

中七三季我保健和
常見病的非藥物防治

(京)新登字 036 号

内 容 提 要

本书是为中老年人编写的用非药物方法防病治病的读物,知识性与实用性兼有。主要内容如下:中老年人的心理和生理变化;心脑血管病的形成机理及主要危险因素;高血压、高脂血症、糖尿病、吸烟与心脑血管病的关系;心脑血管病的发病先兆;自査动脉粥样硬化和心脏功能,做好预防工作;心脑血管病的非药物治疗;老年人常见眼病、慢性支气管炎和肺气肿、糖尿病、关节疾病、老年性痴呆、恶性肿瘤等的非药物治疗。

中老年自我保健和常见病的

非 药 物 防 治

王昌份 编

王明辉 审

*

冶金工业出版社出版发行

(北京西城大街22号邮政编码100044)

冶金工业出版社印刷厂印刷

*

787×1092 1/32 印张 7.5 字数 164 千字

1993年12月第一版 1993年12月第一次印刷

印数 1—25,000册

ISBN 7-5024-1352-9

R·5 定价 4.90 元

序 一

延缓衰老，健康长寿是人类永恒的追求。衰老是客观规律，人人都无法避免，但养生得当，却可以延缓衰老的到来。前人已积累了较丰富的经验，诸如少烟多茶、少酒多水、少食多嚼、少烦多乐、少欲多施、少药多动等等，这些都是增强人体自身防病和抗病能力的有效办法，莫让岁月催人老，要想青春常在，就得在机体功能逐渐耗竭、逐渐衰老时，经过主观努力，采取积极办法，增强体质，增进健康，益寿延年。这也是近年来非药物自我保健日益受到人们重视并逐渐盛行起来的原因。

非药物自我保健的内容十分广泛，包括生活的规律性、合理的饮食习惯、情绪的自我控制、适当的体力劳动、用脑保健以及病情的自查等很多方面，老同志们了解和掌握诸方面的知识，对搞好自我保健有较大益处。涟源钢铁总厂王昌汾同志结合自己的生活实际，广泛参阅文献资料，写成《中老年自我保健和常见病的非药物治疗》一书，分十章二十七节共十六万字，对中老年常见病、多发病的自我非药物治疗方法和心理、生理保健养生方法作了介绍，是一本知识性和实用性相结合的普及读物。

现将此书推荐给冶金工业辛勤工作多年的老同志们，

希望能对大家掌握几种简易的养生防病方法，提高健康水平起到积极作用。同时，祝愿同志们生活愉快，健康长寿！

冶金工业部老干部局

一九九三年八月

序 二

随着社会的发展,科学文明的进步,经济和生活条件的改善,特别是医药学防治能力的提高,人类的寿命正在不断延长,中老年人在社会人群中所占的比例也日渐增加。长寿和老年期保持健康的体质而幸福地度过晚年,是人们共同的愿望和追求,也是医学和人体生命科学研究的主要课题之一。

我国远在两千多年前就积累了对中老年人保健和延年益寿研究的大量文献资料 and 实践经验,为我国人民的繁衍昌盛作出了巨大的贡献。

中年后将步入老年,老年是中年的延续,抓住中年的锻炼,可望老年的康乐;狠抓老年的养生,可补以往的不足。尽管老年与中年各有其生理、病理特点,但因年龄阶段并无截然的分期,抗老原则、摄养方法、传统健身术式和延龄益寿方药,以及中老年人常见多发的病症过程,实有其互补互用、因果相关的联系,故本书以中老年的自我保健知识的介绍为重点,意当在此。

随着人类寿命的延长,对中老年人健康危害较大的心、脑血管疾病所占的位置更为显著。有关医学资料表明:美国人由于心血管病而死亡的,占总死亡数的三分之一,且百分之七十二是发生在65岁以上的老年人;其中以高血压、冠心病、高血脂症及脑血管意外等尤占突出的地位。因此,书

以大量篇幅讲述此类病症的防治知识，是有其现实意义的。

近年来，随着老年病学、养生学、长寿学和康复医学在日新月异的发展，运用中西药物防治中老年常见、多发病者虽比比皆是，且收效亦较好，但因有的限于药缺、价昂或某些副作用，致影响了其广泛或长期使用的价值。本书有鉴于此而从非药物防治（包括食疗、体疗、气功导引、心理卫生等）入手，这应是其能顺应社会需求的又一特点。

本书作者虽未专业从医，但由于长期在基层企业工作和生活，通过自身大量实践和接触身旁众多中老年厂长、经理、工程师等企业管理者投身事业活动的状况，深感在繁忙的工作中保持身体健康的重要意义，因而结合实际，努力钻研有关医学、养生学专著并通过自己防病治病的实践经验，向医药专家请教、学习和进行有关专题讲述，博采众长，稿凡数易，始克成此近十六万言的力作。

全书分十章，概述了中老年的生理、病理特点和对某些常见、多发病的非药物防治知识。纲举目张，行文流畅，熔普及与提高于一炉，寓科学性、新颖性、可行性于一册。有幸先睹，深感其大有实用于基层，展望未来，自还可因需而增补，爰执笔为序。

湖南省中医药研究院研究员 王明辉

编者的话

我国 60 岁以上的老年人约占总人口的 10%，已接近一亿人。因此，研究老年医学和老年保健已显得非常需要，对老年人的身心健康，延年益寿，使老年人过好幸福的晚年生活，有重要的意义和作用。我国的情况和世界其他国家一样，严重威胁老年健康的几种疾病就是心脑血管病和癌症，全世界每年有数以千万计的老年人的生命被这些疾病夺走或致瘫致残。

心脑血管等病是老年人的常见多发病，是伴随着人体的衰老过程而发生的。它的形成与发展与人的几十年的生活因素、环境因素和心理因素等有密切的联系。因此，预防和治疗这些疾病，除了使用药物以外，自我保健和非药物疗法也是重要手段。所谓自我保健和非药物疗法，是指承认人体具有自身抗病能力的前提下，采用心理疗法、体育疗法、饮食疗法和穴位疗法等，力求保持和依靠这种抗病能力，顺应自然，恢复机能，达到祛病健身的目的。社会医学、行为医学和环境医学，就是为改善人体内、外环境而兴起的。

人们患病求医，打针吃药，是理所当然的事。可是，药物有副作用，人体也有耐药性，而且治疗慢性疾病的用药不仅剂量越来越大，效果越来越小，甚至无济于事。特别是有些效果较好的化学药剂，其副作用也较大，以致旧病未除，反而会增加某些医源性或药源性疾病。因此，开展自我保健，推行非药物疗法，就成为人们的向往和社会需求。笔者就是在这样的背景下，通过多年学习、考察和实践，综合研

究编写出这本《中老年自我保健和常见病的非药物防治》。

本书是知识性和实用性兼有的中老年读物。书中内容贯穿了“自我保健”、“非药物疗法”及“预防为主”的阐述方法。鉴于许多疾病，尤其是心脑血管疾病常常是发病在老年而起病在中年，故将中老年自我保健和心脑血管病及部分老年病联系在一起叙述。

本书稿得到湖南省中医药研究院研究员王明辉教授两次审阅，使本书内容得到了充实和提高，而且他还为本书作序，在此对他深表谢意，本书曾由湖南省娄底地区企业家协会内部印发，并先后在北戴河和大连的企业家研讨班进行讲述，受到欢迎。当然，每个人的体质、条件不同，书中介绍的治病、防病方法和药物的选用等，也应因人而异。

本书的出版得到冶金工业部老干部局各级领导和娄底地区企业家协会王德元会长、周仁涛副会长及杨昌宇、李爱田等同志的大力支持和帮助，在此对他们表示深深的谢意。

由于编者经验有限，错误之处敬请读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 人的第三状态和健康人的标准	1
第一节 第三状态和第三医学	1
第二节 健康人的标准和怎样保持人的健康	3
第二章 学点营养和免疫知识有利身体健康	10
第一节 元素与人体生理机能	10
第二节 饮食营养与人体健康	12
第三节 免疫与疾病	28
第三章 中老年人的心理卫生和生理变化	34
第一节 中年人的心理卫生	34
第二节 中年人的生理变化	37
第三节 老年人的心理和生理特点及延缓 衰老的探索	51
第四章 体育锻炼和合理膳食是健康的基础	66
第一节 体育锻炼是强身之本	66
第二节 合理饮食是健身之源	75
第五章 心脑血管病形成机理及主要危险因素	86
第六章 高血压、高脂血症、糖尿病、吸烟与 心脑血管病的关系	97
第一节 高血压病的发病机制及其危害	97
第二节 高脂血症是动脉粥样硬化的危险 因素	101
第三节 糖尿病是动脉硬化的合并症和冠 心病的易患因素	103

第四节	吸烟是动脉硬化和冠心病的促进因子	105
第七章	冠心病和脑中风的发病征兆和危害	107
第一节	自查动脉粥样硬化和心脏功能, 避免心肌梗塞	107
第二节	掌握脑中风发病征兆, 做好预防工作	114
第八章	冠心病和脑中风的非药物防治	126
第一节	抓好一、二级预防	126
第二节	讲究心理卫生	127
第三节	注重饮食防治	132
第四节	加强体育锻炼	163
第五节	大力发展和采用非药物诊疗设备	167
第九章	老年病的自我防治和非药物治疗法	171
第一节	老年病的特点及其防治原则	171
第二节	老年病的自我防治	173
第三节	老年病的非药物治疗法	178
1.	治病先防病, 努力提高自然治愈力	178
2.	防老先健脑、调摄饮食最重要	181
3.	安度更年期, 预防综合症	193
4.	老年常见眼病的非药物防治	198
5.	老年慢性支气管炎和肺气肿的非药物防治	203
6.	老年人糖尿病的特点及非药物防治	205
7.	老年常见关节疾病的非药物防治	208
8.	老年性痴呆及其预防	213
9.	老年人恶性肿瘤的非药物防治	215

第十章 注意疾病早期信号，防病于未然	219
第一节 学会自查心理健康	219
第二节 掌握衰老自测指标	221
第三节 注意疾病早期信号	222

第一章 人的第三状态和 健康人的标准

第一节 第三状态和第三医学

人的健康有三个状态，并无时无刻不处在这三个状态中的一个。前苏联医学家认为，反映生命衰落的老年性疾病，不能单纯用“健康”或“有病”这两种概念来表示，在两者之间分布一系列中间状态，显示了既接近于健康又接近于发病的特殊适应形式，却毕竟不是健康，也不是生病。这种状态在医学上称为第三状态。人们认识了这种似健康非健康，似病非病的状态并采取措施，力图使这种特殊状态不向发病而是向健康状态发展，就可防病于未然。

第三状态在人的一生中，可间断或连续伴随我们数月、数年、甚至数十年。它常是各种疾病的潜在危险、先兆或患病诱因。就现代医学的概念来说，处于这种状态的人既不是完全健康的，也不能说是有病，往往临床上又检查不出什么病来。但这些人通常会表现出以下症状：神经衰弱，精神抑郁，食欲不振，消化不良，易受刺激，时常头痛，极易疲倦，失眠或嗜睡，皮肤干燥，反应迟钝，注意力不集中，心理变化，感觉或思维障碍，或者常患感冒或口周疱疹，常感手足变冷或局部麻木，手掌、腋下很容易出汗，突然发生苦闷、窒息感，早搏，心悸，胸闷，心前区重压感，头重或昏沉感，眼睛很容易疲劳，常鼻塞流涕，常有表现为忘记很熟

悉的人和物的记忆中断现象，常有耳鸣，咽喉疼痛，极易出现头昏眼花，口腔常出现溃疡，舌上常出现白苔，口臭较重，食欲下降，常感食物沉积于胃中不消化，常感腹胀不适，腹泻或便秘，肩臂易僵硬酸痛，常感腰痠背痛，晨起即有倦怠感，不易入睡或易醒，对周围的人和事漠不关心，心神不宁，容易生气，性欲减退等。当出现第三状态的表现尤其是同时具有六种以上症状时，首先应进行必要的医学检查，以查明是否疾病所致。若仅为第三状态，则应适当培养业余爱好，根据本人特点和爱好选择参加音乐、书画、气功、球类或其它体育活动，并戒除不良习惯和嗜好（如吸烟、酗酒、偏食、咸食、高脂饮食等）以增进身心健康。

造成第三状态的原因很多，有社会因素、心理因素、营养因素、环境和气象因素等。我们每个人几乎都经历过这三种状态，对大多数人来说，或者能很快恢复健康，或者发展为疾病。不少人吸烟嗜酒成癖，尼古丁和酒精在悄悄地损害着健康的机体；有些人生活没有规律，劳逸失度，暴饮暴食或不吃早餐，饮食结构不合理等，是导致第三状态的重要原因。缺乏锻炼，过度肥胖，家庭不和，退休生活，精神刺激，冷热突变以及更年期、老年期免疫力降低等，也会导致第三状态的出现。据医学专家们的研究统计，生活中约有半数的人常处于第三状态，他们不但没有充沛旺盛的精力劳动和工作，而且最易发生各种疾病。因此，为了健康少生病，必须警惕第三状态的出现和存在。如何诊断、预防和消除这种状态，使人恢复健康，于是第三医学就应运而生。这是相对有病治疗的临床医学和无病防病的预防医学而建立的，其目的是使人从第三状态恢复到健康状态，故有人称它为康复医学。实际上它还含有保健医学的成份，是用治疗、心理咨

询、功能训练、思想教育及工艺技术等手段和方法，全面恢复人体身心健康。它包括运动、感觉、语言、学习、思维、精神、智能、劳动以及社交等全方位的身心功能。第三医学就是要使有缺陷或障碍的身心功能得到改善、增强或补偿，使之从第三状态恢复到真正的健康，在身体上、精神上和社会生活能力上都处于完全良好的状态。有些专家在第三医学（康复医学）的基础上又提出第四医学（即充分培育和发挥人体智能体能潜力的医学），其目的也在于发掘和增强人类的身心功能。

第二节 健康人的标准和怎样 保持人的健康

我们懂得第三状态的危害性，就会认识到必须保持人的健康状态来防止进入第三状态。那么什么是人的健康状态？健康人的标准又是什么？过去日本人自我判断身体健康的条件为三快：一是吃得快，它反映食欲良好，因为许多疾病先驱症状就是胃口不好；二是便得快，它反映胃肠消化功能好，既能吸收营养，又能排出糟粕，在体内不滞留浊气毒素；三是睡得快，它反映神经中枢的兴奋抑制功能协调，内脏没有任何病理信息传入干扰神经中枢。

近来根据更多人体验，他们将身体健康状况的自我判断又增加两快：一是说得快，它反映人的对答反应好，头脑清醒，思路敏捷；二是走得快，人体的衰老往往是先由下肢开始的。当心脏衰弱，动脉硬化，中枢神经出现毛病时，常有走路不稳的现象，走得快反映人的心脏、动脉、中枢神经正常。

但是，仅仅以“快”的标准来衡量整体健康状况，还是不全面的。世界卫生组织提出：人的健康状况除了生理状况以外，还应当包括精神（心理）反应与社会交往的健康状态。因此，人体健康的自我判断还要加上三点：一是良好的个性，性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡胸怀与达观的心境；二是处世能沉浮自如，具有应变能力，能适应复杂的社会环境，常有心中满足感；三是良好的人际关系，待人接物，温文尔雅，随遇而安，处之泰然。

前面的“五快”说明人的生理健康，后面的“三点”说明人的心理健康，要把它们结合起来观察，才能完整地、准确地判断自我身心健康状况。

另外，世界卫生组织还对健康定了十条准则：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小不挑剔；
3. 善于休息，睡眠好；
4. 应变能力强，能适应外界环境各种变化；
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病；
6. 体重适当，身材匀称，站立时，头肩臂位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

这十条标准是就一般情况和普遍性而言的，但对不同年龄的人，应有不同的要求。因此，世界卫生组织又把按年

龄做出如下分期:

44 岁以前的人为青年;

45~59 岁的人为中年;

60~74 岁的人为较老年 (渐近老年);

75~89 岁的人为老年;

90 岁以上的人为长寿者。

青少年期间,是人类生长发育成熟的时候,一般很少出现病理性和生理机能性疾病;中年时期是保健最重要的时期,一些病理性和生理机能性的疾病开始出现,心理变化大,搞好自身保健是很重要的。

人进入老年时期,心理变化要比生理变化大,就健康而言,一切局部器官的病变,均能引起大脑机能的失调,使大脑丧失调节全身器官活动的的能力,反过来更加引起各种生理机能的紊乱。尤其是很多慢性病,在年轻时潜伏着,一进入中年,由于个性特征和情绪波动的影响,一旦有某种诱因,就会出现病变,因而中老年保健就更为重要,特别是心理保健更不可忽视。每个人体内均有一种最有利于健康的力量,这就是良好的情绪。这种良好情绪和医疗价值甚至超过一些特效药物。因为良好的情绪通常能消除神经紧张而造成的坏情绪的有害影响,保持身体内分泌的稳定。这种平衡协调能保证生理机能正常活动。

我们怎样做才能保持上述健康人的标准呢?有人归纳为下述八条是值得参考的:

1. 规律的生活制度——防止积劳成疾;
2. 合理的饮食习惯——保持营养需要;
3. 情绪的自我控制——获得身心健康;
4. 用脑的保健训练——保持大脑机能;

5. 适当的有益劳动——增进机体活力；
6. 良好的卫生习惯——减少患病因素；
7. 科学的健身锻炼——增强身体素质；
8. 及早地发现病情——学会自我查病。

我国民间有不少饮食卫生谚语，对我们做到“食饮有节”很有帮助：

- 未饥先食，稍饱即止；
- 早饭要好，午饭要饱，晚饭要少；
- 三顿饭定时，切莫吃零食；
- 菜饭宜清淡，少盐少病患；
- 饭前要洗手，饭后要漱口；
- 吃饭莫偏食，样样都需吃。

上面的要求虽很普通，也不难做到，对人们的健康长寿却极为重要，然而人们常对此忽视，抱无所谓的态度。国外有两位学者对 7000 人连续 5 年的研究表明，寿命长短与下面 7 种基本习惯密切相关，其中就有 5 种属于“食饮有节”。

1. 每日三餐定时进食，不吃零食；
2. 每日必吃早餐；
3. 每星期作两、三次适度运动；
4. 睡眠要充足（每晚睡 7~8 小时）；
5. 不吸烟；
6. 不喝酒或仅喝少量酒；
7. 保持适度体重。

这两位学者还指出：四、五十岁的人，要能切实做到上述中 3 条，就可能活到六、七十岁，如果能做到 6~7 条，就可活到七、八十岁，甚至更长。

美国还有一位学者提出了培养良好情绪的几条原则：