

ZHONGLAONIAN
JIATINGBAOJIANXINXIANG
中老年家庭保健信箱



中老年神经系统保健



■ 邢诒刚 编著
广东旅游出版社

ZHONGLAONIAN
JIATINGBAOJIANXINXIANG

ZHONGLAONIAN
JIATINGBAOJIANXINXIANG
中老年家庭保健信箱



中老年神经系统保健

ZHONGLAONIANSHENJINGXITONG

BAOJIAN

编著：邢诒刚

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年神经系统保健/邢治刚编著. —广州: 广东旅游出版社, 2000. 9

(中老年家庭保健信箱)

ISBN 7-80653-133-5

I. 中... II. 邢... III. ①中年人—神经系统疾病—防治
②老年人—神经系统疾病—防治 IV. R741

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第35048号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

广东省韶关新华印刷厂

(韶关市新华北路50号)

850×1168毫米 32开 7印张 151千字
2000年9月第1版 2000年9月第1次印刷

印数: 1-8000册

定价: 11.50元

编辑例言

这套家庭保健丛书，是根据中老年人防治易发疾病、提高身体素质的需要而组织有关专家编写的科普读物。它科学、实用、通俗、好读，又有很强的针对性，是家中不可或缺的全天候高级保健顾问。

本丛书广泛涉及生理、心理、医理、药理及运动、饮食等各个领域、多种知识，按人体不同系统的中老年常见疾患分类撰述，以浅白的语言、活泼的方式传授自我救护、自我保健的要诀及家庭康复、家庭防治的办法；其中凝聚着行内专家们丰富的临床实践经验及国内外最新医学成果。因此，它也是基层保健医生和卫生工作者的业务良师与可靠参谋。

医学同我们的人身安全与生存质量密切相关。

我们正努力把它从杏林深处引入寻常百姓家，使人人长寿家家乐。

健康是福——保健有方；

妙方在兹——祝您健康！

广东旅游出版社孔山工作室

编著者简介

邢诒刚，男，53岁。中山医科大学孙逸仙纪念医院神经科主任，神经病学教授，研究生导师。从事临床工作近30年，具有丰富的临床经验和精湛的医学技术，对脑血管疾病、帕金森氏病、老年期痴呆症及放射性脑脊髓病等神经系统疾病有深入的研究，经常从事中老年神经系统疾病的咨询工作，对神经系统保健方法有自己独到的见解。

2004/07

内容提要

健康长寿是每个中老年人最为关心的切身问题 and 心理需要。神经系统在机体的各种活动中占主导地位，是机体应付复杂内外环境的有力指挥棒。众所周知，随着生理年龄的增长，人到中老年时神经系统的结构和机能会发生不同程度的老化和衰退，从而导致各种躯体的不适。那么如何正确加强神经系统保健，达到年高而不老、寿高而不衰呢？你将会在本书中找到合适的答案。

本书从一般的衰老和脑的老化谈起，娓娓道来，逐步深入，有重点地阐述了神经系统常见疾病如中风、帕金森氏病、颈腰椎病、老年期痴呆症、更年期综合征，以及与之密切相关的高血压、糖尿病、高血脂等疾病的具体预防和保健措施，同时详细地论述了中老年人的心理保健方法，为广大中老年朋友寻找健康之道，安度晚年生活指点迷津。

本书融科学性、知识性和趣味性于一体，观点新颖、文字流畅、简明易懂、指导性和实用性强，适合于各行各业的中老年朋友阅读。

前 言

人从出生、发育、成长到衰老以至死亡是一个必然的发展过程，人进入中老年期以后出现各种各样的不适，也是人衰老和老化的必然发展规律。近年来，随着社会的发展和医学的进步，人类的寿命正逐渐地延长，社会人口老龄化已是一个必然的趋势。随着我国卫生条件的改善和医疗保健工作的进一步发展，我国人口的预期寿命已超过70岁，据统计，1982年我国老年人口约占人口总数的7.6%，1988年增至8.4%，老年人口达9000万。据推算，到2000年即本世纪初，我国人口将达13亿，其中60岁以上人群将占总人口数的11%，即进入“老年型”国家的行列（联合国确定60岁以上老年人占全国人口的10%以上者为老年型国家），这意味着本世纪初中国即将步入老龄化社会。其实，我国北京、上海、广州等大城市早已进入老龄化社会结构，中老年人的医疗卫生保健工作已成为当前社会的突出问题。为此，加强中老年人的卫生保健工作不仅已成为我国一个亟待解决的医学问题，而且还是一项十分紧迫的社会问题，更是全体炎黄子孙延年益寿的关键所在。

中老年人是社会的宝贵财富，是中华民族精神文明和物质文明的创造者、继承者和传播者，他们为祖国的繁荣和人民的

幸福作出了巨大的、不可磨灭的贡献。中老年时期是人生内容最充实、智力最成熟、经验最丰富的阶段，中老年同志离退休以后绝不是走到了人生的终点，而是人生第二阶段的开始，因此每个中老年朋友要珍惜这个第二人生，加强锻炼，努力学习，紧紧跟上时代的脉搏，愉快地安度中晚年生活，把余热无私地奉献给人类。党和政府更要永记老一辈的丰功伟绩，处处为中老年人着想，多一份关怀、多一份照顾，切实加强中老年人的卫生保健和防治工作，以最大限度地挖掘中老年人的潜力，为国家和社会创造价值。

由于神经系统，尤其是中枢神经系统在机体的各种活动中占主导地位，是机体应付复杂内外环境的有力指挥棒，因此中枢神经系统的老化和衰退对机体各方面机能的衰老和减退更是起着重要的作用。因此不言而喻，加强中老年神经系统保健对中老年人各系统的保健起着核心作用，更是中老年人能否顺利安度晚年生活的关键所在。

为此，我们虚心吸取前人的经验和知识，并结合自己多年来在中老年人神经系统医疗保健工作中的实践和体会，有条理、有系统地归纳和总结了中老年人神经系统保健知识，旨在普及和宣传一般卫生保健知识的同时，也结合最新研究成果谈及少许疾病的预防和诊治原则，为广大中老年人有系统地预防神经系统疾病、及时发现疾病、尽早寻药就医提供指南。

尽管在编写之时已经力求深入浅出、通俗易懂，亦难免有不足之处，敬请广大中老年读者以及同道批评指正，以便再版时加以修正。

邢诒刚

中山医科大学孙逸仙纪念医院神经科

目 录

第一章 健康中老年人的标准是什么·····	(1)
第一节 什么是健康·····	(1)
第二节 身体健康的中老年人外观征象有哪些·····	(3)
第三节 中老年人心理健康的标准是什么·····	(4)
第二章 人脑到底有哪些功能·····	(6)
第一节 中医认为人脑的生理功能有哪些·····	(6)
第二节 西医如何看待人脑的功能·····	(8)
第三章 如何看待人的衰老·····	(13)
第一节 人究竟到多大才算进入老年期·····	(13)
第二节 人的最高寿命有多长·····	(14)
第三节 影响人寿命的因素究竟有哪些·····	(16)
第四节 人为什么会衰老·····	(20)
第五节 人体衰老的基本特征是什么·····	(21)
第六节 如何防止早衰的发生·····	(22)
第七节 如何从饮食习惯方面预防衰老的发生·····	(29)
第八节 饮水适当可以延缓衰老的进程·····	(36)
第九节 散步也可以延年益寿·····	(42)

2 中老年神经系统保健

- 第十节 衰老一旦发生, 如何加以治疗…………… (46)
- 第十一节 日常饮食中的保健药粥有哪些…………… (49)
- 第十二节 善于学习者更长寿…………… (50)
- 第十三节 罗素的防老妙法是什么…………… (51)
- 第十四节 丘吉尔的长寿之谜…………… (54)

第四章 人到中老年时如何保持积极健康的心理…………… (57)

- 第一节 人到中老年时在心理上有哪些变化…………… (58)
- 第二节 哪些因素可以影响中老年人的心理情绪…………… (66)
- 第三节 怎样才能维护中老年人心理的健康…………… (69)
- 第四节 如何正确对待人生之秋…………… (80)
- 第五节 如何摆脱“空巢综合征”的束缚…………… (81)
- 第六节 夫妻到中老年期, 更要相互察颜观色…………… (83)

第五章 人脑的老化是怎么一回事…………… (85)

- 第一节 脑老化有哪些形态学改变…………… (85)
- 第二节 人脑老化时有哪些高级神经活动的改变…………… (90)
- 第三节 如何防治人脑的老化…………… (94)

第六章 如何防治颈腰椎病…………… (98)

- 第一节 中老年人为何易患颈腰椎病…………… (98)
- 第二节 如何预防颈腰椎病的发生…………… (99)
- 第三节 一旦患了腰椎病如何治疗…………… (100)
- 第四节 保腰护腿, 老而不衰…………… (102)
- 第五节 什么是腰椎间盘突出症…………… (104)
- 第六节 何为颈椎病…………… (109)

第七章 什么是中风	(116)
第一节 张大伯中风纪实录.....	(116)
第二节 常见中风的分类有哪些.....	(119)
第三节 中老年人为什么容易发生中风.....	(121)
第四节 脑中风的危险因素有哪些.....	(126)
第五节 脑中风有哪些先兆.....	(140)
第六节 如何积极预防脑中风的发生.....	(144)
第八章 糖尿病与神经系统有什么关系	(153)
第一节 糖尿病对神经系统有哪些影响.....	(154)
第二节 如何控制血糖预防神经病变的发生.....	(156)
第九章 防治高血脂保护神经系统	(160)
第十章 稳定血压保护神经系统	(167)
第十一章 什么是帕金森氏病	(173)
第一节 你知道帕金森氏病吗.....	(173)
第二节 患了帕金森氏病该如何治疗.....	(176)
第三节 帕金森氏病预后怎样.....	(180)
第十二章 更年期综合征	(181)
第一节 女性更年期综合征.....	(181)
第二节 男性也有更年期综合征吗.....	(186)

第十三章 什么是老年期痴呆症	(187)
第一节 为什么要重视老年期痴呆症.....	(188)
第二节 老年期痴呆症有哪些类型.....	(188)
第三节 易被忽略的痴呆影响因素.....	(191)
第四节 老年期痴呆症有哪些具体的表现.....	(193)
第五节 什么是阿尔茨海默病.....	(197)
第六节 如何治疗老年期痴呆症.....	(199)
第七节 如何预防老年痴呆症的发生.....	(209)

第一章 健康中老年人的标准是什么

第一节 什么是健康

关于健康的标准，从古至今众说纷纭。一曰：某某心宽体胖、红光满面，能吃能喝，很健康，馒头越白越好吃、大肉越肥越解馋、抽烟喝酒是美事、火烤油炸香得很；二曰：某某衣来伸手、饭来张口，坐享清福，日混三餐、夜度一宿，众人羡慕、自己得意；三曰：某某节衣缩食、粗茶淡饭，长期营养不良，过分消瘦，还洋洋得意地认为“有钱难买老来瘦”；四曰：某某重视锻炼身体，平时精神状态一直良好，自认为身心健康，所以常年不去医院体检，一旦发现疾病，已是晚期，很快告别人世；五曰：某某高寿七、八十岁，但是长期脑子糊涂、记忆丧失，生活不能自理。诸如此类，都不是真正的健康，而且他们也不懂得什么是健康。随着时代的发展和医学模式的转变，人们对健康的认识也在不断地深化和扩展。那究竟什么是健康的标准呢？

日本学者曾提出健康的四个条件是：“吃得快、便得快、

睡得快、说得快”。吃得快说明食欲好，便得快说明消化能力好，睡得快说明神经系统兴奋—抑制过程协调好，说得快指一个人的思维敏捷，能迅速准确地理解并回答对方谈话的内容和提出的问题。具备了这四个条件，基本上可以反映出身体是健康的。

世界卫生组织曾提出“健康不仅是免于疾病和衰弱，而是保持体格、精神和社会等方面的完美状态”，即心身都健康。具体包括以下十条内容：

1、有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活与工作，而不感到紧张；

2、处事乐观、态度积极，乐于承担责任，事无巨细从不挑剔；

3、善于休息，睡眠良好；

4、应变能力强，能适应环境的各种变化；

5、能抵抗一般性感冒和传染病；

6、体重得当、身体均匀，站立时头、肩、臂位置协调；

7、眼睛明亮、反应敏锐；

8、牙齿清洁无空洞、无痛感，齿龈颜色正常无出血现象；

9、头发有光泽，无头屑；

10、肌肉、皮肤弹性好，走路轻松。

简而言之，健康的标准应包括三大方面：首先是身体好，没有疾病，也就是生理健康；其次是心理平衡，始终保持良好的心理状态，也就是心理健康；第三是个人和社会相协调，也就是对社会适应能力良好。概括地说就是身心健康。

第二节 身体健康的中老年人外观征象有哪些

从医学的观点出发，衡量健康中老年人的外观生理征象大致有以下八个方面：

1、**眼有神**：眼睛是心灵的窗户，是人体精气汇集的地方，中老年人的脑子反应快，眼睛必然显得灵活，目光炯炯有神是精气旺盛、尤其是心肝肾功能良好的有力证据。“得神者昌”说得就是这个意思。

2、**声息和**：中老年人说话声音宏亮，呼吸从容不迫，应视为肺脏功能良好的象征，正气（宗气、元气、营气、卫气）充裕。“正气内存，邪不可入”，反映出抵抗力强。

3、**前门松**：小便顺畅，说明泌尿生殖二系统大体无恙。如果小便淋漓不畅，正是中医所忌讳的“膀胱腑气化失施”，表明泌尿生殖系统功能受损。

4、**后门紧**：人进入中老年期后，由于肾阳衰微，导致脾脏和大肠传送失调，发生“五更泻”等大便失常。但是，如果多食少便，或规律性地每1—2天大便一次，仍然腰灵腿便，说明脾脏和大肠功能良好。

5、**形不丰**：俗话说“千金难买老来瘦”，说得是老年人不宜肥胖。据调查，我国百岁以上老人中无一例是肥胖者，在高血压、冠心病和糖尿病等中老年人常见疾患中，少年体瘦者的发病率明显低于肥胖者。但是绝不能误认为越瘦越好，因为身体太瘦以至营养不良会使许多疾病乘机而入。

6、**牙齿坚**：牙齿是骨的剩余部分，骨又是由肾脏供给营养的，故牙齿坚间接反映了中老年人肾脏功能良好。

7、腰腿灵：一般地说人老腿先老，将老腰先病。中老年人如果腰灵腿便，说明四肢关节肌肉经络皆很强壮。

8、脉形小：人到中老年期多数有气虚，脉搏的形态以粗大为主。如果仍能保持较小的脉形，说明心脏功能强盛。

第三节 中老年人心理健康的标准是什么

有学者提出以下八条标准供广大中老年朋友们参考：

1、感知觉尚好：随着生理年龄的增长，许多中老年人因机体老化或病理原因，感觉会逐渐地衰退，其中较明显的是听觉和视觉，严重时味觉、触觉和痛觉等也会有所下降；知觉有以往的经验参加，所以比感觉衰退得迟和轻。如果中老年人感知觉尚好，可说明机体各个器官结构和机能的老化尚属轻微。

2、记忆良好：记忆是智力的重要标志，心理健康的中老年人记忆应是良好的。中老年人记忆变化的总趋势是随着增龄而逐渐下降，但是下降的速度并不大，不象有些人想象的那么可怕，而且个体差异较大，如明末清初著名的思想家顾炎武，年过八十还可背诵14万字的《十三经》，而有的人刚过花甲，便丢三落四，健忘得惊人。

3、思维健全敏捷：心理健康的中老年人思维应该是健全敏捷的。中老年人阅历丰富、见多识广、经验足，对事物分析、综合、抽象、概括、判断和推理的能力比较强，一般思维和表达能力都比较好，但是随着机体的衰老，特别是人脑的老化思维会逐渐变得迟钝。

4、想象力丰富：想象力比知识更重要，它可以鼓舞人们奋进不息，心理健康的中老年人应当保持有比较丰富的想象

力。

5、情感反应适度：心理健康的中老年人一定要做到情感反应适度、恰如其分，因为良好的情绪是心理健康的重要标志，不良的情绪则是造成心身疾病的重要原因。

6、学习能力始终不衰：因为知识比什么都重要，所以心理健康的中老年人应该坚持不断地学习一种或几种新的知识或技能，紧紧跟上时代的脉搏，才能发挥出自己的余热为国家和社会作出应有的贡献。

7、人际关系和谐：人是社会的人，人总是要生活在一定的社会 and 群体之中，中老年人也一样，都要与他人交往，确立这样或那样的关系。人际关系的好坏是心理健康与否的重要标志，中老年期人际关系是否协调、融洽，直接影响到中老年人的身心健康。因此，心理健康的中老年人一定要有一个和谐的人际关系。

8、要有自知之明：心理健康的中老年人一定要能正确地认识自己，这是衡量心理健康的首要条件之一。古人云“人贵有自知之明”，指的就是人要客观、透彻且正确地认识自己。俗话说“知人难、知己更难”，要达到自知之明确实是件不容易的事。心理学家发现人的潜意识中有一种隐藏很深的防卫机制，也叫“护短机制”，它是一种维持心理平衡的保护性机制，但是又有“护短”的一面，即总是千方百计地把自己的缺点掩盖起来，不接受他人的教育和劝告，有时甚至把自己的缺点说成优点，从主观上把自己看成是十全十美的人。因此，中老年人一定要用理智控制情感，自觉地支配自己的行动，达到健康长寿、充分发挥余热的目的。