

郭有声
编著

老年健康必读



图书在版编目 (CIP) 数据

老年健康必读/郭有声编著. — 济南: 山东科学技术出版社,
1999. 6
ISBN 7-5331-2439-1

I. 老… II. 郭… III. 老年人—保健—普及读物
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (99) 第 22468 号

老年健康必读

郭有声 编著

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 16 号 邮编 250002)

山东科学技术出版社发行

(济南市玉函路 16 号 电话 2004651)

山东新华印刷厂印刷

*

850mm×1168mm 1/32 开本 10.25 印张 190 千字

1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—5000

ISBN 7-5331-2439-1

R·735 定价 19.50 元

前 言

人总是要衰老的，这是不可抗拒的自然规律。但是，衰老是可以延迟的，寿命是可以延长的，这已经为历史所证实。人类随着生活环境的改善、生活水准的提高、卫生保健知识的增长和卫生保健措施的加强等，其平均寿命在不断的延长。据有关资料记载：在中国历史上，人的平均岁数，夏商时代为 18 岁，东汉为 22 岁，唐朝为 27 岁，宋代为 30 岁，清朝为 33 岁。新中国成立后，1957 年为 57 岁，1981 年为 68 岁，1985 年为 68.97 岁（其中男性为 66.96 岁，女性为 70.98 岁）。预测至 2000 年可达 72.5 岁（其中男性为 71 岁，女性为 74 岁）。可见，“人生七十古来稀”的说法已被历史所淘汰，“人活百岁不足奇”已成为事实。

本书着重从老年自我保健的角度，回答老年人所普遍关心的问题。诸如：人是怎样衰老的、防老先从哪儿开始、延迟衰老的方法、老年人的合理营养、老年人常见疾病的防治、春夏秋冬如何防止旧病复发、老年人的精神卫生、老年人的性生活问题、长寿老人的养生经验等，对于延迟衰老、延年益寿、防病健身具有指导作用。本书内容力求深入浅出、简明易懂、客观全面、科学实用，使读者能够“看得懂、信得过、学得会、用得上”。

本书可供所有老年人阅读，是老年人手头上必备的工具书，遇到什么问题，随手翻翻，都可以找到答案的。阅读后有所启发、有所借鉴、有所收获，一书在手，受益终身。也是子女和亲友赠送长者的最佳礼物。使每位老年人都有一个健康快乐、幸福美好的晚年，这是作者的最大心愿。

由于作者水平所限，书中不当之处在所难免，真诚地期望读者赐教。

本书得到山东科学技术出版社和王为珍社长的大力支持，中国版协科技出版工作委员会副主任史梦熊社长为此书问世，做了大量工作，在此一并表示衷心感谢。

1999年是国际老人年，愿将此书献给所有老年人。

郭有声

1999年春节于北京

目 录

人是怎样衰老的·····	1
防老先从哪儿开始·····	5
良好的心理卫生是延迟衰老的灵丹妙药 ·····	11
如何解除老年人的寂寞孤独感 ·····	14
老年人应注意合理的营养 ·····	19
老年人需要多少营养 ·····	19
要养成科学的饮食习惯 ·····	21
食补胜过药补 ·····	22
延缓老年性耳聋的到来 ·····	24
老花眼可以延迟 ·····	27
青光眼是怎么回事 ·····	31
老年性白内障何时手术好 ·····	35
老年人春夏秋冬应谨防的疾病 ·····	37
春来应防“老伤”复发 ·····	37
盛夏老年人应防“中暑” ·····	39
深秋老年人要严防“心肌梗死” ·····	41
冬寒当心勾起“老胃病” ·····	45
老年人常见的心脏病及早期发现 ·····	50
心脏是血液循环的动力器官 ·····	50
老年人最常见的心脏病 ·····	55

老年人心脏病的早期发现	56
心绞痛急性发作的自救	58
要重视老年心律失常	61
老年心律失常的类型和原因	61
老年心律失常的防治	63
老年人高血压病的防治	66
血压随着年龄的增长而升高	66
高血压的诊断标准	67
高血压病的防治	68
老年人低血压要紧吗	72
低血压的标准和类型	72
低血压的治疗	73
老年高脂血症的防治	75
血脂与高脂血症	75
血脂过高与健康长寿的关系	76
如何防治高脂血症	76
老年人的肥胖与减肥	81
为什么说“千金难买老来瘦”	81
怎样才算肥胖	83
肥胖原因与减肥措施	86
老年人应注意预防中风	92
老年人晕厥、眩晕的常见原因及处理	96
怎样知道自己是否患了糖尿病	98
老年人低血糖的常见原因及处理	102
低血糖的常见原因	102

低血糖的处理方法·····	103
老年人也能得甲状腺机能亢进症·····	104
老慢支、肺气肿、肺心病是怎么回事·····	106
老慢支的防治·····	109
肺气肿的防治·····	110
肺心病的防治·····	112
为什么要重视老年人肺炎·····	115
老年人常见消化系统疾病的特点和防治·····	118
老年人溃疡病多不典型·····	120
老年人上消化道出血原因复杂·····	122
老年人慢性萎缩性胃炎发病率高·····	123
老年性便秘与对策·····	125
老年人为什么夜尿多和易患尿路感染·····	129
老年人的前列腺肥大·····	133
老年人尿潴留的常见原因及处理·····	136
老年健忘与老年痴呆·····	139
老年人的睡眠时间与失眠防治·····	142
· 如何正确对待更年期综合征·····	145
老年女性外生殖器疾患及阴道炎的防治·····	148
女阴瘙痒症·····	149
女阴白斑·····	150
老年性阴道炎·····	151
老年人震颤麻痹是个什么病·····	152
老年人要当心骨折·····	155
老年人为什么容易得颈椎病·····	160

临床类型和症状·····	160
检查和诊断·····	161
防治要点·····	161
“老年肩”的自我防治·····	164
老年人腰腿痛的防治·····	167
常见原因及症状·····	167
防治方法·····	168
老年人牙齿松动、拔牙与镶牙·····	170
老年人鼻出血的原因及处理·····	174
老年人的皮肤保护·····	177
老年人与性生活问题·····	179
老年人的穿戴打扮卫生·····	183
穿着的学问·····	183
戴帽有益·····	185
不宜“浓妆艳抹”·····	186
应警惕“首饰病”·····	188
老年人卧室的合理布置·····	189
老年人与茶、酒、烟·····	192
老年人常见恶性肿瘤的早期信号·····	195
老年人要进行健康检查·····	199
健康检查的目的和意义·····	199
健康检查的种类和内容·····	200
老年人外出旅游时应带些什么药·····	202
老年人要注意防止意外伤害事故·····	205
长寿老人养生经验摘录·····	207

孔子养生之道·····	207
孟子养性经验·····	208
老子养生名句·····	209
庄子养生方法·····	210
华佗“五禽戏”健身法·····	211
曹操的益寿诗·····	212
陶弘景的摄生诀·····	213
白居易的琴瑟养生·····	214
武则天的览胜养生·····	215
孙思邈养生要妙·····	217
孙墨佛养生经验·····	221
许德珩长寿之道·····	222
乾隆皇帝十六字长寿秘诀·····	223
曹慈山的情趣养生·····	224
袁枚的起居养生·····	225
阎敬铭的“不气”养生·····	227
康德的养生名言·····	228
邱吉尔的“自我松弛术”·····	230
老年人家庭适用的治疗技术·····	232
氧气吸入法·····	232
人工呼吸法·····	233
心脏按摩法·····	236
创伤止血法·····	237
病人搬运法·····	239
热敷法·····	241

冷敷法.....	242
酒精擦浴法.....	243
鼻饲法.....	244
灌肠法.....	245
推拿法.....	246
捏脊法.....	248
拔火罐法.....	249
常用临床化验正常值.....	251
血液一般化验.....	251
血液生化及免疫学化验.....	252
尿液化验.....	256
粪便化验.....	257
常用诊断技术检查常识.....	259
体温测量.....	259
血压测量.....	260
X线透视和摄片.....	262
心电图检查.....	264
脑电图检查.....	266
脑血管造影.....	267
腰椎穿刺.....	268
骨髓穿刺.....	269
胸腔穿刺.....	270
腹腔穿刺.....	270
肝脏穿刺.....	271
心包穿刺.....	272

活组织检查·····	273
纤维胃镜检查·····	273
乙状结肠镜检查·····	275
超声波检查·····	276
电子计算机断层扫描 (CT) ·····	277
磁共振显像检查 (MRI) ·····	278
老年人用药须知和常用药物简介·····	280
常用药物表·····	282
常用镇静催眠药·····	282
解热镇痛药·····	283
常用抗癫痫药·····	284
抗精神失常药·····	285
中枢兴奋药·····	286
常用升压药·····	287
常用抗惊厥药·····	288
强心药·····	289
抗高血压病药·····	291
利尿药和脱水药·····	292
常用制酸药和解痉药·····	294
常用消化药·····	295
常用泻药·····	296
常用止泻药·····	296
常用镇咳、祛痰药·····	297
常用平喘药·····	297
常用止血凝血药·····	299

常用补血药·····	300
维生素类药·····	300
肾上腺皮质激素类药·····	303
常用抗过敏药·····	305
降血糖药·····	306
常用磺胺类药·····	308
常用抗生素类药·····	309
抗结核药·····	312
常用消毒防腐药·····	314
常用驱肠虫药·····	315
常用抗疟药·····	316

人是怎样衰老的

世界上一切生物从生长到衰老，是不可抗拒的自然规律。人类也不例外，“长生不老”是没有的。通常所说的衰老，是指生理性衰老。也就是说，人类随着年龄的自然增长，身体各种器官发生一系列的形态和功能上的退行性变化，而呈现出一种衰退现象。主要表现在以下几个方面。

1. 骨质疏松、关节退化。60 岁以上老年人，男性骨质疏松者为 10%，女性达 40%；65 岁以上者，男性为 21%，女性达 66%；80 岁以上的老年人，几乎都有骨质疏松的现象。有些老年人在轻微的外力冲击下，就会引起骨折，甚至在不知不觉中变形，如造成压缩性骨折或产生老年性驼背等。关节也发生老年性改变，即发生退行性关节炎或肥大性关节炎。骨刺大多在 40 岁以后开始发生，年龄越大骨刺越厉害，60~70 岁的老年人几乎 90% 以上的脊椎骨都有比较明显的骨刺。骨骼肌亦老化，肌力下降，表现出步履蹒跚，行动迟缓。

2. 耳聋眼花。人到老年，耳的各部也都有老化现象，从而导致听力下降或形成老年性耳聋。老年人往往下眼睑发生囊状下垂，整个眼球轻度内陷，角膜的透明度减退，在角膜边缘出现半月形或轮状白色混浊带，即“老

年环”。晶状体弹性减退，睫状体的调节能力同时下降，形成“老花眼”。

3. 皮肤出现皱纹、老年斑。老年人整个皮肤变薄、弹性降低、松弛，出现皱纹，以前额、眼角、眼睑、口角等处为明显。在面部和手背等处出现大小不等、多少不一的褐色斑点，即“老年斑”，俗称“寿斑”。皮肤干燥，头发变白易脱落，指（趾）甲颜色浑浊、变厚、变脆。

4. 消化功能降低。老年人牙齿脱落、缺损，咀嚼食物、发音等都发生困难，舌的味觉迟钝。胃肠道各部肌肉组织萎缩，胃肠蠕动缓慢、无力，容易发生便秘。50岁以后消化能力下降2/3左右，易发生消化不良。肝脏解毒功能降低。胆囊壁变厚、囊腔变小、排空能力降低，胆汁易积滞，容易形成胆结石。

5. 呼吸功能减退。老年人呼吸道的粘膜发生萎缩，分泌机能与免疫机能降低，肺泡周围的弹性组织逐渐消失，使肺的呼吸功能减退，肺活量下降，易患感冒、气管炎、肺炎、肺气肿、肺心病等。

6. 动脉硬化。老年人心血管系统的重要变化是冠状动脉发生硬化，使心脏供血不足，若发生管腔狭窄甚至完全堵塞时，可致心绞痛甚至发生心肌梗死，即通常所说的“冠心病”。老年人由于肾小体内的小动脉硬化，滤过功能失常，血流量减少，肾小管的重吸收能力下降，影响血液中各种废物的清除，同时老年人尿内常可见到微量的蛋白质、红细胞，有时还会出现尿糖。

7. 排尿困难或失禁。老年人膀胱肌层萎缩变薄，收

缩能力降低，可出现尿失禁、尿急、尿频或夜尿增多等现象。若前列腺肥大，可加重排尿困难。

8. 记忆力下降。老年人的神经系统也发生变性和萎缩，脑发生老化，重量减轻，神经细胞数量减少，因而记忆力明显下降。

9. 性功能减退。男性 55~60 岁以后，睾丸逐渐萎缩退化，分泌激素的能力也不稳定，忽高忽低，失去平衡。女性 45~50 岁以后，卵巢开始萎缩，子宫明显缩小，阴道粘膜变薄、失去弹性、分泌减少，性功能减退。

其实，衰老是一个循序渐进的老化过程，只不过是生命历程中，中年以后表现得更加明显而已。日本生物学家山田博教授提出的“人体老化顺序”，很有参考价值。据山田博教授观察，人体各系统各组织开始老化的顺序是：

1. 运动系统最早是肌肉，20 岁开始老化；其次是软骨和骨，40 岁开始老化；最晚的是肌腱，60 岁才开始老化。

2. 循环系统最早的是动脉和心脏，20 岁开始老化；其次是静脉，40 岁开始老化；最迟的是红细胞，60 岁开始老化。

3. 呼吸和消化系统最早的是喉头、大肠和小肠，20 岁开始老化；其次是食道、胃、咀嚼肌和气管，30 岁开始老化；最迟的是牙齿，60 岁才开始老化。

4. 泌尿系统的肾脏、输尿管和膀胱都是 30 岁开始老化。

5. 神经、皮肤和感官系统最早的是指甲，30 岁开始老化；其次是硬膜、毛发、鼓膜，40 岁开始老化；最迟的是皮肤，50 岁开始老化。

从年龄特点来看，各组织、器官的老化顺序是：20 岁开始老化的有肌肉、动脉、心脏、喉头、大肠、小肠；30 岁开始老化的有食道、胃、气管、咀嚼肌、输尿管、肾脏、膀胱、指甲；40 岁开始老化的是软骨、骨、静脉、硬膜、毛发、鼓膜；50 岁开始老化的是皮肤；60 岁开始老化的有肌腱、红细胞、牙齿。由上述可知，人体各组织和器官的衰老并非同时开始，而是有早有晚、依次发生的。

人类衰老，除了受自身生物规律所支配外，社会因素和疾病也起着重要作用。一些不良的社会因素影响和机体的病理性变化，也会促使人体衰退现象提前发生，即“早衰”。据有关资料记载，考古学家经过发掘出来的化石与骨骼鉴定，推算的中国猿人的寿命为 14 岁以下占 69.2%，15~30 岁为 11.7%，40~50 岁为 14%，50 岁以上仅 5.1%；到青铜时代平均寿命为 18 岁；中世纪平均寿命为 33 岁。而现代许多国家平均寿命在 70 岁左右。随着医学科学的发展，人们对衰老的本质和原因有了进一步的认识，预防和治疗“早衰”，采取积极有效措施，延缓衰老，延长寿命，已成为事实。

防老先从哪儿开始

“人老先从腿上老起，防老先从腿上开始”。这话是有一定道理的。其一，人腿的灵活程度，是开始老化的重要标志。有的学者认为，步履蹒跚是老年人衰老的最早特征。这是因为人体的老化是一个循序渐进的过程，而且有一定的老化顺序，骨骼、肌肉、皮肤等组织老化较早，尤其是在运动系统中，腿的负担最大，它是人体的支柱，支撑着全身的重量，担负着完成人的走、跑、跳等各种活动，一旦出现肌肉松弛、收缩无力和神经调节功能下降时，很快就表现出下肢沉重，关节僵硬，不能长时间站立，步履艰难，甚至需要借助于拐杖，这就意味着衰老到来。其二，“生命在于运动”。防老离不开运动，运动离不开腿。俗话说：“饭后百步走，活到九十九”、“每天遛个早，保健又防老”，就是这个道理。所以说，防老就要先防腿老。老年人应该积极参加力所能及的劳动，坚持经常进行各种体育活动。适合老年人的体育锻炼项目很多，应选择简单有效、容易坚持、适合自己身体情况的项目，现介绍几种，以供参考。

1. 散步：这是一种最安全、最容易做到的运动项目，对于促进健康、延缓衰老具有重要作用，正如一位学者所说：“获得健康的一个最简捷的途径就是走路”。自古