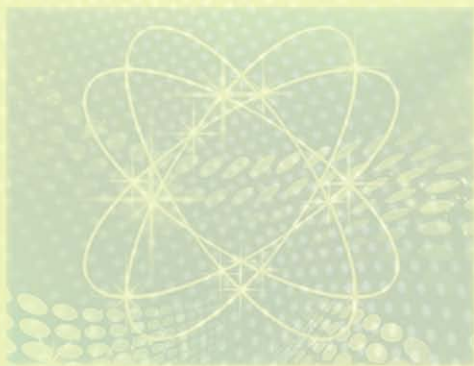


抗衰老与常见老年病防治

崔天国 杨冬 主编



人民军医出版社



抗衰老与常见老年病防治

KANGSHUAILAO YU CHANGJIAN LAONIANBING FANGZHI

主 编 崔天国 杨 冬

副主编 (以姓氏笔画为序)

万爱华 冯 鹏 罗济霞 韩 梅

韩瑞坤 崔晓丽

编写者 (以姓氏笔画为序)

于秀梅 万爱华 王 辉 王超超

孔祥国 冯 鹏 杜文涛 杨 冬

李若丹 邱 红 郑 栋 袁 媛

徐 然 高许朋 崔天国 崔晓丽

韩 红 韩 梅 韩瑞坤 魏冬梅



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

抗衰老与常见老年病防治/崔天国,杨冬主编. —北京:人民军医出版社,2015.5

ISBN 978-7-5091-8407-3

I. ①抗… II. ①崔… ②杨… III. ①抗衰老—基本知识
②老年病—常见病—防治 IV. ①R339.3②R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 088708 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:黄栩兵 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.625 字数:136千字

版、印次:2015年5月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:16.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

编者根据人们渴望延缓衰老的意愿,结合自己抗衰老研究和防治老年常见病的经验,分“抗衰老篇”和“常见老年病防治篇”共12讲,详细介绍了抗衰老从青少年开始的理论依据、必要性、重要意义及具体方法,详述了高血压,冠心病,糖尿病,代谢综合征,脑卒中,颈椎病,腰腿、肩周、肩背、下肢疼痛,癌症等几种常见老年疾病的主要特点、检查方法、诊断依据、干预措施、健康评估及治疗方法选择。本书内容深入浅出,介绍的措施具体可行,有较强的指导性和实用性,适合平时喜欢坚持强身健体锻炼的大众、中老年人群,尤其是深受常见老年疾病困扰的人群阅读,也可作为基层医师、全科医师参考读物。



前言

世界生灵万物，生生世世，从生到死，历经萌生、幼小、成长、盛极、衰老到消亡，概莫能外。人也是这样。然而，人与其他生灵万物所不同的是，人可主观能动地掌控或调控这一过程。例如，从幼年开始注重强身健体，就可以练就强健的体魄，增强抵御疫病的能力，积蓄生命的正能量，延缓衰老的自然进程；从小就开始注意饮食卫生、饮食安全、饮食营养及营养均衡，就可能预防许多疫病的侵袭，特别是预防一些代谢性疾病，如高血压、冠心病、脑血管病、糖尿病等。而且，即使是已经有了代谢性疾病的苗头，甚或已经被确诊为某些代谢性疾病，只要能够听从医师的忠告，注意饮食营养与营养均衡，同时注意适当、合理地加强身体锻炼，积极配合治疗和保健指导，仍然为时不晚，并不影响自然寿命；反之，则“助纣为虐”，加速走向生命的终结，这绝非危言耸听。这也正是我们编撰本书的初衷和动力，即根据我们多年工作、生活的体验，从临床医师的角度，给大家一些提醒、一个忠告：希望大家从幼年开始注意延缓衰老，远离代谢性疾病，益寿延年，健康终老。

“人生如梦，梦如人生”，并非完全无道理。人生有尽头，梦仍继续，这就是目标追求。房子、车子、票子、地位、权利、名誉……都可以随风而去，只有健康才是最可贵的。人们不是常说健康是“1”，名誉、地位、钱财等都是“0”吗，有了健康的“1”，其他所有的“0”才会有存在的价值和意义。因此，为了健康，大家不要等到疾病缠身才后悔锻炼太晚，更不要以工作忙等各种理由为不能坚持锻炼的借口，而是要深刻认识到幼年坚持锻炼、积蓄健康正能量，

并始终坚持和维护的过程是终身健康的基石。即使是得了高血压、冠心病、脑血管病、糖尿病等,也不要产生负面情绪,受消极心理影响,而是要改掉吸烟、酗酒、不运动、不遵守作息规律等不良生活习惯,以及大鱼大肉、高糖、油腻、超咸等不良饮食习惯,并认真听取医师的防治意见和保健指导,就一定能够把健康长寿的“密码钥匙”掌握在自己手里。因此,我们希望广大读者在阅读本书的过程中,能够辩证认识,并重点了解或掌握对大众健康危害最大的衰老病、高血压、冠心病、糖尿病、脑卒中(中风)、颈性疼痛和麻木、退行性疼痛性病变、癌症等致病原因、发病机制,以及如何健康观察和健康维护,如何通过掌握饮食、饮水、运动、心理与抗衰老等具体防范措施确保身体健康。同时,请大家阅读时关注文后的100多条《健康寄语》。它们虽字数不多,但都是人们长期现实生活或与疾病作斗争经验的总结,是至理名言或警句,将会让你终身受益。

参加本书编写的有从事社区卫生服务的全科医师、医院专科医师、医药研究人员和护士。他们在百忙中挤出时间,从不同角度、不同侧面认真编写,审视内容的科学性、实用性、指导性和可操作性。初稿完成后,由内科、神经科、外科、骨科、中医科、营养科、放射科等主任医师、教授审查、修改、把关,从而保证了书稿的质量。借此机会,感谢帮助打印、编辑的朋友,感谢参考或被引用过文献资料或数据的作者,感谢提出过意见和建议的专家、学者,感谢被访问和被调查过的病人等。由于作者水平有限,加之编写时间仓促,尤其是某些疾病的层次评估和具体防治措施缺乏足够的参考依据,难免有不妥乃至错误之处,敬请专家、学者、全科医师、读者朋友提出宝贵意见和批评指正,我们不胜感激。

崔天国

2014年10月于青岛



目 录

❧ 抗衰老篇 ❧

第一讲 延缓衰老,从青少年开始	(3)
一、认识衰老	(3)
二、健康人生追求的最高境界	(8)
三、衰老的自我干预与社区干预措施	(9)
第二讲 多侧面、全方位抗衰老对策	(12)
一、健康状态观察方法与要求目标	(13)
二、综合性、个体化抗衰老措施	(15)
三、日常生活与抗衰老和健身养生	(17)
四、饮食与抗衰老	(19)
五、饮水与抗衰老	(29)
六、食品与抗衰老	(31)
七、保健品与抗衰老	(32)
八、药品与抗衰老	(34)
第三讲 中医药养生抗衰老	(35)
一、主要优势	(35)
二、抗衰老建议“处方”	(38)
第四讲 心理健康与抗衰老	(43)
一、心理健康对抗衰老的重要性	(43)

二、重视心理咨询	(45)
三、关注生活方式病与亚健康病	(48)
四、健全心态与调适生活	(50)
五、心身疾病的特点及其常见病种	(54)

🌀 常见老年病防治篇 🌀

第五讲 高血压病	(61)
一、认识高血压	(61)
二、血压分级标准	(62)
三、诊断与治疗认识误区	(63)
四、干预措施	(64)
五、健康评估与用药选择	(65)
第六讲 冠心病	(69)
一、认识冠心病	(69)
二、主要类型	(70)
三、主要危险因素	(71)
四、血管损伤特点	(72)
五、发病前兆	(72)
六、急救措施	(73)
七、干预措施	(75)
八、健康评估与用药选择	(76)
九、饮食疗法与运动疗法	(78)
十、常用检查方法	(78)
第七讲 糖尿病	(79)
一、认识糖尿病	(79)

二、干预措施	(81)
三、诊断提示和血糖监测	(85)
四、防治措施	(86)
五、视网膜病变与低血糖	(87)
六、健康评估与用药选择	(88)
第八讲 代谢综合征	(93)
一、概述	(93)
二、血脂异常	(95)
三、肥胖	(100)
第九讲 脑卒中	(107)
一、认识脑卒中	(107)
二、主要危险因素	(108)
三、分类方法	(111)
四、发病特点与早期“警告”	(111)
五、防治措施与干预措施	(112)
六、影响疗效的病理原因	(114)
七、健康评估与用药选择	(115)
八、初期急救措施	(119)
第十讲 颈椎病	(120)
一、认识颈椎病	(120)
二、病因与病理生理改变	(122)
三、易患人群与临床表现	(124)
四、主要类型	(125)
五、辅助检查	(126)
六、预防措施	(129)
七、治疗方法	(135)

八、影响治疗效果的原因	(137)
第十一讲 腰腿、肩周、肩背及下肢疼痛	(139)
一、腰腿痛	(139)
二、肩周痛	(145)
三、肩背痛	(147)
四、下肢痛	(150)
第十二讲 癌症	(153)
一、认识癌症	(153)
二、认识误区	(156)
三、治疗模式	(158)
健康寄语	(161)
参考文献	(169)

抗衰老篇





第一讲

延缓衰老，从青少年开始

一、认识衰老

(一)衰老的自然规律

在很大程度上，生理衰老不可避免，但可以延缓，而心理衰老是人生悲剧。前者是指人体的细胞-组织-器官的渐进过程，由于其病变而加快衰老过程。衰老的原因是机体在遗传基因(衰老或寿命基因)指令下，组织、器官与外界环境相互作用，互为因果。对生理性衰老，我们能够做的是改变不良生活方式、改善生存环境、改变遗传因素、平衡营养状况、保持心理健康等，借此减缓衰老过程。如果30岁的年龄，60岁的心脏，老年痴呆的心理，那么身体状况会是怎样呢？可想而知。

人体的生长、发育、衰老与脏腑功能和气血盛衰密切相关。气血不足、经络受阻不畅，脏腑功能必然减退，阴阳必然失衡，引起和加快衰老。衰老最常见的表现是：精神萎靡、记忆力下降、健忘、内热肢冷、食欲不振、失眠、腰膝酸软、四肢乏力、气短心慌、脱发缺齿、男性性功能低下、女性月经失调，不少的人颜面及下肢浮肿等，许多人提早进入“更年期”，未老先衰。

每个人的身体都有一个“寿命短板”(木桶理论)，即某个脏器不健康。健康者所表现的是五脏六腑的健康，即各个脏器均衡、正常运转。如某一脏器病变，则必然会影响其他脏器。因此，在治疗某一脏器疾病时不能忽视其他脏器；也就是所说在重视重点治疗时，决不可忽视综合调理，维护全身心健康。事实上，患病表现往往是某一系统，某一脏器的病变，而非多脏器同时患病。因

此,重点对待,全身调理,会大大有利于病变组织的恢复。

例如,提早进入更年期者,常表现焦虑多疑、肌肉萎缩、骨质疏松,“不明原因”的恶心、呕吐,血压渐进性升高,甚至血糖升高;有的表现夫妻生活不和谐,甚或性无能、性冷淡。严重者如心脑血管疾病、糖尿病、肝肾功能障碍,身体健康指数降低——进而成为“易衰族”。又如,经常性过度疲劳、心理压力、身体透支严重、超负荷状态等,可使身心疲惫等又加重,进而加快衰老过程。

有研究资料显示,长寿原因中遗传因素占 15%,社会因素 10%,医疗条件 8%,气候条件 7%,自我因素高达 60%。自我因素主要是生活方式和心理状态。保持阳光心态,无隔夜仇,有说有笑,“没心没肺”,不急不躁性格也是不错的选择。

(二)衰老的主要表现与内在原因

衰老是生命过程,是从受精卵开始的个体发育史,是多种原因引起的病理生理变化,不仅仅是身体外表,如皮肤皱纹增多、老年斑、行动迟缓、反应能力下降、牙齿脱落、骨质疏松与骨质增生、容易骨折等发生的变化;更重要的是机体生理功能和组织细胞的变化。许多研究获得的一些关键指标为抗衰老的具体措施提供了理论依据。但是,衰老的原因极其复杂,还有许多尚未解决的问题。衰老的主要内在原因如下。

1. 免疫系统和免疫功能下降 动物实验显示,衰老动物胸腺和脾脏重量减轻,胸腺功能降低,T 淋巴细胞活性降低,巨噬细胞的吞噬能力下降,自然杀伤细胞活性降低,致使整个免疫系统功能明显降低,容易患感染性疾病且难以治愈。抗衰老措施旨在提高机体免疫能力、升高胸腺指数、降低抑制性 T 淋巴细胞数量,升高辅助性 T 淋巴细胞的比值。

2. 脑神经递质衰退与功能减退 随着年龄增长,下丘脑各核团的神经元不同程度的丢失,导致内分泌紊乱和功能不足。另一方面,神经递质及某些氨基酸含量减少,直接影响机体正常功能的维持,加快衰老。抗衰老措施的目的是改变和提高脑内神经递

质和生命氨基酸的含量，抑制脑内去甲肾上腺素、多巴胺、吲哚乙酸和降低 5-羟色胺含量，借此延缓衰老过程。

3. 大脑海马区的结构改变和功能减退 动物研究发现，脑神经元中神经营养因子，特别是海马区的神经营养因子表达严重下降，这些都直接影响空间辨识和学习记忆功能。抗衰老目的是提高脑组织内神经营养因子含量，改善学习记忆能力，延缓衰老过程。

4. 甲状腺缺血与功能衰减 研究发现，许多中老年人血清甲状腺素进行性降低。总甲状腺素(T_4)以及与衰老密切相关的胰岛素样生长因子-1、脱氢表雄酮(DHEA)的水平明显降低。而用甲状腺素片 6 个月治疗后，血清中 T_3 、 T_4 、 FT_3 、 FT_4 的水平升高，衰老症状明显改善。

5. 自由基、抗氧化酶“质和量”的改变 众所周知，机体的过量自由基，尤其是氧自由基，不仅可以引起和加重疼痛性退行性病变，而且最重要的机体抗氧化酶——超氧化物歧化酶(SOD)谷胱甘肽过氧化物酶、过氧化氢酶的生物活性不断降低，导致体内活性氧物质的过剩(自由基集聚)，这是衰老的重要原因。提高 SOD 等物质的含量，有效对抗自由基，降低肝、脑中单胺氧化酶的活性，可以降低脑内脂质过氧化物的含量，抑制脂褐素的生成，从而延缓衰老过程。

6. 细胞端粒体、端粒酶改变 端粒是细胞染色体末端的一种特殊结构，参与 DNA 复制，维持染色体的稳定性。端粒体的长短随着细胞的变化而变化，其中端粒酶的活性起着重要作用。动物实验发现，适当增强衰老动物脑组织和性腺组织的端粒酶活性可以延缓衰老过程并影响癌症的发生、发展和转归。

7. 一氧化氮(NO)的变化 生物医学研究发现，血管内皮舒张因子主要是一氧化氮，其参与调节中枢神经系统、呼吸系统、消化系统、心血管系统、内分泌系统、生殖系统功能以及免疫系统应答等诸多生理过程，是体内重要“信息分子”和神经递质。一氧化

氮合成酶是 NO 生物合成的关键酶,广泛存在于机体各组织细胞。中老年人组织细胞 NO 含量和酶的活性降低,如果能提高组织细胞 NO 含量,增强一氧化氮活性,可以延缓衰老过程。

8. 情绪因素 业已证实,愉悦、欢快、稳定、健康的情绪,可以调节免疫系统等多脏器、多组织的积极应答,产生全方位、多侧面的良性反应,从而延缓衰老过程,负面情绪产生的影响则相反。

综合上述原因,衰老的体内变化主要是慢性炎症(有菌和无菌)、基因突变(内环境与外环境变化)、细胞能量枯竭(细胞凋亡与外因)、激素失衡(内源性 with 外源性)、钙化作用(骨钙脱失,表现骨质疏松与骨质增生)、脂肪酸不均衡(产生不足、酶缺失)、消化酶与非消化酶失衡(脑、肝、神经系统损害)、氧化应激反应(自由基过多引发疾病),大循环和微循环衰竭的表现。

(三)衰老的机制

衰老病是一种并未被大众广泛认知的疾病,是机体性成熟后发生的与年龄成正比的病理生理性改变,从而引起身体组织、器官、系统的功能进行性减退,引起和加重许多疾病是不争的事实。衰老过程的直接后果是血脂、血糖异常和内分泌代谢紊乱以及血液、淋巴液的微循环能力下降,免疫能力降低,应激反应能力衰退,脏器、组织、细胞的功能和结构退行性变,体质整体变弱,引发重大疾病和难以治愈的慢性病的概率大大增加(图 1)。有研究证实,衰老者患病概率是正常人的 17.4 倍,平均寿命短 11.6 岁。为了延缓衰老速度,保证生命质量,人们不得不重新认识衰老问题,把衰老当成一类疾病从而采取积极的干预措施。

(四)人的正常寿命与年龄段分期

1. 正常寿命 许多科学家认为,在不受干扰的情况下,人的自然寿命是其生长发育成熟期的 5~6 倍。一般生长成熟期是 20~25 岁。据此推算,人的自然寿命为 100~150 岁,比较公认的是 120 岁,最长达 150 岁,这才是人的正常寿命。

2. 年龄段分期 成年后年龄段分为青年期 18—40 岁,中年

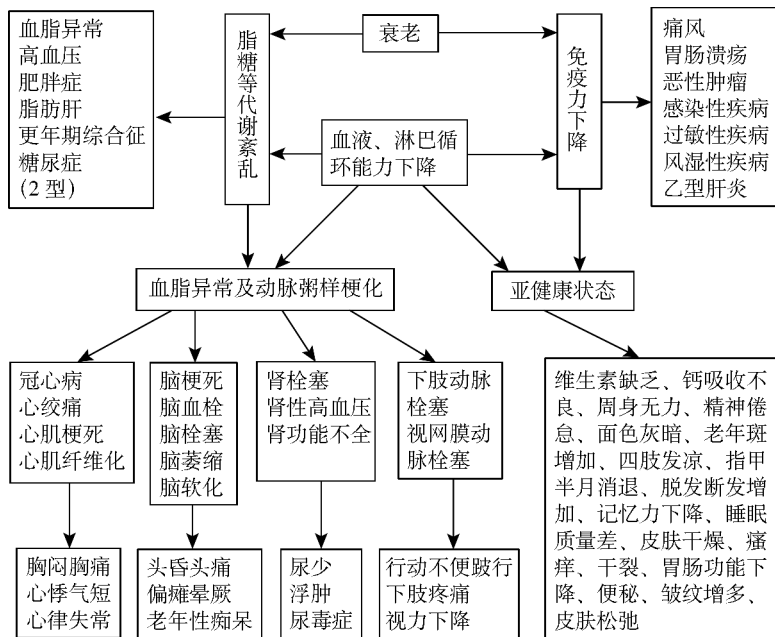


图 1 衰老的机制

期 40—50 岁,老年期 60 岁以上。新的年龄分段是青年期 44 岁以下,中年期 45—59 岁,老年前期 60—74 岁,老年期(高龄期)80—89 岁,长寿期 90 岁以上。还有一种分期,即 60 岁以前为青年期,65—74 岁为中年期,75—95 岁为老年期,这种年龄分段法是中老年人的重大期待和追逐目标。

有研究指出,人体各脏器衰老开始时间:大脑和肺 20 岁,皮肤 25 岁,肌肉 30 岁,乳房 35 岁,骨骼 35 岁,心脏 40 岁,肾脏 50 岁,胃肠 50 岁,肝脏 70 岁,膀胱 65 岁,眼睛 40 岁,听力 55 岁,声音 65 岁,生育能力 35 岁……这对于不同年龄阶段的保健养生和抗衰老会有重要启迪。