



中国企业家健康工程首推读物
现代公民健康教育指定读物
健康促进家庭创建活动专用读物

彰显和谐医学 促进公众健康

主 编 耿庆山 孔丙耀 陈志中

副主编 冯天元 林新宏 王 鹏

老年病

LAONIANBINGFANGZHI YUZIWOTIAOLI

防治与

自我调理

不会管理自己身体的人，就无资格管理他人；经营不好自己健康的人，又如何经营好他的事业？

广东省出版集团
广东经济出版社

15元的投资您就能把健康带回家！
著名专家
为您传授
健康之道



中华杏林健康文库
健康金桥重点出版工程
XINGLIN 总编：郑木明（总第9册）

人人有责任照顾自己的健康

老年病

LAONIANBINGFANGZHI YUZIWOTIAOLI

防治与 自我调理

主 编 耿庆山 孔丙耀 陈志中

副主编 冯天元 林新宏 王 鹏

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年病防治与自我调理/耿庆山, 孔丙耀, 陈志中主编. —广州: 广东经济出版社, 2005.5

(中华杏林健康文库⑨)

ISBN 7-80677-969-8

I. 老… II. ①耿…②孔…③陈… III. 老年病-防治
IV. R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028227 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东金冠印刷实业有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印张	8.5 2 插页
字数	176 000 字
版次	2005 年 5 月第 1 版
印次	2005 年 5 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-969-8 / R·74
定价	全套 (1—10 册) 定价: 150.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4~5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

本社网址: www.sun-book.com

·版权所有 翻印必究·



中华杏林健康文库
健康金桥重点出版工程

作者加盟邮箱: xinglin568@163.com

协办机构:



广东省人民医院

Guangdong Provincial People's Hospital

用心经营 精“医”求精 您的生命 我们的使命

家有病人怎么办 中华杏林网帮您

中华杏林网是一个综合性的医疗健康网站。网站的宗旨是:彰显和谐医学、促进公众健康。中华杏林网由南方医科大学医学教育研究与发展资讯中心和广州三哲管理资讯有限公司维护。

中华杏林网主要业务

继续医学教育

医疗支援服务

私人医生服务

医疗经纪服务

陪诊导医服务

疾病管理服务

健康管理服务

医学资讯服务

健康资讯服务

健康教育讲座

健康产品咨询

编制企业《职工健康手册》

医生与医院声望制造与传播



中华杏林健康文库
健康金桥重点出版工程

总策划：广州顽石文化传播有限公司

天佑中华

春沐杏林

千方济世

百姓康强

- 高血压防治与自我调理
- 糖尿病防治与自我调理
- 心血管病防治与自我调理
- 肺脏病防治与自我调理
- 肾脏病防治与自我调理
- 胃肠病防治与自我调理
- 妇女病防治与自我调理
- 肝脏病防治与自我调理
- 老年病防治与自我调理
- 风湿病防治与自我调理

生活有节 七十八十不稀少
合理调养 人生百岁也寻常
一册在手 助你远离老年病
心中有数 夕阳无限岁月长



活不满百岁 错过你自己

策划推广：中华杏林健康文库编委会
创意设计：广州顽石文化传播有限公司

生活有节 七十八十不稀少
合理调养 人生百岁也寻常
一册在手 助你远离老年病
心中有数 夕阳无限岁月长



活不满百岁 错在你自己

策划推广：中华杏林健康文库编委会
创意设计：广州顽石文化传播有限公司

中华杏林健康文库编委会

(排名不分先后)

顾问:

吴阶平 (中国科学院院士、中国工程院院士)
黄洁夫 (卫生部副部长、中央保健局局长)
白书忠 (中华医学会副会长、原解放军总后勤部卫生部部长)
王梓坤 (中国科学院院士、原北京师范大学校长)
王正国 (中国工程院院士、著名创伤医学与野战外科专家)
杨叔子 (中国科学院院士、原华中理工大学校长)
钟南山 (中国工程院院士、中华医学会会长)
陈灏珠 (中国工程院院士、上海心血管病研究所所长)
李康 (原第一军医大学校长、教授、少将)
钟世镇 (中国工程院院士、我国临床解剖学奠基人)
周殿元 (南方医科大学教授、全军一级教授)
姚开泰 (中国科学院院士、全军一级教授)
陶斯亮 (中国市长协会副会长兼秘书长、中国医学基金会副主席)
邓铁涛 (广州中医药大学终身教授、当代中医泰斗)
靳瑞 (广州中医药大学首席教授、著名针灸专家)
熊曼琪 (广州中医药大学首席教授、著名糖尿病专家)

特邀总编:

姚志彬 (广东省政协副主席、广东省卫生厅厅长)

总编:

郑木明 (南方医科大学校长、教授)

副总编:

陈祥才 (第四军医大学校长、教授)
周增桓 (南方医科大学副校长、教授)
黄伟灿 (第二军医大学副校长、教授)
赵先柱 (第三军医大学副校长、教授)
冯新送 (广州中医药大学校长、教授)
朱家勇 (广东药学院院长、教授)
黄庆道 (广东省医学会会长、原广东省卫生厅厅长)
冯鑒祥 (原广东省卫生厅副厅长、教授)
廖新波 (广东省卫生厅副厅长、广东省保健局局长)
金连弘 (黑龙江省卫生厅厅长、中华医学会副会长)
陈元胜 (广东省食品药品监督管理局局长)
张宝瑞 (河北省食品药品监督管理局局长)

主 编:

王省良 (南方医科大学副校长、教授)

林曙光 (广东省人民医院院长、美国心脏科学院院士)

执行主编:

林新宏 (南方医科大学医学教育发展研究中心主任、教授)

王思博 (中华杏林网总策划、健康促进家庭创建办主任)

副主编:

江 滨 (广州中医药大学职业技术学院院长)

江建荣 (广州军区联勤部卫生部部长)

赵书贵 (中华医学会副秘书长)

田武汉 (广东省医学会秘书长)

周 敬 (中国企业家健康工程秘书长)

赵书友 (《解放军健康》杂志主编)

张文鸣 (《中国卫生产业》杂志总编)

林 琳 (《中国健康教育》杂志常务副主编)

耿仁文 (南方医科大学南方医院院长)

耿庆山 (广东省人民医院办公室主任)

张树军 (南方医科大学南方医院副院长)

陈志中 (南方医科大学珠江医院院长)

黄始振 (广州军区广州总医院院长)

黄大荣 (广州福康医院院长)

李 敏 (南方医科大学训练部副部长)

文民刚 (南方医科大学训练部副部长)

沈胜娟 (第二军医大学训练部副部长)

赵为民 (南方医科大学训练部教务处处长)

江晓滨 (第二军医大学医学教育研究室主任)

陈俊国 (第三军医大学医学教育研究室主任)

董晓建 (第四军医大学医学教育研究室主任)

王德庆 (中国高科技产业化研究会医药产业专业委员会副秘书长)

魏东海 (广州医学院党委、院长办公室主任)

曾木圣 (中山大学肿瘤医院教授)

曾 宇 (资深营养健康顾问)

编 委:

马立勤	马文峰	王小云	王升旭	王 梓	王德庆	王景喜	王学良	王 程
王 鹏	王邦田	孔丙耀	龙海波	刘 杰	刘明英	刘晓燕	史美峰	史琳娜
冯天元	吕志平	孙 宁	余庆云	沈 洁	李求实	李 宾	汤 珣	罗体彦
张 星	张建清	张绪富	张德祥	杨 军	杨 俊	金行中	林汉华	周伟东
周迎春	周杰芳	钟 洪	柴克生	徐建军	袁 青	梅 川	曾木秀	曾志嵘
彭成华	蓝 琳	黎 莉	谭晓江	赵进军	詹建湘	潘艳芳	梁浩材	孙继光

编 务:

李镇宇	李秭谚	杨奎迎	任广玉	吕 阳	王火云	王江宁	王 婷	王耀东
曦 文	曾万圣	曾恒斌	曾恒靖	罗 月	罗 皓	吴贵财	李明蔚	魏筱贤

让公众走近现代健康理念

《中华杏林健康文库》总序

马克思说：“健康是人的第一权利，是人类生存的第一前提，也就是一切历史的第一前提。”自人类社会开始以来，健康就是人们永恒的主题。千百年来，人们始终为之奋斗不息孜孜以求的一个重要目标，就是健康地生活，健康地学习，健康地工作，健康地享受人生。为了健康，人类进行了艰苦的探索，付出了巨大的努力，取得了辉煌的胜利，在人类历史长卷中写下了灿烂的篇章。

在中华民族博大精深的医学文献宝库中，“悬壶济世，治病救人”、“不为良相，便为良医”、“医者，下则治病，中则治人，上则治国”等名言警句闪烁着耀眼的光芒，反映出历代医学名家的职业追求和理想，折射出人们对医学本质和健康内涵的深刻认识。现代社会把人类文明带进了一个崭新的阶段，人们对健康的认识 and 追求也提升到更高的层次。联合国世界卫生组织提出的现代健康观认为：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而且包括身体、精神和社会适应方面的完好状态。”这种健康观不仅关注

目 录

第一章 概 述

多少岁才算老年人	(1)
什么叫老年病	(3)
为什么年老多病	(4)
老年人的保健	(5)
老年人五大饮食原则	(10)

第二章 老年急症的家庭处理

常见老年急症的处理原则	(12)
高热	(14)
昏迷	(18)
出血	(21)
暴喘	(24)
肾功能衰竭	(28)
休克	(31)
多系统脏器功能衰竭	(33)

第三章 老年动脉硬化症

老年动脉硬化症有哪些类型·····	(40)
脑动脉硬化的临床表现·····	(41)
西医药治疗·····	(43)
中医辨证论治·····	(44)
单方验方·····	(48)
推拿疗法·····	(49)
病后注意事项·····	(49)

第四章 老年冠心病

什么叫冠心病·····	(51)
临床表现·····	(51)
心绞痛的治疗·····	(54)
心肌梗死的治疗·····	(56)
中医辨证论治·····	(60)
老年冠心病的康复保健·····	(64)

第五章 老年高血压

什么是老年高血压·····	(66)
临床表现·····	(69)
治疗前须知·····	(69)

降压药应用原则.....	(71)
西药治疗.....	(72)
中医辨证论治.....	(73)
老年高血压患者十一忌.....	(75)

第六章 老年中风症

老年中风症有哪些类型.....	(78)
出血性中风(脑出血)	(79)
蛛网膜下腔出血.....	(82)
缺血性中风(脑梗死)	(85)
中医辨证论治.....	(90)
中风患者的禁忌.....	(94)

第七章 老年性痴呆症

什么叫老年性痴呆.....	(97)
临床表现.....	(98)
治疗.....	(101)
西药治疗.....	(102)
中医药治疗.....	(105)
老年性痴呆症患者七忌	(107)

第八章 老年期糖尿病

临床特点.....	(111)
-----------	-------

临床表现·····	(112)
并发症·····	(113)
治疗·····	(114)
中医辨证论治·····	(117)
老年期糖尿病患者七忌·····	(121)

第九章 老年慢性支气管炎

临床表现·····	(123)
并发症·····	(124)
治疗·····	(126)
中医药治疗·····	(126)

第十章 老年阻塞性肺气肿

临床表现·····	(129)
治疗·····	(130)
中医药治疗·····	(130)
老年阻塞性肺气肿患者五忌·····	(132)

第十一章 老年慢性肺源性心脏病

临床表现·····	(134)
治疗·····	(135)
中医辨证论治·····	(137)
慢性肺心病患者七忌·····	(141)

第十二章 老年前列腺肥大症

前列腺的结构与前列腺肥大	(143)
临床表现	(144)
并发症	(146)
治疗	(147)
西药治疗	(148)
中医辨证论治	(149)
尿潴留的处理	(151)

第十三章 老年慢性腰腿痛

老年腰腿痛是怎样产生的	(153)
骨关节炎	(153)
骨质增生患者三忌	(157)
老年骨质疏松症	(158)
骨质疏松的预防与康复	(161)
骨质疏松患者八忌	(162)
老年慢性腰腿痛验方治疗	(164)
老年慢性腰腿痛治疗二忌	(167)

第十四章 老年人保健必读

几个健康观念	(169)
中老年人心理障碍	(172)

老年病的心理治疗和情志调理	(174)
常见中老年人心理障碍	(175)
阿尔采莫氏病	(178)
痴呆	(180)
老年期谵妄	(183)
老年精神疾病	(185)
古医籍精神保健	(187)

第十五章 老年病的护理

生活起居的护理	(194)
养生护理与保健	(195)
情志护理	(197)
老年病护理的基本原则和方法	(199)

第十六章 中医延缓衰老

中医学抗衰老的原则与对策	(205)
中医药抗衰老药物和方法的现代研究	(207)

附 录

养生要诀	(219)
十叟长寿歌	(221)
常用方剂	(222)

第一章 概 述

多少岁才算老年人

按照世界卫生组织的定义，65岁以前为中年人，65~74为青年老年人，75~90岁为正式老年人，90~120岁为高龄老年人。这是以生命科学研究作为划分依据的，人的生理寿命应该是多少？据生物学的研究认为：哺乳类动物的寿命是它生长期的5~6倍。人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间(20~25岁)来计算的，因此，人的寿命最短100岁，最长可达150岁，大多学者认为人的正常寿命应该是120岁。因此，我们说“人生七十才半寿”，当然不是无稽之谈。

古今中外，活到百岁以上的老年人不少，如我国魏朝西域高僧竺佛图活到117岁；梁朝扬州王远知活到156岁；清朝孙见龙活到159岁。不但历史上有不少长寿老人，现代社会中活过百岁者也并不少见，如1953我国曾统计百岁以上老人就达3348人，其中最高寿者155岁。外国

长寿者也并不少见，如英国有个叫托马斯·佩普的人，活了152岁，一生经历了9个国王。据载1905年匈牙利有一位老农民，活了195岁，他的儿子活了155岁；有一个叫罗文的与他妻子过了147年夫妻生活，罗文死时是172岁，他的妻子死时是164岁。据说最长寿者活了209岁，是一名称弗母·卡恩的英国人。日本有个长寿家庭，家长万部活了194岁，他的妻子活了173岁，儿子153岁，孙子105岁；前苏联也有个叫李希金的人，他的父亲活了138岁，母亲活了117岁，自己活到143岁。

长寿的例子很多，说明我们不必为年龄所困惑，要活一天算一天，活得精彩，还要活出质量。所以，漫长的人生路，老年期只是其中的一个生理阶段。

影响人的寿命的因素有很多，如环境恶化、遭遇不幸、经济因素、情绪影响、工作压力、饮食不健康、不良生活习惯等等，但最重要的是疾病。这些因素都可以影响寿命，缩短寿命。所以要活到百岁也不是易事，故有“人生七十古来稀”之感叹。

联合国规定的老年人口占10%以上的国家称为“老年型国家”。目前临床医学的划分是65岁以上（含65岁）为老年人，人口中老年人 ≥ 60 岁者占10%以上（或 ≥ 65 岁者已占7%以上），即进入了老年社会。我国人口普查资料表明，进入21世纪后，我国60岁以上的老年人已达1.32亿人，占总人口的11%。我国是世界上老年人口最多的国