

老年人健康生活锦囊★综合篇



老年人健康与疾病常识

老年人的自我诊断

上医院看病与住院

老年人的身体检查

老年人的常用疗法

老年人用药指南

老年人的急症与急救

老年人的家庭护理

求医问药

◆贺振泉 编著

广东教育出版社

老年人健康生活锦囊 ★ 综合篇

求医问药

◆贺振泉\编著



广东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

求医问药 / 贺振泉编著. — 广州: 广东教育出版社,
2001.12

(老年人健康生活锦囊. 综合篇)

ISBN 7-5406-4634-9

I. 求… II. 贺… III. 老年病-临床医学-基本知识
IV. R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 040700 号

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路水荫路 11 号)

邮政编码: 510075

广东新华发行集团股份有限公司经销

肇庆新华印刷有限公司印刷

(肇庆市郊狮岗)

850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 8.75 印张 210 000 字

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-5406-4634-9/R·11

定价: 16.00 元

如有印、装质量问题,影响阅读,请与我社(电话 020-87616267)联系调换。

总序

尽享天年 安度百岁

随着社会经济的发展，医疗卫生事业的进步，人们生活的改善，我国人均寿命不断提高，老年人口迅速增长。在步入新的世纪时，我国社会人口老年型的时代也已到来。目前全国 60 岁以上的老年人数已超过一亿，老年化问题引起了社会的广泛关注。其中老年人的保健养生、延年益寿、老年疾病的防治与康复，都已经成为社会公众及各个家庭关注的热点问题。过去与其说老年人的保健工作是归属于医疗卫生部门的任务，现在倒不如说是社会公众以及千家万户都要参与并共同努力才能解决的迫切问题了。

自古以来，人们都在追求长生之道，我国独有的中医学也在这方面作出了大量的探索和卓越的贡献。中医有关老年保健养生的知识十分丰富，成书于春秋战国时期的中医经典《黄帝内经》就曾指出：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，

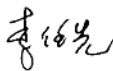
饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这里的“道”，就是指养生之道。历代养生学家由于各自的实践和体会不同，他们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有所长。基于中医理论的中医养生学，其主要养生原则有：协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、调和脏腑、通畅经络、节欲保精、益气喘息、动静适宜，等等。其具体养生措施如饮食养生、运动养生、气功养生、精神养生、药物养生、四季养生等，更是丰富多彩。近年随着衰老生物学和老年医学的发展，现代医学在抗衰老与老年保健的研究上也取得一系列进展，现在已成为医学研究最热门的领域之一。

《老年人健康生活锦囊》丛书从综合、生理、心理、方法四个不同角度进行编写，依次分为《求医问药》《延缓衰老》《心理调适》《养生有道》四册。丛书的作者都是长期从事老年医学和中医养生研究及实践的医学专家，他们根据我国具体实际，结合自己的临床经验，从普通读者的角度出发，深入浅出地写成这套丛书。丛书着眼于现代医学抗衰老的进展，突出中医养生保健特色，并以最新医学模式观念编写，通俗易懂，科学性与实用性相结合，操作方便。我相信，本丛书不仅会成为老年人保健养生的家庭医学顾问，而且也可为其他成年人以及从事老年医学、社区保健的工作者提供有价值的参考。

老年人健康长寿，安享晚年是大家的共同心愿。而实际上也事如人愿，人类的寿命正在不断地延长。我国解放后，在短短的50多年里，人的平均寿命就增加了一倍多。从全国人口普查中可以看出，我国百岁以上的老人越来越多。从医学研究来看，长生不老当然是不可能的，但每位老人都尽享天年、安度百岁，并

不是“美丽的谎言”。只要广大老年朋友们把保健养生、抗老防衰的理论和方法落实到日常生活中去，持之以恒，就一定能“尽终其天年，度百岁乃去”。

原广州中医药大学校长
原广州中医药研究院院长
广州中医药大学博士生导师



本书前言

生命是自然界伟大而神奇的创作。人类的生命历程同其他的动物相似，都要经历诞生、发育、成长、衰老、死亡的过程。人类发展至今，已逐渐进入老年化社会。1999年是“国际老人年”，新千年即将来临。在这世纪之交的时刻，我们编著了这本书，把着眼点集中在人生的衰老阶段，是希望把它作为新千年的礼物，奉献给为社会进步和家庭幸福而奋斗了大半辈子的中老年朋友。

本书向读者介绍人类及各种动物的自然寿命，阐述衰老的发生机制，重点介绍人体各器官的老年性变化和保健要点，并探讨老年的心理学和社会学问题。

祖国医药学关于生命及抗衰老保健的研究与实践源远流长。本书对祖国医学的抗衰老理论进行了较详细的叙述，同时还推介了一系列易为广大群众运用的保健抗衰老方药与药膳处方。

我们在编写本书时，力图做到专业知识丰富，而又简明易

懂，并具有实用性和可操作性。我们希望中老年读者喜欢这本书，并在此祝愿大家身体更加健康，生活更加愉快，能长寿天年。

我们也想借此引起青少年读者的注意，毕竟人生总有一天要步入老年阶段，而保持身体健康，延年益寿实际上是需要从年轻时做起的。

最后，恳请广大读者对本书的不足之处给予指正。

编著者

1999年12月

目录

第一章	老年人健康与疾病常识	(1)
	第一节 老年健康新概念	(1)
	第二节 疾病常识	(6)
第二章	老年人的自我诊断	(18)
	第一节 老年人患病与衰老	(18)
	第二节 根据常见症状辨病	(24)
	第三节 根据神色形态辨病	(59)
	第四节 观察分泌物辨病	(63)
	第五节 根据饮食起居辨病	(78)
第三章	上医院看病与住院	(88)
	第一节 认识医院	(88)
	第二节 门诊须知	(96)

	第三节 住院须知	(108)
	第四节 中医看病	(116)
第四章	老年人的身体检查	(125)
	第一节 正确对待检查结果	(125)
	第二节 化验检查	(126)
	第三节 影像检查	(132)
	第四节 纤维镜检查	(139)
	第五节 其他检查	(141)
第五章	老年人的常用疗法	(145)
	第一节 物理疗法	(145)
	第二节 中医疗法	(152)
	第三节 饮食疗法	(166)
第六章	老年人用药指南	(173)
	第一节 药物常识	(173)
	第二节 老年人用药须知	(185)
	第三节 常用西药	(188)
	第四节 常用中成药	(226)
第七章	老年人的急症与急救	(242)
	第一节 急救措施	(242)
	第二节 老年人常见急症的处理	(247)
第八章	老年人的家庭护理	(264)
	第一节 家庭病房的设置	(264)
	第二节 常用护理技术	(265)

第一章

老年人健康与疾病常识

第一节 老年健康新概念

一、人体健康的新标准

怎样衡量一个人是否健康，世界卫生组织定出了 10 条标准：

- (一) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和工作，而且不感到过分紧张、疲劳。
- (二) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任。
- (三) 善于休息，睡眠良好。
- (四) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- (五) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (六) 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调。
- (七) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
- (八) 牙齿清洁，无龋齿，牙龈颜色正常，无出血现象。
- (九) 头发有光泽，无头屑。

(十) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

这 10 条标准，具体地阐述健康的定义，体现了健康所包含的体格、心理和社会的三个方面内容。首先，阐明健康的目的，在于运用充沛的精力承担起社会责任；第二，强调心理健康，表现出乐观主义精神、对社会的责任感和积极的态度；第三，强调应变能力，即对外界环境（包括自然环境与社会环境）各种变化的适应能力，以保持同环境相平衡的状态；第四，从能够明显表现体格健康的几个主要方面提出标准，诸如体重（适当的体重可表现出良好而合理的营养状态）、身材、眼睛、牙齿、肌肉等。

二、影响健康的因素

人的健康是受多种因素影响的，科学家用一个公式来表示健康与其影响因素的关系：

健康状况 = 函数（环境因素 + 得到保健服务的可能性 + 个人生物学因素 + 生活方式）

在这里，环境因素包括自然环境和社会环境；人的生物学因素包括机体生理和心理两个方面。以往，由于受单纯生物医学模式的影响，加上传染性疾病又多是“一病一因”。所以，人们常认为对人类健康的影响主要来自自然环境，很少从社会学的角度加以观察和分析；对于人的生物学因素也只着眼于机体的各系统、器官、组织、细胞等生理结构，忽略了人的心理精神因素。

合理利用保健服务对于保持身体健康的重要性是不言而喻的。至于每个人的生活方式对自己健康的影响，那更是直接的，并起到决定性的作用。

三、人的自然寿命

人到底能活多久，也就是说人的自然寿命究竟有多长，这是大家极为关注的问题。科学家们做了不少的研究，提出了以下一

些估算方法。

(一) 人体自然寿命相当于细胞分裂次数与分裂周期的乘积。人体的细胞自胚胎开始分裂，平均每次分裂的周期约为 2.4 年，可分裂 50 次以上。因此自然寿命应该在 120 岁左右。

(二) 从理论上讲，人类的寿命与哺乳类动物的寿命有某些共同规律。通常认为，哺乳类动物的最高寿命为其性成熟时的 8~10 倍。人在 14~15 岁左右性成熟，据此推算，人的最高寿命应为 112~150 岁。

(三) 动物中凡生长期长的，其寿命也长，故有学者认为哺乳类动物的寿命是其生长期的 5~7 倍，人的生长期为 20~25 岁。据此估算人的自然寿命应该是 100~175 岁。

综上所述，人的自然寿命应为 120~175 岁之间。换句话说，人是有可能活到 120 岁以上的。然而，人真要活到 120 岁以上，绝非易事。须知，大自然用了数百万年的时间创造了人类，与此同时，也给人类注入了许多使之衰老死亡的东西。人类只有在战胜疾病、延缓衰老方面作出不懈努力，创造出“奇迹”，才能使为数甚多的人活到 120 岁以上。

四、老年人健康的特征

衡量一位老年人的身体是否健康，有以下一些特征可供参考和判断。

(一) 眼有神。目光炯炯有神，表明精力旺盛，心、肝、肾功能和神经系统功能良好。

(二) 牙齿坚。牙齿不稀疏，不松动，无牙病，咀嚼正常，表明消化功能良好。

(三) 声洪亮。说话吐字清晰、声音洪亮，呼吸平和，表明肺功能良好。

(四) 体态匀。胖瘦适中，表明机体代谢正常，脂肪贮存、

分布合理。

(五)小便畅。小便通畅，无尿急、尿频，无血，无痛，表明泌尿系统和前列腺功能正常。

(六)大便通。大便通畅，无便秘现象，表明胃肠功能良好。

(七)手脚灵。腰部灵活，腿脚轻便，无老态龙钟现象，表明肌肉、骨骼、关节健壮。

(八)脉形小。花甲之后仍保持较小的脉形，表明脉搏有力，血管弹性好，心血管功能基本正常。

五、养生十六宜

养生十六宜，是我国历代相传的养生方法，适合于中老年人日常保健。

(一)发宜常梳。每晨梳发数十次。可疏风散火，明目清脑，增强脑髓功能，延缓脱发和白发。

(二)面宜多擦。每日晨起和夜眠时，用双手合掌搓热，摩擦面部，再用食指和中指揉两侧太阳穴和脑后枕骨下的风池、风府穴各数十次。可使人容光焕发并能有效地预防感冒。

(三)目宜常转。早晚或较长时间看书后，两眼应向前平视，先按左、上、右、下、左的顺序，运转眼球7~8次，然后闭目稍息，再睁眼。可解除眼睛的疲乏。

(四)耳朵常弹。两手掌分别紧压左右耳门，用中指和食指相叩，弹击后脑作咚咚声。弹击7~8次后，再两手离开耳门1次，如此反复3~4次。可增强听力，防止老年性耳鸣、耳聋。

(五)舌宜抵腭。舌尖抵住上腭。

(六)津宜漱口。用舌尖抵住上腭，使唾液分泌增强，待津满口后，分数次缓缓咽下，同时用意念使之送到脐下丹田。唾液有帮助消化、中和胃酸和杀菌作用，唾液中还有大量含游离钙的酵素激素，具有抗衰老作用。

(七) 齿宜数叩。叩齿就是上下牙齿对叩作声，每日早晚行49次。可使牙龈健壮，防止牙病。

(八) 浊宜常呵。唐代《千金方》中介绍的调气法是：寝室安静，侧卧，闭目，耳无所闻，目无所见，心无所思，口吐浊气，鼻引清气入腹，足则停止，然后从口细细吐尽，再从鼻细细引入，一如前法。这种静思虑和深呼吸相结合的有意识的呼吸活动，对人体生理功能的调整具有一定的作用。新鲜空气，对人体健康很有利，宜常吸取。

(九) 背宜常暖。古人认为背部是风寒外邪入侵人体的门户，注意保暖，可免感冒。

(十) 胸宜常护。心肺处于胸中，注意保护，以免外伤。

(十一) 腹宜常摩。腹部常用手按摩，可帮助消化，防止腹胀和腹泻。

(十二) 谷道宜常撮。谷道就是肛门，有意识地收缩和放松肛门括约肌，早晚各行30~40次。常练提肛功，可防治痔疮。

(十三) 肢节宜常摇。四肢、腰肘等部位宜常活动。游泳、爬山、慢跑、做体操、打拳、跳舞等都是较好的运动方式。坚持锻炼，可增强体质，特别对从事脑力劳动者更为有益。

(十四) 足心宜常擦。每晚睡前，用热水洗足，洗后用手掌摩擦足底涌泉穴30~40次，有利于睡眠，还可降血压，治头晕、头胀和失眠，对老年冬季保健更有意义。

(十五) 皮肤宜常干淋浴。除定期洗澡外，皮肤宜常干淋浴，包括日光浴、空气浴等。浴后用干布或手掌摩擦全身，可增强神经和心血管功能，促进新陈代谢，预防感冒。方法可因人、因时、因地制宜，循序渐进。

(十六) 大小便宜闭口勿言。大小便时，随便谈话，分散注意力，对中老年人来说，可能会引起大便干涩或小便失禁。小便时咬紧牙齿，对健齿有作用，练武功和气功的人很重视此法，视

作内养功之一。

以上十六法，若在日常生活中执行，持之以恒，必将延年益寿。

第二节 疾病常识

一、疾病的发生

(一) 疾病发生的原因

疾病发生的原因称为致病因素，已知的致病因素多种多样，总的概括为四类：外界因素、营养因素、免疫因素和遗传因素。下面分述于下：

1. 外界因素：这是人体发生疾病最常见的原因，按其性质又可以分为三种：

(1) 生物性致病因素：包括微生物和寄生虫两大类。微生物和寄生虫是在人们周围自然界中广泛存在、种类繁多的活的病原微生物，它们的共同特点是：可以传播，引起免疫，可用热力或化学消毒剂杀灭。微生物中常见的有细菌、病毒、支原体、立克次体、螺旋体、衣原体、真菌。如人类常见的结核、痢疾、破伤风、痢和疖等疾病都是由各种不同细菌引起的；由病毒引起的传染病比细菌还多，如病毒性肝炎、麻疹、流行性感胃等，目前对这类病尚无有效药物来治疗，主要靠病毒疫苗预防；斑疹伤寒、恙虫病由立克次体引起；由螺旋体致病的有回归热、梅毒、钩端螺旋体病等……寄生虫可分为原虫和蠕虫两类，原虫是寄生虫中的单细胞动物，比细菌大，用光学显微镜才能看清，我国主要原虫病有疟疾、黑热病、阿米巴痢疾、滴虫性阴道炎等；蠕虫是寄生虫中的多细胞动物，已有器官分化，一般肉眼可见，如蛔虫、蛲虫、姜片虫、血吸虫、肝吸虫、绦虫等。

(2) 物理性致病因素：刀割、尖刺、压砸、挫伤、枪炮伤、

虫兽咬伤、烧伤、冻伤、触电和放射线损伤等等都属于物理性的致病因素。

(3) 化学性致病因素：食物中毒、蛇毒和煤气中毒等都是化学因素在起作用。在工农业生产劳动中接触到某些物质，如苯、铅和有机磷农药等以气体、粉尘或液体等形态散布到周围环境中，在一定条件下会使人中毒而致病。

2. 营养因素：人体所需要的营养物质，有水、糖、蛋白质、脂肪、各种维生素和矿物质（如钙、铁）等，若这些物质缺乏或不足，都可成为疾病发生的原因。如脱水、营养不良以及维生素A、B和C缺乏可引起相应的角膜炎、口角炎和坏血病，而钙、铁缺乏则引起佝偻症（软骨病）和贫血等等。

3. 免疫因素：人体免疫功能的改变也是致病的原因之一。如过敏性疾病中的过敏原（如虾、蟹、花粉、油漆、青霉素等），对一般正常人并无致病作用，但对某些免疫功能改变的人却可以引起风疹、鼻炎、皮炎，严重的可以发生支气管哮喘、过敏性休克等。另外，由于先天发育不全或后天继发的原因（如长期接受免疫抑制疗法、蛋白消耗性肠病等），引起细胞免疫和体液免疫功能障碍而发生的免疫缺陷病，也属于这一类。

4. 遗传因素：上代双亲的生殖细胞（精子和卵子）里的遗传物质的改变，常会引起后代发生疾病，如血友病、色盲、先天愚型等。近亲结婚，更易产生这类遗传性疾病。

(二) 炎症

炎症是人体最常见的病理改变，俗称“发炎”，它是人体在日常生活过程中对外界各种有害因素作用所作出的一种防御性反应。人体的许多疾病如伤风感冒、阑尾炎、胃肠炎和肝炎等都表现为炎症过程。

炎症原因很多，大致可分为两类：一类是生物性病原体引起，如细菌、病毒、真菌、寄生虫等；另一类是非生物性因素，