

主编
罗伟 余健民

编写 (按姓氏笔划)

冯兆磊 李运扬 李华泰 陈德民
陈高才 吴铁锋 吴硕寿 余健民
肖武 邹志云 罗发瑞 罗兴中
罗伟 岳雪玲 赵纯一 姚陆远
倪惠文 高化育 徐中生 袁本通
袁中平 廖一祥 廖玎玲 熊旺

老年保健 大全

LAONIAN
BAOJIAN
DAQUAN



江西科学技术出版社

主 编 罗 伟 余健民

编 写 (按姓氏笔划)

冯兆磊	李运扬	李华素	陈德民	陈高材	吴铁峰
吴硕寿	余健民	肖 武	邹志云	罗发瑞	罗兴中
罗 伟	岳雪玲	赵纯一	姚陆远	倪愿文	高化育
徐中生	袁本通	袁中平	廖一祥	廖玎玲	熊 旺

老年保健大全

江西科学技术出版社

老 年 保 健 大 全

主编 罗 伟 余健民

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 江西印刷公司印刷

开本850×1168 1/32 印张15.5 字数40万

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

印数1—6,000

ISBN 7-5390-0136-4/R·28

14425·54

定价：4.80元

内 容 提 要

全书共分五章，讲述了现代对衰老的认识、老年保健与长寿、老年常见症状与检查、老年常见疾病的防治及老年特殊问题，即着重介绍老年用药、老年麻醉、老年手术、老年家庭护理、急救知识及康复医学等等。

本书是一本内容丰富新颖，通俗易懂，既有科学性，又有实用价值的科普读物。是中老年人保健延寿、防病治病的良师益友。不仅可供中老年人阅读，而对从事老年保健工作的人员和老年人家属亦有参考价值。

健身是年
先道是年
要來是年

丁卯年夏
白雲

前 言

“老者安之，……。”是指应敬仰老年人，关心老年人的疾苦，这是中华民族自古以来就有的美德。我国1982年第三次全国人口普查时，老年人占人口总数的7.42%，预计到2025年，老年人将占19.34%，亦就是说，每5个人中就有1个老人。充分说明老年问题必须引起全社会的普遍关注。随着离、退休的老年人逐年增加，老年人对防病保健知识的需求亦愈加迫切，这就要求有一本比较全面的老年保健书籍来作为指导，正是为了满足这种需要，同时亦为老年医学增添新的内容，我们集体编写了这本“老年保健大全”。

本书内容丰富，通俗易懂。全书共分五章，比较全面系统地介绍了现代对衰老的认识，老年保健与长寿，老年常见症状与检查，老年常见疾病的防治，老年特殊问题等共400左右个题目。同时还附录了老年人常用药物，老年人血液生化指标正常值，老年人生理功能正常值，以供随时查阅参考。

本书不仅可供医务人员借鉴，更主要的是为广大老年人提供防病保健指南，即便是即将跨向老年的中年人也可作为参考。

尽管我们想为老年保健作出努力，“文果载心，余心有寄”。但由于是集体编写，才疏学浅，书中缺点错误在所难免，殷切期望同道和广大读者批评指教。

我们在编写过程中，得到江西医学院第二附属医院和江西医学院领导同志的大力支持，还承蒙中央顾问委员会委员、原中共江西省委书记、革命老前辈白栋材同志热情为本书题词，郑禹林同志为本书精心绘制各种图表，一并表示衷心的感谢！

编 者

一九八七年九月

目 录

第一章 现代对衰老的认识	(1)
第一节 衰老的概念	(1)
一、人类的自然寿命——天年	(1)
二、影响寿命的因素	(2)
三、时代与寿命	(2)
四、社会应重视老年人——社会财富	(3)
第二节 衰老的变化	(4)
一、细胞与组织的变化	(4)
二、代谢的变化	(6)
三、各器官系统的变化	(6)
四、衰老的病理生理概述	(8)
五、衰老的基本特征——老态龙钟	(9)
第三节 衰老的学说	(10)
一、遗传与衰老	(10)
二、免疫与衰老	(12)
三、内分泌与衰老	(12)
四、环境与衰老	(13)
五、当今对衰老的看法	(14)
六、中医对衰老的认识	(15)
七、中医论衰老加速的成因	(16)
第四节 抗衰老的探索	(17)
一、中医中药	(17)
二、环境与饮食	(18)
三、增强免疫功能	(19)

四、调节遗传钟	(19)
五、抗氧化剂与抗氧化酶	(20)
六、其它抗衰老制剂	(20)
第二章 老年保健与长寿	(21)
第一节 老年心理状态	(21)
一、老年人心理卫生	(21)
二、影响老年人心理因素	(22)
三、老年人格改变	(23)
第二节 老年保健指南	(24)
一、老年人体育	(24)
(一) 运动与益寿	(24)
(二) 体力劳动不同于体育运动	(25)
(三) 老年人运动应遵循的原则	(26)
(四) 浅谈“三浴”	(27)
(五) 气功的妙处	(29)
(六) 太极神功	(30)
(七) 防病能益寿——防患于未然	(31)
(八) 老年病的体育疗法	(32)
二、老年人营养	(33)
(一) 老年人营养与热量需要	(33)
(二) 合理营养与膳食搭配	(34)
(三) 减食与长寿	(35)
(四) 美食与减食的调节	(36)
(五) 老年人为何不宜多吃糖与甜食?	(37)
(六) 老年人应多吃纤维素	(38)
(七) 维生素对老年人的作用和需要量	(39)
(八) 老年病的饮食疗法	(40)
〔附1〕急性心肌梗塞病人的食疗	(41)
〔附2〕高脂血症病人的食疗	(42)
〔附3〕食物胆固醇含量参考表	(44)

三、老年人生活	(45)
(一) 劳逸结合颐情养性	(45)
(二) 老年人每天该睡多久才合适?	(46)
(三) 谈谈种花养鸟的乐趣	(47)
(四) 和老年人谈旅游	(48)
(五) 老年人垂钓之情趣	(49)
(六) 书画怡情延年	(50)
(七) 也谈琴棋歌舞之乐	(51)
(八) 老年人与酒	(53)
(九) 饮茶的学问	(54)
(十) 吸烟与戒烟	(55)
(十一) 谈谈老年人保健用品和食品	(56)
第三章 老年常见症状与检查	(58)
第一节 老年人常见症状	(58)
一、老年人心悸是怎样发生的?	(58)
二、老年人发热畏寒的可能原因是什么?	(59)
三、老年人出现气喘、气短应想到什么疾病?	(60)
四、谈谈老年人咳嗽、咳痰的常见原因	(61)
五、应该警惕老年人的血痰与咯血	(62)
六、什么原因引起老年人胸痛	(63)
七、老年人厌食时不能大意	(64)
八、为什么老年人常有大便秘结?	(65)
九、引起老年人呕血、便血的病因何在?	(66)
十、哪些原因可引起老年人腹胀、腹痛?	(67)
十一、老年人恶心、呕吐要查明原因	(68)
十二、老年人腹泻的病因多种多样	(69)
十三、老年人水肿和腹水的来龙去脉	(70)
十四、必须警惕老年人黄疸	(72)
十五、不要忽视老年人吞咽困难	(73)
十六、老年人头痛说明什么?	(74)

十七、老年人眩晕应辨明病因	(75)
十八、老年人失眠、多梦该怎么办?	(76)
十九、老年人的健忘和错乱	(77)
二十、为啥老年人会出现手抖和震颤?	(78)
二十一、什么原因引起老年人多尿和夜尿?	(79)
二十二、老年人排尿困难该想到什么病?	(80)
二十三、老年人出现血尿应及早检查	(81)
第二节 老年人有关检查	(82)
一、怎样对老年人进行体格检查?	(82)
二、老年人患什么病时进行超声波检查?	(83)
三、老年人心电图检查有何价值?	(84)
四、脑电图检查能发现哪些颅脑疾病?	(85)
五、心阻抗图检查指的是什么?	(86)
六、老年人的肺功能检查	(87)
七、血液气体分析有什么意义?	(88)
八、老年人的胃肠道钡餐检查	(89)
九、胃肠道内窥镜可发现什么疾病?	(91)
十、什么是心功能检查?	(92)
十一、同位素检查是怎么一回事?	(93)
十二、老年人窦房结功能检查	(94)
十三、什么是冠状动脉造影检查?	(95)
十四、何谓动态心电图检查?	(97)
第四章 老年常见疾病的防治	(99)
第一节 常见传染病	(99)
一、普通感冒	(99)
二、流行性感冒	(100)
三、病毒性肝炎	(101)
四、细菌性痢疾	(102)
五、老年人流行性出血热的特征	(103)
第二节 常见内科病	(105)

一、心血管病	(105)
(一) 发生动脉粥样硬化的原因是什么?	(105)
(二) 冠心病是怎么回事?	(106)
(三) 老年人心绞痛的特点	(107)
(四) 心绞痛的防治方法	(108)
(五) 急性心肌梗塞的早期诊断	(109)
(六) 老年人的血压与高血压病	(110)
(七) 老年人的降血压治疗及注意事项	(111)
(八) 什么是高血脂症?	(113)
(九) 老年人的低血压症	(114)
(十) 谈谈老年人心脏过早搏动	(115)
(十一) 老年人心房颤动的来龙去脉	(116)
(十二) 老年人心脏性猝死	(117)
(十三) 浅谈病态窦房结综合征	(118)
(十四) 老年人风湿热与风心病	(120)
(十五) 老年人患心包积液时该怎么办?	(121)
(十六) 老年人特殊的传导系统疾病	(122)
(十七) 常见于老年人的主动脉瘤	(123)
(十八) 如何防治高血压危象?	(124)
(十九) 老年人急性肺水肿的处理	(125)
(二十) 冠心病的外科手术治疗	(126)
(二十一) 治疗冠心病的新型技术	(127)
〔附 1〕静脉压测定法简介	(129)
〔附 2〕心包穿刺术简介	(129)
〔附 3〕人工心脏起搏器简介	(130)
〔附 4〕如何正确使用保健盒?	(132)
二、呼吸道病	(133)
(一) 哪些原因可引起慢性支气管炎?	(133)
(二) 防治慢性支气管炎的主要方法	(134)
(三) 老年人阻塞性肺气肿的来龙去脉	(135)

(四) 谈谈慢性肺心病的临床特点	(136)
(五) 怎样防治慢性肺心病?	(137)
(六) 老年人肺结核的识别和防治	(139)
(七) 老年人肺炎的诊治要点是什么?	(140)
(八) 老年人呼吸道感染有何特点?	(141)
(九) 老年人哮喘的治疗	(142)
(十) 如何防治老年人气胸?	(143)
(十一) 老年人胸膜炎及其处理方法	(144)
(十二) 什么是肺性脑病?	(145)
(十三) 老年人呼吸衰竭的防治措施	(146)
(十四) 成人呼吸窘迫综合征是怎么一回事?	(147)
〔附1〕呼吸体操简介	(148)
〔附2〕胸腔穿刺术简介	(149)
〔附3〕胸腔引流术简介	(150)
〔附4〕肺活检术简介	(152)
〔附5〕止喘气雾剂简介	(153)
〔附6〕支气管镜检查术简介	(155)
三、消化道病	(157)
(一) 食道裂孔疝是怎么一回事?	(157)
(二) 老年人消化性溃疡的特点	(158)
(三) 不要忽视老年人的慢性胃炎	(159)
(四) 老年人胆道疾病有何特征?	(160)
(五) 谈谈老年人肝硬化	(161)
(六) 胃粘膜脱垂症指的是什么?	(162)
(七) 胃下垂有哪些表现?	(163)
(八) 慢性迁延性肝炎的治疗方法	(164)
(九) 老年人胃手术后可能出现的问题	(164)
〔附1〕胃液分析简介	(166)
〔附2〕洗胃术简介	(167)
〔附3〕鼻饲法简介	(167)

〔附4〕灌肠术简介	(168)
〔附5〕食道拉网简介	(169)
〔附6〕腹腔镜检查术简介	(170)
四、血液病	(171)
(一) 老年人血液变化的特点	(171)
(二) 老年人贫血的来龙去脉	(172)
(三) 老年人也会患白血病吗?	(173)
(四) 老年性紫癜是哪种出血性疾病?	(174)
(五) 怎样识别多发性骨髓瘤?	(175)
(六) 什么是真性红细胞增多症?	(177)
(七) 骨髓纤维化是怎么回事?	(178)
(八) 浅谈弥漫性血管内凝血	(179)
〔附〕输血与输血反应简介	(180)
五、肾脏病	(181)
(一) 老年人肾脏有其特点	(181)
(二) 老年人泌尿道感染的防治	(181)
(三) 老年人的肾功能不全	(182)
(四) 老年人肾动脉硬化	(183)
〔附1〕血液透析术简介	(184)
〔附2〕腹膜透析术简介	(185)
六、代谢、内分泌病	(186)
(一) 老年人甲状腺机能亢进症的特征	(186)
(二) 老年人甲状腺机能亢进症的治疗要点	(188)
(三) 老年人糖尿病有何特殊性?	(189)
(四) 老年人糖尿病要坚持饮食控制	(190)
(五) 如何防治老年人糖尿病?	(191)
(六) 老年人糖尿病高渗性昏迷的防治措施	(198)
(七) 老年人肥胖怎么办?	(194)
(八) 痛风是怎么回事?	(195)
(九) 浅谈男子更年期综合征	(197)

(十) 哪些内分泌病可以引起高血压?	(193)
〔附 1〕尿糖定性检查法简介	(199)
〔附 2〕口服葡萄糖耐量试验法简介	(200)
〔附 3〕I ¹³¹ 吸收率测定法简介	(201)
〔附 4〕糖尿病病人食物互换表	(201)
〔附 5〕正常中、老年人男性身高体重参考表	(204)
第三节 常见神经精神病	(205)
一、精神病与神经病有何区别?	(205)
二、老年人脑动脉硬化症的防治	(206)
三、老年人中风种种	(207)
四、老年人中风后的家庭治疗	(208)
五、老年人偏瘫后的早期锻炼	(210)
六、脑中风与脑外伤怎样鉴别?	(211)
七、什么是蛛网膜下腔出血?	(212)
八、一过性脑缺血发作的判断和救治	(214)
九、老年性痴呆是怎么回事?	(215)
十、老年人震颤有哪些特点?	(216)
十一、浅谈老年人症状性癫痫	(217)
〔附 1〕腰椎穿刺术简介	(218)
〔附 2〕检查颅脑疾病的新技术简介	(219)
第四节 常见外科病	(220)
一、普外科病	(220)
(一) 老年人腹膜炎有什么特点?	(220)
(二) 急性胃穿孔怎么办?	(221)
(三) 上消化道大出血的原因及处理	(222)
(四) 老年人胆石症的治疗	(223)
(五) 老年人的腹壁疝	(224)
(六) 如何防治痔疮?	(225)
〔附〕胃肠减压术简介	(227)
二、矫外科病	(228)

(一) 老年人运动器官衰老的特点	(228)
(二) 老年人骨质疏松症的防治	(229)
(三) 颈椎病的因果与治疗	(230)
(四) 怎样处理老年人肥大性脊椎炎?	(231)
(五) 何谓肩凝症?	(233)
(六) 老年人肩凝症的治疗法则	(234)
(七) 老年人的慢性软组织损伤	(235)
(八) “骨刺”的起因与处理	(236)
(九) 老年人骨折具有哪些特殊性?	(237)
(十) 老年性关节炎是怎么回事?	(239)
(十一) 老年人患类风湿性关节炎怎么办?	(239)
〔附 1〕关节穿刺术简介	(241)
〔附 2〕封闭疗法简介	(242)
〔附 3〕颈椎牵引术简介	(242)
〔附 4〕人工关节置换术简介	(245)
三、泌外科病	(245)
(一) 浅谈老年人前列腺增生	(245)
(二) 怎样区别前列腺增生与前列腺癌肿?	(247)
(三) 何谓“女性前列腺病”?	(248)
(四) 尿道肉阜与尿道粘膜脱垂的异同点	(249)
(五) 老年人睾丸肿大的原因及处理	(250)
(六) 老年人尿路结石有何特点?	(251)
(七) 老年人为啥容易发生膀胱结石?	(253)
(八) 如何防治老年人尿潴留?	(254)
〔附 1〕前列腺按摩术简介	(255)
〔附 2〕膀胱镜检查术简介	(256)
〔附 3〕逆行性肾盂造影简介	(258)
〔附 4〕导尿术简介	(259)
四、脑外科病	(260)
(一) 老年期颅脑损伤有什么特点?	(260)

(二) 脑震荡是怎么一回事?	(261)
(三) 颅内血肿的确定和救治	(262)
〔附〕脑血管造影术简介	(263)
第五节 常见眼、耳鼻咽喉、口腔病	(264)
一、眼科病	(264)
(一) 谈话视机能的衰老变化	(264)
(二) 老年人白内障的防治	(265)
(三) 积极防治老年人青光眼	(267)
(四) 老年人有哪些视网膜病变?	(268)
(五) 什么是眼底黄斑部变性?	(269)
(六) 浅说老视眼(老花眼)	(270)
(七) 飞蚊症是怎么一回事?	(271)
(八) 老年环的来龙去脉	(272)
(九) 老年人的常见外眼病	(272)
(十) 为什么眼白会出血?	(273)
〔附1〕如何选配老花眼镜	(274)
〔附2〕眼压测量术简介	(275)
二、耳鼻咽喉科病	(276)
(一) 老年人听觉有何特点?	(276)
(二) 老年人嗅觉有何特点?	(276)
(三) 老年人鼻塞的常见原因是什么?	(277)
(四) 怎样防治老年人鼻出血?	(278)
(五) 米尼尔氏病是怎么一回事?	(279)
(六) 老年人食道异物的起因和处理	(281)
(七) 不要忽视慢性咽喉炎	(282)
(八) 老年人声音嘶哑的常见病因	(282)
(九) 老年人的耳鸣	(283)
(十) 老年性耳聋的特点是什么?	(284)
(十一) 如何防治老年性耳聋?	(285)
(十二) 为什么会有鼾音?	(286)

〔附1〕助听器使用简介	(287)
〔附2〕上颌窦穿刺冲洗术简介	(289)
三、口腔科病	(290)
(一) 老年人牙列缺损	(290)
(二) 龋齿的治疗方法	(291)
(三) 怎样防治老年人牙周病?	(292)
(四) 老年人拔牙应注意些什么?	(293)
(五) 谨防老年人掉下巴	(294)
〔附〕配戴假牙的常识	(296)
第六节 常见妇科病	(298)
一、妇女生命的里程碑	(298)
二、妇女更年期生理变化的奥秘	(298)
三、更年期和绝经后的内分泌变化	(301)
四、更年期的现代概念	(302)
五、影响绝经年龄的因素有哪些?	(303)
六、更年期综合症的来龙去脉	(304)
七、如何使更年期焕发青春活力?	(305)
八、更年期常用的诊断方法	(306)
九、更年期综合症的治疗措施	(309)
十、更年期妇女应用雌激素的利弊	(300)
十一、更年期节制生育的必要性和方法	(311)
十二、老年妇女要重视外阴病变	(312)
十三、绝经后警惕白带增多	(313)
十四、绝经后阴道出血是危险的信号	(314)
十五、老年妇女子宫脱垂和膀胱膨出	(315)
十六、性生活与长寿	(318)
〔附〕子宫托使用简介	(319)
第七节 常见皮肤病	(320)
一、皮肤的衰老变化	(320)
二、白发不一定是老年的象征	(321)