

《医博士健康漫画丛书》

中老年家庭医疗图解

徐文安 刘祖欣 编写

筱元 瑞林 刘璐 绘图

安徽科学技术出版社

(皖)新登字 02 号

责任编辑 赵素萍
装帧设计

《医博士健康漫画丛书》
中老年家庭医疗图解

徐文安 刘祖欣 编写
筱元 瑞林 刘璐 绘图

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号 新闻出版大厦)

邮政编码:230063

新华书店经销 安徽省新华印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:6.75 字数:205 千字

1997 年 5 月第 1 版 1997 年 5 月第 1 次印刷

印数:5 000

ISBN7-5337-1460-1/R·288 定价:10.80 元

(本书如有倒装、缺页等问题向承印厂调换)

前 言

我国向有“人生七十古来稀”之说。而今天的统计数字表明，我国人均寿命已逾70岁。目前全国老龄人口已超过1亿，中国将悄然步入老龄化社会。随着国民经济及现代科技的飞速发展、医药卫生事业的不断进步、人民物质文化生活的日趋改善以及人们健康意识的相应更新，延年益寿已是可以期盼的现实。

人生是由不同的生理阶段组成的，老年期是人人都会经历的旅程。“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”老年人是当今社会的巨大财富，他们汇集着大量的知识和经验。不少老年人老当益壮，退休后通过自我调整，量力而行地为“四化”大业贡献余热，福荫后代子孙。同时，老年阶段由于生理功能的衰退，正处在一个易病多病的年龄期。因此重视和提高老年人的保健水平及加强防病治病工作，已成为老年工作的一个重要方面。

广大中年人正当年富力强之际，作为祖国各项建设的主力军，担负着承上启下的重任。他们战斗在建设祖国的各条战线上，工作和家庭两副重担往往使许多人忘记了自己的身体。许多栋梁之才英年早逝

的教训，敲响中年人应该注重自我保健的警钟。

本书是一本普及医学知识的读物，旨在为中、老年朋友提供一些自我保健的科普知识。书中所提及的治疗方法及药物剂量等仅供参考。在具体治病时，应听从医生的嘱咐，以防在医治实践中出现偏差。

限于时间、篇幅及作者的水平，本书涉及的内容尚不够全面和充分，不足之处在所难免，尚祈读者指正。

编绘者

目 录

多活几年，多做事.....	(1)
长生不老与延年益寿.....	(3)
长寿与哪些因素有关.....	(4)
怎样预测自己的寿命.....	(7)
抗衰老有哪些药物	(12)
中年人的生理功能有哪些变化	(14)
老年人的生理功能有哪些变化	(16)
不良情绪对人体健康的危害	(19)
老年人有哪些心理特点	(20)
中年人怎样保持心理健康	(22)
疲劳——中年人的“杀手”	(24)
识别疲劳，消灭“杀手”	(26)
中老年人易患哪些疾病	(28)
老年人疾病有什么特点	(31)
哪些疾病是人类寿命的主要威胁	(33)
肥胖与中老年健康	(35)
饮食与中老年健康	(37)
多食纤维素食品对中老年人有什么好处	(39)
吸烟对人体有什么危害	(41)
饮酒对人体有什么危害	(43)
打麻将易引起的疾病	(45)
老年人用药应遵守哪些基本原则	(47)
中老年人如何“进补”	(49)
老年人应用糖皮质激素会出现哪些副作用	(52)
体育锻炼对中老年人有哪些好处	(53)
我国有哪些传统的健身运动	(55)
适合于中老年人的“养生十六宜”	(57)

中老年人的四季养生	(60)
怎样测定老年人的日常生活能力	(62)
老年人怎样防止意外事故	(63)
老年人为什么容易失眠	(65)
中老年人怎样保持良好的睡眠	(67)
中老年人怎样防止头发脱落	(69)
中老年人与恶性肿瘤	(71)
饮食与癌症	(73)
癌性疼痛的非药物治疗	(75)
癌性疼痛的药物治疗	(77)
中老年人如何自我防癌	(79)
高血糖对人体的危害	(81)
中老年人为何易患糖尿病	(84)
中老年糖尿病有哪些特点	(86)
怎样治疗中老年人糖尿病	(88)
发现血压增高后怎么办	(91)
目前常用的降血压药有哪些	(93)
高脂血症是怎样引起的	(95)
冠心病有哪些类型	(97)
如何正确自我判断心绞痛	(99)
如何早期识别心肌梗塞	(101)
冠心病病人突然死亡的诱因	(103)
如何预防冠心病	(105)
中老年人心律失常的原因有哪些	(108)
中老年人常见的心律失常	(110)
怎样治疗心律失常	(113)
老年人肺炎有什么特点	(115)
慢性支气管炎病人怎样过冬	(116)
如何预防慢性阻塞性肺气肿	(118)
老年人阑尾炎有什么特点	(120)
老年人肠梗阻的原因	(121)
老年人上消化道出血的特点	(122)
胆结石会有哪些表现	(123)

怎样治疗胆结石·····	(124)
中老年人如何防痔·····	(126)
老年人甲亢有什么特点·····	(128)
甲状腺功能减退对人体的危害·····	(130)
怎样早期发现和治疗中老年“甲减”·····	(132)
令中老年男人生畏的前列腺增生症·····	(134)
前列腺增生的治疗方法有哪些·····	(136)
妇女更年期易患哪些疾病·····	(138)
女性的多发肿瘤——乳腺癌·····	(140)
乳癌的早期发现与治疗·····	(141)
中老年人常患的关节炎——痛风·····	(143)
为什么说“人老腿先老”·····	(145)
老年跛行是何病·····	(146)
又痛又僵的肩周炎·····	(147)
中老年人为什么会长骨刺·····	(149)
颈椎病分几型，各有什么特点·····	(151)
怎样治疗颈椎病·····	(153)
老年人为什么容易骨折·····	(155)
老年妇女常见的股骨颈骨折·····	(157)
股骨颈骨折后怎样进行康复锻炼·····	(158)
老年人易患的皮肤瘙痒症·····	(160)
中老年人眩晕常见于哪些疾病·····	(162)
原发性三叉神经痛有什么特点·····	(164)
治疗原发性三叉神经痛的方法有哪些·····	(165)
帕金森病的临床表现有哪些·····	(166)
怎样治疗帕金森病·····	(168)
老年人脑肿瘤的特点·····	(170)
哪些人易患脑血管病·····	(172)
高血压脑病有什么表现·····	(174)
脑出血有哪些临床特点·····	(176)
如何预测脑出血病人的预后·····	(178)
何为“短暂性脑缺血发作”·····	(180)
脑血栓形成有哪些临床表现·····	(182)

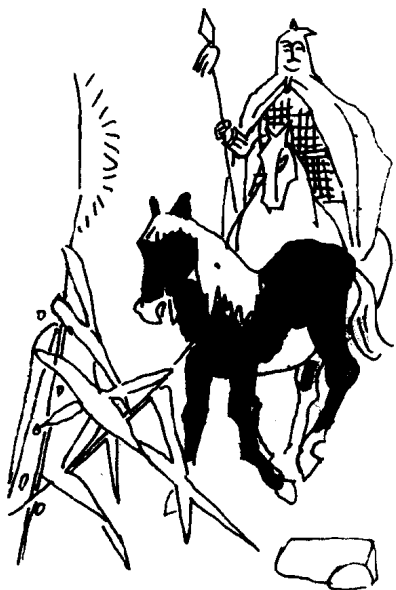
何为腔隙性脑梗塞·····	(184)
脑栓塞的栓子从何而来·····	(185)
脑血栓形成和脑栓塞有什么不同·····	(186)
椎-基底动脉血栓形成有什么表现 ·····	(188)
脑血管病病人的 CT 检查有何特点 ·····	(190)
脑血管病的恢复期怎样进行治疗·····	(192)
中风后的康复锻炼·····	(194)
中老年人出现痴呆的原因有哪些·····	(196)
中老年期痴呆有哪些表现·····	(198)
痴呆的治疗方法有哪些·····	(200)
恶性头痛的信号有哪些·····	(202)
中老年人常见的晕厥有哪些·····	(204)

多活几年，多做事

春秋时期，管仲随齐桓公去攻打孤竹国。春天去，冬天才回来，归途中迷了路，管仲对齐桓公说：“老马之智可用也。”于是让老马走在前头引路，果然找到了归途。这就是老马识途典故的来历。

老马之智可用，老人之智更加宝贵。古今中外的人物中在老年期做出卓越贡献的事例不胜枚举，不妨以大家熟悉的我国老一代几位科学家与艺术家为例予以说明。我国著名的经济学家马寅初在 60 多岁时创立了“新人口论”，经过实践的检验，说明它是正确的。我国著名的生理学家张香桐在 70 多岁还从事针刺麻醉的研究，他的研究成果为我国赢得了荣誉。我国杰出的画家齐白石、何香凝在 90 多岁高龄还从事艺术创作。我国杰出的无产阶级文化战士郭沫若和茅盾在 80 多岁仍进行创作，为科学文化事业作出了重要贡献。

然而，事情并非都是如此，近十年来许多英年早逝的科学家、艺术家已为中老年人的健康敲响了警钟。不少中老年人因缺乏必要的保健知识，容易忽视病情；有的人不重视自身保健，不注意营养与锻炼。一旦疲劳过度，抵抗力下降，许多潜伏着的隐患就会出来“闹事”。如有的人因患高血压突然中风；有的因冠心病引起致命性的猝死；有的发现癌症已属晚期；有的因心功能衰竭或





肺功能衰竭、肝功能衰竭或肾功能衰竭而突然丧命。不少中老年人不知道怎样防治疾病，往往对自己的健康处于一种被动防守的地位，就像下雨天的漏屋，哪里漏水堵哪里，结果是堵了东边西边漏，堵了南北中间漏，不是这个器官出了毛病，就是那个器官出了毛病，整天疲于应付。这些对待健康的错误方法并不能保障中老年人的身心健康。

长期的旧观念是身体有病才依靠医生和药物，但是随着医学科学的迅猛发展，医学模式已发生了根本性的转变。现代医学研究表明，影响健康的因素中，生活方式、行为与社会环境因素已占到 66.5%。因此，保健模式也由过去的医药依赖型转变为自我保健型。为了使中老年人的身体更健康、生活更愉快，中老年朋友应从自身实际出发，建立健康的生活方式，保证合理的营养需要，合理安排工作，注意休息的节律，坚持科学的健身锻炼，培养稳定而乐观的情绪，有张有弛，有劳有逸，这样才能保证多活几年，安享天年，为祖国的“四化”事业多做事。

长生不老与延年益寿

自古以来，人们都祈求长生不老，特别是封建帝王把“万寿无疆”与“永享天年”作为最大的精神追求。他们不惜重金遣使东渡寻求“仙方”，或请江湖术士炼丹制丸。西方人更有甚者，他们曾试用睾丸移植、胸腺移植、血液置换等方法，以求长生，但均事与愿违。长寿者常常是身居山乡，坚持劳动，精神豁达，饮食有节，无不良嗜好的人。

人的正常寿命究竟有多长？根据科学家测算，人类的自然寿命大约为100岁至170岁。世界上报道的长寿记录是英国人卡恩，他活到207岁，一生经历了12个君主。白头偕老的寿星夫妇是匈牙利人，丈夫罗文活到172岁，妻子沙拉活到164岁，婚后他们共同生活了147年。截至目前为止，任何生物的生命均有终限，恩格斯有句名言，“生——就意味着死”。就目前科技水平来看，长生不老是不切实际的侈望，而延年益寿是实践证实可以做到的。



长寿与哪些因素有关

“盈缩之期，不独在天；养怡之福，可得永年。”这是曹操在《龟虽寿》中写下的名句。他指出人的寿命不完全取决于自然，只要平时注意保养、心情愉快，就能长寿，或者说是活到人类的正常寿命。

为什么说长寿就是活到人类的正常寿命呢？因为从生物学角度来讲，人有三种年龄：

一是实际年龄，又叫日历年龄，即从生日到死亡日的年龄。

二是生物年龄，又叫健康年龄，主要显示人的生理健康状况。它是指，一个人在生理上是比他的实际年龄应有的状况更年轻还是更衰老。科学家研究表明，人的生物年龄可以有上下 30 年的出入。例如，两个人的实际年龄都是 50 岁，其中一个人的生物年龄为 35 岁，表明他年轻了 15 年；而另一个人的生物年龄为 65 岁，则表明他衰老了 15 年，两个人的生物年龄正好相差 30 岁。

三是自然年龄，即指一个人降临于世，自然可以活到的年龄。近代生物学家巴风说：人类的寿命与某些哺乳动物的寿命有着共同的发展规律即最高寿命相当于它们生长期的 5~7 倍。人的生长期是 20 年~25 年，最高寿命应为 100 岁~175 岁。但由于先天因素和后天条件的影响，能活到 100 岁以上的人



●人的寿命应该是他生长期的5~7倍

—巴风



为数寥寥。

为了长寿,就必须研究影响寿命的因素。我国的科学家们花了大量的精力研究了百岁老人的长寿秘诀。他们发现,长寿除与先天、遗传等因素有关外,还与以下几个因素有关。

1. 爱劳动、爱锻炼 中国有句名言:“流水不腐、户枢不蠹。”这是说经常活动着的物体是不易毁坏的。人体也是如此。劳动和锻炼能加强人体的新陈代谢,促进呼吸,增进抗病能力和细胞的更新。我国广西的巴马瑶族自治县是一个长寿之乡。那里的人们身居山区,大人小孩常常登山,出门步行已成习惯。一般十多岁就参加农田劳动,有些70岁~80岁的高龄老人还从事田间劳动。

2. 心胸开朗、精神愉快 精神因素对人的寿命影响很大。中枢神经系统在人的衰老过程中起着很大的作用。若中枢神经系统发生紊乱,人体的内分泌、消化、吸收和代谢也都会受到影响,导致代谢紊乱。一个多愁善感、整日闷闷不乐的人,他的内分泌、消化、吸收、代谢功能必然紊乱,当然会影响寿命。据观察,长寿者几乎都具有心情舒畅、热爱生活、心胸开朗、心直口快的共同特点。

3. 饮食清淡、起居有常 长寿之乡巴马人的主食是玉米,主要食用油为大麻仁油;他们摄入食物的热量和机体的消耗基本处于平衡状态;蛋白质摄入量维持在正常需要的水平。除此之外,





他们还食用一些杂粮以及大量的蔬菜、野果，使营养成分更为全面。这样的清淡饮食对人们是有益的，它避免了食用过高热量和高脂肪饮食给人们带来的肿瘤、高血压、冠心病、中风、糖尿病等疾病。早睡早起，生活规律，有劳有逸，也是巴马人长寿的“秘诀”。不过劳、也不无所事事，才能够保证人体的代谢活动正常地进行。如果体力劳动和脑力劳动太少，会使肌肉细胞及脑细胞趋于退化，不利于健康。

4. 不嗜烟酒 烟害是 20 世纪的“鼠疫”。吸烟能引起癌症、中风、心血管病、慢性支气管炎、肺气肿等病症，从而损害健康，减少寿命。嗜酒的害处更是有目共睹，它能使大脑受到抑制，严重时出现嗜睡、昏迷，甚至导致死亡，同时它还能引起酒精性肝硬化、急性胰腺炎、酒精性胃炎、糖尿病等多种疾病。

5. 环境良好 阳光、空气和水是人类生存的三大要素。充沛的阳光、新鲜的空气、洁净的水是健康长寿的重要原因。许多长寿老人出自山区，那里山青水秀，空气新鲜。而许多大城市，环境污染相当严重，这对于人类非常有害；尤其是老年人身体抵抗力下降，对付不了空气与水中的致病因素的侵袭而罹患各种疾病，这自然会使长寿的愿望成为泡影。



怎样预测自己的寿命

寿命预测不是一种科学游戏。通过寿命预测会使你明了哪些因素有利于健康长寿,哪些因素属于不合理的生活方式,从而使你改掉不良习惯,更合理地生活、工作和学习。

迄今为止,世界上还没有一种绝对准确的预测寿命的科学方法。国外一些学者根据人口调查局、食品药物管理处、心脏协会、人寿保险公司以及世界卫生组织公布的有关资料,编制了“寿命预测法”。即从本国或本地区的平均预期寿命,再根据自己的遗传因素、卫生习惯、生活方式及个性、职业、经济收入、婚姻状况等进行增减,最后求得预期寿命。这个方法主要根据统计学的概率,也符合生物学及医学原理,据说准确率为50%。

现将“寿命预测法”介绍如下:第一步,根据本人的年龄、性别从预期寿命表中查得平均预期寿命。我们介绍的预期寿命表为上海市区居民平均预期寿命表(见表1)。此表间隔2岁为1个年龄组,例如你今年66岁,男性,则从表中查得平均预期寿命为78.75岁(如为女性则为81.01岁)。然后根据你本人其他各项因素进行加减,最后得出预期寿命。现将这些影响因素及所需加减的“年数”分列如下:

1. 遗传与家族 ①祖父母中有一人超过80岁者加1年,两人都超过80





岁则加 2 年；超过 70 岁者有 1 人加半年。②父母亲中，母亲活过 80 岁加 4 年，父亲活过 80 岁加 2 年。③父母、祖父母、兄弟姐妹中有 50 岁前死于心脏病、中风、动脉硬化者，有 1 人就减 4 年；60 岁前死于以上疾病者有 1 人就减 2 年。④父母、祖父母、兄弟姐妹中 60 岁前死于糖尿病或消化性溃疡者，每有 1 人减去 3 年；上述近亲中 60 岁前死于胃癌者，每有 1 人减去 2 年。对妇女来说，女性近亲中 60 岁前死于乳房癌者有 1 人就减 2 年。⑤上述近亲中，60 岁前死亡（除意外事故、自杀、他杀者外），有 1 人则减去 1 年。

2. 交友 喜交友，有两个以上的知心朋友，加 1 年。

3. 出生情况 出生时，母亲年龄小于 18 岁或超过 35 岁则减 1 年，如果是第一胎则加 1 年。

4. 生育情况 女性，没有生过孩子减半年；生孩子超过 7 个，则减 2 年。

5. 婚姻 ①已婚并与配偶共同生活者，加 1 年。②男子婚后分居或离婚独居减 9 年；若因妻子死去独居减 7 年；分居、离婚或鳏居男子如与家庭其他成员同住则减去上述年数的一半。③已婚女子分居或离婚减 4 年；寡居减 3.5 年。④男子单身未婚，25 岁始计，每 10 年减 2 年；女子单身未婚，25 岁始计，每 10 年减 1 年。

6. 性生活 男女在更年期前，每周有规律而亲密的性生活 1 次~2 次，加 2 年。

7. 体重 过胖则缩短寿命。

中国人标准体重计算方法如下：

男性标准体重(公斤) = 身长(厘米) - 105

女性标准体重(公斤) = 身长(厘米) - 100

一生中大部分时间体重的增减没有超过正常体重2公斤,或者现在体重比正常体重少5公斤~8公斤则可加1年。超重对寿命的影响见表2。

8. 本身健康情况 如有慢性病如心脏病、高血压、肿瘤、糖尿病、溃疡病,则减去5年(血压17.3/12千帕,减1年;18.7/12.7千帕,减3年;20/13.3千帕,减5年)。

9. 服药情况 长期服用有副作用的药物如激素等减2年;不经医生嘱咐滥用药物减2年。

10. 定期体检 每隔1年定期体检1次,女性包括乳房检查及乳头涂片,男性包括直肠镜者,加2年。

11. 生活环境 空气新鲜,室内空气流通或住市郊、农村、山区者加1年~3年;生活在市区减1年,生活在污染环境中减2年。

12. 饮食习惯 ①每天至少吃一顿包括所有基本营养素的饭菜,加2年。②每天不吃一顿高纤维食品,减1年;喜吃蔬菜、水果加1年。③每天不按时吃2顿或3顿饭,减1年。④经常吃下列食品:油脂(黄油、动物油)、腌肉、精制白糖,每种减1年,最多减3年。

13. 饮酒 喝适量的酒(1杯~3杯

