渐减少，肺泡壁中的毛细血管逐渐减少。上述变化使肺组织的弹性减退，运气功能降低，气体弹性速度减慢，促使老年人肺活量明显减少，血管中的血氧气含量降低。

四、泌尿系统：主要包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道。其主要功能为制造尿液并将其排出体外。血管中的一些废物（如尿素氮、肌酐和多余的钾、钠、氮、钙、磷等）就是通过尿液而排出体外的。

肾脏衰老主要改变肾小球数量的逐渐减少。人类两个肾脏中有数百万个肾小球。年轻人体内肾小球每昼夜要过滤百余升血液。由于衰老的原因，使肾小球数量减少，也使肾小球血液过滤量减少，促使肾功能衰退发展到丧失肾功能而引

起尿毒症，必须采用“洗肾机”洗肾，每周一、二次，洗肾代替肾功能，否则，因尿毒症排不出尿而死亡。

五、内分泌系统：包括位于身体不同部位的一系列的内分泌器官：松果体、下丘脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、胰腺中胰岛、肾上腺、睾丸和卵巢等。由于这些内分泌器官都是通过该器官中和内分泌细胞所分泌的内分泌激素（释放至血中）调控机体的生理活动，为将这些器官归纳为一内分泌系统。人在衰老过程中，这些内分泌器官，几乎都要发生不同程度的结构上功能上的改变。

甲状腺：在衰老过程中逐渐萎缩，主要是胶原纤维的逐渐增多，甲状腺分泌的甲状腺素逐渐减少，从而导致机体基础代谢逐渐降低。

甲状腺有加速衰老作用，但把甲状腺功能降得太低，又可导致血中总胆固醇增高，促进动脉粥样硬化和冠心病的发病。

胰岛：由胰岛中细胞所分泌的胰岛素的主要生理作用，是为促使机体在对血中葡萄糖的利用或储存血糖之形成，从而使血糖水平不致大变。人在衰老中，胰岛分泌的胰岛素逐渐减少。老年人进食转多葡萄糖后，血糖水平较高，可导致葡萄糖自尿中排出，使胆固醇偏高，以至犯糖尿病及冠心病。

垂体后叶：主要是加压素，它有升高血压的作用。垂体加压素这种衰老性改变，在老年人高血压病的发病有促进作用。

六、男性生殖系统：成年人的睾丸衰老，主要是精子减少以至丧失生殖能力，产生男性激素（睾丸酮）逐渐减少，

导致性功能降低及老年前列腺增大肥大症。

女性生殖系统：在衰老中卵巢中胶原纤维逐渐增生，使卵巢中的硬度逐渐增加，卵巢重量减少，雌激素减少，进入绝经期，停止产卵，丧失生殖能力、性要求降低。

七、其他系统：包括：消化系统改变，消化功能降低、营养吸收功能差。

造血系统改变：骨髓体质的减少，骨髓中储备的造血细胞数量减少，易出现老年贫血倾向。

运动系统改变：骨骼肌细胞数量减少，肌肉萎缩和骨质疏松。

皮肤与毛发改变：皮肤中胶原纤维老化和弹性纤维变性，皮肤皱纹增加，弹性减少，头发变白。

免疫系统改变：胸腺发展成熟后，逐渐萎缩，T细胞数减少，B细胞制造抗体行为下降。

人类（动物）之所以会衰老：

从基因调控学说的大量事实说明，人（动物）的衰老和遗传密切相关，遗传特定所说明的“基因”是指人的细胞核中按一定次序排列的脱氧核糖核酸，简称“DNA”，人类细胞核中有二十三对染色体，主要公式就是DNA，含有成千上万个基因。人（动物）的形态结构和代谢活动都是受基因调控。到目前为止，科学上还未能得出结论是那个基因促进衰老。长寿者的遗传基因和短寿者基因有何区分，改造基因促进长寿，将来生物学上一定会登上这个高峰的。目前科学上已经出现最新人体数据：细胞寿命依组织而定，肠粘膜细胞的寿命为三天，而肝细胞的寿命为500天，只有心脏、神经细胞寿命同人体的寿命接近。在良好条件下，心脏和神经