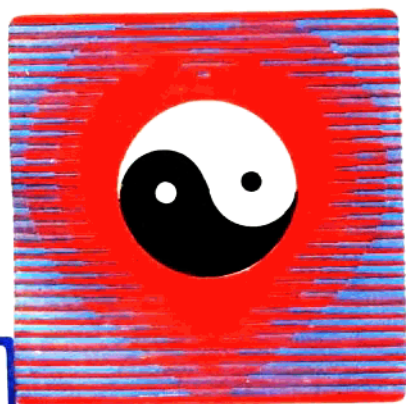


老年人养身保健

巩连生 编著



北京出版社

94
R161.7
50
2

老年人养身保健

孔 连 生

XH1198/15



3 0077 6779 5

北 京 出 版 社



3

931311

(京)新登字200号

老年人养身保健

LAONIANREN YANGSHEN BAOJIAN

· 巩 连 生 ·

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

北 京 出 版 社 总 发 行

新华书店北京发行所经销

北京市房山区印刷厂印刷

· 787×1092毫米 32开本 5印张 105000字

1992年12月第1版 1993年1月第1次印刷

印数 1—6,300

ISBN 7-200-01799-X/G·543

定 价: 3.00元

前 言

在我国，随着老龄化社会的即将到来，老年人在社会总人口中的比例逐年增大，据预测，到2000年，我国老年人将占全国总人口的11%。因此，如何保护老年人的健康，延长老年人的寿命，已经成为我国医务工作者的主要研究课题之一。

老年人是社会的宝贵财富。他们的丰富阅历、渊博知识、斗争经验等都值得晚辈学习和借鉴；而且老年人有了健康的身体，才能更好地发挥余热，继续为社会做出贡献。

为探索老年人的健康长寿之路，本书从机体各个系统的变化，介绍老年人衰老的特征、抗衰老的方法，并重点从营养、运动、智力、睡眠、精神、心理等诸方面阐述了健康保健的具体措施，力求做到科学、通俗、易懂、具体、实用，以综合保健措施推迟衰老过程，延长老年人寿命。本书还介绍了老年人用药特点及注意事项，列出了老年人常备药品、医疗器材及其用法，具有实用的特点。

编者希望本书能成为老年人的“朋友”，帮助您做好保健工作，振奋精神，延年益寿，安度晚年。

编 者

目 录

1. 概述.....	1
1.1. 老年概念	1
1.2. 老年化社会即将到来	2
1.3. 衰老的特征	3
1.3.1. 外貌的变化	4
1.3.2. 身高与体重的变化	4
1.3.3. 脂肪与水分的变化	4
1.3.4. 视力的变化	4
1.3.5. 听力的变化	4
1.3.6. 呼吸系统的变化	5
1.3.7. 循环系统的变化	5
1.3.8. 消化系统的变化	6
1.3.9. 泌尿系统的变化	6
1.3.10. 神经系统的变化.....	6
1.3.11. 内分泌系统的变化.....	7
1.3.12. 免疫功能的变化.....	7
1.3.13. 运动功能的变化.....	7
1.4. 自然寿命及影响寿命的因素	8
1.5. 寿命年限的预测方法	10
1.6. 抗衰老研究	10

1.7. 世界卫生组织关于心血管病预防目标	16
1.8. 老年人怎样预防脑血管意外	17
1.9. 早期发现无痛性急性心肌梗塞	18
1.10. 老年人常见癌症的早期信号	18
1.11. 世界卫生组织提出的早期癌症征象	19
2. 老年人营养与饮食	20
2.1. 重视老人营养	20
2.2. 热量	21
2.3. 蛋白质	23
2.4. 糖	24
2.5. 脂肪	24
2.6. 维生素	25
2.7. 水分	26
2.8. 矿物质	27
2.9. 微量元素	28
2.10. 从营养角度科学地安排每日饮食	29
2.11. 从经济角度合理安排膳食	31
2.12. 早吃好	32
2.13. 午吃饱	33
2.14. 晚吃少	33
2.15. 老人主食	35
2.16. 合理烹调主食	37
2.17. 老人菜肴	39
2.17.1. 富含蛋白质的菜肴	39
2.17.2. 富含维生素与矿物质的菜肴	42
2.17.3. 富含碘的菜肴	45

2.17.4. 低热量菜肴	47
2.18. 青菜的最佳烹调法	49
2.19. 老人粥类	49
2.20. 老人饮料及汤	53
2.21. 老人减肥	55
2.22. 高脂血症的防治	58
3. 运动与保健	73
3.1. 运动的意义和作用	73
3.2. 运动的适量	74
3.3. 运动项目·合理安排	75
3.3.1. 散步	75
3.3.2. 慢跑	76
3.3.3. 医疗保健操和气功、太极拳	76
3.3.4. 转腰运动	77
3.3.5. 老年保健操和保健按摩	77
3.3.6. 跳舞	77
3.3.7. 老人运动会	77
4. 睡眠与保健	78
4.1. 睡眠的意义	78
4.2. 睡眠时间	78
4.3. 创造良好的睡眠卫生条件	79
4.3.1. 作息要按时	79
4.3.2. 睡前稳定情绪	79
4.3.3. 劳逸要适度	80
4.3.4. 睡眠环境要好	80

4.3.5. 睡前忌饱餐	81
4.3.6. 睡眠姿势要合理	81
4.3.7. 养成有利于睡眠的卫生习惯	81
4.4. 老年人睡眠要防止发生意外	81
5. 精神、心理与保健	83
5.1. 老年人的精神、心理特点	83
5.2. 心理健康的标准	85
5.3. 心理状态的调整	86
5.4. 预防抑郁症	87
5.4.1. 抑郁症的检测方法	87
5.4.2. 抑郁症的预防措施	88
6. 戒烟与保健	89
6.1. 吸烟的危害	89
6.2. 戒烟	91
6.3. 戒烟行为程序控制	92
7. 口腔与保健	93
8. 听力与保健	94
9. 视力与保健	95
10. 智力与保健	97
11. 提高记忆力的方法	98
12. 皮肤与保健	99

13. 洗澡与保健	101
14. 脚与保健	102
15. 疲劳与保健	104
16. 便秘、溺尿与保健	105
16.1. 便秘的发生	105
16.2. 便秘的防治	106
16.3. 便秘的饮食疗法	107
16.4. 溺尿的防治	108
17. 饮茶与健康	109
18. 饮酒、戒酒与保健	110
19. 音乐与健康	112
20. 性格与保健	114
21. 生活模式与保健	116
22. 生活环境与保健	118
22.1. 住宅	118
22.2. 服装	119
23. 老年人的性活动	120
23.1. 正确认识性活动	121
23.2. 性活动要讲究实际	122

23.3. 性生活中应注意的几个问题	122
24. 更年期综合症与保健	123
24.1. 更年期综合症的含义	123
24.2. 更年期综合症的主要表现	124
24.3. 更年期综合症的治疗	125
25. 老年人合理用药	126
25.1. 老年人的药物代谢特点	127
25.2. 合理用药	129
25.3. 老年保健盒和保健药箱	130
25.3.1. 保健盒	131
25.3.2. 保健箱	131
25.3.2.1. 医疗器具部分	131
25.3.2.2. 药品针剂部分	133
25.3.2.3. 药品片剂部分	138
25.3.2.4. 其他部分	142
25.4. 正确使用滋补药	142
25.5. 建立医疗急救卡	143
26. 老年人常用血液检验正常参考值	145
26.1. 血液常规检验正常参考值	145
26.2. 血液生化检验正常参考值	146
26.3. 血清酶检验正常参考值	148

1. 概述

1.1. 老年概念

年龄是以时间为单位计算人类个体生存期间的概念。比如一个人在社会上生存了65年，他的年龄为65岁。在医学中除了用时间（称为时序年龄）表示年龄外，还有生物年龄。生物年龄是根据个体的生理发育状况推算出来的。上述两种年龄是不同的，前者取决于机体各系统、结构和功能随时间推移而发生的各种变化，这是一切生物概莫能外的普遍规律；而后一种生物年龄则决定于身体对外来因素（包括各种疾病）的抵抗力和适应性。两种年龄是不同步的，有的人未老先衰，而有的老人耳聪目明、行动灵活、思维灵敏，与他的实际年龄并不相符。时序年龄与生物年龄的差别，具有明显的个体差异性，这种差异性的形成受多方面因素影响，而最主要的则决定于是否重视老年人的保健。

目前，国际上对老年人的年龄界限尚无统一标准。有的主张60岁为老年，有人则认为65岁为老年。我国以60岁以上者为老年人。现阶段，根据我国的实际情况，经过多数学者讨论确立的老年人年龄分期标准是：45~59岁为老年前期（又称初老年期）；50~89岁为老年期；90岁以上为长寿期。这三个时期的人群是老年医学（包括老年保健学）的研究对象。

1.2. 老年化社会即将到来

老年化社会(或称高龄化社会)是指老年人在总人口中所占的比例较大。联合国提出65岁以上老人占总人口数的4%以下者称为“青年社会”,占4~7%者称为“成年社会”,7%以上者称为“老年社会”。老年化是近几十年(在我国为近十年)提出的社会学和医学的主要课题之一。据联合国资料估计,七十年代末,在世界总人口中老人(指60岁以上者)是3.5亿,预计到2000年还要增加一倍;在发展中国家和发达国家老人增加速度可能更快,达1.6倍。老年人占总人口10%以上的“老年型国家”,估计现在已超过50个,其中德国老年人占19.4%,瑞典为19.3%,英国为18.9%,法国为18.6%,美国为14.1%,日本为10.7%。我国老年人约占总人口的6%。据上述数字,联合国预测我国到2000年老年人将占总人口的11%左右,2025年可高达20%。估计现在我国退休职工将近1200万人,并以每年100万人的速度递增。老年化社会是人口发展的必然趋势。九十年代初,世界各国,尤其是发展中国家和发达国家的人口年龄组成呈金字塔形,其塔底为15岁以下年龄组,塔顶为老年人组,也就是说老年人口数量最少;但是,随着年代的推移,社会的发展,生活水准的提高,科学技术的进步,医学难题的攻克和医药卫生保健事业的健全,人类的平均寿命正在延长而愈加接近自然寿命,人口组成正在由金字塔形变成近似方形或倒金字塔形,因此一个高龄化的社会即将到来。

下表1-1是1982年联合国老龄问题世界大会发表的资料。

根据该表统计资料,2000年我国老年人在总人口中所占的比例将超过联合国关于老年人占总人口数7%以上属于“老年

表1-1 65岁以上老年人在总人口中百分比增加数(%)

国家或地区	1980年	2000年 (预计数)
全 世 界	5.8	6.4
发达国家	11.4	13.1
发展中国家	3.9	4.6
非 洲	3.0	3.3
拉丁美洲	4.1	4.6
北 美	11.0	12.1
东 亚	5.9	7.7
中 国	5.6	7.7
日 本	8.8	14.0
欧 洲	13.0	14.3

社会”的规定，而达到11~12%。因此，国家、家庭和医务工作者有责任协同努力，让越来越多的老年人保持健康、长寿。

1.3. 衰老的特征

衰老或老化是任何生物生命过程的必然趋势。从出生、生长、发育、成熟、衰老直至死亡的过程，是任何人都不可抗拒的。但是，研究如何延长这一过程，让更多的老年人保持健康、延年益寿，是老年医学特别是老年预防医学的重要课题。同时，不同的人其衰老的速度也不一致，具有明显的个体差异。这种个体差异的出现受诸多因素的影响，而研究这一系列复杂的因素，是每个医务工作者，特别是老年医学医务人员的职责。

衰老的含义为老年人在退化过程中所呈现的一系列老化现象，这些特征性变化主要有：

1.3.1. 外貌的变化：毛发变白，脱发，皮肤皱褶、粗糙、弹性减弱，眼睑下垂，出现老年疣与老年性色素斑等。

1.3.2. 身高与体重的变化：老年人在增龄中身高与体重下降是普遍现象。我国统计资料表明，60~80岁男性身高下降3.0厘米（1.9%），女性下降5.9厘米（4.0%）；同年龄组体重男性平均下降4.8公斤，女性下降3.7公斤。老年人身高、体重下降平均数均高于40岁以上、60岁以下各年龄组；同时身高与体重间有着密切的联系，通常以勃洛卡系数表示，计算公式为勃洛卡系数=身高（厘米）-100=体重值（公斤）。如果一位65岁的老年男性身高为170厘米，那么按勃洛卡公式计算，他的体重应当为70公斤。

1.3.3. 脂肪与水分的变化：脂肪组织增加，水分减少，两者成反比。成年男性体内总水量（细胞内液+细胞外液）占体重的60%左右，女性约占50%；而老年男性约占51.5~52.0%，女性占42.0~45.5%；同时水分的减少以细胞内液为主，这主要是由于体内细胞数量减少和细胞代谢功能下降所致。老年人由于体力活动明显减少，进食热量超过消耗量，多余的热量即转化为脂肪，贮存于体内，使脂肪组织增加。脂肪组织可由占体重的15%增加到占30%左右。

除脂肪和体内水分的变化外，“组织”（脏器、肌肉等）及骨骼亦呈不同程度的萎缩，其变化如图1-1。

1.3.4. 视力的变化：“老花眼”是眼球近点调节力减退的表现，也是老年人自身感到明显老化的特征之一。随着“老花眼”的出现，老人的视力逐渐减退。同时，老年人暗适应能力也下降，急速进入昏暗处，因瞳孔散大迟缓，所以看到周围事物所需要的时间比成年人延长。

1.3.5. 听力的变化：对老年人讲话往往要大声才能听到，

25岁		75岁
15%	脂肪	30%
17%	“组织”	12%
6%	骨	5%
42%	细胞内液	33%
20%	细胞外液	20%

图1-1 身体主要成分分配与年龄关系

这是由于老年人听力显著下降的缘故；而且老年人听力下降表现为对高音比对低音更明显。老年人听力下降，再加上视力变化，是导致老年人行动失误、判断错误和发生事故的主要原因。因此，保护听力、视力，延缓其衰老时间，是非常重要的。

1.3.6. 呼吸系统的变化：老年人由于骨骼退行性变化，胸部肌肉萎缩，使胸廓由扁平变为桶状，这种形态上的变化称为“老年性肺气肿”。这就限制了胸部的运动幅度，再加上肺弹性减低，使老年人呼吸运动功能减退。有报道说，60岁老人的呼吸运动功能下降到75%（以20岁为100%），80岁为60%；因此老年人肺活量约减少50%，最大通气量减少40~50%，动脉血氧下降约10~15%。

1.3.7. 循环系统的变化：成年人的心脏搏血量（以心脏每分钟排出的动脉血液量为标准），随年龄的增长以每年1%的速度呈直线下降。以65岁老人为例，比25岁的青年人心搏出量

约减少40%。老年人血管弹性下降，动脉逐步发生粥样硬化，全身毛细血管数量减少，血流减慢，血液稠度增高，毛细血管脆性增强。

1.3.8. 消化系统的变化：老年人牙齿脱落、舌味蕾减少，均使食欲下降；胃肠道粘膜萎缩，分泌消化液功能下降，如老人的胃酸分泌量60岁下降到正常水平的40~50%；胃排空速度变慢，肠蠕动减慢。同时，胰腺、胆囊分泌各种消化液的功能亦随年龄的增长而减退。上述变化导致胃肠道对各种营养物质的消化吸收功能减退。肝重量虽有减轻(从占人体重量的2.5%降至2.0%左右)，但老年人肝功能未见异常。

1.3.9. 泌尿系统的变化：肾脏作为排泄器官，其主要功能为保持人体内环境的稳定。随年龄的增长，肾脏重量减轻，不但由270克下降到210克左右，而且肾小球数量减少50%，从而导致肾功能降低。作者本人测定了73名≥60岁老人的肌酐清除率，发现老年人肌酐清除率比成年人下降40%，也就是说肾脏功能下降了40%左右。与此同时，肾小管浓缩功能、酸碱调节功能也同时下降。这就是老年人为什么夜尿增多的主要原因。由于老年人酸碱调节功能较差，非常容易出现体内水电解质的失调。老年人由于输尿管和尿道括约肌松弛，较易发生尿路感染。因此，避免使用肾毒性药物，保护老年人的肾功能显得十分重要。

1.3.10. 神经系统的变化：人的脑重量约为1300~1400克。老年人的脑重量比成年人平均减少50~150克；随脑重量减轻，脑细胞平均减少10~17%，脑体积减小，而脑室扩大，脑皮层变薄。这些变化使老年人智力衰退、记忆力下降、行动迟缓、性格改变，有的甚至处于痴呆状态。老年人神经系统的变化，往往导致“内环境稳定性”的紊乱，如胰岛素分泌减少

可致血糖升高甚至糖尿病，还易引起高血压、动脉粥样变化等。神经系统的变化对整个机体功能有着十分重要的影响，也是老年人衰老的重要特征之一。

1.3.11. 内分泌系统的变化：产生内分泌激素的脏器（胰腺—胰岛素、甲状腺—甲状腺素、肾上腺—肾上腺皮质激素、性腺—性激素等），随着年龄增长而其重量减轻，分泌各种激素的功能减退，因而出现相应的生理改变和病理改变，这些变化主要有血糖升高，对糖的耐受性减低；雄、雌激素减低，性功能减退；基础代谢下降，食欲减退；动作迟缓，对各种意外反应的敏感性和速度减低等。

1.3.12. 免疫功能的变化：成年人的胸腺已经萎缩，老年人则更甚，所以血中胸腺素浓度很低。老年人的外周淋巴细胞数量减少，特别是参与免疫功能的T淋巴细胞（又称细胞免疫）数量更少，功能下降。而体液免疫的变化特点是对外来抗原产生抗体的能力降低，而对自身抗原产生抗体的能力增进。这就是说，老年人对外来病原的抵抗力降低，容易患病，同时某些内源性物质（抗核抗体、类风湿因子等）产生较多，这就容易导致某些自身免疫性疾病。老年人肿瘤病发生率高的原因虽不十分清楚，但与上述免疫功能的变化有关已为多数学者所承认，因此，老年人注重免疫功能的提高是十分重要的。

1.3.13. 运动功能的变化：老年人骨质由于脱钙而变得疏松，尤其是股骨、脊椎骨和骨盆骨这些主要的运动和支撑性骨骼变得疏松；关节的润滑作用（关节内胶原结构弹性减低）降低；肌肉重量减轻，中年人肌肉占体重的43%，60岁以上老人仅占25%，而且肌肉收缩力降低约20%。老年人骨骼、关节、肌肉功能发生的退行性变，是运动功能降低（如体力下降、行动缓慢、持重能力下降等等）的主要原因，也是衰老的重要象