

➤ 善待生命靠科学 健康长寿在手中 ➤

如果你活不到100岁，责任主要在自己。

不要祈求天降灵药助你长寿健康，而应科学地管理生命，赢回自己的寿命。

其实“长寿秘诀”，“灵丹妙药”就在自己身边。即使机体受到疾病的侵袭，但如果我们能注意呵护自己的身体，拥有良好的心态，同样能迈向更高的寿年。

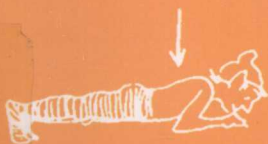
带病长寿

赵颂杰 / 主编

防病
健康手册

给父母的健康枕边书

GEIFUMUDEJIAN KANG
ZHENBIANSHU



黑龙江科学技术出版社

善待生命靠科学 健康长寿在手中

帶病长寿

给父母的健康枕边书

GEIFUMUDEJIANKANG
ZHENBIANSHU

赵颂杰 / 主编

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目 (CIP) 数据

带病长寿/赵颂杰编著. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008. 5
ISBN 978 - 7 - 5388 - 5744 - 3

I. 带… II. 赵… III. 长寿—保健—基本知识
IV. R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 041798 号

带病长寿

DAI BING CHANG SHOU

作 者	赵颂杰 编著
责任编辑	张丽生 回博
出版发行	黑龙江科学技术出版社 
地 址	哈尔滨市南岗区建设街 41 号
邮 编	150001
电 话	(0451) 53642106 电话: 53642143 (发行部)
印 刷	北京市密东印刷有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	16. 5
字 数	205 千字
版 次	2008 年 4 月第 1 版 · 2008 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5388 - 5744 - 3/R · 1463
定 价	26. 80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



体弱多病者也能长寿

“金无足赤，人无完人”，就人的健康而言，也是如此。随着岁月的推移，无病的“完人”大概不多。据统计，真正无病“老”死的人不到10%。因此，体弱多病者怎么长寿，就成为一个值得人们关注的问题。

美国人寿保险公司的一项调查结果令人惊讶——体弱多病者往往是长寿的，并且还发现，凡带病长寿者，大多蕴含着求生欲望所激发的一种本能，体弱多病者因自知有病，常能珍惜和保养自己“多灾多难”的身体。

体弱多病者是如何带病长寿的呢？原来，因为他们尝过病痛的味道，有病就求医，并坚持必要的健身锻炼，没有体壮者那样粗心大意；因为有病，他们不放纵烟酒，并注意饮食的合理搭配，不像体壮者那样毫无顾忌；因为有病，他们主动与疾病作斗争，打持久战，不断增强自身对疾病的抵抗力，而不像体壮者那样自以为有“老本”可吃；因为有病，他们深知“怒气伤身”的道理，不争强好胜，不动辄为一些鸡毛蒜皮的小事而大动肝火。如此，能量消耗缓慢，“细水长流”，使他们的生存期限得以延长，不像体壮者那样自以为健康，因而常常忽视自我保健，能量快速流失，以致在人生壮年就“油干灯灭”了。

可见，体弱多病并不可怕，可怕的是忽视自我保健，不重视自我保健。体弱多病者只要能正视疾病，乐观豁达地与疾病作斗争，而不是谈“病”色变、忧心忡忡、一蹶不振，就一定能



战胜疾病并逐步恢复健康，最终达到益寿延年的目的。因此，我们必须对自己的身心健康承担起更大的责任，用科学的医疗保健知识武装自己，培养良好的生活方式和积极健康的生活态度，很多情况下，体弱多病者亦是能长寿的。



带病长寿

自古以来，人们就追求长寿。《说文解字》：“寿，长也。”《礼记·礼运》：“孔子曰：‘我欲使夏礼，大布大帛，以易民之耳目，而后修其教，兴其礼。’”《吕氏春秋》：“寿者，人之所欲也。”《淮南子》：“人之所欲，莫先于寿。”《抱朴子》：“人欲长生，必先求寿。”《世说新语》：“王导尝曰：‘人当先求其寿，而后求其富。’”《晋书》：“王导尝曰：‘人当先求其寿，而后求其富。’”《宋书》：“王导尝曰：‘人当先求其寿，而后求其富。’”《南齐书》：“王导尝曰：‘人当先求其寿，而后求其富。’”《梁书》：“王导尝曰：‘人当先求其寿，而后求其富。’”《陈书》：“王导尝曰：‘人当先求其寿，而后求其富。’”《隋书》：“王导尝曰：‘人当先求其寿，而后求其富。’”《唐书》：“王导尝曰：‘人当先求其寿，而后求其富。’”《宋史》：“王导尝曰：‘人当先求其寿，而后求其富。’”《明史》：“王导尝曰：‘人当先求其寿，而后求其富。’”《清史》：“王导尝曰：‘人当先求其寿，而后求其富。’”



第一章 人到黄昏——旧病新病都来犯

1. 老年人的体质特点 (2)
2. 老年人的患病特点 (4)
3. 过分依赖会加速衰老 (7)
4. 活不到 100 岁的原因 (10)
5. 老年生活可以欢度 (13)

第二章 适应自我——岁月不饶人

1. 为什么要承认自己老了 (18)
2. 别跟生物钟闹别扭 (21)
3. 老年人一定要做到起居有常 (24)
4. 要长寿就不要拒绝性爱 (27)
5. 要适应“空巢”生活 (32)
6. 长寿者需要制气 (35)

第三章 规范自我——给生活加些规律

1. 善待大脑，延缓衰老 (40)
2. 老年人更要注意护肤 (42)
3. 适量饮酒有必要 (47)
4. 营造优美的居住环境 (51)
5. 老年人如何穿 (55)
6. 将“扫除”进行到底 (57)
7. 定期体检很重要 (60)



第四章 修正自我——查查你的生活习惯

1. 严防病从口入 (66)
2. 蔬菜水果抗衰老 (71)
3. 老人怎么吃更营养 (74)
4. 都是沙发惹的祸 (78)
5. 不宜与电视交情太深 (80)
6. 睡好，才会身体好 (83)
7. 别让牙齿保健入误区 (88)
8. 谨防药到病未除 (92)



带病长寿

第五章 提升自我——迎接健康新知识

1. 给红细胞“减肥”治血稠 (98)
2. 食物营养的两面性 (100)
3. 缺雌性激素，女性会出现问题 (103)
4. 素食不一定长寿 (107)
5. 双歧杆菌与长寿 (111)
6. 老年人要会笑会哭 (113)

第六章 激发自我——让生命在运动中升华

1. 长寿离不开运动 (118)
2. 老年人适合做有氧运动 (122)
3. 老年人也需要柔韧性锻炼 (126)
4. 老年人更需要力量训练 (129)
5. 用运动来对抗肥胖 (133)
6. 冬天还能室外锻炼吗 (137)





7. 随时随地“踢”出健康来 (140)
8. 锻炼看不见, 健康看得见 (145)

第七章 艺术自我——要为生活添砖加瓦

1. 老年人要学会“玩物” (152)
2. 音乐是健脑的精神大餐 (154)
3. 常在花间走, 能活九十九 (157)
4. 如椽大笔, 书人生真谛 (160)
5. 宠物——老年人的精神“伴侣” (163)
6. 户外“三浴” (166)
7. 养鸟有益身心健康 (171)
8. 悠然自得, 游山玩水 (174)
9. 动静结合, 棋牌养生 (179)
10. 老年人的钟爱——门球 (182)
11. 太极人生 (184)



目 录

第八章 超越自我——人老心不老, 激情还燃烧

1. 老年人的心理特点 (188)
2. 健身先健心 (190)
3. 放弃沉重心理, 寻求快意人生 (193)
4. 如何从丧偶中走出来 (196)
5. 莫让孤独感伴随整个晚年 (201)
6. 闹静相宜利长寿 (204)
7. 不妨得过且过 (206)
8. 抑郁症危害全身 (209)





第九章 挑战自我——自信地与疾病周旋

1. 老年病，三分治，七分养 (214)
2. 老年人要注意隐性疾病 (217)
3. 给前列腺作个“减肥”手术 (220)
4. 让人颤抖的帕金森病 (223)
5. 与痴呆症保持点距离 (226)
6. 警惕体内“交通事故” (229)
7. 别让疾病扫了你的“性” (232)



带病长寿

第十章 找回自我——发挥潜能，绝不落伍

1. 60岁为什么是老年人第二个青春期 (238)
2. 不用年轻人“搀扶”自己 (240)
3. 发挥老年人的创造力 (243)
4. 把老年生活融入网络 (246)
5. 老年人养生靠自己 (251)
6. 淡泊致远，长寿有道 (254)



第一章

人到黄昏——旧病新病都来犯





1. 老年人的体质特点

衰老是人生必然要经历的过程，是生命活动的自然规律。衰老可分为两类：生理性衰老和病理性衰老。生理性衰老指随着年龄的增长人体在成熟期后出现的生理性退化，这是生物的普遍规律；病理性衰老是指由于内在或外在的原因，人体发生病理性变化，使衰老现象提前的退化，俗称“早衰”。

由于生理和病理的衰老，人到老年在生理上会呈现出以下一些特点。

(1) 代谢功能降低

由于代谢功能降低，维持基本生命活动所消耗的能量有所减少，分解代谢大于合成代谢。

(2) 消化功能下降

消化功能随增龄而有不同程度的下降，胃肠蠕动和排空减慢，食物在肠内经细菌发酵产生气体，常引起腹部胀满。又因食糜通过结肠的速度减慢，水分吸收过度，加之直肠张力减退，易于发生便秘和脱肛。老年人往往由于牙脱落，咀嚼不力，导致消化腺体萎缩，胃液酸度降低，胃蛋白酶不足，消化液分泌减少，对营养素的消化吸收能力降低，容易发生消化功能障碍。

(3) 肝胆功能减退

肝脏重量减轻，肝细胞酶的活性、解毒功能和代谢功能都降低。老年人胆囊缩小，弹性降低，胆汁贮久而浓缩，易于形成结石或导致胆囊炎，因而更需要注意饮食质量，严防“病从口入”、“癌从口入”。

(4) 肾脏重量减轻

从30岁起，肾单位重量每10年大约减少10%，肾单位再生能力下降。肾脏清除代谢废物、浓缩尿液和重吸收的功能都有所下降。因而，膳食中蛋白质必须适量。





(5) 心脏功能减退

心脏随增龄重量逐渐减轻，心肌收缩能力减弱，排出血量减少，致使各器官和组织的血流量的氧气供应也受其影响。冠状动脉硬化，使心脏供血不足。血管弹性减退，对血压的调节作用下降，易使血压增高，成为发生脑卒中、冠心病、心力衰竭的重要危险因素。

(6) 内分泌平衡失调

内分泌激素平衡失调，导致骨骼中有机质减少，无机质过度沉着，骨质疏松，易于发生骨折。胰岛功能减退，胰岛素分泌减少，糖耐量降低，糖尿病发生率有所增加。甲状腺功能降低，代谢率下降，能量消耗减少。激素平衡失调，应激能力减退。

(7) 感觉器官钝化

感觉器官方面，如视力减退，暗适应能力降低；眼球晶体调节能力差，出现“老花眼”；角膜周围出现“老人环”；容易发生白内障、青光眼。嗅觉细胞和味蕾减少，嗅觉不灵、味觉减退、听力下降。

(8) 免疫系统功能下降

癌细胞、细菌、病毒等得以自由活动并增殖，从而增加老年人发生感染与患肿瘤的可能性。因此，免疫细胞的活化与复壮，是延缓衰老、恢复青春活力的一项重要内容。



长寿之灯

人的自然生命有多长

人类究竟应当享有多长的寿命？科学家们根据类比推理的方法，得出结论是100~140岁。

如果不是由于疾病与意外事故，哺乳动物的寿命都有一定



规律，只有少数例外。例如，猫的生长发育期是1年半，可活8~10年；狗的生长发育期为2年，可活10~15年；马的生长发育期为4年，可活20~30年……它们的寿命一般为生长发育期的5~7倍。根据这一规律推算，人的生长发育期平均为20年，寿命应当为100~140岁。

这个推理是否正确呢？事实上，古今中外超过百岁者不乏其人，唐代医学家孙思邈活到102岁。第三次人口普查，我国百岁以上者有3 765人，最长者130岁。

那么，为什么大多数人未能享有应得的寿命呢？原因可归于两方面：一方面包括社会环境、饮食和医疗保健条件等社会因素；另一方面包括疾病、衰老等生物因素。

2. 老年人的患病特点

由于老年人生理与病理方面的特殊性，故老年人患病有其特殊性，大致包括以下几点：

(1) 常同时患多种疾病

一个老年人身上常常同时患有多种疾病。据统计，老年人平均同时患有4~6种疾病或更多，如一个老年人可同时患有高血压、冠心病、高脂血症、颈椎病、轻度白内障、腰肌劳损等。虽然这几种疾病在人身上同时存在，但总有轻重缓急之不同，其中必有1~2种为主要的疾病，危害性大，甚至有致命性的危险。

(2) 患病易发生并发症

并发症是指当患某种病时，在该病的基础上并发其他疾病。由于老年人的免疫功能降低，抵抗力差，对外界微生物及其他刺激的抗御能力也弱，故老年人患病时比青年人更易发生合并症。例如老年人在中风昏迷时、手术后或骨折卧床时都易合并肺炎。



(3) 易发生水和电解质紊乱

正常人体需要一定量的水分和必需的电解质，如钾、钠、氯化物等，以满足机体代谢的需要和平衡。由于老年人身体细胞内液减少，细胞功能退化，器官萎缩，一旦发热或呕吐、腹泻，很易出现水和电解质紊乱。

(4) 症状不典型、不明显

老年人由于机体形态改变和功能降低，反应性减弱，对于病痛及疾病的反应不像儿童与青年人那样敏感。如在青少年患病时应有的高热反应在老年时却因反应减弱而表现为低热或不发热，又如老年人患心肌梗死时，很少像中年人那样有剧烈的胸痛，而是几乎没有疼痛感觉或仅表现为轻微的胸闷感。因此，老年人往往不能清楚地讲明自己的病痛和不适，或表达含糊。

(5) 易发生意识障碍和精神异常

由于老年人脑血管粥样硬化，脑供血不足，当发生感染、发热、脱水、心律失常等时，容易出现嗜睡、谵妄、讲胡话、神志不清，甚至昏迷等症状，这是由于脑缺氧所致。有的疾病可能以突然昏迷为主要表现。

(6) 发病快，易发生全身衰竭

老年人脏器储备功能低下，一旦患病，病情容易迅速恶化。这是由于原来处于勉强平衡状态的某些脏器功能迅速衰竭并涉及多个脏器损伤所致。

(7) 患病后恢复慢、差

由于老年人代谢率低，组织器官的功能再生能力差，因此，患病后往往不易恢复，或恢复缓慢，甚至不少疾病还留下后遗症，往往需要采取康复措施。

(8) 过度依赖药物

老年人一有病就用药，这是一个惯性反应。老年人用药是个十分复杂的问题。用药不当，如出于医生的原因：医生长期



频繁地给病人使用某一种药物，形成病人对某一种药物的耐受性，为药物误用；出于病人本身的原因：病人经常不合病情地应用过量药物，造成药物的耐受性，为药物滥用。不论是药物误用，还是药物滥用，均可造成药物依赖性。

(9) 对药物的反应较大

老年人患病时，如用药过多或剂量不当，加上老年人本身对药物的反应，很容易发生药物毒性反应，甚至因药物反应而加重病情，或使健康受到威胁。



长寿之灯

带病长寿

意大利的“新老人”

如今，意大利人把那些仍能自理生活并坚持部分工作的六七十岁的退休老人尊称为“新老人”。

这些出生于20世纪三四十年代总人数达1 000万（约占全国总人口的1/5）的六七十岁的“新老人”，尽管就生理年龄而言，他们确实已不算年轻，但无论从外表还是内心，他们都与老朽毫无关联。他们大多不服老，也不喜欢别人称他们为老爷爷、老奶奶，甚至在公交车上还常常婉言谢绝年轻人让座。不过值得一提的是，他们并不像以前的老年人那样，对讨论自己的年龄十分敏感，甚至反感，更不忌讳别人问及自己的真实岁数——也许这又可以从另一个侧面反映出他们良好的心态和素质。此外，能体现他们年轻心态的其他表现还包括：热衷于交朋友（甚至钟情于与年轻人的忘年交）和集体活动，爱好娱乐和体育活动，喜穿名牌时装，努力学习新的技艺、运动和外语等。

意大利“新老人”的另一个特点是：注重保养，追求舒适，喜欢高品质的现代化消费。由此他们也成了商家瞩目的一个新





的消费群体。他们充分利用较高的退休金和较为丰厚的储蓄金，或精心选购新潮商品，或努力培养自己的高雅爱好和情操，使自己的晚年生活更为五彩缤纷，甚至比年轻人更舍得花大价钱去万里之外的异国旅游观光。

还有一些“新老人”，虽然并不热衷于在某个固定单位贡献余热，却全心全意地投身于各种公益事业，在社会上又重新找到了自己的位置，扮演着适合自己的人生角色，继续体现着自身价值。

3. 过分依赖会加速衰老

人一旦步入老年，机体就会衰老，功能就会退化，体力也会减弱，这是谁也改变不了的自然规律。子女、亲属及休养院所的工作人员，多给老年人一些关爱和照顾是应该的，这会给老年人的日常生活带来很多方便，使老年人真正老有所养，老有所乐，老有所终，让他们无忧无虑地安度晚年。不过，从老年人自身的生理保健和心理保健方面来讲，晚年生活过分地依赖于别人照顾，也容易产生一些副作用，其中最主要的就是会加速人的衰老。

老张和老刘同时进干休所，两人年龄不相上下。老张由于儿女不在身边，许多生活小事又不愿麻烦别人，都是自己跑，自己办，从买菜做饭搞卫生，到迎来送往会朋友。不过大家都说，老张退休这些年没啥变化，一点没见老。而老刘则不同，大事由于休所工作人员帮着办，生活小事全靠在身边的儿女们忙活，老刘则一天无所事事。结果他的身体越待越懒，脑袋越待越沉，大病虽没发现，小病却不断，整天迷迷糊糊、无精打采，谁见了都说他明显老了。看来，老年生活有依靠，做得适当是好事，过分依赖就可能变成坏事。

子女孝敬父母是应该的，但子女有自己的事情要做，因此，



要求子女时刻在身边，或者随叫随到，这些都是不太现实的，也是不合理的。从心理需求的满足度来看，老年父母对子女产生依赖性情感的原因有以下几点。

①老年人特有的孤独和寂寞感，让老年人更需要亲密的依恋关系。

②从忙碌到清闲，生活中尚未找到新的替代事件。

③人际交往的范围较狭窄，生活中知心朋友不多。

④老年夫妻之间的沟通与交流质量不高，被爱与被关怀的心理满足度欠佳。

⑤未来生活没有目标，生活在茫然中。

首先，从心理学的角度讲，过分依赖别人，就是过早地把自己归入老年行列，认为自己已年老力衰，是无用之人了。一个人的心情一旦被无能、无用、无奈困扰，就很容易失去生活的独立性和主观能动性，懒得按个人的意志和爱好安排自己的生活，从而进一步加速身心老化。一般来讲，一个人从工作岗位退休下来的前几年，身体比较健康，精力比较旺盛，独立生活能力也比较强，完全不必依赖他人，要给自己一种“我还行”，“我不算老”的心理暗示，才会有精神。

其次，一些有慢性病的老同志，本来经过调养和功能训练，是可以逐渐好转或恢复的。但如果过分依赖别人的照料，总觉得离开了别人自己不行，就会丧失战胜疾病的信心和意志，削弱自身的免疫功能和内在的抗病力。由丧失信心，到丧失能力，自己树起的“顽敌”成了自己康复的致命障碍。俗话说：“用则进，不用则退。”对于一些老年性疾病，单单依靠别人的照顾是不可能得到完全恢复的。有一位76岁高龄的老人，大腿股骨骨折后卧床3个多月不能活动。待打开固定的石膏时，老人腿部肌肉已严重萎缩，无法站立，他的家人甚至给他准备好了轮椅。没想到这位坚强的老人，硬是咬牙坚持，一点儿一点儿地练站

