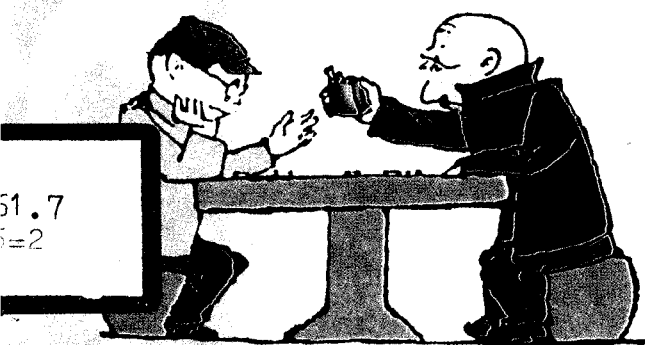


保健百误丛书

# 中老年保健

## 误区100例

田文谋 王祥林 编著  
田玉冰 李竞武



中国妇女出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中老年保健误区 100 例/田文谋等编著. -2 版. -北京:中国妇女出版社,1999. 1

(保健百误丛书;3)

ISBN 7-80131-276-7

I. 中… II. 田… III. ①中年人-保健-普及读物②老年人-保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 35566 号

## 中老年保健误区 100 例

田文谋 王祥林 编著  
田玉冰 李竞武

中国妇女出版社出版发行  
北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

河北遵化人民印刷厂印刷

787×1092 1/32 5.625 印张 110 千字

1998 年 12 月北京第二版 1999 年元月第一次印刷

印数:1—5000 册

ISBN -80131-276-7/R · 16

---

定价:6.50 元

## 编 者 的 话

随着时代的进步，科技的发展，我国人民的生活水平也在不断地提高，高质量的生活有益于人们的健康，因而现在我国的男女平均寿命不仅大大高于旧中国，也明显高于五六十年代。“人活七十”不再是“古来稀”，长寿老人随处可见。

由于人类寿命延长，继之而来的是保健问题，人人都希望在中老年时期有一个健康的体魄。当人到中年，虽仍精力充沛，却很有可能已潜伏下一些疾病的隐患，有些病症甚至已经露头；而到了老年，身体的各种机能、各个器官必然衰退，各式各样的生理和心理的病症纷纷出现。这虽是不可抗的自然规律，但人们仍能够采取各种办法保持自己的健康，延缓衰老，提高生存质量。因为人类已经具备了这种能力。

然而，一些中老年人在如何正确对待各类疾患，如何提高健康水平上，却存在一些认识上的误区。这些貌似正确的认识不仅流传很广，而且成为一些中老年人生活和保健的“指导”，以致造成对疾病的错误判

断，耽误了及时诊治。为此，我们在本书中列举了有关中老年人在生理、心理、保健营养、诊治用药、自我保护等方面存在的100个误区，并对这些错误的认识加以纠正，提出正确的观点和方法，汇编成册，供中老年朋友们参考。

《中老年保健误区100例》是保健百误丛书之一。由于该书的主要编著、审订者都是有丰富经验的资深医务工作者，且对老年保健问题有专门的研究，因而值得中老年朋友的信赖。相信本书会对中老年人的保健起到指导作用，当然也欢迎对本书批评指正。

# 目 录

1. 俗话说：“有钱难买老来瘦”，中老年人还是瘦点好  
..... ( 1 )
2. 人到老年，有些老糊涂，大都如此不足为奇 ..... ( 2 )
3. 人老了，少学习、少用脑力，可以防止记忆力减退  
..... ( 4 )
4. “老来睡眠少，少年瞌睡虫”，这种说法是正确的  
..... ( 6 )
5. 保健是老年人的事，中年人精力充沛，正是拼命干  
的好时机 ..... ( 7 )
6. 经常吃些补药，可以防衰老，中老年人多吃补药有  
好处 ..... ( 9 )
7. 老年人都有“寿斑”，它对健康无影响 ..... (11)
8. “饭后百步走，活到九十九”，这个谚语有科学道  
理..... (12)
9. 中老年人吃素忌荤，可以长寿 ..... (14)
10. 不吃动物脂肪，只食用植物油，可防动脉粥样硬  
化，利于健康 ..... (16)
11. 老年人需要高营养，可多吃鸡鸭鱼肉 ..... (17)
12. 海鱼的脂肪含量高，中老年人经常食用会促进动  
脉粥样硬化 ..... (19)

13. 多食油脂容易引起心血管病，但与患癌症没关系  
..... ( 21 )
14. 年轻人苗条，中老年人发胖，是自然现象，无须放  
    在心上 ..... ( 22 )
15. 减肥和减肥方法的误区 ..... ( 24 )
16. 中老年人服用维生素，多多益善 ..... ( 26 )
17. 所谓“微量元素”都是微不足道的，与中老年人  
    健康无碍 ..... ( 27 )
18. 晨起练气功，勿排便，以免泄气，难收功效 ..... ( 29 )
19. 练气功的误区——“走火入魔” ..... ( 31 )
20. 清晨起床后，精力充沛，适于中老年人跑步锻炼  
    ..... ( 32 )
21. 中老年人的运动强度应该大些，才能收到健身的  
    效果 ..... ( 34 )
22. 倒走或倒跑是安全的锻炼方法 ..... ( 36 )
23. 人到中年工作繁忙，也没时间，锻炼身体的事以  
    后再说吧 ..... ( 38 )
24. 老年人在路边敲锣打鼓扭秧歌，有益身心健康  
    ..... ( 39 )
25. 老年人闲居无事，多看看电视无妨 ..... ( 41 )
26. 老年人经常打打麻将，是正常的娱乐，时间长些  
    没关系 ..... ( 43 )
27. 鸟类都挺干净的，老年人养鸽养鸟不会感染疾病  
    ..... ( 44 )
28. 性生活会损害身体健康，所以老年人还是不要有  
    为好 ..... ( 46 )

29. 患高血压的老年人，应绝对禁止性生活 ..... ( 48 )
30. 老年丧偶再婚不易，不如独自颐养天年 ..... ( 49 )
31. 老年人常有饭后剔牙的习惯，这样可以清洁口腔  
..... ( 51 )
32. 人老了，牙齿脱落是自然的事，不及时镶牙也没  
关系 ..... ( 53 )
33. 老年人应该注意刷牙，但没听说要洁舌 ..... ( 54 )
34. 冬季主要是注意保持好室温，湿度大小是次要的  
..... ( 56 )
35. 老年人用电热褥抗寒保暖，有益无害 ..... ( 58 )
36. 老年人坐沙发和睡沙发床，既舒适又利于健康  
..... ( 59 )
37. 老年人多泡泡热水澡，能够活血健身，促进代谢  
..... ( 61 )
38. 有人说染发剂对人体无害，头发白的中老年人可  
常染发 ..... ( 62 )
39. 人到老年首先是皮肤衰老，无法驻颜防皱 ..... ( 64 )
40. 老人留胡须既是心理需求，又有风度，无损健康  
..... ( 66 )
41. 年老体衰，几天排一次便是正常的 ..... ( 67 )
42. 酒能舒筋活血，老年人经常喝些酒有好处 ..... ( 69 )
43. 老年人服用任何一种安眠药，如果效果好，就可以  
经常服用 ..... ( 70 )
44. 安定类药物安眠作用好，安全可靠，可经常服用  
..... ( 72 )
45. 老年人多晒太阳有利健康，午间阳光强，晒太阳

- 最合适 ..... ( 74 )
46. 患了高血压，医生要作 B 超检查，这是没有必要的  
..... ( 75 )
47. 血压高不好，血压低对健康没影响 ..... ( 77 )
48. 人到老年，单纯收缩压高些是自然现象，无甚危害  
..... ( 79 )
49. 患了高血压只能靠药物控制，别无他法 ..... ( 80 )
50. 降压用药的几个误区 ..... ( 82 )
51. 老年人被诊断是冠心病，但没症状，就没关系  
..... ( 84 )
52. 老年人发生心肌梗塞，都应当有剧烈的胸痛才是  
..... ( 85 )
53. 心肌梗塞后恢复期，要多卧床静养不活动才行  
..... ( 87 )
54. 导致老年人心肌梗塞漏诊的几个误区 ..... ( 89 )
55. 老年人心律失常不少见，不必太在意 ..... ( 91 )
56. 中风是老年人的多发病，无从预防 ..... ( 92 )
57. 患中风病都是突如其来，没有预兆 ..... ( 94 )
58. 老年人中风治愈后，就不会再犯中风了 ..... ( 96 )
59. 阿司匹林是预防中风、心梗的“灵丹妙药”，没有  
副作用 ..... ( 97 )
60. 老年人常有情绪低落，懒言少语，这是正常现象  
..... ( 99 )
61. 老年人行动缓慢，两手颤抖，是年老体衰的表现  
..... (101)
62. 中老年人常患头痛，吃些止痛药就行，不必一定



- 去医院检查 ..... (102)
63. 人老啦，常常头晕眼花，只要注意些就行，用不着紧张 ..... (104)
64. 中老年人在戒烟问题上的认识误区 ..... (106)
65. 吸了几十年的烟，也没什么明显的不适，不必太在意 ..... (107)
66. 患慢性支气管炎的老人，最好多呆在室内，以免受寒犯病 ..... (109)
67. 人到老年，睡眠时常有打鼾和憋气，是正常情况 ..... (111)
68. 癌症的发生往往无法察觉，所以说是“不知之症” ..... (112)
69. 听说肝癌是“悄悄袭来”，没法早发现 ..... (114)
70. 老年人患了多发性胆结石或泥砂样胆结石，没什么好的治疗方法 ..... (116)
71. 得了糖尿病，只要少吃米饭馒头，多吃豆制品，就能控制病情 ..... (118)
72. 老年糖尿病患者控制血糖，高了不好，低点没关系 ..... (119)
73. 老年人“甲亢”的诊断误区 ..... (121)
74. 老年人如果缺钙，常服用含钙药物就行 ..... (123)
75. 防治骨质疏松是老年妇女的事，与更年期妇女无关 ..... (125)
76. 老年妇女预防骨质疏松和保持“性青春”，可以长期服些雌激素 ..... (126)
77. 要想早期发现乳腺癌，应当勤去医院检查，自己发

- 现不了 ..... (128)
78. 老年人患前列腺增生，前列腺越大病情越严重  
..... (129)
79. 前列腺增生，进一步发展，就会变成癌 ..... (131)
80. 患前列腺癌，就只能作手术治疗了 ..... (133)
81. 有的老年人出现无痛性血尿后，又自行消失，可能  
是“上火”了 ..... (134)
82. 老年人患带状疱疹预后好，不治疗拖个十天半月  
就会痊愈 ..... (136)
83. 脑力劳动不像体力劳动那样容易发生外伤或劳损  
..... (138)
84. 患了颈椎病，只要作颈部牵引，就能治好 ..... (139)
85. 老年人驼背常在不知不觉中形成，难以预防和避免  
..... (141)
86. 老年人长“骨刺”后，还是不要再从事运动锻炼，  
否则会加重病情 ..... (143)
87. 老花眼不用验光，到摊上买副花镜就成 ..... (145)
88. 中老年人患青光眼是先天的，与看电视时间多少  
无关 ..... (146)
89. 老年人患白内障，是没法预防的 ..... (148)
90. 患了白内障，要拖好几年，等熟透了，才能手术  
..... (150)
91. 人到老年出现耳聋是没法预防的，只能听其自然  
..... (151)
92. 很多老年人有耳鸣，所以不必在意，不用治疗  
..... (153)

93. 有的老年人经常鼻出血，却不以为意，认为是小毛病 ..... (155)
94. 人老啦，嗓音变化出现嘶哑，不足为奇 ..... (156)
95. 戴假牙处的牙床发炎，就是假牙硌的 ..... (158)
96. 牙龈常出血，只要多吃些水果或维生素 C 就行 ..... (160)
97. 口腔长溃疡经久不愈，可能是慢性炎症，无关紧要 ..... (161)
98. 老年人皮肤上出现白点或白斑，就是白癜风 ..... (163)
99. 人到老年皮肤容易瘙痒，勤洗热水澡就行 ..... (165)
100. 老年病人在家中用氧时，可以长时间大量地吸氧治疗 ..... (166)

## 1. 俗话说：“有钱难买老来瘦”，中老年人还是瘦点好

长期以来，流传着一种观念——“有钱难买老来瘦”，许多中老年朋友也坚信这一点。其实这种说法并不科学，有一定片面性，因为消瘦可能是某些疾病的表现，尤其可能是恶性肿瘤的突出的症状。

中老年人的消瘦与健康 and 寿命有什么关系呢？首先我们应知道胖瘦是以标准体重来划分的。一个人的标准体重，是以身高减去 100 再乘以 0.9 为标准体重数。例如身高 170 厘米减去 100 再乘 0.9，其标准体重应为 63 公斤。超过标准体重 10%~20% 的为肥胖型；低于标准体重 10%~20% 的为消瘦型。

适度的体重是保持身体健康的因素之一，过胖和过瘦都不利于健康长寿。人体因疾病或某种因素而致体重下降，即为消瘦。根据老年学调查发现，肥胖型中老年人，有 42.8% 患高血压，消瘦型的为 12.5%，正常体型的仅为 11%。60 岁以上的老年人，患冠心病的以肥胖型最多，约占 33.3%，消瘦型的最低，占 13.9%，正常体型介于两者之间为 16.3%。

从呼吸道疾病来看，消瘦型老年人有 52.8% 患慢性支气管炎，肥胖型为 22.1%，正常体型为 18.6%。老年性肺气肿的患病率，同样以消瘦型老年人最多，占 29.2%，肥胖型为 7.4%，正常体型为 5.8%。

从以上统计资料可以看出，肥胖型老年人，易患心血管

疾病，而消瘦型老年人易患呼吸系统疾病。正常体型介于两者之间，避免了胖瘦两类体型对健康的不利影响。

此外，据调查，瘦的男性死亡率为48%，胖的为39%；瘦的女性死亡率为34%，胖的为24%。这说明瘦人的死亡率高于胖人，因为胖人的营养良好，身体抵抗力较强；瘦人营养欠佳，抵抗力较弱。

还有，中老年人过分消瘦时，可能是恶性肿瘤的信号。如果有萎缩性胃炎或胃溃疡的既往史，就要注意有胃癌潜伏的可能性；消瘦伴有吞咽困难者，应注意患有食道癌的危险；消瘦并有体表淋巴结肿大，应提防支气管癌或淋巴细胞肿瘤；急剧消瘦还是胰腺癌早期特有的症状。

中老年人的日渐消瘦，由于隐性感染所引起的也为数不少。其中，较多见的是肺结核。没有明显原因的消瘦，还要注意是否患有甲状腺机能亢进症（74%的甲亢病人体重会下降）。

肥胖臃肿，固然非福；瘦骨嶙峋，同样是祸；不胖不瘦，保持正常体型，才是老年人健康的体征。

## 2. 人到老年，有些老糊涂，大都如此不足为奇

老人们常说：“老糊涂了，什么都记不住了。”似乎人到老年就一定会犯糊涂，实际上情况并非完全如此。

人到老年，中枢神经系统包括脑的结构和功能，同年轻人相比确有改变，主要表现为脑细胞数量减少和脑的重量减

轻，神经传导速度减慢，视听感受器的功能减退等。

据统计，70岁正常老年人的脑细胞比20岁正常青年人减少15%，脑的重量也减轻了8%~9%。但是正常的老年人除了近事记忆较差，思维敏捷程度不如青年人之外，脑的分析、判断、推理、综合等能力仍然正常，有些老年人由于阅历和经验丰富，他们的聪明睿智甚至超过青年人。

当然，平时也可能遇到一些老年人，他们的年龄甚至还不到60岁，但是记忆力特别差，几乎转眼便忘；对时间和空间的辨认也有问题；出门买东西忘了给钱或忘了找回零钱，甚至买的東西忘了带回家；还有些人走出家门便迷失方向，往往要家里人到派出所或居委会去领回。凡此种症状，医学上称为“痴呆”，也就是人的智能全面衰退的结果。由于它发生在老年或中年后期，所以统称为“老年性痴呆”。

老年性痴呆是一种进行性精神衰退，65岁以后多见。由于痴呆使老年人丧失社会活动能力和生活自理能力，需靠人保护和照顾，影响家庭正常生活，增加了社会负担，成为严重的社会问题，故日益为人们所关注。

老年性痴呆是一种由于大脑动脉粥样硬化造成供血不足，使神经细胞缺氧变性、萎缩、坏死，细胞内的褐色素沉着越来越多，使得神经功能衰退、低下，出现一些上面描述的症状。

目前，对于老年性痴呆尚无特殊疗法，主要采取支持治疗和综合护理，防止意外事故的发生。可以使用改善大脑细胞代谢和强壮大脑功能的药物，如脑复康、脑复新、维磷补汁、乙酰谷酰胺、脑益嗪等。如果有破坏行为或烦躁失眠等，可以给予安定剂，如舒乐安定、安定、利眠宁等。

老年性痴呆的护理甚为重要,对病人应多加关心爱护,以实际行动消除老年人的疑虑。搞好家庭团结,一个和睦的家庭是治疗这种疾病的良药,也是对这种病人最好的护理条件。

总之,人老了并不一定都成“老糊涂”,还是要多锻炼,勤用脑,预防和减缓大脑功能的衰退。

### 3. 人老了,少学习、少用脑力,可以防止记忆力减退

科学家发现,虽然记忆力稍有下降,是衰老的正常表现,但大多数人到老年时,仍能保持良好的记忆力。人变老后大量的脑细胞会死亡,但即使一天要损失5万~10万个神经细胞,到70岁时也只减少10亿~20亿个,而大脑约有140亿~160亿个细胞。

记忆和很多其他智能是可以增强的。对动物的实验结果显示,只要不断的给予鞭策和激励,脑就能继续增长发达。记忆力也像肌肉一样,必须经常适当地使用和锻炼。

科学研究证明,勤动脑并善动脑者,比不动脑或不会动脑者的记忆力强几倍,乃至几十倍。最明显的是,有些年已古稀的老翁,竟能过目成诵。这个奇迹有身心健康、生活规律等方面的原因,但更直接的原因是会动脑、勤动脑的缘故。

人的手脚长时间不大活动,它的功能就会慢慢减弱,但如果重新增加活动量,手脚的能力,又会逐步增强起来,对此,大家都不持疑义。那么人的记忆力是不是也是这样呢?

当有人称自己的记忆力很好时,那说明他是在不断的记

忆，也就是在很好地锻炼着自己的记忆力。如果有人说他记忆力非常差，那十之八九，是他没有认真地去记忆。

当然，随着年龄的增长，人的记忆力也是要逐步减弱的，但不会无故减退到严重的地步。人脑不仅具有无限的信息容量，而且具有可塑性，脑是越用越灵的。“用进废退”的规律支配人体的每一器官，如果不去作主动记忆，那是很难长时间记住一些东西的。

美国老年研究所曾作过一次对人类大脑扫描观察，参加测试者年龄为 21~83 岁，结果证明，健康老年人的头脑，和健康青年人的头脑一样，同样的活跃和效率高。

日本松泽大树教授发表的研究成果认为，一个人经常用脑，不但不会加速衰老，反而有防止脑老化的功能。他研究了 200 多位各种年龄和不同职业的人，以 X 光断层摄影后发现，人在 40 岁以前，脑组织基本上无大变化，40 岁以后随年龄增长，脑会逐渐萎缩、颅腔出现空洞，而且随年长而越来越大，有的人甚至出现痴呆。经常用脑的人，与其他同龄人比，脑萎缩少，空洞小，身体强健，思维清晰。

保持记忆力，除坚持用脑外，还应注意平日的卫生保健，注意劳逸结合，适量的体育活动，多吃些蔬菜、水果、植物蛋白质等老年营养品，这对于减慢记忆力的衰退，都具有良好的效果。



#### 4. “老来睡眠少，少年瞌睡虫”，这种说法是正确的

睡眠在人的生命活动中占有极其重要的地位。现代科学称睡眠为天然的补药。实验证明，动物可以30日不食，却不能10日不眠。所以古代有“不觅仙方觅睡方”之说。它对人体的健康影响很大。人的一生几乎有1/3的时间在睡眠中度过，就是说活到90岁，就有30年的睡觉。

那么，人到老年睡眠是否减少了，就像有人说的“老来睡眠少，少年瞌睡虫”，这样说对不对？

根据医学研究证明，老年人睡眠所需时间，与青年人一样多，每天不应少于8小时。老年人由于心血管、呼吸、能量代谢等方面均不如青年人那样旺盛，在精力上总表现为迟缓状态。在睡眠上表现为睡眠方式的改变。青壮年的睡眠是集中型，而老年人的睡眠则为分散型，即老年人熟睡4~5小时以后，大脑就渐趋于觉醒状态。他们从晚上到翌日清晨，也许要在床上躺7~8小时，但最后的2~3小时，往往是在朦胧觉醒状态中度过的。往往在起床后总有没睡踏实的感觉，因而误认为是睡眠减少。

事实上，合适的睡眠是老年人健康长寿的重要条件。现代科学研究证明，老年人的睡眠时间与年龄的增长成正比，一般60~70岁的老年人，平均每天睡眠8小时左右为宜；70~90岁的老人，平均每天可睡9小时；90岁以上的老年人每天睡10至12小时合适。当然，睡眠的时间长短因人而异，以醒后疲劳感消失，周身舒适，精力充沛，头脑清晰，能很好地进行活动为准。