

中老年保健难题解

主编 李正业

河南科学技术出版社

中老年保健难题解

主编 李正业

责任编辑 李娜娜

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市农业路 73 号)

河南省卫生厅青年印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 12.875 印张 279 千字

1994 年 11 月第 1 版 1994 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN7-5749-1715-8/R·369

定价: 8.90 元

内容提要

本书阐述了老年人关心的诸多问题。从老年人的生理特点到养生之道,从老年病的防治到康复,还有心理保健、饮食保健等等。这本书虽是为老年人写的,但也是为中青年人写的,现在的中青年人就是未来的老年人,而老年人的一些慢性病,也必须从青年起开始预防。

本书内容丰富,融知识性、科学性、趣味性于一体,不仅是老年人的保健指南,也是中青年人防病的良师益友。

本书编委会

主 编 李正业

副主编 程自勉 吴传华 郭世远 扶元来

编 委 (以姓氏笔划为序)

刘全银 甘友权 阮成华 成月娥

李正业 芦光枝 扶元来 吴传华

吴峰生 吴德宏 郭世远 张芝玲

黄淑萍 程自勉 贾玲君

前 言

“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。”时序按照春、夏、秋、冬周而复始，而人类只能沿着生、老、病、死的发展轨迹一刻也不停地前进，直至走完人生历程。因此，衰老是不可抗拒的，返老还童是不可能的。但是延迟衰老、祛病延年在医学科学不断发展的今天则是能变成现实的。

健康长寿是人类的最大希冀，也是人类的无价之宝。如何让老年人延年益寿、颐养天年，不仅是人类的共同理想，也是后辈的心愿和中华民族的传统美德，更是致力于老年医学的科学工作者不断探索的课题。

时下，生物—心理—社会医学模式给健康赋予了新的内涵：“健康是一种身体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅是没有疾病和虚弱现象。”随着医学科学的发展，生物性疾病逐渐减少，而身心疾病则日益增多。君不见，有些人英年早逝，而有些人却能长命百岁；有些人未老先衰，而有些人却老当益壮；有些人醉生梦死、无病呻吟，而有些人“烈士暮年，壮心不已”；有些人满怀失落、锱铢必较，而有些人“不患位之不尊，而患德之不崇；不耻禄之不夥，而耻智之不博”。凡此种种，无不与人的生理、心理、社会卫生保健有着密切关系。

岁月给人类带来了智慧，也带来了衰老。人人都想青春永驻、长生不老，但谁也无法回天，而推迟衰老、祛病延年，却不

· 1 ·

乏良方。“寿夭休论命，修行在个人。”这是医学大家孙思邈的遗训。生死由命是不科学的，能否健康长寿关键在个人的保养。让进入桑榆晚景的老年人保持身心健康，老而不衰，老有所乐，老有所为，使他们感到“夕阳无限好，为霞尚满天”，是每个医务工作者的义务。我们本着为老年人排忧解难的信念，参阅了有关老年医学文献，采撷了先哲们的养生经验和时贤们的科研成果，编著了《中老年保健难题解》一书。

本书在编写时，力求文笔流畅、形象、生动，寓理于事，融情于理，使科学性、文学性、趣味性、实用性融为一体。愿这本书能成为老年人的求医字典、长寿指南、保健良方、益智乐园。编者的良苦用心能否如愿以偿，答案就留给读者吧。

本书中引用了国内外部分学者的论述，未一一注明，请原作者谅解并致以歉意。本书各位作者在编写中虽作了最大努力，难免仍有欠妥之处，恳请同道与读者不吝赐教。

编者

1994年8月25日

目 录

第一章 呼吸系统保健与疾病防治	(1)
老年人呼吸器官有哪些变化?	(1)
老年人为什么易患感冒?	(1)
老年人为什么易患慢性支气管炎?	(2)
如何防治慢性支气管炎?	(3)
为什么老年人易发生肺部感染?	(5)
老年人肺炎如何防治?	(6)
老年人为什么多见肺气肿?	(8)
老年人肺气肿如何防治?	(9)
老年人为什么易患肺原性心脏病?	(11)
老年人肺原性心脏病如何防治?	(12)
老年肺结核有何特点? 如何防治?	(15)
老年人为什么会鼾声如雷?	(18)
老年人呼吸系统疾病应如何护理?	(20)
第二章 循环系统保健与疾病防治	(23)
老年人循环器官有哪些变化?	(23)
老年人为什么易患心血管病?	(23)
世界卫生组织确定的心血管病预防	
目标是什么?	(25)
心血管病能预防吗?	(27)
何谓猝死? 如何防治?	(27)

老年冠心病如何护理？	(31)
老年冠心病如何防治？	(33)
老年人高血压病应如何防治：.....	(38)
老年人高血压为什么首选硝苯啉？	(44)
为什么不要忽视老年人鼻出血？	(44)
老年人高血脂症如何防治？	(45)
冠心病病人能否饮酒？	(49)
第三章 消化系统保健与疾病防治	(51)
老年人消化器官有哪些改变？	(51)
老年人为什么易患慢性胃炎？	(52)
老年人为什么易便秘？	(53)
老年人胃、十二指肠溃疡病有何特点？	(54)
老年人胃、十二指肠溃疡如何防治？	(56)
如何识别病毒性肝炎？	(59)
老年人为什么易患痔疮？	(61)
老年人痔疮如何防治？	(62)
老年人为什么易患胆结石和胆囊炎？	(64)
老年人黄疸的原因与诊断	(66)
第四章 泌尿、生殖系统保健与疾病防治	(71)
老年人泌尿系统有哪些变化？	(71)
老年人尿路感染有何特点？	(72)
老年人为什么易患肾脏病？	(73)
老年人为什么夜尿多？	(74)
老年人为什么易患尿失禁？	(75)
老年人为什么易发生尿潴留？	(76)
老年人排尿不畅有哪些原因？	(77)

为什么说“人老三无材”？	(79)
老年人发生血尿有哪些原因？	(80)
老年人性功能为什么会减退？	(82)
什么是更年期综合征？	(86)
更年期综合征如何防治？	(86)
老年期妇女有何特点？	(90)
老年妇女为什么易患阴道炎？	(92)
老年妇女为什么易发生性交痛？	(94)
老年妇女出现急性下腹痛可能是患哪些疾病？ ...	(96)
老年妇女为什么要特别重视阴道排液症状？	(97)
老年妇女易患哪些外阴病？	(98)
老年性前列腺良性肥大应如何防治？	(101)
第五章 感官系统保健与疾病防治	(104)
老年人眩晕有哪些原因？	(104)
老年人视力、色觉和光觉有何变化？	(106)
什么是远视？	(107)
老年人为什么会“花眼”？	(109)
选配老花镜应注意什么？	(111)
老年人为什么易患白内障？如何防治？	(112)
老年人为什么易患青光眼？如何防治？	(114)
老年人为什么易发生耳鸣与耳聋？	(118)
老年人为什么易患牙周病？	(122)
怎样预防牙周病？	(124)
老年人为什么爱流口水？	(125)
老年人鼻出血有哪些原因？	(126)
老年人为什么易患皮肤瘙痒症？	(127)

为什么会出现老年斑?	(129)
老年斑能防治吗?	(130)
老年人拔牙应注意哪些问题?	(130)
为什么说“牙痛真要命”?	(134)
老年人吃饭为什么要强调细嚼慢咽?	(137)
吸烟对口腔会产生哪些危害?	(138)
如何防治口臭?	(139)
第六章 运动系统保健与疾病防治	(142)
老年人运动器官有哪些变化?	(142)
老年人为什么容易发生骨折?	(143)
老年人骨折有何特征?	(144)
老年人骨质疏松症如何防治?	(145)
为什么老年人易发肩周炎?	(147)
老年人骨关节病如何防治?	(150)
为什么老年人经常腰痛?	(153)
第七章 内分泌、神经系统保健与疾病防治	(155)
老年人神经系统有哪些变化?	(155)
如何延缓老年人脑细胞的衰老?	(156)
多用脑会不会导致神经衰弱?	(157)
什么是“梅核气”?	(157)
老年人睡眠有何特点?	(159)
何谓肥胖症?	(161)
老年人肥胖症如何防治?	(163)
我国糖尿病流行有何特点?	(165)
老年性糖尿病如何防治?	(166)
脑血管意外如何防治?	(171)

第八章 肿瘤的防治	(179)
何谓癌症?	(179)
为什么癌症有增多的趋势?	(179)
癌症有哪些早期表现?	(181)
肿瘤有哪些警告信号?	(184)
老年人应警惕癌前病变.....	(186)
乳腺癌应如何防治?	(187)
食管癌应如何防治?	(189)
胃癌应如何防治?	(191)
肝癌应如何防治?	(193)
宫颈癌应如何防治?	(196)
直肠癌应如何防治?	(198)
为什么肝功能不良者吸烟更易患肺癌?	(200)
中老年妇女易患哪些癌症?	(200)
第九章 心理保健	(204)
何谓心理卫生?	(204)
生理与心理有何异同?	(206)
什么是心理与心理活动?	(207)
正常心理有何表现? 老年人的心理活动	
有什么特色?	(210)
心理异常能致病吗?	(216)
老年人心理活动有哪些类型?	(218)
老年人心理健康的标准是什么?	(221)
老年人心理衰老的原因及表现有哪些?	(223)
如何延缓心理衰老?	(227)
为什么笑口常开能祛病延年?	(229)

老年人怎样才能保持心理平衡?	(230)
如何过好更年期?	(234)
第十章 饮食保健	(237)
老年人应该怎样调节自己的饮食?	(237)
人体必需的常量元素与微量元素有哪些?	(240)
老年人为什么要注意锌营养?	(241)
“肉”补人还是“汤”补人?	(242)
哪些人不宜喝啤酒?	(243)
滥用维生素有哪些害处?	(244)
吃银耳有无禁忌?	(244)
老年人的保健菜有哪些?	(245)
吃饭聊天的害处	(247)
饮食中的学问	(248)
老年人营养素需要量	(253)
第十一章 养生、长寿及其他	(257)
何谓老年期?	(257)
人类寿命究竟有多长?	(258)
衰老的原因是什么?	(260)
衰老有何表现?	(266)
如何对待衰老?	(268)
老年人如何预防中暑?	(273)
老年人如何预防煤气中毒?	(274)
老年人如何预防家用电器对人体的损害?	(275)
为什么说“生命在于运动”?	(277)
计算人的年龄有几种方法?	(282)
老年人怎样注意生活起居?	(282)

老年人应如何对待“房事”？	(288)
“吞云吐雾”有益还是有害？	(292)
贪杯豪饮有利还是有弊？	(295)
引起老年人死亡的常见病有哪些？	(304)
老年人常见疾病有哪些早期信号？	(305)
老年人应培育哪些情趣以益寿延年？	(309)
老年人为什么保持心理健康才能长寿？	(316)
老年人用药应注意哪些问题？	(323)
怎样护理老年病人？	(332)
什么是核磁共振显象？它适用于哪些疾病？	(334)
什么是放射性核素检查？它有哪些用途？	(335)
什么是CT？什么病需作CT检查？	(336)
哪些病需作B超检查？	(337)
为什么女性更长寿？	(339)
为什么说“人老先从腿上老”？	(340)
为什么说“千金难买老来瘦”？	(341)
“高枕无忧”这种说法对吗？	(341)
推迟皱纹的出现应采用什么方法？	(342)
人体有哪些有趣的比例关系？	(343)
人体有哪些有趣的数字？	(343)
何谓第六营养素？	(344)
怎样用腰臀比测量心血管健康情况？	(345)
人体功高短命的器官是什么？	(345)
人体之最	(345)
人的体力何时最充沛？	(346)
牙齿为什么会发黄？	(346)

发高烧前为何发冷?	(346)
大腹便便的原因何在?	(347)
人为什么打呵欠?	(347)
“春困”是何因?	(348)
为什么冬天手脚容易裂口?	(348)
从指甲上可判断哪些疾病?	(348)
秃顶少发,焉知非福?	(349)
为什么大脑越用越聪明?	(350)
眼泪有何功能?	(351)
鼻子的妙用	(352)
人体器官能维修与更换吗?	(353)
从“望梅止渴”谈唾液功能	(355)
第十二章 养生经验	(357)
健康长寿十诀	(357)
健康长寿公式	(360)
古今中外名人养生之道	(361)
养生十六宜	(365)
百岁寿星长寿的十个共同特点	(367)
很难长寿的十种人	(367)
吴若安谈长寿秘诀	(368)
长寿秘方	(368)
抗衰老的中成药	(369)
第十三章 养生秘诀	(370)
养生格言	(370)
摄生咏	(373)
百一诗	(373)

绝句.....	(374)
宜多宜少寿能长.....	(374)
新长寿歌.....	(374)
饮茶诀.....	(375)
“十二少”养生之道.....	(375)
食疗歌.....	(375)
五叟歌.....	(376)
十叟长寿歌.....	(376)
抗衰防老中药歌.....	(378)
附录一 常用药物表.....	(379)
附录二 常用血液检验正常值.....	(391)

第一章 老年人呼吸系统保健 与疾病防治

老年人呼吸器官有哪些变化？

老年人的呼吸肌、膈肌、韧带萎缩，肋骨硬化，肺及气管弹性减弱，以致呼吸功能降低。肺和血管壁的结构改变，呼吸面积减少，导致动脉氧分压降低，引起低氧血症。

老年人脊柱和肋骨骨质疏松，胸廓变形成桶状，加之肺组织弹性减弱，肺泡扩大，泡壁变薄，易形成“老年性肺气肿”。即使是健康的老人，由于这种变化，在体力活动后也易引起气短、气促。

老年人肺活量降低，肺部气体交换随着年龄增长排出二氧化碳的能力减低，一般老人排出的能力仅及中年人的一半，所以老年人在人多而通风不良的场所易感胸闷、气短，这时就需要外出活动，否则会引起疲劳思睡。

老年人免疫机能降低，抗病能力弱，呼吸道粘膜萎缩，纤毛活动功能降低，气道分泌物易于滞留，因此慢性支气管炎及肺炎发生机会较多。

老年人为什么易患感冒？

感冒者，贫富不分，老幼易得，患病居百病之首。感冒分普通感冒和流行性感冒（简称流感）。普通感冒的病原常为鼻病

毒、腺病毒、副流感病毒等所引起；流行性感冒主要以流感病毒为病原体。每隔数年流感病毒就发生一次变异，当新的变异型流感病毒出现后，又可使人致病，造成新的流感流行。医学调查证明，流感每隔 10 至十几年就发生一次世界大流行。1918~1920 年流感大流行约 5.5 亿人患病，病死者达 2000 万人，比第一次世界大战死亡的人数还多；1957 年流感大流行，只半年时间就传遍全世界，患者在 10 亿人以上；1968 年所发生的流感大流行侵袭了 55 个国家和地区，大部分国家的发病率高达 20~40% 之多。

老年人易患感冒的原因主要有以下几点：

1. 因为老年人机体抵抗力差，肺功能低下，常患有多少不等的老年性疾病，容易感染上感冒。

2. 感冒患者或轻型病人在发病后 1~2 日内具有较强的传染性，通过说话、咳嗽、打喷嚏将飞沫散布在空气中而传播，老年人易受感染。

3. 老年人由于衰老而使免疫功能和呼吸道的防御功能减退，易受感冒病毒的侵犯，并且病毒沿气管往下侵犯直达肺部，发展成肺炎，使病情变化，还可使原有的老年病病情加重，很容易出现呼吸衰竭或心力衰竭等并发症，甚至造成死亡。

4. 感冒的病原体容易发生变异，当新的变异株出现后，老年人缺乏对其的免疫力，容易受感染。

老年人为什么易患慢性支气管炎？

有资料报道：根据流行病学调查，我国慢性支气管炎的患病率平均为 4%，而 50 岁以上的人患病率高达 13%~18%，60 岁以上者比 30~40 岁的患病率高 6~7 倍，这说明慢性支