



中老年自我保健

许太编



农村读物出版社

中 老 年 自 我 保 健

许 太 编

农 村 读 物 出 版 社

中老年自我保健

许太编

责任编辑 颜景辰

出版 农村读物出版社（北京市朝阳区农展馆北路2号 100026）

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京忠信诚胶印厂

开本 787mm×1092mm 1/32

印张 8.5

字数 180千

版次 1999年3月第1版 1999年3月北京第1次印刷

印数 1~5000册

书号 ISBN 7-5048-2888-2/R·82

定价 11.50元

（凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换）

前 言

息影林泉，不甘安闲，退居二线后，利用时间将学习中老年保健等方面的笔记加以筛选、整理和补充，编写成册：上篇《生活保健》，侧重介绍中老年衣食住行的保健；下篇《疾病防治》，侧重介绍中老年常见病的非药物防治方法。此书原为漳州市老年大学的卫生保健教材，从在9所老年大学授课的情况看，由于内容通俗、易懂、实用、好记，深受老年学员的欢迎。此次正式出版，又进行了修改和充实，更贴近中老年朋友的生活实际。

为更多的中老年朋友的健康稍尽绵薄，是我晚年生活中的一件乐事，更是我多年的夙愿。谨向为本书修改给予鼓励、支持并提出许多宝贵意见的仲质伟校长、黄泰珠老师以及戴明珠和颜景辰同志，表示诚挚的谢意。

引用的材料主要来自《健康报》、《益寿文摘》、《中华老年报》、《中国老年报》、《长寿》、《家庭医生》、《健康》、《气功》、《福建老年报》、《健康之友》、《闽南日报》等数十种报刊，因篇幅所限不一一列举，特致谢忱。

由于编写经验不足，加之时间仓促，内容安排和选材尚有不尽人意之处，尚请读者批评指正。

编 者

1998年7月1日于漳州

目 录

前言

上篇 生活保健

第一章 健康长寿	2
一、人究竟可活多少岁	2
二、影响寿命的因素	6
三、离退休后的心理变化	7
四、生理衰老的基本改变	14
五、老年人守则六条	15
六、推迟衰老十诀	16
七、长寿新歌	19
第二章 合理营养	20
一、营养与健康	20
二、人体必需的营养素	22
三、中老年人的营养要求	25
四、进食须知	32
五、夏季饮食的选择	34
六、常用的保健食品	36
七、几种水果的选食	38
第三章 卫生与防病	42
一、人为什么会生病	42
二、健康老人的共同特点	44

三、重点防好几种季节性疾病	45
四、重视日常清洁卫生	47
五、防病“四戒”	51
六、看看您是否生病	52
七、应急徒手治病法	53
第四章 议烟酒茶	55
一、先说烟	55
二、次话酒	57
三、再谈茶	59
四、重视补充水分	63
第五章 坚持锻炼	67
一、运动与长寿	67
二、运动的好处	69
三、中老年人锻炼要讲科学	71
四、几种老年常见病的康复锻炼	73
五、锻炼中应注意事项	76
第六章 保证睡眠	78
一、睡眠与寿命	78
二、中老年人要保证睡眠时间	79
三、创造良好的睡眠条件	81
四、采取好的睡眠姿势与方向	82
五、睡前坚持做好六件事	84
第七章 对症进补	87
一、滋补药的作用	87
二、中老年人要对症进补	88
三、正确看待维生素、葡萄糖	92
四、如何选购保健品	96
五、药酒的选用与配制	96
六、药粥十六款	97

第八章 慎重用药	101
一、保健盒的使用	101
二、家庭小药箱	103
三、药品失效期的识别	106
四、老年人应科学用药	107
五、掌握正确的服药时间	110
六、抗衰老防中风的四种药物简介	112
第九章 家庭护理	113
一、体温、脉搏、血压测量与观察	113
二、日常生活护理	116
三、旅游安全与防病	120
四、衣着鞋帽的保健作用	121
五、中药的煎服法和忌口	123
第十章 安度晚年	126
一、提高应变能力	126
二、不良情绪损害健康	127
三、做一个乐天派	129
四、丰富晚年生活	133
五、建立和睦家庭	134
附 我的养生法	137

下篇 疾病防治

第十一章 脑血管病	141
一、促发脑卒中的危险因素	141
二、中风的预兆	142
三、容易中风的人	143
四、防治	144
第十二章 冠心病	148
一、病因	148

二、临床症状·····	148
三、防治·····	149
四、气功疗法·····	151
第十三章 高血压 ·····	153
一、定义及病因·····	153
二、老年高血压的特点·····	154
三、高血压对健康的危害·····	155
四、防治·····	156
五、有降压作用的食物·····	159
第十四章 肥胖 ·····	161
一、肥胖的原因·····	161
二、肥胖引起的疾病·····	161
三、需要减肥的人·····	163
四、肥胖的信号·····	163
五、防治·····	164
第十五章 糖尿病 ·····	167
一、老年人糖尿病的特点·····	167
二、糖尿病的危害·····	168
三、糖尿病的征兆·····	169
四、防治·····	169
五、美味食谱·····	172
第十六章 癌症 ·····	174
一、病因·····	174
二、癌症的警告信号·····	174
三、中老年人何为易患癌·····	176
四、哪些疾病易癌变·····	177
五、防治·····	177
第十七章 老年性痴呆 ·····	180
一、病因·····	180

二、症状·····	181
三、防治·····	181
四、早老性痴呆的自我诊断法·····	182
五、预防老年性痴呆的十条建议·····	183
第十八章 脂肪肝 ·····	185
一、定义·····	185
二、病因·····	185
三、易患脂肪肝者·····	186
四、症状·····	186
五、防治·····	187
第十九章 老人口干症 ·····	189
一、病因·····	189
二、防治·····	190
第二十章 老年性贫血 ·····	192
一、贫血的类型及病因·····	192
二、主要症状·····	193
三、防治·····	193
四、贫血的自我诊断·····	194
五、家庭补血药膳·····	195
六、补血药的选用·····	196
第二十一章 失眠 ·····	197
一、失眠的原因·····	197
二、助眠法·····	198
三、治疗·····	198
四、安神镇静中草药方选·····	199
第二十二章 老年便秘 ·····	200
一、病因·····	200
二、危害·····	201
三、防治·····	201

第二十三章 感冒	206
一、危害	206
二、怎样预防感冒	207
三、治疗感冒防三滥	209
第二十四章 慢性支气管炎	210
一、病因	210
二、并发症	211
三、防治	211
第二十五章 病毒性肝炎	214
一、传染途径	214
二、临床症状	215
三、诊断	216
四、预后	217
五、防治措施	218
第二十六章 胃及十二指肠溃疡	220
一、病因	220
二、老年消化性溃疡病的特点	220
三、胃溃疡恶变的征兆	221
四、防治	222
第二十七章 肩周炎	225
一、病因	225
二、症状	225
三、防治	226
四、治疗肩周炎验方	227
第二十八章 颈椎病	228
一、病因	228
二、临床症状	228
三、颈椎病的“信号”	229
四、防治	229

第二十九章 前列腺增生症	232
一、病因	232
二、症状	232
三、诊断	233
四、征兆	233
五、防治	234
第三十章 老年性耳聋与耳鸣	237
一、老年性耳聋	237
二、老年性耳鸣	238
第三十一章 老年人常见致盲眼病	241
一、常见致盲眼病	241
二、眼睛保健法	243
第三十二章 痔疮	245
一、病因	245
二、症状	245
三、防治	246
附表 1 每 100 克食物的营养成分	248
附表 2 每 100 克食物中含胆固醇量	248
附表 3 每 100 克食物含糖量	249
附表 4 几种食用油脂的脂肪酸含量	250
附表 5 每 100 克食物的含钙量	250
附表 6 每 100 克食物的含铁量	251
附表 7 常吃食物中蛋白质的生理价值	251
附表 8 常用穴位位置注释	252
附表 9 血、尿、粪、痰化验正常值	255
附表 10 常用血液生化检查正常值	256

上篇 生活保健

主性命者在乎人，去性命者亦在乎人，养性命者亦在乎人。何则？修短寿夭，皆自人为。

——《素问·原道论》

“自我保健”是一种新型卫生资源，每个人都应充分利用，以提高健康水平。

所谓“自我保健”，是人们为自身的健康利益，利用自己所掌握的医学知识和简便易行的养生保健手段，在不住院、不求医的情况下，依靠自己和家庭的力量，对身体进行自我观察、自我发现、自我保护、自我管理、辅助医生治疗和预防等工作，同危害身心健康的不良习惯、疾病以及衰老进行斗争，不断地调整心理和机体平衡，使生活方式和习惯符合卫生保健的要求，提高综合性的保健能力，达到身心健康、预防疾病，推迟衰老和延年益寿的目的。尤其我国即将进入老龄社会，增强自我保健意识，对于社会的发展有其重要意义。

陆游诗《病少愈偶成》中说：“遇事始知闻道晚，抱疴方悔养生疏。”望中老年朋友重视养生健体。

第一章 健康长寿

生身以养寿为先，养身以却病为急。

——《遵生八笺·却病笺》

“健康长寿”一直是人类美好的愿望，古今中外无人不感兴趣。

现职领导看望老同志时，最常讲的一句话，就是“祝您健康长寿”。

老同志相聚之时，“祝您健康长寿”已成为相互祝福的专用词。

老同志无不希望自己能够健康长寿。

作为子女的也盼望父母能够健康长寿。

但是，健康长寿决不单是一句祝词，或是希望之词，而是要从各个方面作一系列的扎扎实实的努力，才能达到这个目标。

“健康长寿”这四个字是一个统一的整体，不可分割，而且健康是第一位的，健康必须成为长寿的先决条件。如果离开健康来单纯谈长寿，至少缺乏积极意义。由此可见，健康比长寿更为重要。

在晚年，拥有健康，才是真正的幸福。

一、人究竟可活多少岁

（一）人的自然寿命 人的寿命是指人从出生到死亡这

一生命活动在自然界全过程的时间距离。人的自然寿命通常是**根据生物学的普遍规律及动物实验结果来推测的**，其结果人的自然寿命应该是100~150岁左右，当前较通用的有三种测算方法：

1. 性成熟期测算法 有研究指出，哺乳动物的寿命一般是其性成熟期的8~10倍。人的性成熟期是14~15岁，据此，人的寿命应是110~150岁。

2. 生长期测算法 哺乳动物的自然寿命相当于它生长期的5~7倍。人的生长发育期约在20~22岁，据此，人的寿命应是100~150岁以上。

3. 细胞分裂次数和分裂周期测算法 研究指出，人体内的细胞分裂次数为50次，平均每次分裂周期为2.4年，据此，人的寿命应是120岁左右。

以上三种测算方法中，最后一种是建立在实验研究基础之上，以实验研究为依据的，并非依据推理所得，因而比较准确、合理。但无论采用哪种方法推算，人的最高寿限，都在100岁以上。《周礼》述及：“百二十岁为上寿，百岁为中寿，八十为下寿。”

(二) 百岁老人确实存在 百岁以上的老人，在现实生活中确实存在，而且随着老龄人口的增加，也会越来越多。古今中外都有不少关于长寿老人的记载。如日本有个名叫万部的农民在1795年曾应宰相召请，全家去东京，当时他年已194岁，其妻子173岁，儿子153岁，孙子105岁。匈牙利有位农民活到195岁，死于1905年，当时他的儿子已经155岁。我国历史上也有一些关于长寿老人的记载，如王远知生于梁代天监9年，死于唐代贞观9年，活了126岁。唐朝白香山九老中有一位李元爽活到136岁。唐代医学家孙思邈，寿高

102 岁，百岁时著《千金翼方》。

我国书画界的“南仙北佛”都是高龄：上海苏局仙 110 岁，北京孙墨佛 107 岁。据 1982 年我国第三次人口普查统计，百岁以上老人共有 3765 人，女性多于男性：男性百岁老人 1108 人，女性百岁老人 2657 人，男女之比为 1：2.4。120 岁以上的老人共有 36 人。百岁以上老人 1989 年上升到 6434 人。最高龄者是新疆维吾尔自治区新和县塔什力克的 130 岁的男性农民库尔班亚克。据 1990 年第四次全国人口普查情况报告：湖北钟祥县全县人口为 96 万，而 60 岁以上的老人就有 10.1 万，占全县总人口的 10.5%；90 岁以上的老人 357 人；百岁以上老人 46 人，占湖北省 178 名百岁以上老人的 25.9%，居全国县级百岁老人之冠，被誉为当代寿星县。

(三) 人类的平均寿命 自有史以来，人类的平均寿命是逐渐延长起来的（见表 1-1）。当然，人类的平均寿命不会无止境的延长，到高龄年限时平均寿命的提高速度将会缓慢。

表 1-1 人类的平均寿命

年 代	寿 命
周口店猿人化石	69.2%的年龄在 14 岁以下
欧洲人在公元前 4000 年	18 岁
公元前 2000 年	29 岁
文艺复兴时期	35 岁
18 世纪	36 岁
19 世纪	40 岁
19 世纪末	45 岁
1920 年	55 岁
1935 年	60 岁
1952 年	68.5 岁
1979 年	72 岁

我国人口的平均寿命，1949 年前在 35 岁左右，属于当时

世界上平均寿命水平最低的国家之一。1949年10月1日中华人民共和国成立之后，我国人民的物质生活和医疗保健条件得到了改善，人口死亡率大幅度下降，平均寿命迅速提高。据国家统计局发布的资料，我国目前的人口平均寿命，已从1973年的64.9岁提高到1985年的68.92岁。近40年来人口的平均寿命翻了一番，这种变化幅度在世界上是罕见的。科学家们预言，到2030年，人们的平均寿命将达到100岁左右。在国家富强、科学发展和人民生活水平提高的今天，可以说是“六十小弟弟，七十多来希，八十九十处处有，百岁老人不希奇。”“人生七十古来稀”已成为历史的写照，我们现在正处在一个“百岁诚可期”的令人振奋的改革开放的新时代。

（四）老年期的界限 世界卫生组织经过对全球人口现代生理及心理结构的变化、身体素质和平均寿命的认真测定后，将人生年龄重新作了划分：44岁以下为青年人；45~59岁为中年人；60~74岁为年轻老年人；75~89岁为老年人；90岁以上为长寿老人。

这一年龄段的新划分，将对人们的心理健康和抗衰老意志起积极影响。“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。”生命是一个连续过程，只要不是过早夭折，谁都要步入老年的。我们要“人老心不老”、“人老不服老”、“越老心越红”。

实践证明，那些对生活充满希望，乐观开朗，不怕老，敢于同“老”作斗争的人来说，65岁是最佳年龄，前景非常美好。新加坡把老年人称为“乐龄人士”；曹操之言“老骥伏枥，志在千里”说明越老越应奋发有为。

从人类历史发展来看，以年龄来界定老年标准是在逐渐提高的：《皇帝内经》记载：“人年五十以上为老”；隋、宋两朝定为60岁；晋朝时户役制度规定66岁以上为“老”，可免

服劳役；东汉时期的《说文解字》是我国最早的一部语言工具书，书中注释：“七十曰老”。

20 世纪 70 年代，许多国家把老年界定为 65 岁以上。我国曾定为 60 岁，1981 年我国第二届老年医学学术会议也公认以 65 岁为老年界线。日本拟定为 70 岁。联合国正在酝酿老年界定为 80 岁。

从生物钟运转来看可能是“百岁为老”。

如何界定“老”，各国各有各的做法，似乎都有些道理，但从老年精神卫生的角度来看，都有认真审视的必要。

二、影响寿命的因素

平常听到有些同志说：“快见马克思了”、“半截下土了”、“七十三、八十四，阎王不请自己去”等等。这些俗语说明大多数人没有活到正常寿命。在现实生活中，也确实有不少老人在这几个年龄上谢世。那么，影响人类寿命的因素是什么？主要是来自生理因素、自然因素和社会因素的影响，有时三者往往交织在一起发生作用：

生理因素——性别、遗传、免疫基因等；

自然因素——飓风、火灾、水灾、地震等；

社会因素——战争、饥饿、瘟疫、医疗与卫生条件、精神与心理、环境污染（现代城市四害——烟尘、污水、废渣与噪声——无形的杀人剂）等。

不过，对人的寿命影响最大的还是疾病。据统计 75 岁以上老人单纯因衰老而死亡者不足 0.2%。从临床资料分析看，使老年人寿命缩短的主要疾病是血管病变、肿瘤及感染三大类疾病。血管病变主要是心脑血管病，如冠心病、心肌梗塞、