

老年保健與長壽

陳明鑑題



福建省老年人大學
福建省紅十字會

主編

福建科學技術出版社



福建省红十字会
福建省老年大学

主编

老年保健與長壽

陳明鑑題



年·福州

《老年保健与长寿》编委会

主任委员 张荣彩

委 员 (以姓氏笔划为序)

马书贵 王云章 方存富 刘有忠
吕联煌 杜 建 李宝鑑 陈耀民
张世芳 张次愚 张荣彩 钱维顺
蓝玉福

编辑人员 (以姓氏笔划为序)

王云章 方存富 吕绍光 朱炳麟
陈 心 陈耀民 黄纪木 蔡作锦

责任编辑 郑霄阳

老 年 保 健 与 长 寿

福建省老年人大学 主编
福建省红十字会

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

三明市印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 14.375印张 5插页 339千字

1987年8月第1版

1987年8月第1次印刷

印数: 1—17,200

ISBN 7—5335—0029—6/R·3

书号: 14211·157 定价: 3.00元

全心全意為
老年人服務

葉波

一九六九年九月

普及老年常見病
知識為保障老
年人健康服務

山陰月利平

壬戌年九月

心曠神怡

延年益壽

程序
十六
十五

前 言

由福建省老年人大学、福建省红十字会组织编写的《老年保健与长寿》一书现在同读者见面了。本书是在福建省老年人大学试用教材的基础上经过系统的整理、修改和增补而成的。省、市有关医药卫生、科研单位的医务、科研人员，其中包括一些长期从事老年保健工作的医学专家，他们根据自己多年的工作经验，并参阅了国内外老年医学的研究资料，进行了综合编写。

老年医学的研究范围十分广泛，包括了对人类衰老过程的研究，探索衰老的规律，研究如何消除加速衰老的因素，预防早衰，增进健康，延年益寿等。在内容上，实际包括了基础医学、临床医学、预防医学、流行病学、生物学、心理学及社会学等，是一门综合性的科学。但是，鉴于本书篇幅所限，不能包括老年医学的全部内容，只能着重介绍老年人在循环、呼吸、消化、内分泌、泌尿、造血、运动等系统的最常见的120余种疾病，重点叙述了老年人在这些疾病中的解剖生理功能变化、临床表现、诊断、治疗、预后等方面的特点。同时，还用一定的篇幅从祖国医学的角度阐述了老年保健的概念、中西医结合研究老年医学进展概况、健康与长寿、衰老学说、抗衰老的措施与途径等。

我们编写本书的目的，是为正在兴起的各地老年大学提供教学参考资料；同时，亦为广大离休、退休的老同志提供一份有实用意义的医学科学参考书，期望能促进老年人的健康，让他们愉快幸福地过好晚年生活，做一点微薄的贡献。

由于我们初次编写这种书，缺乏经验，加之老年医学内容广泛，撰稿与编辑时间又比较仓促，不足与不当之处在所难免，谨请读者批评指正。

张荣彩

一九八六年八月

目 录

第一章	老年病学概论	(1)
	(3) 国外老年病学研究概况	
	(4) 我国老年病学研究概况	
第二章	衰老与长寿	(7)
	(7) 长寿之谜	
	(10) 人的平均寿命	
	(13) 衰老学说	
	(18) 人体衰老的基本改变	
	(20) 老年人各系统器官与功能的改变	
第三章	老年人的智力与记忆力	(28)
	(28) 对人老神衰的新认识	
	(29) 老年人的思维与智力	
	(30) 影响老年人智力与思维的因素	
	(32) 老年人的记忆力	
	(33) 脑老化程度的测验	
第四章	祖国医学与老年保健	(36)
	(36) 概述	
	(40) 祖国医学的保健学说	
	(45) 祖国医学的养生法	
	(49) 祖国医学与抗衰老	

	(53) 老年病的中医治则
	(56) 老年人的饮食疗法
	(66) 老年人脾胃的调养
第五章	老年人的卫生保健…………… (72)
	(72) 老年人的心理卫生
	(77) 营养与健康
	(92) 环境与健康
	(97) 老年人的体育锻炼
	(109) 艾灸保健
第六章	老年病诊疗的基础知识…………… (114)
	(114) 老年病的诊断
	(118) 老年人的合理用药
第七章	免疫与老年人疾病…………… (126)
	(127) 老年人免疫系统功能的变化
	(129) 免疫功能变化与老年人疾病的关系
	(131) 免疫与抗衰老
第八章	老年人循环系统常见疾病…………… (134)
	(134) 老年人心血管系统的特点
	(137) 冠状动脉粥样硬化性心脏病
	(140) 老年人高血压病
	(142) 老年人低血压病
	(146) 老年人心力衰竭
	(148) 老年人心律失常
	(151) 老年人心瓣膜病

	(153)	老年人休克	
	(156)	老年人周围血管病	
	(160)	现场心肺复苏——徒手操作法	
第九章		老年人呼吸系统常见疾病	(164)
	(164)	概述	
	(167)	慢性支气管炎	
	(170)	慢性阻塞性肺气肿	
	(171)	慢性肺源性心脏病	
	(175)	老年性肺炎	
第十章		老年人消化系统常见疾病	(178)
	(178)	老年人消化系统的特点	
	(182)	吞咽困难	
	(184)	返流性食管炎	
	(187)	慢性胃炎	
	(190)	胃十二指肠溃疡	
	(193)	上消化道出血	
	(195)	憩室病	
	(197)	老年人慢性腹泻	
	(199)	老年人便秘	
	(201)	老年人大便失禁	
	(202)	下消化道出血	
	(204)	胃肠道息肉	
	(206)	老年人黄疸	
	(208)	慢性肝炎	
	(210)	肝硬化	

(213) 慢性胆囊炎与胆石症

(215) 急性胰腺炎

第十一章 老年人泌尿及男生殖系统

常见疾病..... (218)

(218) 老年人泌尿及男生殖系统的特点

(220) 泌尿系感染

(223) 肾动脉硬化

(224) 老年人尿失禁

(225) 前列腺增生症

第十二章 老年人造血系统常见疾病..... (228)

(228) 老年人造血系统的特点

(230) 贫血

(233) 紫癜

(235) 白细胞减少症

(236) 粒细胞缺乏症

(237) 慢性淋巴细胞型白血病

第十三章 老年人内分泌系统常见疾病..... (239)

(239) 老年人内分泌系统的特点

(240) 糖尿病

(243) 甲状腺机能亢进症

(246) 甲状腺机能减退症

第十四章 老年人神经系统常见疾病..... (249)

(249) 脑血管疾病

(253) 震颤麻痹

(256) 运动神经元疾病

(257) 神经痛和末梢神经病变

第十五章 老年人常见精神病…………… (259)

(259) 抑郁症

(260) 神经官能症

(261) 高血压病引起的精神障碍

(262) 脑动脉硬化引起的精神障碍

(264) 老年性精神病

(265) 老年期谵妄

第十六章 老年人运动系统常见疾病…………… (267)

(267) 老年人运动系统的特点

(270) 骨质疏松症

(272) 骨折

(275) 骨关节炎

(276) 冻结肩

(277) 强直性椎体肥厚症

(278) 颞下颌关节痛

第十七章 老年人腹部外科常见疾病…………… (279)

(279) 胃十二指肠溃疡穿孔

(281) 急性阑尾炎

(283) 肠梗阻

(286) 腹外疝

(287) 痔

(290) 肛裂

(291) 直肠肛管周围脓肿

(292) 肛瘘

第十八章 老年人妇科常见疾病…………… (293)

(293) 更年期综合征

(296) 萎缩性膀胱炎

(296) 外阴干皱

(297) 老年性阴道炎

(297) 老年子宫脱垂

(298) 外阴瘙痒症

(299) 绝经后出血

第十九章 老年人眼科常见疾病…………… (300)

(300) 老年性眼睑疾病

(303) 老年人角膜疾病

(304) 飞蚊症

(305) 老年性白内障

(305) 闭角型青光眼

(306) 开角型青光眼

(307) 视网膜血管病变

(311) 急性缺血性视神经病变

(312) 正确配戴老视眼镜

第二十章 老年人耳鼻咽喉科常见疾病…………… (314)

(314) 老年性聋

(315) 老年性耳鸣

(317) 老年性头昏和眩晕

(319) 外耳道乳头状瘤

(319) 卡他性中耳炎

(320) 鼻出血

- (322) 鼻息肉
- (323) 嗅觉功能障碍
- (324) 慢性咽炎
- (325) 咽异感症
- (326) 慢性喉炎
- (327) 声嘶
- (328) 呼吸困难
- (330) 喉梗塞

第二十一章 老年人口腔保健与口腔

常见疾病…………… (333)

- (333) 老年人口腔生理功能特点
- (334) 营养与老年人口腔健康
- (335) 口腔粘膜白斑
- (337) 萎缩性舌炎
- (337) 口角炎
- (338) 舌痛症
- (339) 牙体病
- (341) 牙周病
- (342) 义齿的装置及保养
- (343) 保持口腔卫生的方法

第二十二章 老年人皮肤常见疾病…………… (344)

- (344) 老年人皮肤结构和功能的特点
- (345) 老年性白斑
- (345) 老年斑
- (346) 老年性血管瘤

(346) 老年性皮肤瘙痒症

(348) 老年性湿疹

(349) 带状疱疹

(351) 老年性紫癜

(351) 睑黄疣

(352) 老年疣

(353) 硬化性萎缩性苔藓

第二十三章 恶性肿瘤…………… (355)

(355) 概述

(359) 食管癌和贲门癌

(362) 胃癌

(364) 大肠癌和直肠癌

(367) 原发性肝癌

(370) 鼻咽癌

(373) 原发性支气管肺癌

(375) 乳腺癌

(378) 子宫内膜腺癌

(379) 卵巢癌

(380) 外阴癌

(381) 子宫颈癌

(383) 皮肤癌

(385) 肾肿瘤

(386) 膀胱癌

(387) 前列腺癌

(389) 预告癌症信号三十二条

(392) 日常生活防癌十七条	
第二十四章 老年人的家庭护理	(394)
(394) 老年人的一般家庭护理	
(397) 老年病人的家庭护理	
附 录	(405)
(405) 临床检验正常值	
(413) 老年人心血管疾病常用药物	
(424) 老年人常用中成药简介	
(429) 老年人常见病中草药外治疗法	
(436) 老年人常见病单验方选	