

老年保健

主编

侯宗德 杜玉英 段连友

妙法

LAONIANBAOJIANMIAOFA

LAONIANBAOJIANMIAOFA

LAONIANBAOJIANMIAOFA

LAONIANBAOJIANMIAOFA



人民卫生出版社

老年保健妙法

主 编

侯宗德 杜玉英 段连友

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

老年保健妙法/侯宗德等主编.

—北京:人民卫生出版社,2001

ISBN 7-117-04352-0

I.老… II.侯… III.老年人-保健-基本知识

IV.R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 033511 号

老年保健妙法

主 编:侯宗德 杜玉英 段连友

出版发行:人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址:(100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址:<http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷:北京市通县永乐印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32 印张:12.5

字 数:280 千字

版 次:2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印 数:00 001—5 000

标准书号:ISBN 7-117-04352-0/R·4353

定 价:22.00 元

著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

编委名单

总 编 邰宜俊

主 编 侯宗德 杜玉英 段连友

主 审 伊廷夫

副主编 (以姓氏笔画为序)

吕循礼 李英博 张茂启

范长启 钟慎清 顾志刚

郭淑芬 曹建勇

内 容 提 要

本书针对影响老年健康的诸多因素,系统介绍了老年养生保健的知识和防病治病的灵方妙法。全书分概论篇、养生篇、防治篇和附篇四部分。概论篇介绍了当代老年的概念、年龄的划分、老年病的临床特点等内容。养生篇从老年衣、食、居、行、情、境等方面,介绍了古今中外行之有效的养生方法。防治篇从中西医学两方面介绍了 61 种老年常见病的有效防治保健方法。每病均按概述、治疗、预防保健顺序叙述。概述中叙述该病的诊断要点和辨证要点。治疗中包括西药、中药、中成药、单方验方、食疗、药膳、外治法、针灸、耳针、推拿按摩、气功、理疗、器械疗法、医疗体操、心理疗法、行为疗法、手术、护理等内容。预防保健中对每一疾病都提出了具体的预防保健方法。附篇列出了针灸腧穴图、耳针常用耳穴图,以及富含矿物质和维生素的食品,人体生物节律三周期。

前 言

当代科学的飞速发展、人们物质生活水平和文化生活需求的不断提高,使人类社会逐渐步入了老龄化的时代。中华民族历来有着尊敬老人、善待老人、赡养老人的优秀传统。老年人是知识和经验的宝库,国家和社会的财富。因此,老年人对养生保健、预防衰老、益寿延年出现了强烈需求,但老年保健研究明显滞后,形成极大反差。故加强老年医学和保健的知识普及,是时代的要求,历史的使命。《老年保健妙法》就是在此基础上,以使老年人颐养天年,健康长寿为宗旨,以使老年人及老年家庭获得自我保健、自我防治方法为目的,向社会,向老年人奉献的一点爱心。

本书针对影响老年健康的重要因素,以防治并举,防重于治的原则,论述了老年养

生保健、防病治病的灵方妙法。全书分概论篇、养生篇、防治篇和附篇四部分。概论篇介绍了当代老年的概念、年龄的划分、老年病的临床特点等内容。养生篇从老年衣、食、居、行、情、境等方面,介绍了古今中外行之有效的养生之道。防治篇从中西医学两方面介绍了 61 种老年常见病的有效防治方法。每病均按概述、治疗、预防保健顺序叙述。概述中叙述该病的诊断要点和辨证要点。治疗中包括西药、中药、中成药、单方验方、食疗、药膳、外治法、针灸、耳针、推拿按摩、气功、理疗、器械疗法、医疗体操、心理疗法、行为疗法、手术、护理等内容。预防保健中对每一疾病都提出了具体的预防保健方法。附篇列出了针灸腧穴图、耳针常用耳穴图,以及富含矿物质和维生素的食品,人体生物节律三周期。

随着当代医学由生物医学向生物-心理-社会医学模式转化的趋势,世界卫生组织(WHO)提出了“健康”的全新概念,认为“健康”应该是“生理上与心理上的完好适应状态”。这一全新的概念强调了心理因素对人的生命与健康,尤其对老年健康的重要影响,故本书在养生、防治两方面,着重增加有关心理调节和心理治疗的内容,以使老年人真正达到身心两方面的完好状态。

实用性和普及性为本书始终遵循的重要原则。突出实用性体现在把养生与防治方法的具体论述作为全书的核心内容,摒弃抽象的理论分析与探讨,详细介绍

各方术的适应对象及具体应用方法,所选诸方,简明易懂,便于操作,功效显著,以使不同文化水平的读者均能根据个人条件,从中选择适应自身的方法。

生命科学家早已断言,大自然赐予人类的寿命是100~120岁之间,而由于人的漫长生活中人体内外的诸多因素,缩短了人的生命过程。本书针对影响老年健康的诸多因素,博采众方,著成这部指导老年养生健身、防病治病的专著,奉献给广大老年人及老年家庭读者,愿广大老年人颐养天年,健康长寿。

编 者

2001年5月

目 录

概 论 篇

当代老年的概念及划分标准	(1)
年龄的内涵及划分方法	(2)
衰老的现代研究	(4)
衰老的特征、表现及变化	(5)
衰老的原因及机制	(9)
老年病的临床特点	(13)

养 生 篇

自我保健养生	(16)
健康查体与就诊	(20)
环境养生	(25)
饮食营养养生	(26)
心理养生	(32)
衣着养生	(34)
睡眠养生	(36)
节制烟酒养生	(38)
房事养生	(41)

运动养生	(44)
休逸养生	(50)
旅游养生	(55)
沐浴养生	(57)
口腔保健与养生	(63)
眼、耳、鼻卫生保健	(66)
面、发、脑卫生保健	(69)
手足卫生保健	(73)
气功养生	(75)
推拿按摩养生	(79)
针灸养生	(82)
药膳养生	(86)
家庭消毒与隔离	(90)
家庭除害灭虫术	(93)
家庭常备药品的应用	(96)

防 治 篇

老年急症处理	(100)
猝死	(103)
昏迷	(107)
外伤	(111)
虫兽毒伤	(113)
感冒	(116)
老年人肺炎	(121)
慢性支气管炎	(124)
支气管哮喘	(131)

肺结核·····	(135)
慢性胃炎·····	(138)
消化性溃疡·····	(142)
慢性腹泻·····	(147)
便秘·····	(151)
肝硬化·····	(156)
上消化道出血·····	(160)
胃癌·····	(164)
大肠癌·····	(168)
高血压病·····	(172)
冠心病、心绞痛·····	(179)
急性心肌梗死·····	(185)
心力衰竭·····	(189)
慢性肺源性心脏病·····	(194)
病态窦房结综合征·····	(201)
尿路感染·····	(205)
尿失禁·····	(210)
前列腺增生·····	(214)
慢性前列腺炎·····	(219)
膀胱癌·····	(231)
慢性肾功能衰竭·····	(235)
脑动脉硬化症·····	(240)
脑出血·····	(243)
脑梗死·····	(247)
中风后遗症·····	(250)
震颤麻痹·····	(255)

老年性痴呆·····	(258)
贫血·····	(261)
慢性白血病·····	(265)
骨性关节炎·····	(270)
颈椎病·····	(274)
原发性骨质疏松症·····	(279)
糖尿病·····	(283)
高脂蛋白血症·····	(288)
单纯性肥胖·····	(292)
甲状腺功能亢进·····	(296)
甲状腺功能减退·····	(299)
老年性阳痿·····	(302)
更年期综合征·····	(307)
老年性阴道炎·····	(311)
子宫脱垂·····	(314)
宫颈癌·····	(317)
龋齿·····	(320)
牙周炎·····	(322)
老年性白内障·····	(326)
青光眼·····	(330)
慢性鼻炎·····	(335)
鼻出血·····	(339)
慢性咽炎·····	(344)
老年性耳聋·····	(348)
骨质疏松症·····	(352)
酒中毒和酒依赖·····	(357)

附 篇

针灸腧穴图·····	(363)
耳针常用耳穴图·····	(370)
含丰富矿物质的食品·····	(371)
含丰富维生素的食品·····	(376)
人体生物节律三周期·····	(378)

当代老年的概念及划分标准

从老年医学角度讲,“老年”是人类生命过程中细胞、组织与器官不断趋于衰老、生理功能日趋衰退的一个阶段。由于受到先天性的遗传因素和后天性的环境因素等多方面因素联合作用的影响,每个老年人的个体差异很大,年龄越大这种差异越显著,因此,衰老的速度不尽相同,即使在同一个老年人身上,各种脏器与各个系统的衰老变化也并不是完全一致的。所以,“老年”这一个词只具有相对的意义,很难绝对地说每个人从什么时候起算进入老年期,成为老年人了。一般的讲,发达国家以 65 岁以上为老年人,而发展中国家则以 60 岁以上为老年人。

我国历来称 60 岁为花甲之年,同时由于我国地处亚太地区,这一地区规定 60 岁以上为老年人,因此我国现阶段以 60 岁以上为划分老年人的

通用标准。

最近世界卫生组织对老年人的划分,提出了新的标准。将44岁以下的人群称为青年人,45~59岁的人群称为中年人,60~74岁的人群称为年轻的老年人,75岁以上的人群称为老年人,90岁以上的人群称为长寿老人。这一标准的提出,既考虑到发达国家,又考虑到发展中国家;既考虑到人类平均寿命不断延长的发展趋势,又考虑到人类健康水平日益提高的必然结果。这一标准将逐步取代我国与西方国家现阶段划分老年人的通用标准。总之,地球上的老年人,主要指60岁以上的人群。从老年医学角度讲,中老年人、老年人、长寿老人、百岁老人都是其研究对象。

年龄的内涵及划分方法

年龄是以年为单位计算人类个体生存时期长短的概念,上述中老年人、老年人、长寿老人、百岁老人就是以年为单位进行划分的。然而,能真正反映一个人的生命状态的除以年为本位的时序年龄外,尚有生物年龄和心理年龄。

1. 时序年龄

时序年龄又叫历法年龄,是以年为单位表示出生以后所经历时期长短的个体年龄,如1935年出生的一群人,到1995年就是60岁。上述老年人划分就是以时序年龄为依据的。这种方法简单,容易掌握,便于推算,但是,没有考虑到老年人明显的个体差异。年龄增长是一个持续的过程,随着年龄的增长,人体的结构与功能不断发生变化,老年人处于日趋衰退的阶段。这一过程的发展速度是不均匀的,各个组织结构和生理功能的衰退

也是参差不齐的,也就是说,时序年龄只能表示老年人的总体衰老程度和状态。

2. 生物学年龄

这是根据正常个体生理学和解剖学发展状态所推算出来的年龄,表示人体的组织结构和生理功能的实际衰老程度。时序年龄取决于生存时期的长短,而生物学年龄则是取决于人体的结构和功能的衰老程度。这两种年龄的表示方法,可以一致,也可以不一致。因为人体衰老是个很复杂的全身性的生物学过程,有的人时序年龄大,但机体结构和功能衰老速度较慢,即生物学年龄较小,看上去显得年轻。有的人时序年龄较小,但机体结构和功能衰老较快,即生物学年龄较大,看起来显得年纪较大。

生物学年龄从客观上反映了老年人的个体差异,但目前还没有一致公认的评价指标,因此尚难广泛的应用。今后将会逐渐发展,建立规范的指标,客观的评价人体衰老程度。

3. 心理学年龄

心理学年龄作为心理学发展指标,是心理学“智力测验”中的术语,指根据标准化智力测验量表测得的结果来衡量人体的智力水平,用来表示心理发展的绝对水平,是年龄量表上度量的智力单位。把心理学年龄与时序年龄相对照,就能看出智力绝对水平的高低。

值得注意的是,由社会因素和心理因素所引起的人体的主观感受的衰老程度,已不属心理学年龄范畴,而应称为主观感受年龄,即社会心理年龄。社会心理年龄与时序年龄、生物学年龄相比,更多的表现是受社会、心理方面的影响。老年人如果精神愉快、心旷神怡,虽时序年龄较大,也显得年轻。相反,若经常抑

郁、孤独、不安,时序年龄虽小,也会显得苍老、未老先衰。

从上述三种老年人年龄划分的方法中可以看出,时序年龄,也就是通常简称的“年龄”,是一种不以人类意志为转移的客观现象,年复一年的增加,然而生物学年龄、心理学年龄却受到人体组织结构、生理功能、心理状态等因素的影响。只有采取综合性的抗衰老措施,才能达到老而不衰,健康长寿。

衰老的现代研究

衰老是所有生物体生命过程中的一个重要阶段,是所有生物的一种全身性慢性的退行性变化。

1. 衰老

衰老是生物体在其生命过程中,生长发育达到成熟期以后,形态结构和生理功能两方面所出现的一系列退行性变化。这些变化是循序渐进的。对每一个个体来说,衰老都发生在成熟期以后,并且各细胞、组织、器官的衰老速度不尽相同,有先有后。随着衰老的进行,必将直接或间接地对人体带来许多不利的影响,导致衰老的程度日趋严重,而且不可逆转。美国学者肖克指出:随着机体逐步衰老,各项生理功能呈直线下降。表明年龄越大,生理功能越是低下,衰老程度越是严重。但是,不同的个体,存在明显的差异。

衰老是个很复杂的全身性退化过程,从理论上讲,可分为生理性衰老和病理性衰老,但实际上,这两者往往同时存在,互相影响,很难严格的区分开来。同时还应认识到,细胞和个体都在衰老,但是在机体生命过程中,有些细胞不断地增殖、分化而衰老,这些衰老细胞通常被免疫细胞吞噬,这就意味着细胞的衰老