

老年养生抗老与防病

彭德明 常蜀英 张 英 编著



人民军医出版社

内 容 提 要

本书由医学专家撰写,共六章。第一章较详细地介绍了老年人的生理、心理变化和影响寿命的各种因素;第二、三章着重介绍了老年养生抗老知识,包括衣食住行、合理进补、顺应四时气候变化等;第四、五章详细介绍了常见老年性疾病的症状特点、预防保健和家庭救治;第六章介绍了老年人用药的特殊性和用药注意事项等。全书内容丰富、通俗易懂、科学性、实用性强,适于老年人及其家属阅读参考。

责任编辑 杨磊石

前 言

太平之世长寿者多。随着人民生活水平的提高,人的寿命越来越长,老年人口亦与日俱增。据报道,目前全世界有60岁以上的老人5.8亿,到2020年估计将突破10亿大关。我国60岁以上老年人口已达1.2亿,占总人口的9.7%,并继续以每年3.2%的速度增长,预计到2000年将达1.32亿,占总人口的10%以上,从而使我国跨入了老年型国家行列。面对人口老龄化迅速和普遍的增长,以及人口老化对各国经济、社会、文化、心理和精神等方面带来的重大冲击和影响,第47届联合国大会通过决议,将1999年定为“国际老年人年”,以此提醒世界各国政府对人口老龄化的重视。

老年,是人生旅途的最后一站。随着老龄化社会的到来,健康和长寿已成为人们普遍关心的问题。彭祖寿高八百虽为人们所称羨,但这只不过是神话故事而已。就算一个人能活到百岁,如果老态龙钟,行不成步,“身似漏船难补贴,齿如败屐久凋零”,那也没有多大意思。长寿者必须健康。至耄耋之年仍葆青春之朝气,步履矫健,思维敏捷,老当益壮,这才是老年人所需要的,所追求的。为此,我们收集了大量资料,编著了这本《老年养生抗老与防病》一书,旨在帮助即将步入老年或已步入老年的读者更好地面对现实,愿本书能对他们的健康和长寿有所帮助。

本书共分六章。为了帮助即将加入老年行列或已进入老年行列的读者了解自己的心理、生理变化情况,做好防老、抗

老的思想准备,本书第一章就人到老年时的心理、生理变化以及影响人类寿命的诸因素进行了简要介绍;衣食住行与每个人的日常生活息息相关,人到老年如何注意自己的衣食住行对老年人的健康长寿有很大影响,为此在第二章中作了详细介绍;人到老年,不但要有健康的身体,更要有健康的身心,要想做到身体、身心均健康,就必须注意养生、抗老,因而在第三章“老年欲不老,养生加抗老”中就此问题进行了探讨;人吃五谷杂粮,一生不可能不得病,如何识别疾病以及突发疾病时如何急救处置,在第四章中作了详细介绍;在第五章“人老功能退,疾病结伴缠”中介绍了老年人常见疾病的治疗及注意事项;由于老年人的生理特点与年轻人不同,因而对药物的反应也有差异,如何合理用药,对老年人来说甚为重要,在第六章中就老年人用药的特殊性及其用药时应注意的问题作了介绍,望对老年人用药时能有所帮助。

本书在编写过程中,得到人民军医出版社杨磊石等同志的大力支持,并提出许多修改意见,在此表示衷心感谢。另外,在编写过程中参考、引用了有关期刊文章,在此特向原作者表示诚挚的谢意。

由于编著者水平有限,疏漏与不当之处在所难免,诚请广大读者指正。

编 者

1999年6月

目 录

第一章 岁月催人老 暮年必将至	(1)
一、人的寿命有多长	(1)
二、人是怎样变老的	(3)
(一)衰老始于中年	(3)
(二)人的衰老过程	(4)
三、人老变化多	(11)
(一)人老有先兆	(11)
(二)人体衰老的外貌改变	(12)
(三)人到老年的生理变化	(17)
(四)人到老年的心理变化	(22)
四、影响人类寿命的各种因素	(27)
五、人到老年莫“恐老”	(31)
(一)人老不是病	(31)
(二)知老,不服老	(33)
第二章 讲究衣食住行 老年幸福康乐	(36)
一、人老穿衣有学问	(37)
(一)老年人衣料的选择	(37)
(二)衣服宽松益健康	(38)
(三)内衣与保健	(39)
二、人老须择食,吃饭要细嚼	(40)
(一)老年人的饮食原则	(40)
(二)怎样增进老年人的食欲	(44)
(三)有口好牙就是福	(46)
(四)细嚼慢咽增君寿	(52)

(五)老年人宜节食	(55)
(六)老年人不宜吃的食物	(56)
三、睡眠充足,延年益寿	(58)
(一)居室讲究,晚年康乐	(59)
(二)人老睡眠差,失眠原因多	(62)
(三)午睡不可少,晚上也睡好	(67)
四、安步当车,运动适度	(69)
(一)人老先从腿上老	(70)
(二)锻炼有方,益寿延年	(71)
五、虽说是小事,重视益健康	(82)
(一)人老洗澡有学问	(82)
(二)老人便秘,不可妄泻	(84)
(三)人老夜尿多,憋尿损健康	(88)
第三章 老年欲不老 养生加抗老	(96)
一、人到老年需抗老	(96)
(一)衰老与延年益寿	(97)
(二)抗老——需要选择健康的生活方式	(99)
(三)抗老——需要预防心理衰老	(112)
二、老年进补,贵在平和	(119)
(一)选用补品应因人而异	(119)
(二)抗衰老药不能滥用	(126)
(三)老年补钙有益健康	(131)
三、顺应四时气候,重视摄生保健	(138)
(一)春季养生——重“春捂”,防伤风	(138)
(二)夏季养生——防中暑,讲卫生	(141)
(三)秋季养生——防秋燥,行“底补”	(144)
(四)冬季养生——避寒就温,适当进补	(147)
第四章 老年患病细识别 突发疾病莫惊慌	(150)
一、老年病缺乏典型表现	(150)
二、不要忽略一般的不适	(152)

(一)气短——多种疾病的信号	(152)
(二)眩晕——多种老年疾病的症状反应	(153)
(三)一走腿就痛,千万别大意	(154)
(四)头痛——老年疾病的警报	(156)
(五)食欲不振——疾病的先兆	(159)
(六)疲劳与虚弱——老年急性病的预兆	(160)
(七)发热——老年人感染的信号	(161)
三、察颜观色识疾病	(161)
(一)面色——健康的调色板	(161)
(二)咳嗽声中辨疾病	(163)
(三)舌象、味觉与疾病	(164)
(四)细察尿色知病兆	(166)
(五)观粪色,查疾病	(167)
(六)察“涕”色,辨疾病	(168)
(七)嘴唇是内脏的信号灯	(169)
(八)观步辨病	(170)
(九)口腔异味——疾病的信号	(171)
(十)五官变化与疾病	(172)
四、定期体检,及早发现	(173)
(一)耐心观察,仔细分析	(173)
(二)医院看病有学问	(174)
(三)定期体检,及时发现病症	(178)
五、无病防有病,有病防突发	(179)
(一)无病防有病	(180)
(二)有病防突发	(193)
六、突发疾病莫惊慌,正确处置要得当	(203)
(一)家庭急救应注意的问题	(203)
(二)当心脏病发作时	(206)
(三)老年人噎食的紧急处理	(210)
(四)老年人与急腹症	(212)

(五)哮喘发作的急救	(216)
(六)突发中风的家庭救治	(217)
(七)意外创伤的急救	(217)
第五章 人老功能退 疾病结伴缠	(219)
一、人到暮年癌常扰	(219)
(一)癌症是威胁老年人健康的主要疾病	(219)
(二)癌症是如何产生的	(220)
(三)如何预防癌症的发生	(221)
(四)如何早期发现癌症	(222)
(五)老年癌症的临床特点	(224)
(六)老年人常见的癌症	(225)
二、人老患病寻常事,坦然面对度百年	(230)
(一)老年人与高脂血症	(230)
(二)老年人与高血压	(236)
(三)老年人与心脏病	(241)
(四)老年人与脑卒中	(255)
(五)老年人与糖尿病	(260)
(六)老年人与皮肤瘙痒症	(265)
(七)老年人与前列腺增生症	(266)
(八)老年人与骨质增生	(268)
(九)老年人与眼病	(271)
(十)老年人与老年性痴呆	(275)
(十一)老年人与感染性疾病	(277)
(十二)老年人与手术	(279)
第六章 老年用药须谨慎 用药不当害处多	(284)
一、老年人用药的心理误区	(284)
(一)用药普遍且品种多	(284)
(二)自行服药多	(286)
(三)滥服补药	(286)
二、老年人用药的特殊性	(287)

(一) 机体代谢能力下降	(287)
(二) 耐变能力降低	(288)
(三) 个体差异大	(289)
三、老年人的用药原则	(289)
(一) 尽量少用药	(289)
(二) 选择有效、安全的药物	(291)
(三) 切实掌握用药适应证	(291)
(四) 探索最适宜的药量	(291)
(五) 掌握好用药的最佳时间和方法	(293)
(六) 慎用老年人易于中毒的药物	(302)
(七) 老年人用药不可求洋、求新、求贵	(303)
(八) 老年人用药应个体化	(305)
四、老年人用药须知	(305)
五、服药期间须“择食”	(311)
六、警惕老年人的“药害”	(317)
(一) 注意识别变质药	(318)
(二) 家庭存药不可多	(319)
(三) 怎样识别过期药	(322)
(四) 警惕药源性疾病	(323)
(五) 警惕药物性营养不良	(324)
(六) 可致老年人猝死的药物	(325)
(七) 对老年人心脏有害的药物	(326)
(八) 应用中成药应注意的问题	(328)
(九) 中西药并用当心中毒	(330)

第一章 岁月催人老 暮年必将至

“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。”随着时间的推移，人的生命在“不声不响”、“不痛不痒”之中逐渐由生长、发育走向成熟，又由成熟步入老年，直至与世长辞。确切地说，只要生命不是半途夭折，谁都免不了要步入老年，谁都免不了死亡。这是人类生命过程的必然规律。

一、人的寿命有多长

以前常听人言：“人生七十古来稀。”而今又有人说：“人生七十不稀奇，八十还是小弟弟”。高寿者的增多，说明人类的寿命在延长。那么，人的寿命有多长，这是许多人关心的问题。

人生犹如大船、小舟。这些从“生港”出发的大船小舟，无论哪一艘最终都要到达“死亡之岛”。但抵达该岛的途径却有两条：第一条，天气晴朗，波浪不兴，从容不迫，悠悠自在，经过生长、成熟、衰老等必经之域，最后安然驶抵死岛，这就是所谓“自然死”。这是包括人在内的一切生物理应走过的自然之程。对人来说，这就是“长寿无疾而终”。另一条，惨风悲雨，雷电交加，桅折桅断，舱漏船崩，猝然而至死岛，这是“非自然死亡”。它也是包括人在内的一切生物可能经过的生命历程。非自然死亡，对人来说，有事故致死，疾病致死，也包括生命过

分耗损造成的早衰、早夭。

生物从生到自然死，这就是它的自然寿命之期。人要达到自然死，就不得不具备各种必要的内在条件和外在条件。内在条件主要是指先天的素质和良好的身体状况。外在条件主要是指饮食充足，营养丰富，也包括气候、风土之得宜等等。一般来说，外在条件都非常好的可能性极少，甚至微乎其微。即使外在条件完全理想，细胞的逐渐衰老，功能的逐步颓退仍是不可避免的，最后，生命依然会自然终止。人所追求的长寿不老，也就是追求“长寿无疾而终”，追求“自然死亡”。

自然死，是生命之规律，无论如何不可逃避。而非自然死的人；若珍重卫生、重视治疗，则有免除非自然死亡之可能，而达到自然死亡的目的。人们预防衰老，其实并不是使自然死亡之期得以延长，而只是对非自然死亡的防御。实际上，纯粹因衰老而死的人甚少，绝大多数的人都是因病患，由非自然死送入坟墓之中的。比如在非洲的一些国家里，男子平均寿命仅25~27岁，女子平均也只能活到45岁左右。这些人如此短寿，可以说皆属非自然死亡之列。那么平均寿命最长的挪威、瑞典等国是不是就是天然寿死呢？远非如此。因为人的自然寿命并不只有70多岁。

生物从生到死的自然寿命因生物种类不同而各不相同。蜉蝣朝生暮死，其寿命不过一天；猿猴历经寒暑，长寿者也只不过百年。再如植物，最长寿之树可活六七千年。人的自然寿命应该是多少，目前众说纷纭。虽各有所长，却没有被验证无误的论点。目前仍为大多数专家学者所接受的，也只是根据已知人类最长寿之人的寿限所推断出来的一种“理论数值”。这一推断看似简单，其实相当复杂。比如从古到今，口传书载的长寿记录，可以确切核实者寥寥无几。象彭祖活了

八百多岁的传说显然属于神话。但象某地某人活了一百七十八十岁的说法,即使配有照片、录像,多数也并不十分确切。对于严肃的科学家来说,要确定一个人的实际年龄,必须有准确无误的出生证明。从我国的实际情况来看,恐怕无人可以提供这类确凿证据。外国也基本如此。以严谨准确著称于世的《不列颠百科全书》在谈到此问题时,也只提供了这样一些数字:“有证据证明确实超过 101 岁的 7 人中,均系女性。其中寿命最长者为 113 岁 124 天。”(见《不列颠百科全书》1974 年版)。这个数字是绝对可靠的,它起码说明人的寿命达到 110 岁,应当是没问题的。达到这样的岁数,应该基本上就可以算作自然死亡。

虽然对绝大多数人来说,很难做到“长寿无疾而终”,倘若我们了解、掌握了人类生命衰老的规律,避开非自然死亡,那么人类寿命接近或达到“理论数值”是完全可以做到的。

二、人是怎样变老的

(一)衰老始于中年

人的一生要经过幼年期、少年期、青年期、壮年期到老年期,这一生命的过程是生物新陈代谢的自然规律。而从生理学意义上讲,“老年”是生命过程中细胞、组织和器官逐渐老化、生理功能日趋衰退的一个阶段,即生命的后期阶段。人的衰老是在不痛不痒、无声无息中进行的,衰老的过程是循序渐进的。发达国家和落后地区的人,由于政治、经济、文化状况有差异,其衰老的进程也不相同,在同一地区,由于各人的身体和生活条件不同,衰老的速度也不尽相同。例如有的人,50

岁左右外表就出现老态,内部的生理功能也逐渐地衰弱;而有的人虽年已七八十岁,但仍耳聪目明、体健有力,老而不衰。即使在同一个人身上,各脏器和系统的衰老过程也有快有慢,并不完全一致。这些表明衰老是一个多环节的生物学过程,受遗传、环境、社会、文化、饮食、运动、生活方式与精神心理等多种因素联合作用的影响。但是从各国的研究和调查统计分析,一般公认70%以上的人从40岁开始衰老。

(二)人的衰老过程

美国的一些医学工作者精心研究了男子机体主要器官和组织的衰老过程,并详细记录了男子从30岁到70岁身体各器官、组织的变化。这些变化可能有的人已经经历了,但未曾留意,如果阅读了下面的文字,您就可以了解自己是怎样迈进老年人的行列的。

皮 肤

中年人脸上的皱纹是脸部各种习惯表情的结果。因此,脾气暴躁的人额头上就比脾气温和的人多一些横道道。但老年人的皮肤起皱却是自然的结果:人上了年纪以后,体内水分逐渐减少,使皮肤结构变硬并失去弹性。同时,皮肤本身也开始变薄并松弛下来,就像一团发酵的面粉那样。对于老年人来说,最糟糕的莫过于下巴等部位,因为那里的骨头在收缩,皮肤在松弛。这一缩一弛,就使得皱纹大大增加了。

30岁:额头出现皱纹。

40岁:由脸部表情引起的皱纹开始出现,特别是在眯眼看东西时,常引起眼角鱼尾纹和笑引起连接鼻孔和嘴角的弧形纹。

50岁:皱纹增多,面颊中部的皮肤开始松弛并下垂。

60岁:松弛的皮肤和积聚的脂肪使下眼睑下垂成眼袋。

70岁:满脸起皱纹,皮肤发粗,皮肤的颜色变暗,脸上显出忧郁的表情。

眼 睛

到了40岁出头的年纪,控制眼睛晶状体收缩的肌肉功能开始减退。因此,视近物时开始逐渐模糊,其最终结果是导致白内障的发生。同时,视网膜的进光量也逐渐减少,这一变化致使在暗处视觉越来越差,看书时需要有特别亮的光线。

30岁:对于视力正常的人来说,读书不需要配戴眼镜。

40~50岁:即使视力正常,读书也需要配带眼镜了,而且从这时起,对强烈的光线比较敏感,对深度的感觉变得比较迟钝。

60岁:眼睛晶状体的弹性降低,颜色变黄,并产生了滤光性,使一些波长较短的光线不能通过,从而难以辨认蓝色和绿色。

70岁:视野范围减小,晚上视力较差,眼睛适应黑暗需要较长时间。

身 高

人体肌肉松弛以后,背部就会弯曲。当脊椎骨之间的椎间盘退化,骨节间隙就会减小,其结果使人的个子降低。如果一个人在30岁时身高为1.78米,那么以后他的身高将是:

30岁:1.78米

40岁:1.77米

50岁:1.76米

60岁:1.75米

70岁:1.74米

体 重

一般说来,20岁以后人体的新陈代谢每10年要减慢3%,而饮食并不相应减少,由此会带来体内脂肪的积聚增多。这种情况一直会持续到中年。过了中年,体重先稳定一段时间,以后又慢慢减轻。因为这时体内脂肪的损失开始超过积聚。假设一个人在30岁时体重约为65公斤,那么以后他的体重大致为:

30岁:65公斤(其中15%是脂肪)

40岁:约73公斤

50岁:约74公斤

60岁:约74公斤

70岁:约71公斤(其中30%是脂肪)

毛 发

随着年龄的增长,人体的毛发先是增多,接着又减少。毛发增多时,你不会察觉。可是减少时会有一些征兆:在你的耳朵里、鼻孔中、脊背上的毛开始增多。脱发通常从鬓角开始,在额前形成V形发际,随着年龄的增长,这发际逐渐从头顶退去。此时眉毛却会变长变浓。至于脱发和头发变白,每个人的速度和程度有很大的不同。20岁时,男人的头发长得最为浓密,过了这一段,头发就开始萎缩;到了80岁时,男人的头发细得就象小孩子的头发似的。男子单根头发的直径变化如下(以微米计算,一微米等于1%毫米):

30岁:98微米

40岁:96微米

50岁:94微米

60岁:86微米

70岁:80微米

肌肉与力量

男子在 30 岁时,每 10 公斤体重中约有 45% 是肌肉。在以后的 40 年里,随着细胞繁殖活动的减慢和细胞的死亡,男子的肌肉总共会减少 5 公斤,肩膀变窄约 3 厘米。过了中年以后,男子的肌肉开始发硬,需要较多的时间才能做到紧张、松弛和复原。男子在 30 岁左右时,力气最大,以后力气逐渐减小。以右手和左手的握力计算,男子在各个年龄段的力量大致如下:

年龄	右手	左手
30 岁	45 公斤	29 公斤
40 岁	44 公斤	28 公斤
50 岁	41 公斤	26 公斤
60 岁	39 公斤	21 公斤
70 岁	36 公斤	19 公斤

体力

人过中年,心脏、肺和肌肉的功能都会衰退,这意味着吸人体内的氧气减少了,血液循环将氧输送给肌肉的速度也变慢了。医学上测量男人的体力的方法是看他在一分钟的时间里用一只机械曲柄能摇出多少公斤,以及人的心跳速度能否在两分钟的休息时间里恢复正常。

年龄	体力
30 岁	504 公斤
40 岁	463 公斤
50 岁	431 公斤
60 岁	395 公斤
70 岁	363 公斤

腰围和胸围

随着体重的增加,皮肤必然会出现松弛现象,腰围和胸围也逐渐增加。但过了中年以后,由于体重的下降,腰围和胸围也会减少,其大致数据如下:

年龄	腰围(厘米)	胸围(厘米)
30岁	91	99
40岁	99	102
50岁	102	104
60岁	99	104
70岁	90	104

头

人的年龄越大,五官也会变得越分明。这是由于30岁以后软骨开始增长的缘故。据测定,70岁的老人和他30岁时相比,鼻子会宽出和长出各1.3厘米,耳垂变肥,耳朵本身也长大了0.64厘米。头的周长每10年增加0.64厘米,这是因为颅骨随着年龄的增长而变厚。在这一点上颅骨和体内其他骨头有明显的不同。

嘴

男子汉到了70岁,舌苔上每一个味蕾中只含有88个味芽;而在30岁时,每一个味蕾中含有245个味芽。这样,老年人的味觉必然会减退,常常靠增添调味品来促进食欲,这就可能是摄入过多的盐分、从而导致血压升高的原因之一。另外,人到老年,口腔粘膜分泌的粘液也逐渐减少,嘴就变得干燥,吃东西时常常需要饮一点汤或水来帮助咀嚼。

条件反射

常言道:人老了,行动也缓慢了。这是由于老年人条件反射变慢的缘故。而条件反射变慢的主要原因在大脑,其次是