

changjianbing
ziranliaofa congshu

常见病自然疗法丛书

老年痴呆 自然 疗法

张声炳
岳沛平 编著
史 瑛
申全宏

江苏科学技术出版社

7.791

图书在版编目(CIP)数据

老年痴呆自然疗法/岳沛平等编著. - 南京: 江苏科学技术出版社, 1999.3
(常见病自然疗法丛书/谢英彪主编)
ISBN 7-5345-2674-4

I. 老… II. 岳… III. ① 老年精神病学-痴呆-中医疗法 ② 老年精神病学-痴呆-精神疗法 IV. R749.1

常见病自然疗法丛书
老年痴呆自然疗法

编 著	张声炳 岳沛平 史 瑛 申全宏
责任编辑	傅永红
出版发行	江苏科学技术出版社 (南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
经 销	江苏省新华书店
照 排	南京展望照排印刷有限公司
印 刷	淮阴新华印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	6.375
字 数	126 000
版 次	1999 年 3 月第 1 版
印 次	1999 年 3 月第 1 次印刷
印 数	1—8 000 册
标准书号	ISBN 7—5345—2674—4/R·467
定 价	8.90 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

《常见病自然疗法丛书》编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：王天宇

编 委：(以姓氏笔画为序)

王天宇 远 志 孙洪如

吴湛仁 岳沛平 顾保群

黄衍强 谢英彪

序 言

人与自然是统一的,人起源于自然,依靠于自然,发展于自然,归结于自然。人类作为自然界的产物及其组成部分,其生理功能和病理变化,不断受到自然界的影响和自然法则的支配,自然界的千变万化直接或间接地影响着我们的健康。所以,我国最早的医籍《黄帝内经》中提出了“天人合一”的观点。人类为了生存,在与大自然搏斗中发现和创造了种种利用自然来治疗疾病的方法,逐步形成了食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、动植物疗法、体育疗法、气功疗法、按摩疗法、推拿疗法、针灸疗法、耳压疗法、拔罐疗法、磁场疗法、足部疗法、药浴疗法、药敷疗法、药贴疗法、刮痧疗法、心理疗法、起居疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、书画疗法、花卉疗法、日光疗法、空气疗法、泥土疗法、泉水疗法、森林疗法、高山疗法、热沙疗法等等具有特色、简便易行、方便实用、疗效确切的自然疗法。所谓自然疗法,笔者认为就是除了外科手术、放射疗法、化学合成药物以外的无创伤、无痛苦的自然治疗方法,它的内容丰富多彩,蔚为大观,并形成了一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用医学学科。

随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变,合成药物毒副作用的危害及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现,人们要求“回归大自然”的返朴归真的呼声日益高涨,自然疗法已经引起世界人民的极大关注和重视。目

前,自然疗法在欧洲、美洲及亚洲的许多国家和地区颇为盛行。美国和澳大利亚成立了自然疗法学院,日本有自然疗法学会,东南亚国家及中国的港澳台地区有中华自然疗法世界总会,中国台湾省成立了自然疗法学会,并创办了《自然疗法杂志》。南京于1997年5月率先成立了南京自然医学会,国家级的中华自然医学会正在积极筹备之中。

我国是自然疗法的发源地,曾为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献,作为炎黄子孙、中医的传人,发掘、普及和提高中华自然疗法的历史重任便责无旁贷地落在我们肩上。为此我们邀请了有关的自然疗法专家,编撰了这套《常见病自然疗法丛书》,首批推出6册,包括《高血压病自然疗法》、《冠心病自然疗法》、《中风自然疗法》、《癌症自然疗法》、《糖尿病自然疗法》、《老年痴呆自然疗法》。书中所介绍的各种自然疗法,有继承前贤的经验,也有编著者长期的实践经验,内容翔实,简单易行,疗效确切,融科学性、知识性、实用性于一体,文字通俗易懂,内容深入浅出,适合城乡广大群众阅读和选用。

本套丛书以介绍常见病、多发病为主,所介绍的各种自然疗法均为近年来经临床验证行之有效的方法。患者在病情稳定或尚未痊愈时,可以此作为辅助治疗和康复的重要手段;病情严重或不稳定时,必须在医生直接指导下综合治疗。

本套丛书编撰工作量较大,涉及面较广,所参考的资料较多,特向原作者表示衷心的感谢,并欢迎广大读者指教。

谢英彪 主任医师

1998年10月

目 录

老年痴呆的基本知识

(一) 老年人大脑衰老和智能衰退的特点	(2)
(二) 老年痴呆的病理	(6)
(三) 老年痴呆的病因	(9)
(四) 老年痴呆的诊断	(13)
(五) 老年痴呆的症状	(21)
(六) 老年痴呆与相关疾病的鉴别	(23)
(七) 老年痴呆的分类	(29)
(八) 老年痴呆的中医辨证分型	(33)
(九) 老年痴呆病人的护理	(34)
(十) 老年痴呆的预防	(36)

食物疗法

(一) 食物疗法防治老年痴呆的机理	(39)
(二) 老年人的饮食原则	(40)
(三) 防治老年痴呆的常用食物	(43)
(四) 防治老年痴呆的膳食	(49)

药茶疗法

(一) 药茶的种类与剂型	(55)
--------------------	--------

- (二) 药茶的服法和宜忌 (56)
- (三) 药茶疗法防治老年痴呆的机理 (59)
- (四) 防治老年痴呆的药茶验方 (63)

药膳疗法

- (一) 药膳疗法的特点 (72)
- (二) 防治老年痴呆的常用药膳原料 (73)
- (三) 防治老年痴呆的药膳验方 (83)

体育疗法

- (一) 体育疗法防治老年痴呆的机理 (93)
- (二) 体育疗法防治老年痴呆的原则 (93)
- (三) 防治老年痴呆的运动方法 (96)

太极拳疗法

- (一) 练习太极拳的要领 (102)
- (二) 太极拳疗法防治老年痴呆的机理 (103)
- (三) 太极拳的方法简介 (104)
- (四) 太极拳疗法的注意事项 (105)

健身球疗法

- (一) 健身球疗法的手旋转锻炼方法 (107)
- (二) 健身球疗法防治老年痴呆的机理 (111)
- (三) 防治老年痴呆的健身球锻炼方法 (113)

气功疗法

- (一) 气功疗法的基本方法 (114)
- (二) 气功疗法防治老年痴呆的机理 (120)
- (三) 防治老年痴呆的常用功法 (122)

(四) 气功疗法的注意事项	(151)
---------------------	-------

针刺疗法

(一) 经络腧穴与针刺疗法	(152)
(二) 针刺疗法防治老年痴呆的机理	(153)
(三) 防治老年痴呆的针刺方法与常用腧穴	(155)
(四) 针刺疗法的注意事项	(161)

耳针疗法

(一) 耳穴的分布	(163)
(二) 耳针疗法防治老年痴呆的机理	(163)
(三) 防治老年痴呆的耳针方法与常用耳穴	(164)
(四) 耳针疗法的注意事项	(165)

按摩疗法

(一) 按摩疗法的常用手法	(166)
(二) 按摩疗法防治老年痴呆的机理	(169)
(三) 防治老年痴呆的按摩方法	(170)
(四) 按摩疗法的注意事项	(179)

起居疗法

(一) 老年痴呆患者的起居宜忌	(180)
(二) 老年痴呆患者的四季起居调养	(182)

娱乐疗法

(一) 娱乐疗法要点	(184)
(二) 娱乐疗法防治老年痴呆的机理	(185)
(三) 音乐疗法	(185)
(四) 舞蹈疗法	(187)

(五) 书画疗法	(188)
(六) 花卉疗法	(190)
(七) 读书疗法	(191)

老年痴呆的基本知识

人们习惯地把儿童智能低下叫做精神发育迟滞,而把发育正常之后,因某些疾病原因造成的后天性智能障碍,叫做痴呆。所以,痴呆指的是已经获得了正常的智能之后,因为疾病的原因,使原来的智能水平明显下降,也就是智能发生了衰退。

老年痴呆是老年人大脑功能失调的一种表现,是以智力衰退、行为及人格变化为特征的一种疾病,表现为记忆力、抽象思维能力、定向能力的障碍,同时伴有社会活动能力的减退。

中医认为痴呆是以呆、傻、愚、笨为主要表现的一类病,又称呆病或痴病。痴呆这一病名,古代中医书籍中很早就有论述。例如明代医家张景岳在其《景岳全书·杂证谟》有“癫狂痴呆”专论,对痴呆的病因、病机、症状和治法都有较详细论述。到了清代,有关痴呆的论述就更为详尽,例如陈士铎在《辨证录》中有“呆病门”,专门论述呆病的病因、病机、临床症状和治疗方法。到了近代,中医对痴呆进行了广泛的研究,痴呆的病名也逐渐和西医的有关论述相认同,即痴呆是以智力减退为特征的一类疾病。

随着人类的生活及医疗水平的提高,人们的寿命也逐渐延长,老年疾病的预防与治疗,特别是老年痴呆作为重要的问题之一越来越受到重视。随着老龄人口的逐年增加,我国老年痴呆

的发病率也在增加。据统计,目前我国老年人口中老年痴呆的患病率为 4% ~ 5%,其中在 55 岁以上人群中患病占 2.57%,60 岁以上占 3.46%,65 岁以上占 4.61%,70 岁以上占 9.28%,80 岁以上的老人占 17% ~ 20%。这就意味着有相当数量的老年人存在着不同程度的痴呆表现。

(一) 老年人大脑衰老和智能衰退的特点

1. 大脑衰老

所有的生物,随着时间的推移,其整个生命历程总是可以划分为生长期、成熟期、衰老期 3 个阶段。老年人衰老,可以表现在皮肤的衰老、运动系统的衰老、内脏功能的衰老等,其中大脑的衰老更为突出。

人脑总重量从 40 岁起开始减轻,60 岁以后变化逐渐明显,大脑皮质不断萎缩,脑室扩大,脑脊液增多,70 岁以后人脑总重量减轻的速度骤然加快,到 80 岁以后平均可减少 90 克。老年人与青年人相比,大脑总重量可减少 20% ~ 30%。化学分析表明,人到 60 岁以后大脑组织中总蛋白、卵磷脂、磷酸盐等明显减少,而含硫脂质、脂褐素等增加,同时,脑细胞数目可减少 35% ~ 40%。随着年龄增加,大脑的神经细胞数目减少,重量减少,即出现脑的萎缩。多数学者认为,男性一般从 50 岁开始发生脑萎缩,女性则从 40 岁就开始发生脑萎缩;并且年龄越大脑萎缩现象越明显,男性大约每 22 年增加 1 倍,女性约每 17 年增加 1 倍。可见,脑萎缩的进程以女性较男性更为显著。

人的大脑包括左右两个半球,大脑半球表面凹凸不平,有很多深浅不同的沟裂。沟裂之间的隆起,称之为“脑回”。在脑半

球的内侧面,有一个部分叫海马回。海马回与智能有着极密切的关系,它在记忆过程中起着关键作用。有研究表明,智能衰退是因神经细胞减少所致,少量的神经细胞减少就会导致智能衰退;老年人的记忆能力降低,与海马回的神经细胞显著减少,出现海马回萎缩有关。

2. 智能衰退

大脑衰老最突出的外在表现是智能衰退。智能包括晶态智能和液态智能两个方面。

晶态智能是智能的一部分。它是指后天获得的智能,例如对知识、词汇的认识和理解力等,与知识、文化和经验的积累有关,成年后,这些能力随着年龄增长不但不衰退,反而有所提高,直到 70 岁或 80 岁以后才出现衰退。

液态智能是智能的另一个方面。它与神经的生理结构和功能有关,而与知识和文化背景关系较少。液态智能包括知觉整合能力、近事记忆力、思维敏捷度以及注意力、反应速度等。这些能力在成年期达到高峰。随着年龄增长,液态智能较早出现衰退,而且衰退速度也较快。

因此,老年人的记忆力、思考力、判断力都有所下降。据测验,60~69 岁的人与 20~29 岁的人相比,数字背诵的能力一般下降 12%,句子背诵的能力下降约 21%,短文的全部背诵能力下降 40%,对话的记忆力则下降 55%。但是,老年人对于印象深刻的事常能保持长久记忆,而次要的事,尤其是机械记忆的信息则特别容易遗忘。有些人刚刚 50 岁,就常常感叹地说:“我老了,丢三忘四,有时遇见熟人竟叫不出名字。”常识告诉人们,年

老过程都伴有记忆力减退,这表明老年人随着年龄的增加,智能也随之衰退,会出现以下的表现。

(1) 记忆力下降:人在智能衰退时,记忆力普遍下降。早期表现为对数字(如日期、年代、电话号码等)记忆不清,对专有名词(如人名、地名等)和不常用术语的记忆最差,对不经常注意的事也常常事过之后很快就忘记了。严重时,搬了家就记不住新地址,找不到新居的门,回家时迷路等。如果发展到连亲人也认不识,甚至不认识镜子中的自己,情况就十分严重了。此阶段不仅近期记忆有明显障碍,远期记忆(过去发生的事件)也发生障碍。如记不清自己年轻时做过什么工作,甚至会毫不思考地随口说出一个他根本没从事过的职业。这就是用虚构来填补他记忆中的空白,用随便想起来的内容来回答有关他以往的经历。

(2) 计算能力下降:计算速度变慢,出现计算错误,不能完成稍复杂的计算,或者在计算时,发生极明显的错误,严重时连简单的计算也无法进行。

(3) 理解力和判断力下降:理解力下降表现为对周围的事物不能正确的理解,直接影响对事物的推理和判断,分不清主要的和次要的、是本质的还是非本质的东西,因此不能正确地处理问题。

(4) 思维及语言障碍:轻度的思维及语言障碍表现为说话时内容重复、啰嗦,抓不住中心,常常跑题。严重时答非所问,内容离题千里。再严重时,说话内容支离破碎,令人无法理解,或经常自言自语,或缄默少语,或出现片断妄想,如嫉妒妄想、被偷窃妄想、夸大妄想等。

(5) 情感障碍：早期表现为情绪不稳，烦躁不安，易激动，易为小事发脾气，易伤感，易悲伤哭泣等。病情逐渐加重时，表现为情感冷淡，对什么都无所谓，不关心周围发生的事情，严重时部分病人表现出毫无原因的傻笑，终日充满幸福的样子，但由于表情显得愚蠢，常不能引起别人的共鸣。

(6) 行为障碍：由于记忆力下降，常会在走出家门之后迷路而走失，或做饭时烧干锅、开了水龙头忘记关上等；有的人专门收集废物，把街上的垃圾捡回家；有的人会贪吃，甚至与小孙子或街上不认识的小孩争抢食物；有的人表现为性欲亢进，纠缠妻子或其他女人，甚至发生不轨行为；也有的人会冲动性的伤人、毁物，或分不清白天、黑夜，于夜间起床走动、无目的徘徊或吵闹等。

(7) 感觉迟钝：感觉迟钝是老年人共有的心理特点之一。老年人由于视觉、听觉等器官的生理功能衰退，视力下降，听力衰退，这就决定了老年人的感觉迟钝。

(8) 反应迟缓：反应迟缓也是老年人的一个普遍的心理特点。由于感觉迟钝、生理原因致使老年人反应能力下降，表现为反应时间长，动作不灵活、不稳定、不协调。老年人由于感觉迟钝与反应迟缓，所以活动能力差，适应能力也较低。

老年人生理性智能衰退有时很难与病理性智能障碍相鉴别，什么程度算生理性的，什么程度算病理性的，有时难以有绝对界限。但这两者之间有以下不同：① 两者不仅有量的不同，而且有质的区别。生理性记忆力减退仅对部分事情遗忘，但不会对全部事情遗忘，常会忘记近期的或不重要的事物，但对过去

印象深刻的事物则常常不忘;同时自知力良好,能自觉地认识到自己的记忆力减退了。相反,病理性智能障碍即痴呆病人,在记忆空隙中充填了许多虚构,将以往发生和目前发生的事物混淆在一起;并且有自知力和定向力障碍,不承认自己记忆力减退;甚至可伴有人格改变,出现幻觉和妄想,最终影响社会 and 职业活动。② 发展速度完全不同。生理性智能衰退多进展缓慢,而病理性的智能障碍则发展速度很快。

所以,老年人如果短期内记忆力减退非常明显,如过去仅是偶然才会忘记的老朋友姓名及所放东西的地方,近期则频繁忘记,甚至忘记自己和亲人的姓名、家庭住址,此时应引起警惕,应及时找专科医生诊治。

(二) 老年痴呆的病理

1. 大脑皮质萎缩

尸检表明,老年痴呆病人都具有弥漫性大脑皮质萎缩,而第三脑室和侧脑室均扩大。69~70 岁的痴呆病人的额-顶叶脑皮质萎缩 13%,颞叶萎缩 18%,整个脑皮质萎缩 14.4%,痴呆病人大脑的整个脑组织体积减少 12.7%,而脑室容积则增加 53%。

老年痴呆病人的大脑皮质有广泛萎缩,尤其是海马回也存在着萎缩。英国的一项最新研究表明:尸检老年痴呆病人的大脑,可见海马回明显退化,提示老年痴呆为一种“海马回性痴呆”。CT 扫描发现海马回的萎缩性改变与记忆损害的早期临床症状相关,并预示将发展为老年痴呆。有人作了 175 例老年痴呆的临床评估,结果显示:老年痴呆的病人早期就有海马回萎

缩,并与尸检报告相吻合。这提示海马回萎缩可能作为老年痴呆的一个早期标志。如果 CT 扫描证实了海马回萎缩,可认为其具有痴呆发生的高危险性。

2. 白质稀疏

大脑半球是由灰质和白质构成的。灰质主要在大脑半球表层,称为皮质。皮质的深部是白质。大脑皮质是机体最高调节中枢,由各种不同类型的神经元和神经胶质所构成。白质是由大量神经纤维组成。

白质稀疏,是用来描述脑 CT 检查所见的一种异常影像。表现为在脑室周围的半卵圆中心,尤其是在侧脑室枕角或额角,可见到圆形的透亮区。因此,有时用脑室周围“过亮”或“白质透亮”来描述这种异常表现。

白质稀疏与血管周围扩张引起的筛孔、腔隙性梗死和皮质下动脉硬化性脑病,在病理上都有密切的联系,他们可能具有共同的病理生理基础,几乎都是继发大动脉穿通支的硬化。有研究表明,白质稀疏在多发性脑梗死性痴呆、脑变性痴呆和混合型痴呆的发病率分别为 100%、33% 和 38%;在 110 例正常老年人中,约 11% 也发现有白质稀疏,他们虽然没有明显的痴呆,但是都有智力下降的表现。

智力障碍的程度决定于白质稀疏所在的位置和面积,以及否合并有皮质的损害等因素。多发性脑梗死性痴呆病人 % 都有白质疏松,说明白质的缺血性改变,可能是引起血管痴呆更重要的原因。有人对白质稀疏与神经病理学的关系进行研究,发现受影响的白质出现脱髓鞘、轴突丢失、微动脉内

膜玻璃样增厚和外膜纤维化等改变,与皮质下动脉硬化性脑病的病理变化相似。在透亮区内,也可发生胶质细胞增生。另外,有些病人在卵圆中心有小血管畸形、侧脑室憩室,或在大血管周围有弯弯曲曲的樱花状血管等异常表现。

多发性脑梗死性痴呆作为一种慢性脑血管病变,部分病人可能没有症状,或者症状极轻,但脑 CT 检查都可发现脑室周围透亮区即白质稀疏,这些人可能是血管性痴呆的高危病人。白质稀疏可能是老年痴呆的早期标志。

3. 脑组织的病理改变

(1) 脑萎缩和脑室扩大:老年痴呆可显示皮质的弥漫性萎缩和侧脑室及第三脑室扩大,尤以顶叶、颞叶和额叶的皮质为显著。脑室的大小与智能损害的程度呈正相关。一般认为,脑萎缩是由于皮质神经元减少或皮质神经元周围树突的破坏所致。

(2) 神经元纤维缠结:主要见于大脑皮质的神经元内,尤以海马区为多。应用电子显微镜进行超微结构的研究发现这是由双螺旋细丝所构成,呈缠结块、袢或圈的形态。

(3) 老年斑:主要见于大脑皮质,其次为基底神经节、白质、脑干和小脑。超微结构显示老年斑中心为淀粉样物质(蛋白质),周围缠绕退化的神经元和神经轴突。

(4) 颗粒空泡小体:主要存在于海马锥体细胞和颞中回表现为一个或多个直径为 3~5 微米的不染色球形空泡,其中有一个嗜银和亲苏木精颗粒。超微结构研究显示这些空泡由一层结合膜和一个中央带电子密度核的半透明微粒组成。目前这些微粒的来源和功能尚不清楚,但痴呆患者的大脑中