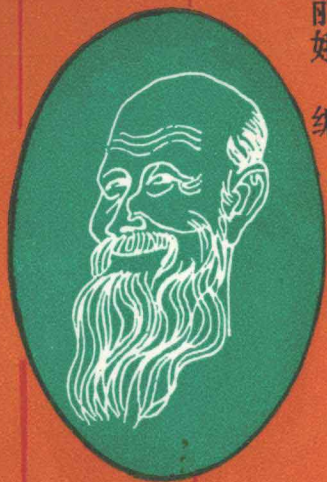


老年常见病的家庭体疗妙法

● 吴永龄 涂丽娥 编



● 高等教育

老年常见病的家庭 体疗妙法

吴永龄 涂丽娥

(京) 112 号

内 容 提 要

本书从老年身心规律和常见病特点出发,围绕家庭环境,选用传统养生及现代体育康复疗法编写成书。全书共分八章,系统论述老年身心规律特点、家庭体疗特点作用和原则、老年常见病的家庭体疗妙法、运用时注意事项及自我评定手段等。本书所介绍的方法简单,实用性强,适合中老年读者及从事中老年康复保健工作人员和家属使用。

老年常见病的家庭体疗妙法

吴永龄 涂丽娥 编

*

高等教育出版社出版

新华书店总店科技发行所发行

北京朝阳北苑印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/32 印张 5.625 字数 120 000

1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

印数 0001—1 235

ISBN 7-04-004640-7/Z · 178

定价 4.85 元

前 言

随着社会进步和医疗卫生条件的改善,人类平均寿命不断延长,人口老龄化问题已在许多国家出现。我国男、女平均寿命也由解放前的 35 岁,提高到目前男性 67 岁、女性 70 岁。60 岁以上的老人已有 9 000 万,预计到 2000 年,我国老年人口将达到 1.3 亿。这个数字无论现在还是将来都居世界首位。

随着我国经济的迅速发展,人民生活水平的不断提高,生活越来越趋向于电气化、机械化和营养科学化。致使“老年慢性运动不足”日益突出。这意味着他们在日常生活中,起码的活动都难以保证,从而容易导致高血压、冠心病、肥胖症等“文明病”的产生。同时老年人的骨质疏松、肌肉萎缩、关节软骨退化等自然老化现象,使得动作的平衡、协调能力日渐减弱,造成肢体损伤不断增加。衰老进程中的机体免疫力、抵抗力的下降,使其各种功能性障碍发病率急剧上升,这一切对老年人的健康长寿构成严重威胁。据国内外有关资料证实,真正无疾而终的老年人不到 10%,在这种态势下,对老年常见病的防治已成为当今人们普遍关注的社会问题。

家庭体育治疗老年常见病,已作为社会保健的重要组成部分正被大力提倡。用家庭体育疗法治疗老年常见病,是以现代科学理论与方法为依据,并不断从发展着的体育运动中汲取养料。它能获得单凭医药治疗所达不到的功效,对促进老年患者脏器机能的康复有独到作用。为现代医学增添一种积极的防治手段,并逐渐显示出它的特殊地位。

为了满足广大老年人及其患者多年梦寐以求的少打针、

少吃药、不动手术、不住医院、有病能治、无病能防、省时省钱、方法简易、在家自练、抗衰防老、强身延寿的迫切需要,笔者特将常见的老年病及其体疗方法整理出来,编成此书,做为康复良药,敬献给老年朋友们,并为他们健康、幸福和愉快地安度晚年而祝福。本书针对老年生理、心理、病理、运动能力、病躯功能状况和家庭等特点,着重介绍了在家庭这一特定条件下,运用多种体育治疗手段,治疗 22 种老年常见病的奇效妙法及实施须知。是一本理论与实践结合,图文并茂,通俗易懂的科普读物。不仅对老年患者及其家属在治疗或指导实施、护理等方面有着实用价值,而且也是健康老人防病抗衰的保健挚友。对于从事老年保健的医务工作者、老年体协工作者、以及老年大学、体育院系、医学院校的师生,无疑也有“开卷得益”的专业参考价值。

本书由华中师范大学体育系副教授吴永龄和湖北中医学院体育教研室副教授涂丽娥编写,本稿曾请湖南师大教授王步标审阅,在此表示谢意。限于编者水平,书中难免有不足之处,恳请广大读者批评指正。

编者

1992 年 6 月

目 录

第一章 老年常见病家庭治疗概述	(1)
第一节 老年与老年常见病	(1)
第二节 老年常见病的家庭体育治疗	(5)
第三节 家庭体育治疗中应注意的问题	(10)
第二章 老年期心血管系统常见病的家庭体疗妙法	(21)
第一节 冠心病的家庭体疗妙法	(21)
第二节 高血压病的家庭体疗妙法	(49)
第三章 老年期呼吸系统常见病的家庭体疗妙法	(61)
第一节 慢性支气管炎的家庭体疗妙法	(61)
第二节 支气管哮喘的家庭体疗妙法	(69)
第三节 肺气肿的家庭体疗妙法	(75)
第四节 感冒的家庭体疗妙法	(83)
第四章 老年期消化系统常见病的家庭体疗妙法	(88)
第一节 肝硬化的家庭体疗妙法	(88)
第二节 慢性胆囊炎和胆石症的家庭体疗妙法	(100)
第三节 溃疡病的家庭体疗妙法	(106)
第四节 痔疮的家庭体疗妙法	(111)
第五节 便秘的家庭体疗妙法	(116)
第五章 老年期内分泌系统及代谢常见病的家庭体疗妙法	(122)
第一节 糖尿病的家庭体疗妙法	(122)
第二节 肥胖症的家庭体疗妙法	(125)
第六章 老年期神经系统常见病的家庭体疗妙法	(130)
第一节 神经衰弱的家庭体疗妙法	(130)

第二节	偏瘫的家庭体疗妙法	(133)
第三节	老年性痴呆的家庭体疗妙法	(139)
第七章	老年期运动系统常见病的家庭体疗妙法	(143)
第一节	颈椎病的家庭体疗妙法	(143)
第二节	肩周炎的家庭体疗妙法	(148)
第三节	肥大性脊椎炎的家庭体疗妙法	(154)
第八章	老年期其它常见病的家庭体疗妙法	(159)
第一节	老年性阴道炎的家庭体疗妙法	(159)
第二节	尿失禁的家庭体疗妙法	(162)
第三节	前列腺炎的家庭体疗妙法	(166)
附图	人体常用穴位图	(171)

第一章 老年常见病家庭治疗概述

第一节 老年与老年常见病

一、老年的生理、心理特点

(一)老年的生理特点

1. 从循环系统看,老年人心脏的心肌细胞有不同程度的萎缩,满布结缔组织的心肌也在缩小。心跳减慢,心输出量减少,期外收缩使心脏的储备能力和代偿能力降低。大动脉弹性逐渐减弱,故主动脉收缩压升高。毛细血管变脆,循环缓慢,供血不足的现象会常发生。静脉血管也开始扩张,回流变差,常会引起双腿硬结等,不能维持良好的血液循环。

2. 从呼吸系统看,老年人肺叶变小,肺泡扩大,泡壁变薄,肺组织弹性降低,肺功能减退,肺活动量减少,残气量和功能残气量增加。随着年龄的增加,易发生肺气肿、慢性气管炎等疾病。

3. 从消化系统看,老年人口腔粘膜有过度角化现象,消化道粘膜和肌层逐渐萎缩,胃粘膜也逐变薄。胃与结肠扩大、松弛无力,易出现内脏下垂的征象。胃酸和消化酶分泌降低,吸收速度减慢,特别影响对铁、钙、维生素 B_{12} 的吸收。胆囊及胆管变厚,胆汁变浓,并含大量胆固醇,故易发生胆石症等。肝细胞也逐渐萎缩,解毒功能下降,从氨基酸合成蛋白质的能力不断减弱,蛋白质储备减少,加之上述消化系统的老化性生理变化,容易引起胃肠功能紊乱。

4. 从泌尿、生殖系统看,老年人肾变小,肾小球数量减少,滤过率下降,肾血流量减少。肾小管逐渐萎缩,尿浓缩力也降低,水分及电解质排泄较多,如饮水不足易发生脱水;老年人的酸碱负荷如不超出排泄能力可维持正常平衡,但由于老年人排泄能力下降,如负荷过大易出现尿中毒;老年人膀胱壁也渐萎缩,故易发生膀胱炎、前列腺肥大及所引起的慢性尿滞留,使肾功能降低。

据有关调查资料表明,80—90岁时,尚有48%的男性老人仍有精子,但睾丸萎缩并纤维化,精子数量大为减少,有阳痿现象出现,性激素分泌量减少,使性功能减退或丧失。

妇女进入老年期后,卵巢萎缩,长度、厚度、弹性均减小,分泌雌性激素的能力下降,卵巢功能衰退或停止,此阶段可出现更年期和老年期特有的疾病。如绝经、植物神经失调的更年期综合症等。同时,阴道粘膜变薄,分泌物减少,阴蒂、大小阴唇变平和萎缩。支持子宫的韧带、肌肉和筋膜变得松弛,故易出现子宫脱垂等妇科疾病。

5. 从内分泌系统看,随着年龄的增长,老年人的内分泌功能逐渐下降,并可影响人体对某些疾病的易感性。胰岛的功能减退,使胰岛素分泌减少,可诱发老年人糖尿病。甲状腺功能衰退,甲状腺激素分泌也逐渐减少,新陈代谢缓慢,易发生肥胖、心跳缓慢、便秘以及加重动脉粥样硬化的程度。肾上腺的重量减轻,肾上腺皮质的储备能力减退。因此,对外伤、感染等刺激的应激能力减退,肾素分泌也降低,故易造成体位性血压不正常。老年妇女由于雌性激素分泌减少,会导致阴道粘膜萎缩、骨质疏松、骨折和冠心病增多。

6. 从运动系统看,老年人骨骼中矿物质增多,软骨逐渐钙化或纤维化,骨萎缩程度不断加深,关节韧带弹性变差,关

节活动幅度与灵活性减小,肌肉萎缩无力,弹性降低,在髋部、脊椎、骨盆、腕部最容易发生骨折或其它骨关节病等。

7. 从神经系统看,老年人的脑重量逐渐减轻,脑血流量减少,脑氧消耗量亦不断减少。神经活动灵活性降低,兴奋与抑制间的转换速度减慢,如应激能力差、动作失调、记忆减退、注意力分散、神经细胞易疲劳且恢复慢等。触觉有所迟钝,内耳神经元成分有退行性性变,平衡功能紊乱,容易摔倒。同时由于植物神经功能的减退,体温调节能力也随之下降,手足怕冷,不适应季节性气候变化等。

8. 从感觉系统看,眼易出现泪腺内结缔组织增加,泪液分泌也相应减少。随着眼睛生理上的衰老或变性,可出现老年环、白内障或青光眼等眼病,以及视力减弱,辨色力下降,暗适应低下,调节机能减退,老视等退化现象。耳易出现鼓膜混浊度加重,听力减退,有重听和耳鸣现象。嗅觉神经中纤维数渐少,故老人的嗅觉灵敏度下降,甚至丧失。

(二)老年的心理特点

随着年龄的增长,心理也会不断老化,但老化的速度与表现因个体差异而有所不同,一般认为老年的心理有以下特点:

1. 处事沉着谨慎,深思熟虑,宁慢求稳,不愿冒险,小心翼翼地对待一切问题,逐渐取代感情冲动的行为。

2. 日益倾向于自我中心与自我吸引,有时看待人生及新生事物过于信赖自己的经验,造成固执刻板、过分认真拘泥,缺乏开拓意识和创新精神。

3. 智力有不同程度的下降,思维的广度、深度、敏捷性和逻辑性有所减弱,观察能力也不如昔日,有时似乎走马看花、漫不经心、宽容迁就地看待生活,看待周围一切。

4. 随着退休、社会地位、家庭关系、经济收入、生活环境

等变化,对老年人的心理状况和情绪有直接影响。一部分老人能对以上变化持积极乐观态度,而幸福地走完人生最后历程;另部分老人则意志软弱,消极被动,疏远人群,与外隔绝,把自己的感情隐藏起来,憎恨自己风华已逝,暮日已来。甚至日寻烦恼,发怒抗世,对他人疑心重重,怀有敌意,常闹纠纷,不仅给他人带来一些麻烦,也给自己身心健康带来不良影响。

5. 不少老年人自觉衰老而心情颓废,产生自卑感、孤独感、对健康的恶化和疾病的加重十分愁虑,有较强的死亡感。但也有些老人仍坚持参加力所能及的社会活动和体育锻炼、娱乐、旅游等有益活动,从中寻找到心理上的满足,以减轻自我衰老感。疾残对老年心理影响更大,尤其长期卧床不起,生活不能自理的老人,容易产生依赖性,缺乏坚持与疾病斗争的意志力,对生活悲观,担心死亡的情绪日益强烈。对有心理障碍的老年患者,在进行家庭体育治疗的同时,要相应的配合心理治疗,使他们保持健康的心态,有助于身心疾病的痊愈。

二、老年常见病特点

老年人随着年龄的增长,解剖、生理、心理、病理等方面不断变化,机体功能日渐衰退,常见病易呈以下特点:

(一) 某些常见病的症状和体征不明显。由于老年人神经反应迟钝,患病后常缺乏典型症状和体征。如一些患冠心病或心肌梗塞的老人,无心绞痛症状或症状较轻;一些患肺炎的老人,体温却无明显增高等。

(二) 老年患常见病,常会出现多病并存的并发症。如糖尿病患者可同时患有高血压、冠心病等多种疾病。同时有些常见病易诱发意识障碍和精神症状等。

(三) 老年常见病多属慢性病,病程较长。老年人所患常

见病虽归因各异,但绝非一日成疾,是漫长累积而患,因此具有一定程度的顽固性。

(四) 老年常见病病期长,显效慢。由于老年人机体抗力和修复能力减退,因此整个治疗周期需要几种治疗方式密切配合,循序渐进地进行,加之有些患者盲目用药,引起某些毒性反应或副作用,延缓恢复和痊愈进程。对待老年常见病,无论使用哪种治疗方式,如采取一曝十寒,半途而废,缺乏长期坚持的态度,都不可能取得良好的效果。

第二节 老年常见病的家庭体育治疗

一、家庭体育疗法治疗老年常见病的有利因素

老年人在家进行体育治疗,可充分利用家庭各种优越条件,治愈常见病,增强体质,促进健康,从而达到延年益寿的目的。有利因素有:

(一) 家庭体疗是医院治疗的延续与补充

我国人口众多,医疗事业尚不发达,医院病床远远不能满足患者的需要,采用家庭体疗可缓解就医的不便和住院的困难,加之老年常见病以慢性为主,绝大多数老年慢性病人散居在家中进行服药与护理。既使一些老年慢性病患者有急性症状需要住院治疗,但在恢复期仍需出院在家继续治疗。他们可根据病情、家庭的环境、经济、物质、人力、时间等条件,有目的、有针对性的选择一些实效性强的锻炼方法进行体疗。因此,家庭体疗是医院治疗的延续和补充,它能取得住院打针吃药所不能取代的功效。

(二) 家庭是老年病人理想的康复基地

家庭是以婚姻和血缘关系为基础的社会生活组织形式。

老伴及家庭其他成员对患者有着良好的照顾。在安排治疗、护理、营养、休息、娱乐、卫生等方面均有较多的优越性,能满足患者的特殊要求。家庭的温暖极容易感染患者的心境,促使其早日康复。

另外,老年人多半一直生活在熟悉的家庭里,因此在家进行体疗,有助于消除住院治疗的孤独感和不适应性,以及压抑、烦恼的不良心理,保持与往日生活环境、人际关系、膳食习惯、文化习俗、作息制度等方面的一致性。有利于形成良好的治疗习惯和稳定的生物节律,顺利完成体疗计划,缩短疾病痊愈和机能恢复之间的距离,避免某些顽固的后遗症。

(三)有利于调动患者与疾病斗争的主动性

老年患者从事家庭体育治疗,会逐渐把依赖于医院、医生和医药的观念,转移到依靠自身的内在力量和顽强意志上。他们可照书自学、自练,也可模仿家属(参照本书方法)进行锻炼,认真地完成一定的身体练习,坚持承受一定的运动负荷,达到驱逐病魔的目的。利用家庭这一特定条件,是体育治疗诸因素中最活跃的积极体疗因素,最能有效的调动患者与疾病斗争的主动性,增强治愈疾病的信心。

(四)能给老年患者带来安全感

一般老年慢性病的缓解期,应尽量少用药或不用药,避免因生理功能变弱而产生的不良反应,而代之最佳的治疗措施是家庭体育疗法,患者只要方法科学,实施得当,不会产生任何副作用。在体育治疗中,由于能得到家属的示范、搀扶、助力、保护、督导、护理和对运动负荷的掌握等密切协助,有利于安全锻炼和防止意外,减少对体疗的忧虑,使患者心理上产生一种安全感。

(五)家庭体育治疗具有机动性和康乐性

家庭体育治疗在时间上可机动灵活,充分保证。可根据患者的喜爱、安全和组织实施的需要,精心布置室内、外环境,选择优质器材,改善体疗条件。一些能自理的患者,还可让他们根据季节、气候、情趣,到附近的公园、田野、湖边、森林、丘陵或山地等处进行体育治疗锻炼,充分利用明媚的阳光、新鲜空气中负氧离子较多的优势,保持体内各器官的活力,达到尽快祛病康复的目的。

暇余,患者还可培养自己的兴趣,或发挥个人的爱好,在家练习书法、绘画、养花、养鸟、对弈、打牌、听音乐或看电视等。调节心理、活跃情绪、陶冶性格、达到心境平和,有利于提高家庭体疗的效果。

家属密切配合和精心照料,不仅使老年患者难于忘却,而且也给家庭生活增添和睦、团结、亲谊的气氛。

(六)家庭体育治疗有着良好的经济性

家庭体育治疗能与家庭提供的治疗条件紧密结合,充分利用现有的家俱、生活用品和自制的简易器材进行锻炼,开支小,效果好。

目前全国城市老人大多是离休或退休者,他们仍享受着公费医疗的待遇。患者从事家庭体育治疗,可为国家节约不少的医疗经费。既使农村的老年患者,也无需更多家庭体育治疗的费用支出。无疑,这些对国家或个人都十分有利。

另外,在家进行体育治疗,还可大大减少因经常前往医院就医所花去的大量时间和路途疲劳所消耗的体力等。

(七)家庭体育治疗也利于家属终生受益

许多体疗方法还可达到无病可防的目的。家属在对患者进行示范、督导、协同之中,也逐渐掌握对某些疾病的防治规律和锻炼方法,这有利于养成经常锻炼习惯,增强体质,预防

同类疾病的发生或控制某些影响健康的不利因素,使其能够终生受益,幸福、健康的渡过生活里程。

二、家庭体育治疗老年常见病的基本原则

家庭体育治疗老年常见病可引起患者体内各种变化,其变化程度可因锻炼项目、运动强度等而有所不同,因此患者要严格按照治疗的目的选择运动项目。通常在家进行体育疗法必须遵守下列基本原则,这些基本原则是家庭体育治疗发展规律的反映,是实践经验的概括与总结,它包括目的性原则;持之以恒、循序渐进原则;量力性原则和坚持节约原则等。

(一)目的性原则

人们从事任何活动都具有一定的目的,老年患者也不例外。开展家庭体育治疗的目的,可从“家庭体育疗法”的概念中得到解答。即家庭体育疗法是以患者为主要对象,以体育为手段,用于治疗某些疾病,或矫正体格上和活动功能上的某些缺陷,达到恢复机体健康为目的的一种有针对性的、能收到客观效果的家庭锻炼方法。目的性明确,患者及其家属就会提高从事家庭体育治疗的积极性与自觉性,心情愉快地实施家庭体育治疗计划,并以此为乐,成为激励患者以及家属实现“注全力”的主观动机。无疑极易收到治愈疾病的实效。

(二)持之以恒、循序渐进原则

把体育治疗纳入作息制度中,坚持经常,循序渐进,使它成为每天生活内容的组成部分,对取得理想的祛病效果有着积极的意义。毛泽东同志早在《体育之研究》一文中就特别告诫人们注意运动中三条最重要的事项,第一条就是要有恒心。健康者这样去做,老年患者则更应如此,切忌两天打鱼,三天晒网或中途退却,以免前功尽弃。另外,从人体生理进程的

角度来说,老年患者要“服老”,不可盲动或急于求成,注意可接受性,避免造成欲速不达或病躯不良反应。当然体疗之心不可衰,这点又要“不服老”,要循序渐进。选择锻炼的内容与方法除有针对性外,实施过程中还要注意由易到难,由简到繁,运动负荷由小到大,逐步适应,掌握好适度性。这样才能使患者从家庭体育治疗中有所受益,取得更大的疗效。进而得以持之以恒。

（三）量力性原则

患者在实施家庭体育治疗前,必须到医院进行身体全面检查,以确定患病器官和整个机体机能的状态。再结合老年患者的年龄、性别、病情病变的过程、主要症状、以往体育锻炼的基础和承受能力、对体疗知识的理解与掌握、运动后的反应,以及家庭环境、成员间关系、作息制度、营养情况等,优选家庭体育治疗的项目、方法和所能承受运动负荷,确定可行的体疗方案。在体疗期间还须定期检查身体,以便在医生的参与和咨询下,调整家庭体疗计划,使之更科学、顺利地进行。这是直接影响家庭体疗能否从实际情况出发,坚持量力、可行安全的重要原则。

（四）坚持节约原则

家庭体育治疗要坚持厉行节约,充分利用家中现有的家俱、物品等做为体疗锻炼的代用器材,以发挥日常生活和祛病强身的多功能作用。一些特殊要求的简易治疗辅助器材,可发动家属废物利用,动手制做,尽量做到少花钱或不花钱,这对坚持和推广家庭体疗具有不可低估的实际意义。

第三节 家庭体育治疗中应注意的问题

一、家庭体育治疗老年常见病的适应症与禁忌症

(一)家庭体育治疗老年常见病的适应症

适应家庭体育疗法而疗效较好的有以下几类常见病：

1. 老年期心血管系疾病。高血压(I、II期、临界期)、冠心病(稳定型心绞痛、隐性冠心病、心肌梗塞后恢复期)、动脉硬化、肢端动脉痉挛病与心脏手术后的恢复期、紫癜病等。

2. 老年期呼吸系统疾病。慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、肺不张、肺结核(吸收好转期)、胸膜炎(吸收期)、矽肺与肺手术后恢复期、感冒等。

3. 老年期消化系统疾病。慢性胃炎、消化性溃疡、便秘、脱肛、胃下垂、胃肠功能紊乱、慢性胆囊炎与慢性肝炎等。

4. 老年期神经疾病。偏瘫、神经衰弱、腰骶神经根炎、失眠等。

5. 老年期运动系疾病。腰椎间盘突出症、颈椎病、肩周炎、慢性腰痛、断肢再植或截肢术后、髌骨骨折术后和类风湿性关节炎等。

6. 老年期代谢疾病。糖尿病、肥胖症、高脂血症等。

7. 老年期妇科病和其它疾病。老年性阴道炎、子宫脱垂、慢性盆腔炎、慢性膀胱炎、慢性前列腺炎和精囊炎、老年人尿失禁等。

(二)家庭体育治疗老年常见病的禁忌症

家庭体育治疗的绝对禁忌症不多,大多是相对的或暂时的。而一般家庭体育治疗的绝对禁忌症只有以下几种:

1. 各种传染病。