

老年保健

贵州省卫生厅保健处编

贵州人民出版社



老年保健

主编 贵州省卫生厅保健处

编审 曾国珩 杨大来 姚 淙
李兆慧 陈居毅 蒋成文
何家镜 杨题柱 张培陶

贵州人民出版社

1986

责任编辑 邹文祥
封面设计 冷先翔

老 年 保 健

贵州省卫生厅保健处编

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市延安中路5号)

贵州新华印刷厂印刷 贵州省新华书店经销

787×1092毫米 32开本 9.25印张 150千字 5插图

1987年1月第1版 1987年1月贵阳第1次印刷

印数1——15,000

书号 14115·126 定价 1.40 元

提倡研究老年医学
促进老年人
健康长寿

蘇鋼
一九八六年

贵州省顾问委员会主任
苏钢同志题词

努力
力為
為長
長手
手人
人的
健康
青春
青春
張務
張務
申云
申云
浦

贵州省老年大学校长
申云浦同志题词

康寿集萃

李庭桂

丙寅夏月

贵州省老龄问题委员会主任
李庭桂同志题词

前 言

为了宣传和普及老年医疗保健与体育锻炼知识，对提高老年人身体健康水平、延年益寿有所促进，贵州省卫生厅、省老干部管理局、省老年体协、省老年医学会和贵州人民广播电台曾约请省内有关专家学者撰稿，从1985年5月到12月联合举办了《老年保健知识讲座》，在电台播讲，得到了良好的反应。为使这些讲稿发挥更大更持久的作用，更好地帮助老年人掌握增强体质、预防疾病的知识和方法，我们将该讲座文章稍加整理后，汇编成这本《老年保健》科普读物，公开发行，供大家阅读参考。

此书从我省实际情况出发，针对老年人的特点，用简明易懂的文字，作深入浅出的叙述，又用大号字排印，更方便老年人阅读。

在本书的编写过程中，苏钢、李庭桂、申云浦等老同志给予了热情的鼓励和支持，并欣然挥笔题词；书法家冯济泉先生还题写了书名，都为本书增色不少，在此一并表示感谢。

由于我们水平有限，时间仓促，缺点和错误在所难免，尚希广大读者和行家批评指正。

编 者

一九八六年十一月

目 录

贵州省顾问委员会主任苏钢同志题词

贵州省老年大学校长申云浦同志题词

贵州省老龄问题委员会主任李庭桂同志题词

前言

老年保健.....曾国珩 (1)

老年保健概说.....方国祥 (8)

谈谈人类的寿命.....杨大来 (17)

老年人的解剖生理特点.....杨题柱 (24)

老年人的心理卫生.....阎黛云 (30)

摄生与养老.....翟信长 (44)

气功对老年保健的作用.....李兆慧 (54)

自我检测衰老的简易方法.....杨题柱 (72)

老年体育锻炼与长寿.....赵广玉 (78)

老年体育运动与健康.....宋国栋 (82)

运动是延缓衰老的积极手段.....陆载余 (88)

老年人冬季锻炼和某些疾病患者体育活动

须知.....冯胜刚 (97)

老年人的药物应用·····	毕务刚(107)
老年保健灸·····	路绍祖(112)
老年人的营养和膳食·····	单拓生(121)
老年食疗和药膳·····	吴黔元(129)
一、人参(129)	二、莲子(131)
三、鸡肉(135)	
四、鲜鱼(140)	五、山药(144)
脑血管疾病的发生与防治·····	董佑忠(148)
老年高血压病的防治·····	姚 淙(156)
老年冠心病的防治·····	李中藩(164)
老年心力衰竭的防治·····	杨勤槐(172)
老年肺心病的防治·····	杨题柱(180)
老年结核病的防治·····	马永海(189)
老年慢性支气管炎的防治·····	杨大来(195)
老年消化道传染病的防治·····	葛学仪(201)
老年便秘·····	李静文(209)
老年糖尿病的防治·····	吴静波(212)
老年肥胖的防治·····	吴静波(220)
老年妇女的生理变化与有关疾病的防治·····	孙 清(228)
老年性耳聋·····	王尚礼(234)
癌症预防随谈·····	陈付中(240)
老年人生活小常识·····	蒋成文 陈居毅 何家镜(249)
一、香烟(249)	二、酒(250)
三、茶(252)	
四、衣(254)	五、鞋(255)
六、帽、袜(256)	
七、行、走、坐、卧(256)	八、蜂蜜(258)

九、银耳(259) 十、辣椒(260)

十一、醋蛋(261) 十二、人参(262)

辑录.....吴黔元(264)

名老中医祝湛予食疗心得十则

哲学家罗素对老年人的忠告

中医养生名言选

长寿养生歌诀九则

老 年 保 健

人都希望长寿，而且还需要健康地长寿，愉快地度过晚年，这是古往今来人们的愿望和追求。如何达到这个夙愿？用什么方法来进行抗老、防老？也就是说采取什么有效措施来达到延年益寿的目的？以往，由于医学科学不发达，人们常把这个希望寄托在所谓的“灵丹妙药”上，盲目地四处寻找这样的“灵丹妙药”；只要看到带有“益寿”字样的药物，不管它们的功能、毒、副作用及其禁忌症如何，就盲目地开，盲目地服。这样，不但造成浪费，而且还会带来不良影响，轻者引起身体不适，重者造成严重后果，甚至会危及生命。为了防老延年，行之有效的方法就是保健。常言道，“生命在于运动”；“三分治疗，七分保养”。也就是说，要讲卫生、讲锻炼、讲保健。通过锻炼，达到增强体内代谢，增强体质，提高机体的免疫力和抗病能力的目的；讲卫生能防止病菌的侵入，再

通过有效的保健措施，防止过早衰老。这样，才能达到健康长寿的目的，愉快地安度晚年。

老年保健工作大致包括下述几方面：

一、注意心理卫生，保持乐观愉快的情绪

永葆青春的心理：人到老年，如果作到人老心不老，这对健康长寿是极为重要的。要有那种“老夫喜作黄昏颂”，“发白心红老返童”，其怀烈烈，其骨铮铮，表现出奋发的意气和充沛的活力。老年人要量力而行，作一些他们青、中年时期喜爱的活动。要有乐观的情绪，使体内器官的衰老速度减至最慢。人类所有的器官，如脑、心、肺等，都具有一种后备的能力。这种能力可由良好的心理和适度的运动加以引发，从而减慢衰老的进程。

老年人在日常生活和工作中，同样会遇到一些不如意的事。这时首先要从工作和身体健康出发，极力控制情绪，心胸开阔地保持乐观愉快，然后以现实的态度，按照马列主义、毛泽东思想和党的方针政策，科学地正确地加以处理，这对健康长寿十分重要。

有的学者强调指出，“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的要算不好的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦”。巴甫洛夫说过：“愉快可以使你对生命的每一跳动，对于生活的每一印象易

于感受，不管躯体和精神上的愉快都是如此，可以使身体发展、身体强健”。他还说：“一切顽固沉重的忧郁和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门”。这都说明恶劣的情绪对健康是十分不利的。

祖国医学认为，怒可伤肝，过喜伤心，思虑伤脾，忧愁伤肺，恐可伤肾。情绪是多种多样的，不管什么样的情绪，过度都能危害身体健康，恶劣的情绪尤其如此。

很多调查结果都表明，不少高龄老人都非常乐观直率，遇事不躁不怒，能够正确处理，并善于从适当劳动，或从有规律的体育锻炼中享受乐趣；即使偶患小疾，也善于乐观地同疾病作斗争。这种乐观情绪，自然有助于健康长寿。保持愉快的情绪，又能促进食欲，增进消化液的分泌，使消化吸收改善，还能调整植物神经系统的其他机能。愉快的情绪还有利于睡眠。如果带着思虑、忧愁、怨恨的情绪入睡，往往使人辗转反侧，即便入睡也可能是惊愕多梦，大脑得不到适当的休息。

情绪活动在一般情况下，不会立即引起疾病，但如过分强烈，超出正常生理限度，就会造成内在环境的失调，引起生理机能紊乱，招致疾病的发生发展。许多研究结果证明，不良情绪是很多疾病的重要致病

因素。据报道，在资本主义国家，消化道疾病中，因情绪不稳定成为致病因素者占三分之一以上。如高血压、冠心病、甲状腺机能亢进以及月经失调等病，都与长期的情绪紧张或不良的刺激有关。

情绪是人的一种精神活动，是大脑皮质活动的产物，又和皮质下一些区域的机能有关。大脑皮质对情绪有一般的抑制作用，可以受意识的控制。也就是说，情绪是可以改变的，主要取决于人们自身的主观能动性。老年人必须保持“人生七十才半寿”的乐观情绪，随时注意控制和及时消除一切不良情绪，才能精神抖擞、坦荡无忧地在长寿路上胜利前进。

二、保持良好的生活习惯

人们的日常工作和活动，包括体力劳动和脑力劳动，大脑对它们都时刻起着主导作用。因此如何注意脑的卫生，保护大脑的健康对保持人们的身心愉快是十分重要的。怎样保持大脑的健康呢？最好是养成良好的生活习惯，也就是睡眠、起床、活动、吃饭、劳动、娱乐等都有合理的安排。定时作息，天天如此，时间长了就形成一个“皮层动力定型”，生活就有了规律性。一个良好的生活习惯能够符合人体内部生理活动的节律，自然对健康长寿有益。

睡眠是保护大脑功能和消除身体疲劳的最有效的

方法之一。成年人一般需要睡眠 8 小时。老年人不宜减少睡眠时间，一般60~70岁老人每天要睡 8 小时左右，70~90岁平均每天睡 9 小时，90岁以上平均每天睡10~12小时是适宜的。

老年人生活缺乏规律或脑力劳动过于紧张，往往不易入睡，睡眠中间易醒，连续睡眠时间较短。有人认为自己老了，睡眠不好，就长时间躺在床上，这种方法也不尽妥当。应该是每天按时睡觉，睡前不看书，不考虑工作。晚饭不要吃得太晚，亦不要吃得太饱。不要喝水过多，饭后不进零食。也可睡前散散步，打打太极拳，做做气功，并用热水泡泡脚，以消除一切不利于睡眠的因素。如果采取这些措施后，仍不能入睡或睡眠中间易醒，必要时可在医生指导下适当服用安眠药物，但一定不要滥用。

老年人对脑力劳动的耐受力往往减退。除晚上正常睡眠以外，午饭后争取午睡半小时，对工作和健康有很大好处。即使睡不着，静卧床上休息一段时间，使全身肌肉放松，也是很有益的。脑力劳动者工作 1~2 小时就应该休息10~20分钟，适当活动一下，最好做做工间操。

三、运动与健康长寿

“流水不腐，户枢不蠹”。这虽是古人对自然现象

的一个总结，可它也揭示了一个深奥的哲理——生命在于运动。

我国古代就有通过体育运动达到健康长寿的记载。如东汉末年名医华佗，曾模仿熊、虎、鹿、猿、鹤的各种动作，总结出一套“五禽之戏”。这个体操不仅使人“难老”，还能“除疾”。他的学生吴普依法锻炼，90多岁仍“耳目聪明”，“齿牙完坚”。另一个学生樊亚活过了百岁。流传至今的八段锦、易筋经、气功、太极拳、少林拳等民间体育方法，也都是锻炼身体的体育运动，依然为许多老年人所喜爱。

由于运动对健康好处多，故曰：运动胜似灵芝草，运动就是健康、就是生命；“饭后百步走，要活九十九”等等对运动的称赞，就说明运动能使人健康长寿。百岁老人何观清，坚持运动，104岁了还健步如飞，每日步行7～8里，打太极拳和武术锻炼时动作仍然矫健灵活。

根据实验观察，人如果三天不活动，就会使力量减低5%。长期不活动，组织器官就会发生退行性变，机能衰退。十八世纪法国著名医生蒂索曾说过：

“运动就其作用来说，可以代替任何药物，但所有药物都不能代替运动的作用”。这些是科学的总结和善意的劝告，应当引起不参加运动者的注意。

四、节制饮食

吃饭是人类的需要，但许多人往往不会吃，还要犯很严重的“错误”。看菜下饭便是毛病。犯这种“错误”的人，在美味佳肴面前，往往控制不住自己，饱餐痛饮，不到肚肠不堪容纳的地步不肯罢休。这对身体健康是很不利的。那么，怎样吃法才合理呢？对于人的观察和动物试验表明，低热量、低脂肪饮食，即少吃、吃清淡才是得当的，但又是许多人容易忘记的。

过度营养，大腹便便，动辄气喘，是心脏病、中风、动脉硬化和糖尿病等许多慢性病的根源。少吃动物脂肪能防止血脂过多，预防动脉硬化。二次大战后的一年半，欧洲病理学家们在挪威、比利时、荷兰和波兰等国家的尸检中，不约而同地发现，动脉壁上的斑块少了，与战前形成鲜明地对照。他们认为，这与战时的饥饿有关。有人发现，素食者与马拉松长跑运动员和体重减轻者一样，血胆固醇是低的，这就减少了动脉硬化、心脏病和中风等的发作机会。特别是少摄脂肪对预防癌症亦有益处。有人认为肠癌、乳癌、前列腺癌等与过多地摄入脂肪有关。

除了少吃、吃清淡外，食物的分配和热量构成也应讲究。一般说，按总量算（根据标准体重和热卡消耗表来推算），糖（碳水化合物）占50~60%，蛋白