

老年防病与益寿



老年防病与益寿

江西医学院第二附属医院

主 编

罗 伟 李运扬

编写人员（按姓氏笔划为序）

冯兆磊 肖 武 李家群

李运扬 罗 伟 姚陆远

徐中生 倪惠文 廖玎玲

江西人民出版社

一九八四年·南昌

老年防病与益寿

罗伟 李运扬等编

江西人民出版社出版

(南昌市第四交通路铁道东路)

江西省新华书店发行 江西新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.5 字数 16 万

1984年6月第1版 1984年6月第1次印刷

印数 1—19,200

统一书号: 14110·53

定价: 0.65 元

前 言

“老吾老，以及人之老……”是中国人民的传统美德。老吾老，是指应赡养老人。扩而言之，关心老年人的疾苦，研究老年人的保健、益寿、防病等问题，乃是一个重要的社会问题。随着我国社会主义建设事业的发展，人民生活的不断改善，退休、离休的老人日益增加，老年人对这方面知识的需求也更加迫切。

为了满足这种需要，我们编写了这本有关老年保健和益寿的科普书籍。经过充分的酝酿和准备后，数易其稿，最后《老年防病与益寿》一书终于与读者见面了。

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，老年人生病时常见的症状特点，老年常见病的预防和治疗，老年人的保健和益寿方法介绍，生活起居常识，老年人常用药物便览……等等，共140多个小题目。这样写的目的，在于给老年人提供查阅的方便。比方说，读者想单独了解某一个小问题，不必花许多时间去浏览全书，便可在小题目中查到。其次，本书力求科学上的准确无误，知识的新颖和全面，所以它的实用性较强。最后，在文笔方面，也努力做到雅俗共赏，适合读者阅读。

这本书虽说是写给老年人看的，但对与老年人保健有关的人来说，比如老人的家属，读了也会有点益处。当然，从事老年保健工作的人员，也可参考。

由于本书编写是多人合作的，加上缺乏编写经验，肯定有

不少疏漏和缺陷，还望医学界及广大读者给予指正。

本书插图承肖鸣柳同志绘制，在此表示感谢。

编 者

一九八三年十月

目 录

一、人类寿命和衰老变化.....	(1)
(一) 浅谈人类的寿命.....	(1)
人类寿命有多长.....	(1)
影响寿命的因素有哪些?	(1)
(二) 衰老的基本特征.....	(4)
(三) 老年人器官衰老变化的特点	(5)
老年人心、肺、肾、脑的变化	(6)
老年人消化、内分泌、血液方面的变化	(7)
(四) 延缓人类衰老进程的探索	(8)
中医中药	(8)
锻炼与健身	(9)
环境与饮食	(9)
调节遗传钟	(10)
增强免疫功能	(11)
抗氧化剂与抗氧化酶	(11)
其他抗衰老制剂	(12)
二、老年保健——益寿之道	(13)
(一) 体育运动对老年人的好处	(13)
生命在于运动	(13)
运动对促进人体功能的巨大作用	(14)
体力劳动不能代替体育运动	(16)
老年人参加运动时应注意的事项	(17)
老年人适合参加哪些运动?	(19)

〔附〕 太极拳、八段锦简介	(21)
〔附〕 日光浴、冷水浴、空气浴简介	(28)
(二) 合理的饮食与起居	(29)
老年人需要多少热量?	(29)
老年人的合理营养和膳食搭配	(30)
老年人应避免高脂肪、高胆固醇饮食	(32)
〔附〕某些食物胆固醇含量	(34)
老年人生活起居的安排	(34)
老年人怎样掌握烟、茶、酒的嗜好?	(35)
(三) 精神与健康	(37)
老年人的心理和情绪变化	(37)
老年人生活方式改变带来的问题	(38)
精神愉快可以减缓衰老的进程	(39)
乐观的精神可增强抵抗力	(40)
(四) 劳逸结合, 颐情养性	(41)
劳动促进健康	(41)
劳逸结合好处多	(42)
培养爱好和情趣	(44)
(五) 必须掌握安全用药	(45)
(六) 外科手术要权衡利弊	(47)
三、老年常见症状	(48)
(一) 引起老年人咳嗽、咯痰的原因	(48)
(二) 应该警惕老年人咯血	(49)
(三) 老年人胸痛的多种原因	(50)
(四) 老年人呕血与黑粪应想到什么病?	(51)
(五) 引起老年人厌食的原因何在?	(53)
(六) 老年人恶心、呕吐时要查明原因	(54)
(七) 老年人头痛说明什么?	(55)

- (八) 老年人失眠该怎么办? (53)
- (九) 哪些原因可引起老年人排尿障碍? (57)
- (十) 不要忽视老年人血尿..... (58)
- (十一) 老年人黄疸该想到什么病? (59)
- (十二) 对老年人腹痛不能大意..... (60)
- (十三) 老年人肌肉关节痛是怎样引起的? (62)

四、老年常见疾病 (64)

(一) 内科常见病 (64)

慢性支气管炎有哪些发病原因? (64)

防治慢性支气管炎的方法..... (65)

什么是肺气肿? 怎样进行呼吸锻炼? (66)

浅谈慢性肺心病的防治..... (69)

动脉粥样硬化是怎样发生的? (70)

冠心病是怎么一回事? (72)

心绞痛有哪些症状特征? (74)

心绞痛发作时的药物治疗..... (75)

〔附〕 市售保健盒应用简介..... (76)

老年人急性心肌梗塞的特点..... (77)

老年人的血压和高血压..... (79)

老年人高血压病的降压治疗 (80)

心律失常指的是什么? (82)

心脏过早搏动是怎么一回事? (83)

什么是心房颤动? 得了怎么办? (84)

老年人心跳过慢可能是什么病? (85)

〔附〕 人工心脏起搏器简介..... (86)

老年人肾脏衰老变化有何妨碍? (88)

老年人谨防泌尿系统感染..... (89)

老年人溃疡病有哪些特殊表现? (90)

〔附〕 胃肠道纤维内窥镜检查简介·····	(92)
老年人溃疡病如何选择治疗? ·····	(93)
常见的老年人胆道病有哪些? ·····	(94)
老年人贫血的防治·····	(95)
老年人糖尿病有何特点? ·····	(96)
〔附〕 糖尿病人自己检查尿糖的方法 ·····	(98)
老年人糖尿病饮食控制的原则 ·····	(99)
老年人糖尿病的药物治 疗 ·····	(100)
怎样预防老年人糖尿病? ·····	(102)
老年人甲亢有哪些特征? ·····	(103)
老年人甲亢的治疗要点·····	(105)
浅谈男性更年期综合征·····	(106)
(二) 神经内科常见病·····	(107)
说说老年人脑动脉硬化症 ·····	(107)
中风浅谈 ·····	(109)
中风恢复期的家庭治疗 ·····	(110)
如何锻炼中风后偏瘫的患肢? ·····	(113)
怎样发现老年人蛛网膜下腔出血? ·····	(117)
老年人震颤是怎么回事? ·····	(118)
老年人精神异常 ·····	(119)
〔附〕 探查颅脑疾病新技术“CT”简介·····	(121)
〔附〕 脑电图、脑血流图能发现哪些颅脑疾病? ·····	(121)
(三) 外科常见病·····	(122)
老年人腹膜炎有什么特点? ·····	(122)
老年人腹部疝指哪些? ·····	(123)
痔疮发生的原因及防治 ·····	(125)
浅谈前列腺肥大 ·····	(126)
如何防治老年人骨质疏松症 ·····	(128)
症状多样的颈椎病 ·····	(130)

〔附〕 颈椎牵引治疗颈椎病简介	(131)
老年人得了肥大性脊椎炎怎么办?	(134)
怎样防治肩凝症?	(135)
老年人足跟痛是怎么一回事?	(137)
老年人骨折的特殊性	(138)
老年人骨折以后应注意什么?	(140)
老年人长骨刺有什么要紧?	(141)
(四) 五官、口腔常见病	(142)
常见的老年性白内障	(142)
老年人为什么易患青光眼?	(144)
老视怎样纠正?	(145)
老人环与胆固醇有关	(146)
老年性耳鸣的表现和原因	(146)
老年性耳聋的特点和防治	(147)
〔附〕 怎样使用和保护助听器	(148)
什么是老年性眩晕?	(150)
当心老年人鼻出血	(151)
警惕老年人食管异物	(153)
注意老年人的慢性咽喉炎	(154)
老年人牙周病及其防治	(154)
〔附〕 有关假牙的常识简介	(156)
(五) 妇科常见病	(159)
女性更年期身体变化的特点	(159)
更年期的含意是什么?	(161)
绝经期年龄能否推后?	(162)
更年期综合征有哪些现象?	(163)
更年期综合征的治疗	(164)
更年期妇女使用雌激素须知	(165)
更年期妇女应注意什么?	(166)

老年妇女的外阴病变	(167)
绝经后白带增多是怎么回事?	(168)
绝经后为什么阴道会出血?	(170)
老年子宫脱垂和膀胱膨出	(171)
〔附〕 子宫托使用方法简介	(172)
老年人的性生活	(173)
(六) 老年常见肿瘤	(174)
发癌的危险年龄	(174)
老年人常患哪些癌瘤?	(175)
癌症是否会传染?	(176)
癌神经官能症是怎么回事?	(177)
食管癌的可能原因是什么?	(178)
食管癌的警兆	(179)
胃癌的危险信号	(181)
防治胃癌的措施	(182)
哪些是肝癌的危险征象?	(183)
肝癌的防治方法	(184)
膀胱癌有什么特点?	(185)
宫颈癌的防治关键是什么?	(186)
怎样发现宫体癌?	(188)
吸烟、大气污染和肺癌	(189)
肺癌的早期症状有哪些?	(190)
怎样区别乳块中的乳癌?	(191)
高脂肪饮食与大肠癌	(193)
怎样防治鼻咽癌?	(194)
老年人有白血病吗?	(196)
不要人怕癌, 要让癌怕人	(197)
附录一 老年人常用药物便览	(199)
附录二 防(抗)癌的食品参考表	(224)

一、人类寿命和衰老变化

(一) 浅谈人类的寿命

人类寿命有多长

探索人类自然衰亡的最高寿命(即极限寿命),是抗老延寿的前提。只有知道了人类可能达到的最高寿命,才能去努力争取,而不致于盲目幻想,作不切合实际的强求。人类的寿命究竟有多长呢?

科学家认为,目前预测人类极限寿命的方法有下列三种:

1. 性成熟期(14—15岁)的8—10倍,即110—150岁;
2. 成长期(20—25岁)的5—7倍,即100—175岁;
3. 细胞分裂次数(50次)乘平均每次分裂周期(2.4年),即120岁。

在这三种方法中,后一种比较合理,因为这是以实验研究为依据的。用以上三种方法推算预测的人类极限寿命都超过100岁。从世界上大量的人群长寿调查资料中,证实地球上的确存在100岁以上的长寿老人。我国许多地方也有百岁老人。然而目前世界人类的绝大多数远未达到预测的极限寿命。目前一般认为,60岁以上称为老年,90岁以上即为长寿。

影响寿命的因素有哪些?

医学研究和实践发现,影响寿命的因素相当多,归纳起

来，大致可分为二类，即先天因素和后天因素。

1. 先天因素：生物大都有一个相对稳定的寿命界限，不同种类的生物有不同的寿命界限，这个现象说明生物寿命的长短，与物种长期进化所形成的不同遗传特性有密切关系。那么，人类寿命与遗传的关系有哪些表现呢？据研究，双亲寿命长者，其子代的寿命也长；劣性遗传可影响后代寿命，例如国内有学者曾对90例年逾90岁的老年人调查，发现其父亲或母亲，或父母的年龄大多数在70—80岁之间，而且在两代的长寿者中，女性多于男性。寿命与性别的关系，通常是女性寿命长于男性，这种差别的原因目前还不太清楚。不过，男性从事的行业复杂，劳动强度大，外伤机会多，以及不良嗜好较多等等，也可能是附加的因素。

2. 后天因素：影响人类寿命的后天因素涉及的方面较多，主要有：

（1）社会因素：在漫长的封建时代里由于科学及文化落后，政治压迫及经济剥削，疾病和贫困等等原因，造成人类寿命短促。随着社会的不断进步，科学的发展，物质生活和卫生条件的改进，医疗设施的日益完善，人类寿命也逐渐增长，近一个世纪以来，人类平均寿命几乎增加了一倍。

（2）疾病因素：对寿命影响最大的心、脑、血管病与恶性肿瘤，其发病率随年龄增长而递增，目前已成为老年人死亡的重要原因。所以对老年人如能做到预防性定期检查和针对性重点检查，早期发现疾病，甚至控制这类疾病，则人类的平均寿命定可延长。再者，还要积极预防传染病（如流感、传染性肝炎、细菌性痢疾等），因为有些重症的传染病，病势十分凶险，往往使人丧生。

（3）体力活动：适当的体力活动和有规律的运动锻炼，

是养生防老的方法之一。实践证明，长期从事适合自己体力的活动，可以增加肌力、耐久力和身体抵抗力，改善动作的协调性和灵活性，能促进大脑恢复疲劳，增加心肌收缩力，使心脏排血量增多，反射性地使冠状动脉扩张，增加心肌的血氧供应，从而改善心肌的营养，同时，使全身肌肉内毛细血管大量开放，并增强了血管壁的弹性，还能降低血脂水平……等等，这些对防治动脉硬化及心脑血管疾病具有重要意义。据调查，长寿老人以体力劳动者居多。

（4）烟酒及饮食因素：合理的饮食对人类的健康长寿有着重要的作用。有学者对长寿老人的饮食进行调查，发现大多数以粗杂粮为主（小米、白米、玉米等），副食品多为新鲜蔬菜及适量的肉类。食量应以刚饱为度，不可暴饮暴食，睡前不要吃东西，一日三餐定时定量。

饮酒后，主要通过胃粘膜吸收，长期饮酒对胃粘膜有刺激作用，可发生慢性胃炎，导致溃疡病发作，影响消化吸收功能。长期酗酒可以发生肝硬化、动脉硬化。据调查，患消化道癌肿者大多有长期过量饮酒，特别是饮用烈性酒的历史。

吸烟对健康的危害，已引起广泛重视，并采取了许多相应的限制性措施。烟叶中含有大量的毒性物质，除大家熟知的尼古丁外，还有氰氢酸氨、一氧化碳、芳香化合物、嘧啶、烟焦油等，已经证实，吸烟与癌肿、心血管疾病及肺部疾病有密切的关系。

（5）其他因素：影响人类寿命的还有许多其他因素，诸如地理环境、气候、温度、居住条件、公共卫生、医疗设施、以及个人性格、情绪变化、精神创伤等等，都有或多或少的影响。

(二) 衰老的基本特征

衰老的出现在人群中有很大差别，有的人“未老先衰”，有的人虽至老年仍精神矍铄。一般来说，人的衰老主要从两方面表现出来，一是形态的变化，二是机能的变化。

1. 形态方面：如老年人的眼睑皮肤多蓝褐色，松弛无弹性，多皱纹；由于重力关系，下眼睑常向下方呈囊状下垂。眼球凹陷，眼角膜周边呈轮状混浊（医学上称为老人环），角膜的透明度和光滑度均减退，耳前、前额、眉间等处的皮肤，逐渐出现皱纹。

老年人的皮肤松弛，失去光泽，色素沉着增加。这种色素斑，通常叫做老人斑。人到中年，有少量脱发现象，一般头顶部的头发易于脱落，男性较女性多见，50岁以后出现黑白相杂的头发，首先从两鬓开始，以后逐渐出现白发银鬓。80岁以后老态龙钟，面貌改变已固定，有人称为“定型面貌”。

老年人的身高减少，一般认为是由于椎间盘萎缩性变化，脊椎弯曲度增加，脊椎骨扁平以及下肢弯曲等的缘故。老年人体重因人种和饮食性质不同而有差别，不一定减轻。其他尚有牙齿脱落、脏器萎缩（尤以肌肉、肝、脾等较明显）等等。

2. 机能方面：老年人由于器官和组织的实质细胞数量减少，使各个脏器的生理功能减退，多数腺体的分泌功能降低。感觉器官的退化，如眼的调节功能衰退，成为老视眼，看近物必须戴老花镜。听力障碍开始出现高音部分降低（即高音调耳聋），60岁以后听力愈来愈差。

老年人出现机能变化总的特征是：

（1）储备力下降：老年人平地行走可无困难，但若快步

行走，便会出现气短、心悸等不适感觉，即使停止活动，脉搏和呼吸的次数也不象年轻人那样很快地恢复正常，这种现象是由于老年人的肌肉、心、肺储备力较年轻人低的缘故。此外，由于储备能力下降，使老年人患病时容易出现并发症，恢复也较慢。

（2）适应力降低：老年人对外界气温变化的适应能力较年轻人差，有时轻微的温度变化，也可使血压波动，而且易于患病。

（3）反应迟钝：老年人由于各种感觉器官，包括视觉、听觉、嗅觉、味觉等都有不同程度的减退，而且记忆力也降低，因此对周围事物的反应迟钝。

另外，有一种检查老年人机能变化的方法，称为闭眼单腿站立试验，具体方法如下：双目紧闭，一腿直立，另一腿抬至水平位，膝部呈直角弯曲，两手自然下垂。试验前先睁眼做单腿站立的练习，然后做此试验，如身体稍失平衡，未达到倒下的程度，便立即停止，记录下站立时间。据统计，其时间平均值由20—29岁的男性9.94秒，女性9.60秒；至80岁以上的男性1.23秒，女性2.25秒。可见，站立时间逐渐缩短，其中男性于50—59岁（6.63秒）以后，女性于60—69岁（6.61秒）以后，站立时间的缩短更为明显。因此，这个试验对检查衰老所致的机能减退有一定助益。

（三）老年人器官衰老变化的特点

人体在衰老过程中，各系统各器官都可发生老年性变化，这些变化不仅使其机能减退，而且对促进老年病的发生和发展有一定的作用。下面将简单介绍各器官变化的特点：

老年人心、肺、肾、脑的变化

(1) 心脏血管的变化：老年人血管的变化主要是动脉硬化。如主动脉之弹性降低，四肢的动脉可伸长而呈屈曲状，小动脉及细动脉由于内膜增厚而致管腔狭窄，医学上称为“老年性小动脉硬化”。动脉弹性降低，可促使收缩压升高。因此老年人的血压一般是收缩压高，舒张压比较稳定。心脏的老年性变是心肌逐渐萎缩，心脏重量减轻，心包膜下脂肪沉积，心内膜和瓣膜均可增厚和变硬。冠状动脉内膜增厚可造成不同程度的心肌缺血缺氧，其最常见的心功能改变是心排血量减少，心率、节律的改变（如心跳变慢、过早搏动等），这些改变均可使心脏储备能力和代偿能力降低。

(2) 肺的变化：老年人肺的重量逐渐减轻。由于肺组织弹性降低，加之呼吸肌萎缩和肋软骨钙化等原因，使胸部活动受限，导致肺活量减少。老年人呼吸道粘膜萎缩，支气管壁内的软骨可发生钙化，气管粘膜纤毛功能降低，保护性的咳嗽反射减弱等，故气管和支气管的分泌物常贮留，有助于细菌繁殖，易于发生慢性支气管炎。

(3) 肾脏的变化：老年人肾脏也不断变小，重量减轻。肾功能随着年龄增长而降低，主要表现为肾小球滤过率，肾血流量和肾小管功能的降低。一般认为，这种现象主要是由于肾血管变化（肾小动脉硬化）所引起。由于肾脏具有较大的代偿力，因此平时往往不易发现“老年肾”的改变，但是，当老年人发生某种疾病或应激情况时，肾脏却不能负担，出现肾功能不全，甚至危及生命。老年男性出现前列腺肥大时，常常引起慢性尿潴留，也可使肾功能降低。

(4) 脑的变化：据研究，老年人大脑的重量比20岁时减