

# 老年保健常识

● 范 公 芳  
● 范 同 强  
● 范 自 强  
● 范 映 明  
● 学林出版社



# 老年保健常识

瞿承方 刘国柱  
高锦洪 张曦明 编著

学林出版社

---

封面设计：邹纪华

**老年保健常识**

瞿承方 刘国柱 编著  
高锦淇 张曦明

学林出版社代理出版 上海绍兴路5号

新华书店上海发行所代理发行 常熟东张印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.62 字数 119,000

1986年7月第1版 1986年7月第1次印刷 印数 1—12,700册

书号 14259·035 定价 0.89元

## 前 言

建国以来,随着医疗卫生事业的发展 and 人民生活水平的提高,我国人口的平均寿命正在逐渐增长,老龄问题已成为社会普遍关注的课题之一。广大医务工作者在“老有所医”方面作出了巨大的努力。上海市卢湾区老年医学研究会为国内较早成立的老年医学会之一,已有七年历史,在科协领导下定期举行老年保健科普讲座,深受群众欢迎。本书在此基础上加以编辑整理,汇集成册。内容主要阐述老年保健问题,包括衰老、营养、心理及体育等方面,并对老年常见病如动脉硬化、中风、高血压、冠心病及癌肿等的防治,深入浅出地作了知识性的介绍。老,是自然规律。如何才能掌握规律,进而推迟衰老,延年益寿呢?这正是老年保健讲座和本书的目的所在。

---

## 目 录

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 老年心理学 .....        | 1   |
| 精神因素与老人健康 .....    | 7   |
| 衰老 .....           | 13  |
| 衰老的预防 .....        | 19  |
| 老年人的营养 .....       | 24  |
| 体育锻炼可延迟心血管衰老 ..... | 30  |
| 烟酒茶与老人健康 .....     | 35  |
| 补益抗老药 .....        | 40  |
| 老年人的用药问题 .....     | 47  |
| 老年人高血压 .....       | 51  |
| 老年人高血脂 .....       | 59  |
| 脑动脉硬化症 .....       | 68  |
| 中风 .....           | 74  |
| 冠状动脉硬化性心脏病 .....   | 81  |
| 老年人心律失常与猝死 .....   | 84  |
| 老年人糖尿病 .....       | 92  |
| 老年精神障碍 .....       | 96  |
| 老年神经系统常见病 .....    | 102 |
| 老年视力衰退与保健 .....    | 107 |
| 老年人眩晕及漏肩风 .....    | 114 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 老年骨质病变 .....      | 120 |
| 老年人胆道胰腺疾病 .....   | 126 |
| 绝经前后的常见病 .....    | 131 |
| 老年人血尿 .....       | 138 |
| 老年人便血——痔与肿瘤 ..... | 143 |
| 老年人大小便失禁 .....    | 150 |
| 肿瘤的预防 .....       | 155 |
| 胃癌和结肠癌 .....      | 162 |
| 食管癌 .....         | 168 |
| 肺癌 .....          | 171 |

# 老年心理学

## 人的心理活动

心理活动实际上人们都非常熟悉，每个人在日常生活中都能亲身经历和体验到的。心理活动极其复杂，表现形式也多种多样。人的心理活动包括心理过程和个性心理两个方面。

### 一、心理过程

我们在学习、劳动和日常生活过程中，外界有许多事物作用于我们的眼、耳、鼻、舌、身体等感觉器官。例如我们看到的各种各样的对象、大小、颜色；听到各种不同的声音；嗅到的各种气味；品尝各种味道；当我们用手触摸各种物体时，就会感到它是硬的、冷的、热的、光滑的、粗糙的等。这就产生了视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉等各种感觉。

各种事物作用于我们感觉器官便产生知觉。我们不仅能直接感知当前作用于感官的事物，而且把这些事物印在脑中。当事物再度出现时，就能认识它，或者事物没有出现前可以回想起它，这就是记忆。平时所谓的某人“记忆好”，某人“健忘”，都是指记忆力而已。

人们在各种实践活动中，为了完成一项任务，达到一定的目的，需要解决许多问题等等，都要动脑筋，想问题，进行思考活动，这就是思维。人们还能在感知、记忆、思维的基础上，在

头脑中创造出新事物的形象,这就是想象。

感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是认识事物中的心理过程。

人在认识客观事物时,决不会无动于衷。对不同事物采取不同的态度或评价,有的事物使人满意,有的事物使人气愤,有的事物使人高兴,有的事物使人痛苦……,这种喜、怒、哀、乐等主观体验,就是情绪、情感的不同表现。

人类认识事物是为了改造事物。为了改造事物就要提出目标,确定任务,制订计划,克服内部和外部的重重困难,下定决心,努力坚持下去,以达到预期的目的。这种准备克服困难和克服困难的内在的努力过程叫意志。

这种认识、情绪和情感、意志一般称为心理过程。

## 二、个性心理特征

古语说:“人心不同,各如其面”。由于生理、环境、教育的不同,各自形成了不同的气质。例如有的人暴躁,有的人温柔,有的人灵活,有的人呆滞,有的人安静,有的人缄默……等等。性格方面也有不同,有人热情和蔼,谦虚谨慎,有人轻率骄傲,……等等。这些都是个性心理特征。个性还有一定的倾向性,如需要、动机、兴趣、信念和世界观等等。

## 心理是人脑对客观现实的反映

心理活动是脑功能的一种表现。我国清代医生王清任指出“灵机,记性在脑不在心”,确立了脑是心理活动的器官。他还说:“经络周身,内容贯通。两目系如线,长于脑,所见之物归于脑;两耳通脑,所听之声归于脑;鼻通于脑,所闻香臭皆归

于脑。”脑的反射活动,使人的心理活动成为完整的,连续的过程,使人才能更完善地了解并反映客观世界。

人脑好比“加工厂”,丰富的客观现实犹如原料,原料丰富,加工灵敏,则产品高级,心理活动越能得到发展。反之,人的心理发展将受到影响,严重的将受到损伤。

人的心理具有主观性质。因此不同的人,甚至同一个人,在不同时期和不同条件下,对同一事物的反映都可能各不相同。因而老年人由于其脑随着年龄的增长而逐渐衰退,对客观事物的反映,会有所不同,无论是知、情、意,还是在性格、情绪、情感、需要与兴趣,各方面都会出现与青年人不同的情况,这就是老年心理学研究的问题。

## 年老时的心理变化

一、记忆力方面:人在不同的时期,心理方面也不同。年龄愈大,记忆力愈衰退,这种变化有的在20~25岁左右已开始。所以25岁以后才学习外文,就觉得非常吃力。其初往往对近事记忆力渐减。必须求助于笔记,否则就回忆不起。如有脑动脉硬化,则神经细胞更易减少,以后对远事也会遗忘。有的言语噜苏重复。有的非但不承认自己的缺点,反而还要别人维护他的尊严,对人或社会产生心理上的反感。也有的因此而心理空虚、抑郁,觉得心有余而力不足,叹气频繁。有的因此而产生自卑感。

二、智力方面:如果健康状况好,家庭及社会情况好,则智力可到老不减。由于知识的广度、实际判断与解决困难的能力、语言交际的熟练,都是靠实践经验积累起来的;因此老

年人的智力反应较好。尤其是曾受过高等教育、有才能的人，其智力可以保持较好；即使退化，其减退程度也来得晚得多、少得多。所以老医生的丰富经验，是人的宝贵财富，能博得病家的信仰。但是各人的智力变化，相差甚大。主要是受到疾病影响所致；其中以脑动脉硬化为最。智力的变化亦受健康和环境的影响。健康好、耳目功能好、训练有素、工作顺利、家庭及社会关系好、心境好的往往能保持脑力功能在稳定状态而心理上正常。男性的智力往往比女性的维持久些，因其有较多的训练和工作中的挑战。职业妇女在社会实践中如有同等的训练和心智的挑战，则其脑力功能也可维持较好，我国的女性习惯于忙碌的家务劳动，并喜欢为小孩子而忙碌（对孙辈的“隔代亲”心理），因此在情绪上可以得到更多的满足。老年人早醒，有文化者宜利用清晨多看书或写作，则智力可到老不衰。但有一部份老人不经常活动，进行智力锻炼，则他（她）的适应力差、表情淡漠、感觉及活动能力大减，意志衰退；并可出现小气、多疑、固执等反常心理状态。有一部份甚至变得痴呆。以上二种可能有5%及1%。

至于记忆力、学习能力、注意集中能力和心智敏捷度的下降，以及动作较慢，则在老年时较为常见。在智力测验时，对这种人如给以较多的时间，在较好的环境下来考虑问题，则老年人的智力就未必差。在学习时老年人不适应快速度，而重复学习往往有效。老年人因手足迟钝及体力差，技巧的动作欠佳。因此体力劳动的人宜及时退休。人到75~80岁总会逐渐衰老；其中未老先衰者有之，但也有心理上精神上“愈活愈年轻者”。要达到这个目的，除了体质强健少病外，环境好与心理上的乐观是非常重要的。倘使体弱多病，如老慢支，心力

衰竭,吸烟过多等原因,使脑缺氧或有耳目失聪者,思想、记忆迟钝,有的生活难以自理,就难以乐观。在西方更缺乏后辈的照顾,徒增悲观失望孤独之苦。

三、性格方面:老年人爱静怕孤独,人到了老年,绝大多数爱静。这也是老年人的正常生理表现,并非病态。老年人爱静,主要表现在对待环境方面,怕噪音,怕争吵,甚至讨厌高声的乐曲,更不喜欢与人打打闹闹。这是由于老人的新陈代谢降低,心肺功能减弱,肌肉数量减少,弹性力量减弱,关节僵硬不灵活。并且疲劳后不易恢复的缘故。

老年人虽然爱静,并不喜欢孤独,相反老年人怕孤独,一旦离开集体,情绪常出现消沉和忧郁。有些老人退休前身体很健,很少生病,情绪很正常,可是退休以后没有几年就去世了。这不能不说是受孤独的影响。所以老人退休以后,要安排好退休生活,尤其不能“享清福”,要争取多做一些力所能及的劳动和社会活动,分散注意力,使生活充满欢乐和有意义。

对下一辈来说,更要体谅和了解老人这种心情和情绪,抽空与老人多多促膝谈心,介绍外面的情况以及某些大事,征求老人的意见,避免和减少老人们的消极情绪。

## 如何维持老人的良好心理状态

一、孤独最为有害。国家和集体宜增设老人之家、老人日托所、社会福利院等;使老人过有伴的集体生活。这些福利措施必须办得生气勃勃,不但可以培养老人的兴趣和爱好,如琴棋书画、花鸟鱼球等。而且能使老人有活动锻炼的场地。管理人员要善于体会老人的需求,服务要热情。里弄邻居对孤

独老人,给以一些帮助,如买菜、洗衣、清洁卫生工作等。总之心理上的安慰是非常巨大的。

二、四肢不勤易造成关节僵硬。生命在于运动,废用则萎缩,体力锻炼可以防老。每周有三次,每次有半小时左右的运动是需要的。此外尚宜鼓励做些力所能及的工作。家务、社会和专业劳动,可使之在心理上觉到人虽老了但在新社会中还是一个有用的成员,还可以发挥余热。社会不但要鼓励老人工作,而且应给以适当的物质报酬,以丰富老人的生活。

三、脑力劳动可使脑血流量增加,这一点是体力劳动所不易达到的。要活到老,学习到老。刀愈磨愈快,脑力劳动可以推迟衰老,保持智力。有人以为老人应多休息,少动脑筋,才是享福。殊不知静则退。如骨折后卧床少动,久而久之,其结果是灾难性的。即使在中风后,亦宜尽早鼓励其智力训练,以后酌量使之活动。有一个医师在小中风后言语不顺,嘴稍歪,但不久后即参加慢跑,因此他恢复较快。

老人尽可能自理生活,阅读学习、锻炼、工作,均为康复的有利措施。有时老人工作虽慢,但较为仔细。

四、精神因素。我们要提倡精神文明,尊老爱幼是我国的传统优良品质。如能得到家庭和社会的尊敬,则老人对其自我评价会好些,且能更好地自我表现。周围人的态度对老人起很大的鼓舞或抑制作用,这就是心理作用。如果环境不良,则易导致老人采取防卫、猜疑、不信任和缺乏情感而改变其性格,导致悲观或自卑感。良好的精神文明可导致老人有正确的理智感、道德感。开朗乐观的情绪对老人更为重要。

(瞿承方)

## 精神因素与老人健康

一、自然规律：人的逐渐衰老，是不可避免的。人到年老，头发自然苍白，齿牙随之动摇，大脑也渐渐老化。人脑有两个半球，分灰质和白质二部分，65岁后体积缩小了10~15%，白质缩小尤其明显。脑是由一百多亿细胞称为神经原的所组成。随着年龄的增长，神经原逐渐减少。此外还有脂褐质、神经原纤维缠结和神经斑的增生，这种变化与老年人的智能退化是成正比例的。而且老年时还有神经生化和神经递质等变化。人老后脸上有“寿斑”，这是脂褐质增长在皮肤上的反映，脑子里也有这种“老年斑”存在。此外老年人容易生心血管、呼吸系统等各种疾病，使大脑缺血缺氧，造成脑的结构破坏和功能改变。心理活动是脑的功能之一，它是把外界的信息通过人脑的贮存和加工再反映出来。人脑自然老化以后、对外来信息的贮存、处理就发生障碍，表现在对事物的理解和判断方面发生偏差以及记忆减退、反应迟钝、情绪不易控制等等。

二、由于老年人生理功能的减退，加上工作、生活、经济及家庭结构等的改变，形成老年人特殊的心理状态。有关这方面的研究日益增多，略举几点，以供参考。

有些老人原来担任相当繁重的工作，精力充沛，一旦退休后，倘不很好安排生活，慢慢会百病丛生。这种所谓“经理型性格”者，在上班时积极工作，全神贯注，退休后闲着无事，感

到东也是病,西也是病了。大家都知道,不良的情绪,会促发血压升高。在苏联卫国战争时期,列宁格勒被围困很久,情绪可谓紧张,但无人患高血压,围困解除后,高血压患者又出现了。科学家们发现,积极的生活方式,会刺激人体的适应功能,遏制疾病的发展,紧张繁重的工作,会增强机体的抗病能力;消极的生活方式,则会加重疾病,削弱机体的抗病能力,甚至加速死亡。所以老人退休在家能否合理安排生活,对身心健康很有关系。

三、家庭结构与社会环境的改变,常是影响老人精神活动的另一重要原因。夫妻最好能白头偕老。事实上总有一人先死,逝者已去,而生者难堪,不但在生活上带来不便,而且精神寂寞,常是忧郁的原因。一些老人丧偶后再婚,求个老来伴侣,但由于双方都有小辈,难免因之叽咕,加上双方又有难于更改的性格和生活习惯,有时不易谅解与适应;也是产生抑郁症原因之一。

西欧国家习惯于子女成家后即与父母分居,致老年人精神寂寞,生活上无人照顾,这是西方一个严重的社会问题。我国习惯于数代同堂的大家庭生活,老人儿孙绕膝,共享天伦之乐,这是来访外宾都感到可以羡慕的,也是我们或可引以自豪的风尚。的确极大多数家庭能尊老爱幼,家庭和睦,但也有少数人把老人当劳动力使用,或寄托在不正确的金钱观点上,也常是引起老人躁怒不安的原因之一。

老年人不仅同小辈在某些思想方法,生活习惯上有不协调之处,而且由于老人记忆减退,更易引起许多不必要误会和矛盾。记忆减退及重听,是老人早期精神活动衰退的表现之一。由于这一原因老人常常把已经讲过多次的话,重复再讲,

这样年青人就嫌老人言语噜苏、讨厌,从而发生争吵。有时讲话前后颠倒,使自己不能自圆其说,或抓不住中心或突不出重点,小辈更不要听了。由于反应迟缓、动作不灵活、都容易促使小辈同他疏远,加深了老人的寂寞孤独感,心境必然抑郁和沮丧。在这种情况下,老人常常喜欢回忆当年风华正茂,而今是容颜难再,心理上产生“美人迟暮”的感觉。有时不仅忧伤,还会嫉妒与憎恨。精神上的压抑,影响人体正常功能,破坏了免疫机制,降低对病菌感染的抵抗力,最起码“肝气郁结”,郁结的后果是“不通则痛”,或造成祖国医学所说的“瘀症”,临床上表现是胸闷胀痛,心悸失眠,血压升高等。上述生理的变化,可直接作用于心理活动,使老人产生抑郁不乐或烦躁易怒等。这对老人健康,很为不利。

在人生数十年中难免走过坎坷曲折的道路,遭遇不幸的经历,也曾犯过这样那样的缺点和错误,有些老人对此耿耿于怀,终日长吁短叹。况在漫长岁月中,有些经历还是属于恶性刺激。如果永萦于怀,牢骚满腹,对精神健康是有损无益的。事物在不断变化的,倘凭主观想象,把过去的经验来对待今天的现实环境,就难免格格不入。这是思想僵化的表现,这种情况也可在部分老年人中看到。它也是产生焦虑、恐惧和多疑的原因之一。

老年人大都与年龄相仿的人往来,当一个人突然去世时,即将这些不愉快的消息,互相转告,在心理上容易伤感,也会加重抑郁和焦虑。目前,社会上还有一种“恐癌症”的不正确思想,这些都是促使老人产生疑病妄想观念的根源。此外还有多疑的表现,主要在猜疑财物被窃或房屋被占等。由于健忘,放的东西常找不到。或因听觉失聪,曲解别人所讲,或

由误会而产生疑虑。

人非草木，孰能无情。人的情感活动，极为复杂。当人老化后，脑的功能亦相应下降，其表现就是对外界的刺激可以作出超正常的反应。如失了一个瓶子，打掉一只盒子，他可激动得不得了，情绪不能控制而突然大发脾气。相反，有时又显得麻木不仁，听说家中火灾也无动于衷。这种情绪反应的不正常，好像回到儿童时期一样，有人统计约70%的人出现“第二儿童期”。也就是说，情绪的某些方面显得有点幼稚。老年人情绪的另一特点是忍受不了突然而来的严重的刺激。所以老年人应尽量避免过度的喜、怒、悲、忧等精神刺激，尤其是过度与持续的怒、悲、忧，更为伤神。老年人多去火葬场参加追悼会、尤非所宜。金代医学家李东恒认为：凡怒忿悲思恐惧皆损元气，是有道理的。

#### 四、老年精神卫生的几点看法。

(一) 人不能超尘逸世，桃花源记是陶渊明写的一篇文章而已，只是他的理想。即使到了大同世界，人总还有不愉快和愉快的事情。倘能学些“老年修养”，头脑里唯物辩证观点多一点，则可以逐渐做到猝然临之而不惊，无故加之而不怒。什么事情都不要绝对化，要有两点论“福兮祸所依，祸兮福所伏”，并不是宣扬老庄哲学，这二句话用来观察、分析事物的发展，还是有道理的。苏东坡有首名词中说：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事固难全，但愿人长久，天地共婵娟。”如能如此认识，则可以保持自我意识的乐观，从而享受一个欢乐的晚年。

(二) 要宁静淡泊。俗语说，少不读《水浒》、老不看《三国》，《三国演义》中所讲无非是贪、私、权的故事而已。这三者

对老年精神健康极不相宜。物质这些东西，得之不足以为喜，失之不足以为悲，如果得不到的时候思虑过度，得而后失又悲愤万分，则很快催人病老。古人说：“事能知足心常惬。”知足者常乐，对有些同志来说，可作为座右铭。

（三）学点新的知识，培养广泛兴趣，参加些集体活动。国外有许多老年人专修一些大学课程。日本专门设有老人学校，参加学习的占退休人员的七分之一，学习后大部分人改变了消极颓废的心理，增强了生活信心，也有些老人参加一些社会公益活动，都可供我们参考。董必武同志七十五岁还学俄文，读楚辞，八十六岁作诗自勉。脑子与四肢一样，用进废退，老人照样可学有成效，老年不等于老朽，意识到自己存在的价值和意义，学习不仅能解除孤独寂寞，而且太闲散容易多思乱想。所以要创造一些积极有意义的生活条件。联合国老龄问题世界会议文件指出：虽然六十岁是老龄的开始，但是大多数六十岁以上的人身体仍然很好，精力尚充沛，仍可学习新东西，是能够跟上社会前进步伐的。

（四）要参加力所能及的文体活动。生命在于运动，东德大部分退休人员回家种果树养花草，参加小园林劳动，既锻炼身体，也增加收入。西德政府成立“敬老协会”，其中一项工作是设立许多活动站，备有许多文化体育用品，供老人锻炼身体和进行娱乐活动。身体健康了，可促进心理健康。许多运动员都是比较乐观的。有报导，我国从秦汉以至新中国成立之前，生卒年可考的3,088名著名知识分子的寿命统计，平均寿命65.18岁，其中艺术家366人，平均寿命67.95岁，80岁以上的寿星占18.3%。因为艺术家的工作多数是体力劳动与脑力劳动相结合的，而况艺术本身能陶冶情操。古人是如此，我