

中老年人健康咨询手册

黑龙江省老年人健康咨询中心 编著

哈 尔 滨

黑龙江省人民政府省长陈雷
为《中老年人健康咨询手册》题词

衰老
临
咨询

陈雷



一九八三、九、五

于哈尔滨

前 言

随着社会的进步，医疗卫生条件的改善，人类平均寿命的普遍延长，老年人口比例逐年增加。在这种形势下，不少有关老年人的问题，尤其是如何保障老年健康，保护老年才智和延长人类寿限的研究，已成为当前迫切需要解决的课题。这就需要迅速提高现有医务人员的老年医学水平。同时，还要让广大中、老年人本人和他们的至爱亲朋，懂得和掌握老年人的保健知识。这对于生命后期的智力资源开发和对具有丰富经验的劳动生产力的保护以及对加速“四化”建设，都具有较深远的现实意义。因此，我们编写了“中、老年健康咨询手册”，以供在开展咨询服务工作中使用。

为促进科技咨询服务工作的开展，推广“应用电子计算机测定生物年龄的临床指数诊断法”与衰老分型及施实抗衰老防衰措施，开展医学社会工作。因此，本书将衰老、长寿和老年病的防治知识三者结合起来，介绍了寿命之谜、衰老的钟声、人为什么会变老、人的寿命应该怎样计算、怎样铺筑长寿之路、生活情趣、更年期与性机能、老年病的自我诊治，老年人自我用药、老年社会学，并重点介绍了怎样测定衰老的程度与人在衰老进程中的类型以及有针对性防老抗衰老措施（如饮食食谱、运动处方、心理教育、药物选择、智力锻炼）。同时，还介绍了刚刚崛起的老年学些门学科，使广大读者得到一个较完整的老年学与老年医学的概念和基本知识。

本书受到了各方面的行家的支持与领导，使之顺利的脱稿出版，在此表示衷心感谢。我们希望此手册成为中老年健康保健必读之物，为广大中老年人提供防老延寿的具体措施，使我们生活更加科学化、规范化，为延长人类寿限作出贡献。

由于老年健康咨询，是一项新开展的工作，不足之处在所难免，敬希同道批评指教，使这项工作不断加以完善。

黑龙江省老年人健康咨询中心

副董事长 葛登洲

目 录

实现人类的美好愿望——健康长寿·····	(1)
寿命之谜·····	(4)
衰老的钟声·····	(14)
怎样测定老化度·····	(22)
人在衰老进程中的类型·····	(57)
怎样铺筑长寿之路·····	(63)
饮食·营养·长寿·····	(71)
运动·锻炼·健美·····	(110)
情志变化·心理卫生·····	(132)
药物选择·抗老延寿·····	(160)
更年期与性机能·····	(209)
改善老年人的生活环境·····	(221)
老年病的自我诊治·····	(226)
老年社会学·····	(280)

实现人类的美好愿望——健康长寿

时间就是生命，对于科学的迅速发展，时间又是何等宝贵。人的一生只有七、八十年的时间，转瞬即逝。幼年在天真中消逝，青年在学习中渡过，正当以旺盛的精力勤奋工作之际，不觉鬓发斑白，皱纹增添。随着时光的疾驰，无情的自然规律又一步一步将人推入老境，接踵而来的是夕阳西下。生命是何等短暂，健康长寿是多么令人神往！假若寿命能增添20~30年，甚至于更多的生命与时间，这是一项多么紧迫的工作啊！

抗老延寿历来就是人类本能的企求和美好的愿望。古今中外医学书籍中记载了许多关于“长生不老”、“返老还童”的趣事奇闻。无数人士曾为此进行过种种尝试。我国古代不少王侯就曾为达到长寿而到处寻求“长命水”和炼制“长寿丹”；秦始皇曾派徐福东渡蓬莱，寻求长生不老药；成吉思汗抵达欧洲时，已感力不从心，于是派人回国找寻能使人回春复壮的良医。为了回春的愿望，国外也曾出现过富于想象的荒唐设想，在“圣经”的列王纪略中，记载老而多病的David国王采用与青年女性接触方法治疗自己的病弱，结果并未获得成功。这些富于想象的长寿设想都已在科学的不断发展中消声匿迹。

十九世纪末防老抗衰的研究才接近于科学轨道，苏联学者提出切除大肠的办法来抑制衰老的建议，以消除肠道细菌放出的毒素对人体的危害。这种措施虽有一定好处，但并非回春之法。*Seguard* 提出刺激和加强性腺功能有回春之效，并当众在自己身上注射了性激素提出物，并认为自己可以精神百倍地生活下去，但他活了不久仍然死去。当时的另一些学者探索了种种回春复壮的方法，都未能在实践中经受住考验，如今都已成为过去。本世纪之初，防老抗衰研究才跨入了触及衰老实质阶段，为实现人的美好愿望——健康长寿做出了划时代的贡献。1917年 *Loeb* 等人的降温实验和1930年 *Mccay* 的限食实验，成为防老抗衰研究有代表性实验。这两个实验均触及了衰老的实质，从据本上延长了动物的寿命。*Loeb* 等人的著名实验，系将果蝇置于不同温度下可影响其衰老过程。26℃条件下可存活35~50天，18℃条件下存活100天，10℃时存活200天，即在合理的限度内，体温每降低8℃寿命可延长一倍。续*Loeb*之后*Liu*等人又以一年生的鱼作实验，也获得相似结果。*Mccay*的实验是比较自由摄食鼠和限制摄食鼠的寿命，前者2.5年内全部死亡，后者寿命延长了一倍，而且在1000天后还比较年轻，还能缓慢地生长。这两个代表性实验的理论根据是降温可延缓细胞分裂的间期，限食可延缓生长的速度，从而延长了生命周期。

六十年代以来，随着现代科学的突飞猛进，老年医学出现了一个崭新的局面，已经由六十年代的器官水平研究，转入细胞水平与分子水平的研究。各国老年学家先后提出了许多学术观点和假说。对于衰老的认识由宏观到微观。有的从

代谢角度来看，有的从神经内分泌的变化来看，也有的从免疫功能的变化来看。因此，形成了许多不同的学派；随后出现了细胞水平的老化学说，新近出现的是分子水平的老化学说。不论从哪个层次，哪个角度来认识，都说明是同一衰老过程。

1、分子水平的老化学说，包括交联学说与自由基学说。

2、细胞水平的老化学说，主要是体细胞突变说。

3、细胞间、脏器、个体水平的老化学说，包括代谢说，神经内分泌说、免疫说。

以上种种解释衰老的学说，都是从不同角度来认识衰老的本质。应该说，生物的衰老起始于分子的变化，从而导致细胞的衰老。细胞衰老了，组织、器官、个体也就跟着衰老。总之，随着衰老学说的产生，必然相应地出现多种抗老防衰药物，诸如调节遗传钟药物与措施、免疫增强剂与免疫抑制剂、抗氧化剂与抗氧化酶剂、老年色素干扰剂与清除剂、膜稳定剂、增强蛋白质合成剂以及普鲁卡因等，这就使对衰老本质的理解和对抗老防衰的实践大大地推向前进。然而，在认识生命和衰老的本质方面，还不能说衰老的奥秘已完全揭示，但与自然界其它事物一样，也是不断发展的。

从黄帝时代直到目前原子时代、宇宙时代，人类对非自身的周围环境可以改造，大至征服宇宙，小至发现基本粒子，探索微观世界，可以创造出种种奇迹。随着时代的前进，防老延寿措施，亦将不断地涌现和更具有成效。人类掌握自身命运的时刻，必将到来。健康长寿的美好愿望终究一定会实现。

寿 命 之 谜

47亿年前地球仅是个凝集的灰尘团。

距今13~36亿年前，地球上才开始出现有机化合物，相继出现了藻菌植物和海生无脊椎动物，生命在地球上蠕动了。大约400万年前，地球上出现了人类，自然史上一次大的飞跃，从此自然出现了一支改造自然的新生力量。

任何个体的生命在时间上都是有限的。我们所说的寿命，并不是指由于与生命本身过程毫无关系的外因结束生命，而是指自然存在于机体内部原因，使生命结束的生理上的死亡。但是，人（任何生物也相同）的寿命到底有多长，这一直是人们追求、探索的问题，也是近四十年来形成的一门新兴的“生命科学”所要解决的奥秘。首先从生物寿命谈起，一切生物都具有一定的寿命，其寿命长短因种类而异，这是遗传学所决定的。

1、植物

种子植物是高等植物，树龄从数十年、数百年以至达到数千年，我国有许多长寿树，其中不少在千年以上，见表1。

2、动物

动物寿命按种类相差悬殊，如蜉蝣生物只生朝夕，而龟

表 1 种子植物树龄举例

树 名	树龄 (年)	树 名	树龄 (年)
石 楠	88	橙子树	500
葡萄树干	130	栗子树	500
梨 树	300	松 树	1000
桑 树	400	山毛榉树	1000
柳 树	400	枞 树	1000
梧桐树	400	樟 树	1000
枫 树	400	杉 树	2000

鹤则达数百年之久。其哺乳类动物、脊椎动物寿龄情况，见表 2。

表 2 动物寿龄分布情况

动物名称	寿龄 (年)	动物名称	寿龄 (年)
鼠	6	牛	30
野 兔	7 ~ 8	犬	35
蜗 牛	9	马	30 ~ 40
田 螺	10	金 鱼	40
饲养长臂	7 ~ 12	骡	45
小松鼠	9 ~ 12	海 狸	50

动物名称	寿龄(年)	动物名称	寿龄(年)
狐 狸	15	鹅	80
狼	15	鹤	90
大松鼠	15	饲养象	120
猫	18	鸚 鵡	150
山 羊	20	鲤 鱼	150
鸭	20	野 象	200
孔 雀	24	龟	200

3、人类

对于人的寿命过去曾有一句“人寿天定”的古话，这句话固然包含着不少迷信色彩，但它也道出了一个决定人类寿命的神秘“东西”。近代科学对这个主管人寿的生命的迷进行了大量探索。研究结果表明，一切活着的生物都象一个时钟，它的寿命长短是由预先的时刻表所规定的。从动物的生长期和动物寿命的比例关系中看到，生长期长的，寿命也长。从动物的骨骼停止生长作为生长期的终止，正常寿命一般是生长期的5~7倍。如狗的生长期为1~2年，其正常寿命应为10~18岁；马生长期为3~4年，其正常寿命应是40~50岁；人的生成期约25岁，正常寿命应为100~150岁，详见表3。

有的学者还认为，哺乳动物的最高寿命相当于它们性成熟期的8~10倍，人类性成熟期按14~15岁计算，则寿命应

表 3 哺乳动物的生育与繁殖的寿命表

动物种类	性成熟 年 龄	体成熟 年 龄	可繁殖 年 限	妊娠 期	总寿命 (年)	寿命 系数
小白鼠	40—50 日 龄	60 日	2 年	19 日	3 年	18
大白鼠	40—60 日 龄	3 个月	2—3 年	22 日	4—5 年	20
豚 鼠	40—50 日 龄	60 日	2—3 年	68 日	4—5 年	30
兔	4 个月	8—10 个月	3 年	30 日	10—15 年	10—15
狗	1 年	2 年		61 日	10—18 年	5—9
猴	3—4 年	10—12 年		5 个月	40—50 年	4—5
羊	6—7 个月	1.5—2 年	14—16 年	150 日	16—18 年	8—9
马	1.5 年	3—4 年	18—20 年	333 日	40—50 年	10—12
牛	9—10 个月	1.5—2 年	15—16 年	285 日	20—30 年	10—15
猪	4 个月	8—10 个月	6—10 年	115 日	20 年	20
骆 驼	3—4 年	6—8 年	15—20 年	340 日	40 年	5

为110~150岁。有的科学家根据细胞分裂的次数来推算最高寿命，人体约有50万亿个细胞，自胚胎期开始分裂50次以上，从而推算出人类的最高寿命至少是110岁。因此，只要推迟人类生长期和性的成熟期就能延长寿命的。翻开人类历代记载的史册，报导古今中外百岁以上的寿星也不少。如英国的弗姆·卡恩活了207岁，一生经历了英国12个王朝。另一位英国老人托马斯·佩普活了152岁，当他120岁时又结了婚，他妻子介绍说：“他一直非常健康，从性功能到其他方

面，都感觉不出他那么老。“他经历了9个英国王朝。后因长寿闻名，被召到伦敦王宫。后来因贪吃宫中丰盛的佳肴而死于宫中。尸体解剖结果，周身各器官脏器均未见到任何衰老改变和其他病变。也就是说，如果托马斯·佩普不因暴食而死，恐怕还能活许多年。我国东汉末年的许子勋、郗俭、鲁女生、封君达等都是高龄寿星，据史书记载：许子勋为数百岁；封君达200岁；郗俭、鲁女生二个人都活了300年。鲁女生活着的时候（公元265年）却知道汉明帝时代的事情（公元58~75年）。所以当时人们都说他是汉明帝时代的人。他300岁时身体仍旧很好，极善行走。比英国长寿老人弗姆·卡恩还要大93岁。现实生活中就有很多寿命很长的人。譬如美国1959年调查报告，百岁以上的长寿老人有一万人；同年，苏联统计百岁长寿老人有二万一千多；我省1982年人口普查也发现百岁长寿老人有28人。

这些长寿老人不但年高，而且非常健壮。南美妇女玛卡兰珠，203岁时身体还非常健壮，不但能生活自理，而且还能亲自操劳家务。巴西的曼诺，在160岁时，医生全面身体检查结果，血压正常，心跳和20岁青年人一样。据当时一位70岁老人列蒙斯介绍：当我幼年刚刚入学时，曼诺已经是白发老人了，经过60多年他还非常健康。超级寿星曼诺160岁时仍能砍柴、种地，视力也很好，而且只要一次就能把线穿进针眼。苏联高加索老人穆斯利莫夫，在167岁时，还能精神抖擞地整修花园，种植花草、树木，并能和其他白发如霜的老人一同到江河划船、骑自行车。还有一位叫格奥尔基的老人，他出生时，父亲已经110岁，母亲46岁。在他结婚

的时候，父亲已经146岁了。这位老人经历34个王朝，而身体还很健壮，耳聪目明，记忆力良好。在高加索还有个老人在120岁的时候与一位40岁的妇女结婚，而且还成为3个孩子的父亲。法国医学科学院院长亚历山大·热尼奥，年过100岁，还没有退休，仍保持着顽强的工作能力。希腊著名剧作家索福克勒斯，在他100岁的时候，还写成了一部剧本《奥帝蒲斯王》。我国健康长寿的老人也很多，据最近广西省巴马瑶族自治县统计，全县百岁以上寿星达35人。广西省宜山县的冉大姑，是五届人大代表和大队党支部副书记，当他107岁时，还能全年出工298天，加上外出开会合计340多天，而且还要照料家里的三头猪，她的体力、视力、听力、记忆力等都很好。广西巴马县瑶族老人罗卜布，118岁的时候，40华里的路（一半是公路，一半是险陡的山路），只用了四个小时就走完了全程。他曾结过4次婚，由于他的长寿，前三个妻子都未能和他白头偕老，71岁的时候还生了一个儿子。新疆维吾尔族老人吐他阿吉119岁时晋升为主任医师，成为我国目前年岁最大的高级医务工作者。黑龙江省第三次全国人口普查中，28名老人超过百岁，其中22人还可以参加不同程度的体力劳动。

综上所述，人的寿命是可以超过百岁的。在生命的长河中，人类的平均寿命是随着时间的推移，而逐渐延长。据记载两千年前人的平均寿命仅仅是20岁，到18世纪才增长到30岁，速度为每200年才增长1岁。但到19世纪末，平均寿命已达40岁，每10年增长1岁，进入本世纪后，增长的速度就更快了。目前人类的平均寿命为70岁，是本世纪初的一倍

左右，增长速度达到了每2.7年就增长1岁。我国解放前为30多岁，到1980年增加到68.2岁，说明老年人占人口的比例，不断地增加。据世界卫生组织所做估计，到2000年我国老年人增加到79.4岁，其他国家将增加到106.5岁~180.2岁。可见随着科学文化的进步，医疗卫生水平的不断提高，卫生宣传教育工作的开展，预防接种的推行，疾病的早期发现和及时处理等有效保健措施的施实，使世界人口的平均寿命将大大延长。虽然人间没有蓬莱仙境，不可能返老还童，更不能长生不老、万寿无疆。秦始皇、汉武帝曾经梦想过长生不老，虽然耗资巨万，到头来仍然只剩得一堆枯骨。耶苏基督曾描绘过天堂的奇妙景况，虽然赢得许多人的顶礼膜拜，说穿了也不还是一支麻醉剂，“长生”的路走不通。但是，人类掌握自己的命运的时代已经到来，人要健康长寿是完全可以办到的。

一般说来，大自然赋予人类的正常寿命远比当前人类的实际生存寿命长得多。这是因为绝大多数老年人，不会调理自己，引起各种慢性病大都死于某些疾病和现代的“文明”生活所致的病理性死亡，真正尽其天年，无疾而终的自然性死亡者，却极为罕见。医疗实践中，人们发现许多老年人死于癌症、冠心病、高血压、糖尿病等，对于这些疾病，如果能早期注意生活、饮食、运动和卫生，就不至于发生，或即使发生，也不发展得很快、很重，从而保证了老年人的身心健康和长寿。

人类的健康与寿命必定受到各种不利因素综合影响，其中最根本的因素是遗传因素和环境因素。环境包括自然环境

和社会环境。

从各地调查资料看来，长寿老人中21~71%有家族长寿史。如沈阳市、广西省巴马瑶族自治县、长沙市及广州市的长寿老人，有家族长寿史的分别占58%、60%、62%和65%。日本农民万部一家，万部1975年时194岁，妻子173岁，儿子153岁，孙子105岁。日本满平一家也是长寿家族，在他242岁时，其妻子为221岁，儿子196岁，儿媳193岁，孙子151岁，孙媳138岁。久已流传人人皆知的长寿家族的故事。讲的是十六世纪初，一位法国红衣主教在街上遇见了一位80岁的老人在哭泣，主教出于好奇心，问他为啥哭，老人说他父亲打了他。红衣主教感到惊奇，要求见他的父亲。当和这位老人一同来到他家门口时，确实见到一位113岁的老人在生气，当问到这位老人为何责骂儿子时，老人说他儿子不懂礼貌，对祖父不大恭敬。这位主教更为吃惊，他们一同走进屋里，果真见到了那位已143岁寿星。长沙市一位92岁的老人，已经是第四代长寿了，他的曾祖母终年94岁，母亲终年105岁。

遗传是长寿的因素之一，但决不是唯一的因素。有一部分长寿者无家族长寿史，有家族长寿史的后代也并不都长寿。因此，不能小看自然环境、社会因素对寿命的重要作用。

自然环境对人体的影响是多种多样的，但总的来说不外乎地理、物理和化学三大因素。

不同的国家，寿命却不完全一样；就是同一国家，不同的地区寿命也有差异。原因何在呢？因为不同地区的水文气

象，地理条件不尽相同。从联合国调查资料看，百岁老人的比例数西欧、日本均在十万分之一以内，而阿根廷为十万分之五点四三；希腊十万分之二十点九四；埃及十万分之二十七点零七。这些数字表明发展中国家百岁老人比工业发达国家多。调查中还发现，百岁老人往往集中在山区和农村，譬如，厄瓜多尔的比尔卡班地区，每十万人中百岁老人达一千一百人；苏联的阿塞拜疆，每十万人口中百岁老人达六十三人；我国广西省巴马瑶族自治县每十万人口中百岁老人达十三点七三。这些地区共同的特点是环境幽静，空气清新，日照充足，人口居住分散。这些自然条件对增强人体的抵抗能力，促进体内新陈代谢过程是有益的。

我们相信，随着现代医学和老年医学的不断进展，人类必将会通过改善自然环境，提高人口质量，那种单纯为了活得长久，就没有多大意义了。我们今天希望延长寿命的目的，应该是年龄虽老，却保持着旺盛的精神和充沛的体力，为社会、为国家做出贡献，越活越有意义。这样必须对衰老有正确认识，才能采取综合性防老抗衰的措施，主观能动地增强体质，改善生理机能，就能够健康，延长寿命。到那个时候，“年过花甲”并不说明你已老了，而意味着你“正当壮年”，百岁老人也并不稀罕了。可见，“死”的法则也发生了动摇。

关于“死”，相对说这是人类迄今唯一奈何不得的规律。宋代爱国名将文天祥写过：“人生自古谁无死，留取丹心照汗清”。大诗人苏东坡也感叹过：“大江东去：浪淘尽千古风流人物”。可见在“死神面前，人们确实无计可施。