

A stylized, green silhouette of an elderly person, possibly a woman, is shown in a dynamic, slightly bent pose. The figure is set against a background of light green, horizontal, brushstroke-like lines. The title '老年保健' is written vertically in black calligraphy across the center of the figure.

老年保健

江苏科学技术出版社

R151.7

91

3

老年保健

南京军区后勤部卫生部编著

江苏科学技术出版社



B 538869

老年保健

南京军区后勤部卫生部 编著

出版、发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：南京第四彩色印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张14 插页4 字数149,000

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

印数1—30,000册

ISBN 7—5345—0399—X

R·63

定价：3.60元

主 编 胡康宁 林修功 李富荣

初元章 王永修

编 写 (以姓氏笔划为序)

马永泉 于仁祥 王廷芳 王永修

倪容之 卢志云 叶锦裳 刘春城

朱耀青 孙衍洲 李富荣 陈庆恩

吴世樵 吴国梁 吴焰林 邵达泉

寿柏泉 林修功 胡康宁 胡安建

张仰奎 张英斌 崔宝善 钱岳年

曾玉卿

封面题字 杜 平

责任编辑 郑大坤

防病保健延年益
寿为祖国社会主义
四化建设发挥余热

向守志一九八七年五月

健康長壽
余熱生輝

傅奎清

前 言

关心老年人的健康与疾苦、研究老年人的保健防病与延年益寿是中华民族优良传统，也是当前面临的一个重要课题。随着我国社会主义四个现代化建设事业的发展，人民生活的不断改善，平均寿命迅速提高，社会对老年保健知识的需求更加迫切。为了满足老同志的要求，我们约请有关专家、主任和医务干部二十多人合作编写了这本有关老年保健的科普读物。本书内容比较广泛，基本上包括了有关老年人保健的各种问题，如老年人的生理特点，老年人保健和益寿的方法，生活起居，爱好及嗜好与健康的关系，老年常见病的防治等等。编写本书的目的在于给老同志提供学习上的方便，所以力求做到简练、通俗易懂和实用。

这本书主要阅读对象是老年人，是献给离退休老干部的一本保健知识科普书籍。但对于干部家属或做干部保健工作的医务人员来说，也有相当的参考价值。

南京军区后勤部卫生部

一九八八年三月一日

目 录

第一章 健康与长寿	(1)
第一节 谈谈长寿.....	(1)
第二节 运动与健康.....	(13)
第三节 饮食、营养与健康.....	(26)
第四节 爱好、嗜好与健康.....	(42)
第五节 个人卫生习惯与健康.....	(71)
第二章 人与病	(96)
第三章 老年人的用药	(118)
第四章 呼吸系统疾病的防治	(127)
第一节 呼吸系统解剖与功能 简介.....	(127)
第二节 如何防治感冒.....	(128)
第三节 谈谈老年性慢性支气管炎 与肺气肿.....	(131)

第四节 谈谈老年性肺炎·····(134)

第五节 谈谈老年人肺结核·····(137)

第六节 咯血如何处理·····(140)

第七节 肺功能不全与肺心病·····(141)

第五章 消化系统疾病的防治·····(145)

第一节 消化系统解剖与功能
简介·····(145)

第二节 谈谈急性胃肠炎·····(149)

第三节 谈谈慢性胃炎·····(152)

第四节 谈谈消化性溃疡病·····(156)

第五节 谈谈肝炎·····(161)

第六节 谈谈肝硬化·····(165)

第七节 慢性胆囊炎、胆石症
应注意什么·····(166)

第八节 谈谈胰腺炎·····(171)

第九节 谈谈老年腹泻·····(174)

第十节 谈谈老年便秘·····(177)

第六章 循环系统疾病的防治·····(180)

第一节 循环系统解剖与功能

简介·····(180)

第二节 谈谈心律失常·····(186)

第三节 谈谈高血压病·····(192)

第四节 谈谈冠心病·····(203)

第五节 谈谈心力衰竭·····(212)

第七章 血液病的防治·····(219)

第一节 血液是由哪些物质

构成的·····(219)

第二节 谈谈贫血·····(224)

第三节 白血病的怎么回事·····(228)

第四节 谈谈紫癜·····(234)

第八章 内分泌及代谢疾病的防治·····(240)

第一节 谈谈甲状腺疾病·····(240)

第二节 谈谈肥胖病·····(243)

第三节 糖尿病的治疗·····(246)

第九章 泌尿生殖系统疾病的防治 ……(260)

第一节 泌尿生殖系统的解剖
与功能……………(260)

第二节 谈谈前列腺增生……………(263)

第三节 谈谈尿路感染……………(266)

第四节 谈谈尿失禁……………(268)

第五节 谈谈老年人的性功能 ……(269)

第六节 血尿可能意味着什么 ……(272)

第七节 谈谈肾功能衰竭……………(276)

第八节 如何度过更年期……………(278)

第十章 神经系统疾病的防治……………(280)

第一节 睡眠、失眠与
神经衰弱……………(280)

第二节 老年人头痛说明了什么 ……(284)

第三节 谈谈老年眩晕症……………(286)

第四节 老年人常见的脑血管病 ……(288)

第十一章 眼科常见疾病的防治……………(295)

- 第一节 谈谈老视眼.....(295)
- 第二节 谈谈老年性白内障.....(297)
- 第三节 谈谈青光眼.....(300)
- 第四节 沙眼与倒睫.....(303)

第十二章 耳鼻咽喉科常见疾病的

防治.....(307)

- 第一节 谈谈咽部异物感.....(307)
- 第二节 谈谈美尼尔病.....(311)
- 第三节 谈谈耳鸣.....(316)
- 第四节 谈谈老年聋.....(322)

第十三章 口腔科常见疾病的防治.....(325)

- 第一节 牙体病的防治.....(325)
- 第二节 牙周病的防治.....(326)

第十四章：常见皮肤病的防治.....(344)

- 第一节 皮肤的功能及保护.....(344)
- 第二节 谈谈老年斑.....(352)
- 第三节 老年人皮肤瘙痒症.....(354)

第四节 谈谈湿疹……………(357)

第五节 银屑病……………(364)

第六节 谈谈癣……………(368)

第七节 老年人常见的皮肤癌……………(373)

第十五章 外科常见老年病的防治……………(378)

第一节 怎样防治肩关节周围炎……………(378)

第二节 谈谈颈椎病……………(380)

第三节 腰肌劳损的防治……………(384)

第四节 谈谈腰椎间盘突出症……………(390)

第五节 老年人为什么要
防止跌跤……………(394)

第六节 谈谈痔、疖、痛……………(397)

第十六章 癌症的防治……………(405)

第一节 癌症的发病情况……………(405)

第二节 癌症的警告信号……………(409)

第三节 怎样早期发现癌症……………(424)

第四节 癌症的预防措施……………(427)

第一章 健康与长寿

第一节 谈谈长寿

谈起长寿，古今中外无人不感兴趣。什么原因呢？因为延年益寿一直是人类美好的愿望。但是，健康与长寿是紧密相连的，要长寿就必须有健康的身体。

一、健康长寿老人的体征

我们先来举一些健康老人的例子。在我国两千多年前的战国时代，赵国大将廉颇，80岁高龄能骑射打仗，饭量超过常人。三国时的老将黄忠，80岁还力挽“十石弓”，“日食米八升”。这都是我国古代健康老人的典型。在外国，八九十岁的老年人仍在卓有成

效地工作的例子也不少，有的还建立了不朽的功绩。如美国大发明家爱迪生，到了84岁仍在从事科学研究。意大利的米开兰基罗，80岁时完成了罗马圣彼得堡教堂里的世界著名雕刻。作曲家凡尔第在80岁时还写出了歌剧《法尔斯塔夫》，并一直工作到88岁。

近几年来，我国一些报刊杂志也多次介绍一些长寿老人生活、劳动的事迹。如冉大姑，广西宜山人，寿至100岁时，仍耳聪目明，声音洪亮，言词准确，面色红润，还能从事一般的体力劳动。张全，河北省张家口人，118岁时，身体还很健壮，每天能步行三十里。傅财，吉林省人，125岁时被选为林业劳动模范。兰李氏，广西，瑶族人，135岁时仍是个劳动模范。

这些事例充分说明，古今中外健康长寿的老人是很多的，他们身体的共同特点是：

- 1.面色红润而有光泽，两目炯炯有神；
- 2.气息调和，声音洪亮，语句清晰，问答自如；
- 3.小便清亮，排尿通畅，夜间很少起床，每天小便三、四次；
- 4.牙齿坚实，毛发尚存，四肢轻灵，腰直背圆；
- 5.饮食睡眠均佳，脉气平和。

二、未尽天年的原因

根据科学研究预测，人类极限寿命按性成熟期（14~15岁）的8~10倍推算，可达120~150岁；按成长期（20~25岁）的5~7倍推算，可达100~175岁；按细胞分裂次数（50次），乘平均每次分裂周期2.4年，也可达120岁。但实际生活中，度过百岁的老年人还是不多的。那么，影响寿命的因素有哪些呢？归纳起来，大致可分为两类，即先天因素和后天因素。