



人生百岁
不是梦
丛书

上海交大医学院

老教授谈

医疗保健



上海市老教授协会
上海市老年基金会

编



上海社会科学院出版社

朱明德·主编

上海交大医学院

老教授谈

医疗保健



上海市老教授协会
上海市老年基金会

编



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

上海交大医学院老教授谈医疗保健/上海市老教授协会, 上海市老年基金会编; 朱明德主编. —上海: 上海社会科学院出版社, 2009

ISBN 978-7-80745-568-4

I. 上… II. ①上…②上…③朱… 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(2009)第 156447 号

上海交大医学院老教授谈医疗保健(人生百岁不是梦丛书之一)

编 者: 上海市老教授协会 上海市老年基金会

主 编: 朱明德

特约编辑: 宋旭辉 古 月

责任编辑: 唐云松 汝 东

封面设计: 郑 义

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@sass.org.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 上海社会科学院印刷厂

开 本: 890×1240 毫米 1/32 开

印 张: 10.5

插 页: 2

字 数: 23.6 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80745-568-4/R·005

定价: 23.00 元

版权所有 翻印必究



人生百岁不是梦丛书

人生百岁不是梦丛书编委会

名誉主任：胡 炜

主 任：翁史烈

副 主 任：黄鼎业 孙运时 项伯龙

委 员（按姓名笔画排列）：

王一飞 王行愚 王宗光 方林虎

方明伦 江晨清 张瑞琨 凌镜椿

鲁巧英 翟浩成 戴炜栋

丛书策划：江晨清 翟浩成

主 编:朱明德

编写者:(以撰稿内容先后为序)

夏建锋	史奎雄	潘碧霞	徐桂林
童善庆	张恩英	魏梅雄	丁 生
朱建新	哈 琪	章雅青	朱顺和
金玉华	金嘉翔	顾学章	刘建平
屠柏强	周霞秋	朱明德	吴万龄
徐世芬	林发雄	吴揭地	刘定益
洪素英	赵爱民	张明珩	李学敏
杨宠莹	骆国阮	杨惠珍	

总 序

上海市副市长 沈晓明

现在呈现在广大读者面前的《人生百岁不是梦》丛书，系由上海市老教授协会、上海市老年基金会主编，汇集了众多老教授的心血。书中的内容很丰富，涉及人们，特别是中老年朋友在实践“人生百岁不是梦”追求中，如何在日常生活中进行医疗保健、运动保健、营养保健和心理保健等方面的内容。这些科普知识，如能为大家采用，将对提高生活质量乃至生命质量有所裨益，因此也颇值得一读。

老教授是我们的宝贵财富，他们长期耕耘在教育科研一线上，为国家和上海的教育科研事业发展，为城市的进步，作出了重大贡献。我曾在教育系统工作，作为他们的后辈，我深知，老教授们最宝贵的财富就是他们的知识。现在，许多老教授虽然已经离开了任职岗位，但他们仍期望以自己的学识和经验为社会作出贡献。他们著书立说，通过编写丛书，宣传科普，把自己的知识留给下一代，继续造福社会，为人民的健康幸福再尽自己的力量。因此，我十分支持，也十分乐意向大家推荐此书。

最后，我还要感谢为编写此书而日夜辛劳的老教授们；我也希望本书的读者，能够品味欣赏，从中受益。

序

方友娣 吴明章

随着人民生活水平的提高和社会老龄化程度的加快,祛病延年、健康长寿已成为全社会的责任,也是每位老年人美好的愿望和追求的生活目标。为了进一步普及健康科普知识,维护和促进自身的健康,受上海市老教授协会委托,上海交大医学院老教授组织编写了“人生百岁不是梦”丛书之一《上海交大医学院老教授谈医疗保健》一书奉献给广大老年朋友们!

本书的编写旨在帮助老年人健康科学地养生,科学地认识疾病,了解疾病的发生、发展,以达到早预防,早发现,早治疗,延年益寿的目的。本书以预防和解决实际问题为主,突出科学性、实用性和通俗性,选材严谨,紧密结合老年人的实际,力求深入浅出,通俗易懂,使老年人看得懂,用得上,满足老年人实实在在的需要。我们真诚地希望读者在阅读和使用这本书后,能从中获取更多的信息,了解养生奥秘,增强健康意识,提高自我保健能力,延缓衰老,延年益寿。

参加本书编写的作者都是在医学教育和医疗卫生岗位上工作了几十年的资深专家、教授,他们具有深厚的医学理

论基础和丰富的临床实践经验。他们以一颗炽热的爱心，热心于老年医疗保健事业，尽心尽力，热忱为老年朋友健康服务。

本书是集体智慧和劳动的成果，主编朱明德教授和参加编写的各位专家、教授，以极大的热情和极其认真负责的态度从事编写工作，为此付出了智慧和辛劳，谨向他们致以诚挚的谢意！

祝愿老年朋友们幸福快乐，永葆健康，百岁圆梦！

2009 年 7 月

目 录

养生与长寿

- 1/ 养生重在生活方式
- 4/ 长寿是动静两相宜
- 7/ 康寿贵在怡养心神

营养与健康

- 12/ 平衡膳食有益健康
- 16/ 饮食与保健
- 32/ 食物与疾病
- 38/ 不胖的秘诀

食源性疾病

- 42/ 食源性疾病有七大类
- 43/ 细菌性食物中毒
- 45/ 食源性病毒感染
- 46/ 食源性寄生虫感染

肿瘤

- 50/ 细说癌的“前世今生”

61/ 癌症的哲理思考

63/ 癌症的预防和早期发现

老年病家庭护理常识

85/ 安排合适的生活环境

86/ 养成合理的生活习惯

87/ 了解病情观察和治疗护理的常识

89/ 心理护理特别重要

急诊科

91/ 怎样看急诊

99/ 老年人跌倒的防治

103/ 晕厥处理

神经科

106/ 急性脑血管病——中风

115/ 心理“感冒”——抑郁症

124/ 阿尔茨海默病——老年性痴呆

呼吸科

130/ 咳嗽别轻易用抗菌药

134/ 病毒性呼吸道疾病的防治

139/ 慢性肺间质病

心血管科

142/ 谨防无形杀手——高血压病

158/冠心病的防治与护理

173/高血脂有什么危害？

消化科

184/要重视胃食管反流病的防治

187/溃疡病的防治

191/老年人要在乎便秘

196/老年人肝病的防治

203/“大三阳”和“小三阳”的含义

血液科

205/不应忽视老年人的贫血

肾脏科

211/人未老而肾先老

213/“肾虚”不等于肾功能差

215/多发肾囊肿与多囊肾是两个病

216/老年人易患尿路感染

219/从无肾脏病史，初诊已是尿毒症

内分泌与代谢科

223/话说老年糖尿病

227/科学应对男女人生更年期

232/古老又现代的痛风

风湿科

239/早治显效的类风湿关节炎

246/饮不解渴的干燥综合征

外科

250/正确对待胆结石

252/恼人的腹股沟疝

254/痔疮的防治

256/悄悄流行的骨质疏松症

260/老年人谨防骨关节病

265/前列腺肥大的诊断与治疗

妇科

271/有口难开阴道炎

273/难言之苦尿失禁

眼科

277/老年人首位致盲因素——白内障

280/老年人第二致盲原因——青光眼

耳科

284/老年人耳聋的起因

285/应怎样配用助听器

牙科

287/拔牙非小事

291/镶牙要及时

皮肤科

294/瘙痒症让人心烦

295/老年人应警惕哪些皮肤肿瘤

善待宠物 谨防人畜共患病

299/宠物传播的人畜共患病

301/狗与狂犬病

303/猫与弓形虫病

305/鸟与鹦鹉热病

解读临床检查报告

307/化验检查

318/影像检查

320/内镜检查

321/病理检查

323/其他检查

后记

养生与长寿

养生与长寿是人类永恒的主题。21 世纪是长寿时代,人们对健康、长寿更为关注。用金钱买不到健康和长寿,必须通过自身努力、精神克制和心智历练,从而达到。

养生之术,长寿之道也!这是中华养生文化的瑰宝和经验。祖国医学名著《黄帝内经》曰:“饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”这是对养生与长寿最经典的论述。

养生重在生活方式

有人说养生是一门高深的学问,其实不然,养生实践融汇在简单平静的日常生活之中。

为什么说“谢晋之死”敲响了老年人的养生警钟?

85 岁高龄的著名电影导演谢晋,赴浙江上虞母校庆贺,晚间突然猝死,令人扼腕痛惜!

其实古人早有告诫:“七十不过夜,八十不留饭。”历史上发明家瓦特 83 岁高龄携妻子赴伦敦旅游,路途稍感不适,回到家就溘然长逝。谢晋悲剧重演,究其原因,兴奋喝酒,身感疲劳,独身过夜,忘记年龄,违逆古训。老年人心理上可以不服老,但生理上一定要服老,这样才能避免悲剧而寿至人瑞。

上古之人,“饮食有节,起居有常,不妄作劳”,故“终其天年”。“生物时钟”严格、准确、连续地运转与控制着人体的全部生命活

动,直到生命结束才停止。所以,无论你多大年纪,都应遵循。老人们几十年养成的生活习惯,不要轻易改变。

谢晋之死是违逆生理养生规律而酿成的悲剧。它再次向人们发出忠告:生活规律是健康和长寿的基石。

为什么说吃“不饱”的人寿命长?

古话曰:“不饱原是祛病方,寿长缘是餐饭少。”有趣的是上世纪末,美国为了研究人类登上其他星球后怎样生存,而制造了一个全封闭系统。由于设计不完善,实施中食物不够了,不得已采取限食少吃措施,当计划结束时,意外发现这些人的血压、血糖和血清胆固醇都降到了年轻人的水平,限食竟使他们“返老还童”了!

著名长寿之乡广西巴马县的寿星们,他们的健康长寿得益于“五低二高”(低热量、低脂肪、低糖、低盐、低动物蛋白,高维生素、高纤维素)的饮食特点,平均每天热量控制在1300~1500千卡,比一般人少500千卡左右。这是营养学家实地调查后得出的结论。

日本冲绳岛居民世代习惯低热量饮食,摄取的热量是政府推荐量的62%,相当约1300千卡。本地儿童糖类消耗比其他地区少25%,肉类耗费少75%,而蔬菜高出3倍,鱼类多出2倍,从而决定了该地区世代长寿。这两个事例告诉我们:吃七分饱,寿增三成。

为什么吃过饱会短命呢?日本科学家研究发现,饱食后胰岛素的大量分泌,诱发大脑产生纤维芽细胞生成因子增加数万倍,促使毛细血管内皮和脂肪细胞增生,是造成脑动脉硬化的主凶。现已证实,约20%的老年性痴呆患者在他们青壮年时期皆是饱

食的“美食家”。

有道是食不果腹的乞丐却比丰盛美餐的国王更健康,揭示了饮食养生文化的奥秘与神秘。

为什么养生一定要过“戒烟限酒”关?

吸烟对中国的危害,有人戏谑相当于炸了 250 颗原子弹。每年死于与烟草相关疾病为 100 多万人,占全部死亡人数的 12%。所以戒烟是中老年人的最大养生!

有研究称,一包烟折寿 2 小时 17 分,吸烟者死于肺癌是不吸烟者的 16 倍,吸二手烟的家人患肺癌比不吸烟的家人高出 24%,肺癌者 80%有吸烟史。说起吸烟有害,100 人中至少有 95 个知道,愿意戒烟者也超过 60%,可真正戒烟成功的不到 3%。知易而行难,正是人性最大的弱点。

陈毅元帅是位出了名的烟君子,因患严重呼吸道感染住院,医生劝他戒烟配合治疗,他二话没说同意了。后来他到毛主席那里汇报工作,毛主席知道陈毅烟瘾很重,就向他敬烟,却被婉拒了。“陈毅戒烟了”,毛主席的表扬促使他终身不吸烟了。其实,戒烟很简单,关键在于意志,不被诱惑所动。戒烟过程中有尼古丁依赖者,可以请求医生帮助。为了你和你的家人的生命权和健康权,请你“嘴下留情”吧。

我国一年喝掉的酒相当一个西湖。20 年前就有统计,酗酒者的平均寿命比不喝酒者少 15 年,导致癌症危险性增加 40%。我国 7 840 万智障儿,50%出生于酗酒者家庭。

2008 年美国老年协会推荐,老年人适量饮酒,死亡率比完全不喝酒的人要低 28%。红酒中含有白藜芦醇、原花青素等黄酮类物质具有抗氧化作用,对预防心脑血管病、糖尿病和抗衰老有