



空中老年人大學系列教材

老年卫生保健



复旦大学出版社

责任编辑 陈国斌

责任校对 马金宝

老年卫生保健(上)

主 编 朱汉民

副主编 刘念椿

出 版 复旦大学出版社

(上海国权路 579 号 邮政编码 200433)

发 行 新华书店上海发行所

印 刷 江苏省句容市排印厂

开 本 787×1092 1/32

印 张 7.25

字 数 160 000

版 次 1996 年 1 月第 1 版 1996 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—50 000

书 号 ISBN7-309-01671-8/R·10

定 价 8.00 元

本版图书如有印订质量问题, 请向承印厂调换。

内 容 提 要

本书是空中老年大学系列教材之一《老年卫生保健》的上册,共12篇。各篇的撰写者都是活跃在该领域中的临床经验和教学经验十分丰富的著名专家教授。第一篇阐述延缓衰老使人健康长寿的方法;以下七篇分别论述老年人高血压病、冠心病、常见消化系统疾病、糖尿病、慢性支气管炎肺气肿、老年性痴呆、前列腺增生症等疾病的病理病因、临床表现、诊断方法、常用药物及预防和治疗的方法;最后四篇讲述妇女更年期的保健方法、老年人冬令进补的方法、老年人的营养保健法,以及老年病人的家庭护理方法。本书内容深入浅出、简明扼要,作者将医药学的最新成就与丰富的临床经验融为一体,针对性强、切合实用。本书还可作为广大中老年人保健养生的参考读物。

序 言

“空中老年大学”开播授课了。这对满足老年人“老有所学”的愿望，丰富老年人生活，促进社会主义精神文明建设和推动社会协调发展具有重要意义。

上海于 1978 年率先成为老龄化城市。目前全市离退休职工和 60 岁以上老人已达 230 万，占全市总人口的六分之一以上。他们在为社会贡献了青年和中年之后，现在又在网织着新的希望和追求。他们既希望能“老有所养，老有所医”，同时更希望晚年生活丰富多采，精神上获得更多的充实，以实现他们“老有所学，老有所为，老有所乐”的愿望。对此，社会各方面理应给予应有的关心和帮助。

近年来，各级政府和许多有识之士已对老年人问题引起了一定的重视，积极倡导全社会尊老爱老，各行各业纷纷开展了各种形式的敬老爱老活动，并实施了“银发工程”。在这些活动中，市老龄委、市老年大学也千方百计积极为老年人服务，尤其在老年教育方面做了很多工作，但由于种种因素限制，使许多老年人

要求参加学习的愿望没能得到满足。现在市老龄委、市老年大学与上海电视大学合作,把推行老年教育作为实施“银发工程”的一个组成部分,运用现代远距离教育的手段,推出了“空中老年人大学”电视教育栏目,这是一个新而有益的尝试。我相信,它的开播必将极大地满足广大老年人“老有所学”的愿望,同时也会赢得社会各方面的赞同和支持。

“空中老年人大学”针对老年人的特点和要求,第一门课程开设《老年卫生保健》,并邀请上海的一些著名医学专家授课,讲求科学性、实用性、知识性,这是十分恰当的。现在,与电视教学配套的《老年卫生保健》教材又将出版发行,这无疑将更有助于老年人对授课内容的理解和应用。我衷心祝愿广大老年朋友们学有所获、身体健康。

许明娟

前 言

由上海市老龄委员会、上海老年大学和上海电视大学共同创办的“空中老年人大学”已经开播了。作为“空中老年人大学”的首门课程《老年卫生保健》自播出以后，在社会上产生了热烈的反响。据统计，收视的观众有 20 万左右，还有不少老年观众不断给我们来信来电，表示他们对这个电视节目的关注和喜爱，称赞这是为老年人增长知识、促进健康、提高生活质量做了一件很有意义的好事，同时也希望与电视讲座配套的教材早日问世。广大老年朋友的热情鼓励和支持，使我们很受感动，将激励我们更好地运用现代教育技术为社会服务、为老人服务。为了满足大家的要求，我们决定将《老年卫生保健》全部 24 集内容分为上下两册交付复旦大学出版社正式出版。编入上册的，是已经摄录的前 12 集内容，包括《延缓衰老，健康长寿》、《老年人高血压病的防治》、《老年人冠心病的防治》、《老年人常见消化系统疾病的防治》、《老年人糖尿病的防治》、《老年人慢性支气管炎肺气肿的防

治》、《老年性痴呆的防治》、《前列腺增生症的防治》、《妇女更年期的保健》、《老年人的冬令进补》、《老年人的营养保健》、《老年病人的家庭护理》等；下册将包括《老年人脑血管病的防治》、《老年人贫血的防治》、《老年人骨关节病的防治》、《老年人骨质疏松的防治》、《老年人痛风的防治》、《老年人常见口腔病的防治》、《老年人牙病的防治》、《老年性视力模糊的防治》、《老年人耳聋的防治》、《老年人常见皮肤病的防治》、《老年人肿瘤的防治》、《老年人怎样正确用药》等内容，有些为老年人普遍关心，而在电视讲座中未能具体说明的问题，也将专门撰文编入下册。这次应邀在电视讲座中担任各个专题的主讲人都是上海医务界各科著名的专家，他们在医务、教学、科研等方面都卓有建树，为了表示对他们的感谢，也便于广大读者以后的咨询和专家门诊，我们在下册还附有本书所有作者的小传。

本书在编辑出版的过程中，得到了市政府、市成人教育委员会、市老龄委员会、上海老年大学、上海电视大学各位领导的关心和支持，谢丽娟副市长在繁忙的公务中为本书写了序言，市成人教育委员会郭伯农副主任，上海电视大学黄清云校长、刘煜海副校长，上海老年大学桂荣安副校长、陈华乾教务长给予了具体的指导和帮助；复旦大学出版社在时间非常紧的情况下，给了我们极大的支持，尤其是责任编辑陈国斌先

生做了大量的工作。这里我们谨向所有关心、指导和支持本书出版的各级领导和同志们致以深切的感谢。

由于成书仓促,疏漏不足之处,祈盼广大读者指正。

编者

1996年1月

目 录

序言	谢丽娟
前言	(1)
延缓衰老,健康长寿	朱汉民(1)
老年人高血压病的防治	王宪衍(24)
老年人冠心病的防治	戚文航(44)
老年人常见消化系统疾病的防治	唐振铎(58)
老年人糖尿病的防治	朱禧星(68)
老年人慢性支气管炎肺气肿的防治	邓伟吾等(87)
老年性痴呆的防治	严和骏(110)
前列腺增生症的防治	马永江(128)
妇女更年期的保健	黄敏丽(139)
老年人的冬令进补	夏 翔(159)
老年人的营养保健	史奎雄(170)
老年病人的家庭护理	毛丽娟(186)

延缓衰老,健康长寿

华东医院 朱汉民教授

人的寿命增长和老年人增多是社会进步的标志,也是经济发展、生活条件和医疗条件日益改善的必然结果。我国建国前夕,平均人口寿命只有 35 岁左右,而现在已达 70 岁。上海地区 1991 年全市的平均寿命已高达 75.46 岁。老年人的体质大大增强了。历来把人生七十称为古稀之年,如今 74 岁以前只能称年轻人,他们的体能、智力、情趣和活动能力与一般中年人相差无几,而且许多老年人能活到 80 岁以上。因此,大多数人在度过 50 寿辰之后还有 $\frac{1}{3}$ 的漫长时光。从人的成长发展来看,人生的最初 $\frac{1}{3}$ 是哺乳、成长和培养的阶段,25 岁后才算自立,才有能力对社会作出贡献;如果从 50 岁算起(60 岁以上称为老年人)至 75 岁,也有 25 年,实际上它占据了人生舞台最

富有活动能力的 1/2 时间。因此,老年人要珍惜这段美好的时光,既需要长寿,更需要健康,在健康中求长寿,把积累的学识、成熟的经验继续贡献给社会。

每个人都会衰老,这是不可抗拒的自然规律。随着年龄增长,机体功能会逐渐下降,老年会有许多易发的疾病,如心脑血管病、肿瘤等。其实,这些病并非完全由生理老化所致,许多慢性病常常是长期的不良生活习惯和营养失调造成的,这些慢性病又加速了人体的衰老,因此我们要学习一些保健知识,维护老年期的健康,尽可能不生病或少生病或减缓其发展,保持和维护好机体的功能,延缓衰老,在健康中度过人生漫长的旅程。

一、人的寿限

人的寿命究竟有多长?千百年来,许多人在企求长生不老,据说古时的彭祖活到了八百余岁,当然,从生理观点看,人活到几百年是不可能的(古时的纪年与现在也不同),但彭祖享高寿也许是事实。人类的寿命总是有极限的,决不会无限。那末自然界赋予人的寿命究竟有多长呢?也就是说,在理想的情况下,一般人能达到的最高寿限是多少?这种寿限也就是通常称谓的自然寿命,当然不是某个人的实际寿命。

经过长期的大量观察、探索和研究,对人类寿限

的了解总算有了些眉目。目前,估计人类寿限的方法大致有 3 种。

(1) 布丰寿命系数计算法。布丰是法国科学家,他在研究哺乳动物的寿命中得到启发。哺乳动物的自然寿命约为生长期的 5~7 倍,骨骼停止生长是动物完成生长期的标志,按此标准推算,人类的生长期为 20~25 岁,那么人的寿命应该是 100~150 岁。

(2) 性成熟倍数计算法。有些生物学家观察到,哺乳动物的寿命为性成熟期的 8~10 倍,人类性成熟期在 14~15 岁,按此推论,人的自然寿命应在 110~150 岁。

(3) 细胞分裂次数计算法。美国细胞生物学家海弗里克(Hayflick)通过细胞体外培养证明,人类从胚胎到成人、死亡,其细胞可进行 50 次以上的分裂,细胞分裂次数乘以每次分裂所需要的时间(即分裂周期)约 2.4 年,这样推算出人的寿限是 120 岁左右。

总之,不论哪种推算法,对人类寿限的估计都超过了 100 岁。从人口统计资料看,确实存在着一些 100 岁以上的长寿老人。据历史记载,世界上最长寿的男人是英国的弗姆·卡恩,他一生经历了英国 12 个朝代,享年 209 岁(又说 207 岁),而南美的玛卡兰珠,享年 203 岁,是世界上最长寿的女人。日本有位农民万部应邀去东京,那时已是 194 岁的老人了,其妻子 173 岁,儿子 153 岁,孙子 105 岁。还有一位著名的长寿者

是英国农民托普斯·佩普，一生经历了9个国王，活了152岁，当他被宫廷召到伦敦后，因饮食过度而死。尸体解剖时发现，他的肢体和脏器竟没有过度衰老现象。

中国是个长寿之国，人口平均寿命已从建国初的35岁，逐步递增到70岁，上海市1991年已达75.46岁，当时第四次人口普查时就有百岁以上老人79人。苏局仙老书法家享寿110岁，百岁老人袁敦梓101岁时不慎股骨颈骨折，在上海华东医院把折断的一段骨头拿去，换上了人造的股骨头，手术后一周就能下床行走。以上说明人确实具有达到自然寿限的素质和潜在能力的，可惜的是绝大多数人远未到达应有的寿限就离开了世界。古人云“人生七十古来稀”。现在则是“五十小弟弟，六十正当年，七十不稀奇，八十多来兮”，但享寿百岁的则仍是凤毛麟角，说明现代人多数还是“夭折”的。所以，只要我们尽量改善生存环境，特别是对各种致病因素的预防，每一个中、老年人学习一点保健知识，消除环境对人体的不利影响，人的寿命是可以逐步接近到自然界所赋予的极限的。

二、人衰老的原因

人为什么会变老，这不是一句话说得清的，这方面的研究还刚刚开始，而且大部分的研究也不过是近

20~30 年的事。目前公认的衰老的原因大致有以下几个方面。

(1) 老化生物钟。认为生命的衰老,寿命之长短是由生物种类的遗传特性所决定的,就像固定了时间的钟,它注定了寿命的长短,如蝇能活 3 个月,猫活 20 年,狗活 30 年,猩猩活 40 年,象活 90 年,人活 100 余年。生存条件、养护条件再理想,再完美,人也不会长生不老、只生不死。统计各国人群的生存的情况并描绘成曲线可以看出,由于社会环境和生存条件的改善,人类的平均寿命不断延长,但最高寿命仍停留在 90~100 岁间。正常人的细胞在适宜的培养基里会生存和繁殖,但到了一定的时期,最终会进入衰老和死亡。有人曾作过计算,人体细胞在死亡之前自我繁殖(细胞分裂)约 50 ± 10 次就再也不能分裂了。人体是由细胞组成的,细胞衰老、死亡,生物体也当然老化了,按此推理,人类的潜在寿命可达 110~120 岁,人最终会因细胞预定寿命的终止而死亡。控制细胞自然生长、发育、分裂、消亡的物质是位于细胞内的一种带有遗传密码的物质,又称 DNA。通过生物实验,已发现有 14 种基因与衰老发展过程有关,科学家正在研究人类与衰老有关的基因。可以预料,一旦弄清楚控制人类衰老的基因并找到如何调控的方法,人的寿限和生存质量又可能得到进一步的提高和改善。

在人类社会中确实也看到人的寿命受遗传的影

响,父母长寿子女也长寿。有位学者调查了 2200 个男性和 1800 个女性,其父母年龄在 80 岁以上的子女 184 人,平均寿命 52.7 岁,而父母死亡于 60 岁以前者子女 128 人,平均寿命 32.8 岁,两组子女寿命相差近 20 岁。上海市老年医学研究所调查了 10 位长寿老人,平均年龄 95 岁,他们的双亲和祖父母年龄总和为 2692 岁。另有 10 名平均终年 52 岁的,其双亲和祖父母年龄总和仅为 2076 岁。当然,要享尽天年,活到自然寿命的极限,不单是靠自己的父母、自己的老祖宗,人的寿命固然有遗传的因素,但还有环境和个人生活方式两个因素的影响,有人把此称为寿命三角形。祖父母、父母是长寿者,有个好的遗传因素固然好,但这还是三角形的一条边,还要有好的生活方式、好的环境,包括精神、社会、自然环境等,即还需要三角形的另两边,只有这样才会有可能使本人长寿。

(2) 微小损伤积累。生物包括人在内在长期的生活过程中,总会受到各种因素包括物理的、化学的、生物的刺激,人类还有精神和心理的刺激,常常会造成机体不同程度的损伤。一般说来,机体有修复能力,使造成的损伤部位得到恢复,但不可能百分之百的完全修复,总会遗留一点点或微小的缺损,修理过的总不会与原来的绝对一样。这样,这些微小损伤在生命的长期过程中不断积累,在机体上就会慢慢地显示出老化现象来。好像一件新衣、一件物品,穿久了,用久

了,不论如何保养,总是会有微小的损伤,颜色一点点地褪掉,表面一点点地失去光泽,最后就显出旧相。

在各种损伤因素中,自由基被认为是导致衰老、引起微小损伤的一个重要因素。众所周知,人依赖氧才能生存,而氧气在吸入人体经新陈代谢转变成水的过程中,会产生许多化学性质异常活泼的氧中间代谢产物如超氧离子、双氧水等,它们含有活性氧,能产生氧自由基。当然人体内还有其他物质转化过程中产生的自由基,但量少,不如氧产生的那么多。自由基对人体有一些不好的作用,那就是使体内脂肪变质(过氧化),就像油放置时间过久发生哈喇味一样,蛋白质变性、交联,丧失或减弱本来具有的一定的弹性、流动性,其后果就是血管硬化,皮肤失去弹性,形成褐色素斑(老年斑)。自由基能使多糖分解,在关节腔里有润滑作用的关节液含有很多的多糖类物质,又称滑液,一旦多糖分解,就像一碗粘稠的粥,时间长了,胶体的性质破坏了,粘性下降了,滑液失去了粘性,关节活动就不利落。氧自由基、紫外线、其他毒性因子还能损伤控制细胞的 DNA 物质,使细胞发生突变,如正常的细胞变成异常细胞(癌细胞),或促使细胞死亡。对氧的需求和利用越多,这些氧自由基之类中间代谢物的产生也愈多。虽然人体内也有一些消除和防止自由基对机体损伤的防御物质,如超氧化物歧化酶(又称 SOD)等,但总会有一些自由基损伤的积累,犹如燃烧

的红烛,只有供给氧(空气)才会放出光明,但也带来了烟味和尘埃。因此,防止自由基产生过多,减少和消除它对人体的危害,也会有助于延缓衰老。

(3) 免疫功能减退。随着年龄增加,免疫器官退化,正常免疫功能减弱,老年人容易受细菌、病毒和其他病原体的感染。此外,正常情况下免疫系统对人体细胞有监测功能,癌细胞等异常细胞一旦出现,就会被强有力的免疫系统消灭掉;如果免疫功能减弱,癌细胞或其他异常细胞就会大量繁殖起来,因此老年人发生各种炎症和肿瘤的机会也相应增多。免疫系统有时会把正常和健康的细胞作为异物,进行攻击和消灭,所谓“自体免疫”疾病其源盖出于此。有人作实验,把幼龄小鼠有免疫功能的细胞移植到老龄鼠上,可使老龄鼠恢复到幼龄鼠状态。因此,设法改善老年期的免疫功能,就有可能延缓衰老。

(4) 内分泌影响。有人认为在大脑中存在着一个“衰老控制中心”,这就是下丘脑——垂体——内分泌系统(所谓神经内分泌轴)。只要下丘脑、垂体功能衰退,从属的各种内分泌腺如性腺(卵巢、睾丸等)、甲状腺、肾上腺等功能也会衰退,随之而来的是由这些内分泌腺控制机体的许多基本功能如新陈代谢、生长发育、维持体内环境稳定等也随之逐渐减弱、衰退,机体呈现出衰老性的变化。例如,妇女在40~50岁,卵巢功能衰退了,雌激素分泌量急剧下降,月经逐渐稀少,