

Cong
Si Shi Wu Sui
Kai Shi Yu Fang
Shuai Lao

从45岁开始预防衰老

老月俊一(日) 刘建兰 主编

人 民 卫 生 出 版 社



AA18115
Cong Si Shi Wu Sui Kai Shi Yu
Fang Shuai Lao

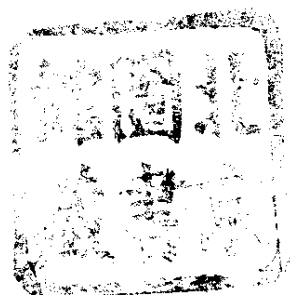
从45岁开始预防衰老

主 编

若月俊一〔日〕 刘洪兰

编 者

若月俊一	刘洪兰	新井慎治(日)
郭茜茹	秦太铮	杨 斌
毛彦普	刘超英	尤文清
庞聪玲	李雁北	陈建华



人 民 卫 生 出 版 社

(京)新登字081号

图书在版编目 (CIP) 数据

从45岁开始预防衰老/(日)若月俊一, 刘洪兰主编.

北京: 人民卫生出版社, 1994

ISBN 7-117-02023-7

I. 从… II. ①若… ②刘… III. ①中年-保健
②保健-中年 IV. R161.6

从45岁开始预防衰老

若月俊一〔日〕 刘洪兰 主编

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里10号)

三河市宏达印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 9 $\frac{3}{4}$ 印张 4插页 211千字

1994年4月第1版 1994年4月第1版第1次印刷

印数: 00 001—7 000

ISBN 7-117-02023-7/R·2024 定价: 9.55元

〔科技新书目313—190〕

序 言

“健康长寿”是人类有史以来一直为之奋斗的理想目标；“生老病死”又是人类永远也不能逃脱的客观规律。因而，人们在走向老年，安祥地辞别人世之前，不可避免地要经过衰老阶段。然而，这种衰老有早有晚，有快有慢，有轻有重，也是客观事实。究其原因，固然有先天之故，但也有后天之功。并且后天之功非常重要。只有后天是可变的，可干预的。这给人们消除危害健康的各种因素，延缓衰老、保护并增进健康提供了可能性。

机体从45岁左右衰老的发展加快，感到力不从心，老态逼近，这是绝大多数人们的一种共同感受，也是一种普遍存在的自然现象。从这时起尤其要积极主动地采取各种保健防老措施。

若月俊一先生是日本著名的社会医学家，也是中国人民的好朋友。他的新作《从45岁开始预防衰老》在1990年出版后，受到日本各界中老年人的普遍好评，因此1991年5月又第二次印刷发行。刘洪兰同志在日本研修期间翻译了这部著作，归国后与同道们为之增补了中医养生与传统防老健身术部分。遵照若月先生的意见，现以两国作者合作形式在中国出版，献给老年及即将走向老年的中国人民。该书从各个角度研究总结了人类同衰老过程抗争的宝贵经验，提出了预防衰老的有效措施，立意新颖，办法适宜，简单易学，语言流畅，文字通俗，实用性强。不失为中、老年和即将走向中、老年的人们及其家庭促进健康、维护幸福的一本好书。

该书的出版不仅为人类也为我们自己的健康和进步做出了贡献。而且为增进中日两国人民的友谊，加强两国老年医学的交流做出了有益的贡献。

祝愿中日两国人民的友好关系和文化交流不断发展。

何界生

1992年4月 于北京

致中国读者

与我共同编写本书中文版的几位中国大夫都是我的好朋友。刘洪兰大夫去年（1991年）曾在我们佐久综合病院研修医学三个月。她简直可以说是个非常刻苦的学习家。她看了我的近著《从45岁开始预防衰老》，并很快地翻译了这本书。我很钦佩她的认真工作态度，并对本书中文本的出版作了全面地承诺，同时还征得了原出版社——劳动旬报社的完全允诺。

象这种通俗的卫生健康教育读本，如果能对增进中国人民的健康发挥些作用，那将是我最大的荣幸。

与日本国同样，中国随着和平与经济的发展，也会出现人口的老龄化问题。在老龄化时代到来之际，除了国家采取积极的保健措施之外，更重要的是，国民自己也要掌握维护自身健康的方法。在此，我还想强调一点，一个人要保持健康，不仅需要保养、锻炼身体，强健体魄，而且要积极地为社会服务，努力保持积极向上的心理。必须强调，积极的精神状态对维护身体健康具有重要意义。

我完全赞同刘洪兰大夫的提议，并由她和其他大夫增补了中医养生法和传统防老健身术等内容。中国具有独特的中医学。今后务必要发展中医学，使之与西医的现代科学方法相结合、相适应。保护国民健康是建国之本。

再一次对各位中国大夫的辛勤努力表示衷心敬意。我作为著者之一，对中国卫生部所给予的指导和支持致以深深的谢意。

借此机会，向中国卫生部的何界生、顾英奇、张自宽、迟宝兰等诸位女士、先生以及在农村初级卫生保健事业的共同研究中长期给予积极帮助的陈仲武先生表示衷心地感谢。

若月俊一

1992年4月25日 于日本

日文版前言

由于老龄化社会的发展，独居、痴呆、长年卧床等老人问题逐渐成了尖锐的社会问题。人们一谈起老人的话题，总觉得有些暗淡。电视节目中播放的老年之家中的老头、老太太们的样子也让人感到悲惨可怜。

人总是要走向老年阶段的，这也是我们自己的归宿。一想起衰老时的情况，不由得令人担心起来，所以急急忙忙着手写这本书。我首先想，有没有什么办法来防止老化。很遗憾，没有永远保持年轻的方法。因为老化是一种自然规律，是必然的命运。但是有延缓老化进程的方法。如何延缓老化，并尽可能健康长寿，这就是我要在本书中想说明的问题。希望大家认真看一看，学习一些必要的防老保健知识。

为什么提出“从45岁开始”呢？当然并不局限于45岁。因为45岁是“初老期”的开始。从这个年龄起，人们往往感到自己开始衰老了。自古以来人们都把45岁看作是“厄年”的“后厄”之年，所以特别提出“从45岁开始预防衰老”作为书名。

1982年，当时的厚生大臣*曾来到我们医院**。他问我：“想在下次的国会中制定老年保健法，如果实行集体体检，真的可以降低当地的医疗费用吗？”我让他看了我们的长期工作资料之后肯定地回答说：“可以。”众所周知，次年即1983年实行了“老年保健法”，同时开展了老年保健事业。从此，凡是40岁以上的人，都可以享受市、镇、村的保健服务。对

*：日本的厚生大臣相当于中国的卫生部长

**：若月先生所主持的佐久综合病院

子宫癌和乳腺癌的普查年龄则规定更早(从30岁开始)。这一点将在第二章“与成人病作斗争”中详细讲解。

总之，预防老化首先要预防疾病。因为一旦生病就会促进老化。如果得了重病，不仅增加了肉体和精神上的痛苦，而且对健康的影响也会更大。所以在书中特别介绍了40岁以后的疾病、死亡统计材料。并重点讲解了“成人病”及恶性肿瘤的发病情况和预防措施。

现在的健康卫生知识普及工作做得非常好，书中所讲的不少疾病的预防方法，过去在报刊、电视节目中都有过多次宣传介绍。医疗部门也改变了过去的保守封闭的做法。现在，医生向患者说明病情，征得患者及家属的理解、配合，这已经成了常识。

但是仅有知识还不够，还必须把知识运用到日常生活中去发挥作用。如果不这样那就会失去知识的意义。前一段，有家报社在全国作了个调查，据说对目前的健康状况怀有自信心的回答占66%。这比前一年的人数有所下降。另外有53%的人回答“为了健康想去运动，但工作太忙，没有时间锻炼。”仅对健康怀有自信还远远不够，至少每年要认真做一次健康检查。

预防老化实际上是与人生作斗争，这其中有许多哲学道理。应当认真想一想，今后如何长寿，如何在老年退休之后与疾病、孤独作斗争。如果不想使用“斗争”这个词，就说“为了长寿”意思也一样。要设法防止外界的各种不良刺激，并对身体进行各种功能康复训练。总之，要想长寿，不努力是不行的。

而且要在平时作持续不断的努力才能收到效果。这一点将在第三章“防老体操的做法”中详细叙述。不能轻视体操的

作用，只要坚持做下去就会收到意想不到的良好效果。

我们的防老保健工作就是要把“科学的老年人生观”与日常的体操锻炼两者结合起来。这里既包含着巨大的社会问题，也是一个卓越的个人目标。如果读者能从本书中获得一些启发，并在此基础上创造出适于个人的长寿之道，那就是我写此书的期望和目的。因为健康长寿之道必须由各人自己去努力，要因人而异地下功夫。

本书的编写中，承蒙劳动旬报社的石井次雄和小林佑先生指导，在此表示衷心地感谢。书中引用了许多“农村医学杂志”中的内容，佐久综合病院秘书科长内田直人君作为“农村医学杂志”的发行负责人，日常为本书的辑成做了大量工作。在此特对内田直人君致以深深的谢礼。

若月俊一

目 录

序言	1
致中国读者	3
日文版前言	5
第一章 从45岁开始预防衰老	1
第一节 45岁以后的生理变化	1
一、老化、衰老的概念	1
二、老化与衰老的异同	1
三、老化、衰老的特征	2
四、老化、衰老的形体表现	4
五、年龄的恩惠	8
第二节 不要把老化现象当作疾病	10
一、老化并不是疾病	10
二、老年人常见的异常心理变化	12
第三节 衰老的原因	13
一、遗传学说	14
二、损伤蓄积论	15
三、人衰老的社会因素	16
第四节 紧张状态与积极地交际	17
一、过度紧张的时代	17
二、紧张症与成人病	18
三、消除精神紧张的方法	19
第五节 健康与家庭的关系	20
一、家庭是人类社会生活的根本	20
二、母性存在的重要意义	21
三、增进家庭与健康	22

第二章 与成人病作斗争	24
第一节 疾病与寿命	24
一、疾病与寿命	24
二、什么是成人病	24
三、社会心理因素与成人病	25
四、容易引起长期卧床的疾病	27
第二节 疾病也与性格有关	28
一、性格造成的心身病	28
二、人的性格类型	29
三、形成性格的各种要素	31
四、性格、体型与体质	31
第三节 40岁以后的常见疾病	32
一、从死亡原因调查看中老年常见病	32
二、不同部位癌症的死亡率调查	34
第四节 在日常生活中预防癌症	36
一、刺激因子中的致癌物质	37
二、诱发癌症的生活习惯	39
三、美国防癌饮食 6 项措施	40
四、日本防癌措施 12 条	41
第五节 防止肥胖	43
一、肥胖是疾病的诱因	43
二、肥胖度的简单计算方法	45
三、减肥的方法	45
第六节 控制肺癌	48
一、肺癌有逐年增加的趋势	48
二、肺癌与吸烟的关系	48
三、肺癌的分型与诊断	49
四、早期肺癌的诊断标准及预后	50
五、肺癌的预防	51

第七节 战胜乳腺癌	52
一、乳腺癌增加的原因	52
二、乳腺癌的自我检查方法	53
三、乳腺癌的分期与治疗预后	55
四、乳腺癌手术的发展	56
第八节 子宫癌的检查治疗	57
一、子宫癌的发病情况	57
二、子宫癌的发病原因	58
三、宫颈癌的分期诊断及预后	58
四、宫体癌的分期及预后	60
五、普查及主动接受检查	62
第九节 关于肝癌、胃癌、食管癌	63
一、肝癌的发病情况	63
二、胃癌的发病情况	64
三、食管癌的发病情况	64
四、消化道肿瘤的诊断、治疗与预防	65
第十节 预防肝硬化	65
一、发病情况	65
二、引起肝脏损害的原因	66
三、肝硬化的症状表现	67
四、肝硬化的预防	67
第十一节 高血压病及预防	68
一、高血压紧张症问题	68
二、老年高血压病	69
三、治疗老年高血压的注意事项	70
四、高血压与动脉硬化的预防	71
第十二节 心绞痛、心肌梗塞及预防	74
一、发病原因	75
二、临床表现	75

三、发病时的紧急处理·····	76
四、冠心病的预防·····	77
第十三节 脑卒中及预防·····	77
一、脑卒中发病中的有害因素·····	78
二、脑卒中发病的危险因素·····	78
三、脑卒中的分类及预防·····	79
第十四节 老年痴呆及预防·····	82
一、老年痴呆患者不断增加·····	82
二、老年痴呆的表现及分类·····	83
三、老年痴呆的诊断与治疗·····	84
四、保持向上的精神预防老年性痴呆·····	84
第十五节 骨、关节病及预防·····	89
一、骨与关节的老化·····	89
二、骨质疏松症·····	89
三、老年人骨折·····	90
四、老年人骨、关节病·····	90
五、类风湿性关节炎·····	91
六、腰椎骨性关节炎、颈椎病、肩周炎·····	92
第十六节 前列腺肥大及手术治疗·····	94
一、发病情况·····	94
二、诊断与治疗·····	95
三、前列腺肥大症的病因及预防·····	95
第十七节 普及康复治疗·····	96
一、老年康复治疗的特点·····	96
二、脑卒中后应尽早做康复治疗·····	97
三、鼓励老年人多做力所能及的活动·····	98
四、康复医疗要地区化·····	99
第三章 预防衰老的对策·····	102
第一节 防止精神衰老·····	102

一、努力学习不断提高知识水平·····	102
二、精神上保持安定愉快·····	103
三、培养广泛的情趣·····	104
四、做好身边的日常小事·····	105
五、不断克服孤独、疏外心理·····	106
六、笑口常开,祛病延年·····	108
七、树立信心,努力奋斗·····	109
第二节 适度限食益长寿·····	112
一、饱食对人体的危害·····	112
二、适度限食益长寿·····	113
三、辟谷服气胜饱餐·····	114
第三节 微量元素的防老抗衰作用·····	116
一、硒·····	116
二、锰·····	117
三、锌·····	117
四、铬·····	117
五、钴·····	117
六、铜·····	117
七、锗·····	118
第四节 中、老年养生法·····	119
一、健康的概念·····	119
二、贝原益轩的《养生训》·····	119
三、现代的养生训·····	120
四、新的养老方法·····	123
五、新的长寿医学·····	125
第五节 “一病消灾”的启示·····	132
一、“一病消灾”的含义·····	132
二、“一病消灾”的辩证法·····	132
三、与疾病“和平共处”·····	133

四、追求健康与正确的人生观·····	134
五、带病也能获长寿·····	135
第六节 养生秘诀——为他人着想，为人民工 作·····	137
一、利他主义有利于健康·····	137
二、劳动使人类进化，工作利于健康·····	138
第七节 防老体操的创作与特点·····	139
一、创作防老操的想法·····	139
二、把农民体操发展为防老体操·····	140
三、防老体操对防治成人病也有益处·····	141
第八节 防老体操的具体做法·····	144
一、第一部分·····	144
1. 预备式·····	144
2. 胸式深呼吸运动·····	144
3. 伸腰展背运动·····	145
4. 原地踏步运动·····	145
二、第二部分 分部位操练活动·····	146
1. 手腕运动·····	146
2. 挺胸展臂运动·····	147
3. 左右转腰运动·····	147
4. 侧伸运动·····	148
5. 捶腰运动·····	148
6. 前后弯腰运动·····	148
7. 腰部回转运动·····	149
8. 膝关节屈伸运动·····	149
9. 肩关节回转运动·····	150
10. 提肩运动·····	150
11. 捶肩运动·····	150
12. 头颈旋转运动·····	151

13. 旋目——眼球旋转运动·····	151
14. 按压耳屏与振耳·····	152
15. 叩齿·····	152
16. 弹指、对指运动·····	153
17. 旋臀运动·····	153
18. 旋踝运动·····	153
19. 旋膝运动·····	154
三、第三部分 全身放松操·····	155
1. 腿部放松操·····	155
2. 仰、含放松操·····	155
3. 俯卧松静操·····	156
四、第四部分 腹式深呼吸·····	156
第四章 中医养生防老知识·····	159
第一节 中国传统老年养生学简介·····	159
一、春秋战国时期·····	159
二、魏晋时期·····	160
三、隋唐时期·····	160
四、宋元时期·····	161
五、明清时代·····	161
第二节 中国传统老年养生学派·····	162
一、顺应学派·····	162
二、养性学派·····	163
三、主动学派·····	164
四、主静学派·····	164
五、固精学派·····	165
六、食疗学派·····	166
七、药饵学派·····	167
八、早防老派·····	167
九、正宗学派·····	168