

老年保健丛书

陈学诗 孟家眉等 编著

老年神经与
精神科保健

北京科学技术出版社

老年神经与精神科保健

陈学诗 孟家眉 等 编著

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门外南路 19 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

新丰印刷厂印刷

*

850×1168毫米32开本7.5印张91千字

1990年2月第一版 1990年2月第一次印刷

印数1—4000册

ISBN 7-5304-0557-8 / R · 65 定价: 4.00 元

老有所養老有
所學老有所為
老有所樂

丁卯楊成武

知法保健康

長壽為了四化

白介夫

《老年神经与精神科保健》作者名单

- 陈学诗 北京安定医院名誉院长、教授
孟家眉 首都医学院宣武医院名誉院长、教授
丁铭臣 首都医学院宣武医院神经内科主任教授
赵传绎 北京回龙观医院院长、主任医师
魏岗之 首都医学院宣武医院主任医师
杨如珊 北京天坛医院副主任医师
金弘敏 北京安定医院老年科主任、副主任医师
史晚华 北京安定医院副主任医师
侯也之 北京安定医院医师
郭 松 北京安定医院医师
蔡 哲 北京安定医院医师
王秀玲 北京安定医院主治医师

封面题字 黄苗子

特邀编辑 刘世刚 王为寅 张静

前 言

人们经常对离退休人员说：“祝您健康长寿！”这是发自内心的良好祝愿。在社会主义的中国养老敬老蔚然成风。而在资本主义国家，不少老人，往往被家庭和社会所遗弃。

随着我国社会经济的不断发展，老龄人口的比重也不断增大。根据人口预测，1990年北京市60岁以上老年人口将达到110万人，占北京市总人口的10.6%，进入老年型城市行列。目前，我国60岁以上老人已有8700多万，预计到1995年将增到1亿多人，占总人口的10%以上，那时我国将进入老年型国家行列。现在全国离退休干部、职工已有1400多万人，而且将有更多的人达到离退休年龄，这就向我们提出了两方面的问题：一方面，是老年人日益增多，寿命越来越长，他们离退休之后还有相当长的生

活岁月和较强的工作能力，迫切需要参加社会活动和力所能及的工作；另一方面，是在职的工作人员和劳动者对老龄人口所承担的义务越来越重。由于人口老龄化给社会经济发展带来了一系列问题和影响，因而引起了人们的普遍关注。现在大家都在谋求解决这一社会问题，有的提出应提高离退休年龄；有的提出应让老年人重新就业等等。因此，从关心“老有所养”已发展到关心“老有所为”，这是社会发展、人类进步的趋势和要求。这就需要我们辩证地处理好“老有所养”与“老有所为”两者的关系，让老年人在健康长寿的基础上有所作为，为建设具有中国特色的社会主义做出力所能及的贡献。这既是当前大家应该普遍关心的社会问题，也是全国和首都发展战略应该着重研究解决的重要课题。

开展老龄问题研究，组织老龄问题讲座，本应是老龄工作委员会、老干部局、社会学学者、人口学学者的事。北京市政协这一爱国统一战线组织为什么要组织老龄问题

讲座并编写《老龄知识丛书》呢？这是否越俎代庖多此一举呢？众所周知，政协委员和各民主党派成员绝大多数是学有专长的中老年知识分子，素有“综合人才库”之称。据1985年统计，北京市政协委员和各民主党派成员60%以上已超过55岁，其中有大批老干部、老工程技术人员、老教授、老教师、老科学文化工作者，这支智力大军的潜力是不可低估的。他们积累了丰富的知识、技能和工作经验，有着强烈的为祖国现代化建设贡献力量的热忱和巨大潜力。对这支老年智力大军我们是漠不关心，让他们告老归田，颐养天年，无所事事呢？还是千方百计地调动这一大批老年知识分子的积极性，为他们提供发挥专长的条件和机会，使他们的聪明才智、工作经验能继续为社会主义现代化建设做出新的贡献呢？我们不能采取前者，必须坚持后者。开发老年人的智力资源，调动他们的积极性，发挥他们的余热，为我国的四化大业继续出力献策，这是人民政协工作的重要任务，是我们的正业，也是

我们举办老龄知识讲座，编写《老龄知识丛书》的出发点。

《老龄知识丛书》是在市政协社会主义学院和市政协工作组委员会医药卫生组联合举办的老龄知识系列讲座的基础上，应广大群众的要求，由北京市政协《老龄知识丛书》编辑委员会将讲稿加工整理，汇集成册的。刘世刚、王为寅等同志为组织讲座、编辑丛书，做了大量工作，付出了辛勤的劳动。

《丛书》的作者是著名的专家、学者和有实际工作经验的同志，多数是全国政协委员和北京市政协委员。这套《丛书》有《老年社会生活与心理变化》、《老年体育保健》、《老年营养与食疗》、《学书概览》，还有老年卫生保健等分册。各册内容全面、丰富、系统，通俗易懂，是老同志的良师益友，也可供老龄大学作教材或参考书。对做老年工作的同志及负责老年保健的医务工作者亦具有一定参考价值。

全国人大常务委员会副委员长王任重、

楚图南等同志为各分册题了书名，全国政协副主席杨成武、北京市政协主席白介夫为《丛书》题了词，更使《丛书》增添了光彩。

由于时间紧迫，在选材与编写方面难免有错误和疏漏之处，欢迎广大读者批评指正。

关世雄

1987年7月7日

目 录

一、老年人神经系统的常见疾病与保健

- (1)
- 1. 神经系统是协调人体内部各种功能的
总枢纽 (1)
- 2. 大脑是人们认识世界和改造世界的器
官 (8)
- 3. 人的神经系统是怎样工作的? (14)
- 4. 70 岁老年人的神经系统与年青人有什
么不同? (19)
- 5. 衰老期神经系统活动的基本特征
..... (22)
- 6. 什么是正常的神经精神功能老化?
..... (26)
- 7. 哪些疾病可以引起老年人瘫痪?
..... (29)
- 8. 哪些疾病可导致老年人半身不遂?

.....	(34)
9.老年人震颤是怎么回事?	(38)
10.老年人的不自主运动是怎么回事?	(41)
11.失语和构音障碍是怎么回事?	(45)
12.哪些常见疾病可以引起老年人眩晕?	(50)
13.哪些病可以引起老年性中风?.....	(54)
14.老年性出血性中风该如何处理?	(59)
15.老年性缺血性中风该怎样防治?	(63)
16.中老年人短暂性脑缺血发作是中风的 信号吗?	(68)
17.同老年人谈谈卒中的危险因素 ...	(72)
18.老年人脑动脉硬化了就会引起中风 吗?	(77)
19.怎样才能预防老年性中风的发生?	(80)
20.家庭中该怎样护理中风的老年病人?	

.....	(86)
21.老年人“高枕”会无忧吗?.....	(92)
22.人老了就会糊涂吗?.....	(95)
23.别人说话聊天他却睡着了是怎么回事? 事?	(99)
24.老年人突然发生“糊涂”是怎么回事?	(102)
25.老年人容易跌倒的主要因素有哪些?	(106)
26.老年人发生头痛, 应该想到哪些病的 可能性?	(110)
27.男性更年期有什么症状?	(115)
28.“缠腰龙上头”是怎么回事?	(117)
29.老年人喝水为什么要慢?	(120)
30.老年人手脚麻木是怎么回事? ...	(123)
31.老年人为什么易患压迫性神经病?(126)	
二、老年人的精神卫生与保健	(130)
32.老年人要讲求心理卫生	(130)
33.老年人精神活动的特点	(137)
34.老年性精神病变可以引起性格改变 吗?	(143)

- 35.老年人应如何克服个性上的毛病?
..... (147)
- 36.老年期常见哪些精神障碍? (150)
- 37.有些老年人突然变得胆小、害怕是
怎么回事? (155)
- 38.老年人变得坐立不安,心神不定是
怎么回事? (158)
- 39.老年人说话罗嗦是怎么回事? ... (160)
- 40.为什么有些老年人专和自己的老伴
过不去? (162)
- 41.老年期神经症是怎么回事? (165)
- 42.老年期神经症与性格有关系吗?
..... (170)
- 43.老年期神经症与社会因素有关吗?
..... (174)
- 44.什么叫老年人的睡眠障碍? (177)
- 45.老年人精神受刺激后会出现精神障
碍吗? (179)
- 46.老年人因躯体疾患会引起精神障碍
吗? (184)
- 47.老年人脑动脉硬化后为什么会发生

- 精神障碍? (190)
- 48.如何治疗老年人脑动脉硬化性精神
障碍? (195)
- 49.如何护理老年人脑动脉硬化性精神
障碍? (199)
- 50.老年人酒精中毒后会引起精神障碍
吗? (202)
- 51.哪一种老年性“痴呆”可以恢复?
..... (205)
- 52.老年性痴呆有什么表现? (208)
- 53.老年人为什么更应避免头部外伤?
..... (212)
- 54.如何预防老年精神疾患? (214)
- 55.老年病人用药应注意些什么? ... (218)

一、老年人神经系统的 常见疾病与保健

1. 神经系统是协调人体内部各种功能的总枢纽

“饭后百步走，活到九十九”，这是古人作为一条健康长寿的经验传下来的。近来似乎颇受到一些议论了。这句话是不符合科学的。百步走是好的，但选择在“饭后”这个时间，是不妥当的。“饭后百步走”不仅不能帮助“消食”，而且影响消化功能。议论的人们进一步提出：饭后，为了保证消化系统的活动正常运转，要为其提供充分的血流，饭后最好（不仅不应当百步走）是靠坐一会甚至平躺一会儿，更合乎生理的需要。我们自己也有这样的个人体验“吃饱了饭爱犯困”。但有时却可以一点不困，到底哪个对，是什么道理，这就要从身体的复杂结构及其功能的

相互联系、协调这个根本点上说起。

(1) 人体是由许多复杂的组织、器官和功能系统构成的：人体的构造十分复杂，简单地说，最小的生物单位是细胞，有各式各样特殊功能的细胞，如神经细胞、肌肉细胞、结缔组织细胞……等等。不同种细胞集合构成不同种组织，如神经细胞构成神经组织，肌肉细胞构成肌肉组织、结缔组织细胞构成结缔组织等。为了实现各种各样的功能，多种组织共同参与构成一些特殊的器官。例如胃，它是消化的器官，象个口袋，有相当大的容量，以接受和容纳一次摄入的相当大量的食物。胃壁是由肌肉组织构成的，有弹性，可多装也可少装，而且会收缩蠕动，使食物反复混和、搅拌，并慢慢向下运动。胃壁的最里面一层是由粘膜组织构成的，这里不仅有分泌酸性物质的腺体，也有能合成蛋白酶的特殊组织，这些分泌物进入胃腔和食物混合，帮助食物分解、消化以便吸收。当然，胃壁上还有许多能感知胃腔内容的种种具有化学物理特性的细胞，接受