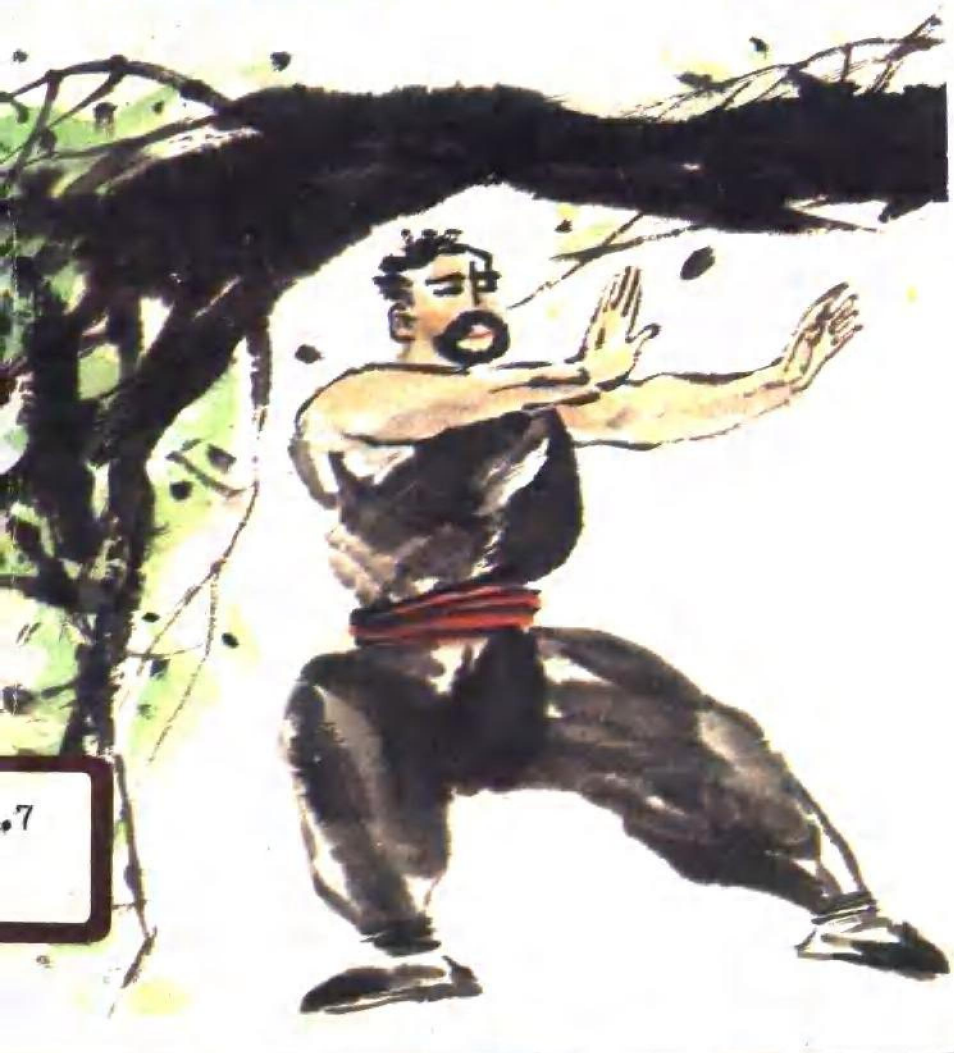




现代生活百题丛书

中老年自我保健



7

现代生活百题丛书

中老年自我保健100

郭莲舫 王祖承 编 著
徐俊冕 徐声汉

安徽文艺出版社

1990年12月

责任编辑：蔡正菁

封面设计：刘筱元

中老年自我保健100

郭莲舫 王祖承 编著
徐俊冕 徐声汉

安徽文艺出版社出版

(合肥市金寨路283号)

安徽省新华书店发行 巢湖地区印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张：6.375 字数：130,000

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数：6420

定价：2.80元

ISBN 7-5396-0429-8/I·378



主编：孙厚璞 林耀琛 王须兴

编委：王存礼 田月妹 李中法 陈月英 钱增英

内 容 简 介

人要变老，这是一条无法抗拒的自然规律。但人可以有目的地进行心理调解和体育锻炼，抵御因衰老而引起的心理变态和各种中老年易患的疾病，更好地为社会多作贡献，使自己过得更幸福。本书专门介绍中老年保健方法，可帮助中老年科学地调理自己的生活。了解自己不同时期的心理，生理变化，积极地改善，调节自己的环境，有效地预防各种可能发生的疾病。全书共100篇，如《更年期 妇女 的饮食疗法》、《男子也有更年期》、《性格与长寿》、《老年人的生活守则》、《老年人的体育锻炼》、《人过中年话晚餐》、《中老年心理失衡诸因素》、《中老年的生理变化》等，篇篇符合中老年需要，方法既科学又易行，可为中老年减少病痛，延年益寿。

目 录

1.人的寿命在延长.....	(1)
2.中老年的健康标准.....	(2)
3.中老年的生理变化.....	(4)
4.中年的心理特点.....	(8)
5.中老年心理失衡诸因素.....	(11)
6.中年人应重视心理卫生.....	(13)
7.老年人的心理保健.....	(15)
8.老年人还有潜能吗?	(17)
9.高血压、低血压的原因及处理.....	(18)
10.冠心病和心肌梗塞的特点.....	(20)
11.转变A型行为,防治冠心病.....	(22)
12.老年人发生的心律失常.....	(24)
13.中风有什么先兆? 怎样预防?	(26)
14.怎样预防慢性支气管炎、肺气肿和肺心病?	(27)
15.中老年为何食不知味?	(29)
16.中老年溃疡病的特点.....	(31)
17.糖尿病的早期特点和预防.....	(33)
18.老年人痰中带血说明了什么?	(35)
19.癌的心理行为因素和早期信号.....	(36)
20.脑肿瘤的早期症状有哪些?	(38)

21. 绝经后出血是个危险的信号·····	(40)
22. 中老年人急腹痛怎么办? ·····	(41)
23. 双手震颤是怎么一回事? ·····	(42)
24. 颈椎病和椎基底动脉供血不足为什么会引起眩晕? ·····	(43)
25. 痛风的早期症状·····	(44)
26. 泌尿系统的结石有哪些表现? ·····	(46)
27. 前列腺肥大有哪些表现? ·····	(48)
28. 怎样预防青光眼? ·····	(49)
29. 老花眼的用眼卫生·····	(50)
30. 老年环是怎么一回事? ·····	(51)
31. 中老年的听力保护·····	(52)
32. 口腔保健的自我检查法·····	(54)
33. 中老年易患的口腔炎症·····	(56)
34. 老年人要防食管异物·····	(57)
35. 哪些病会引起牙痛? ·····	(58)
36. 老年人为什么容易骨折? ·····	(59)
37. 老年人为什么常有腰腿痛? ·····	(61)
38. 什么是肩周炎? ·····	(62)
39. 老年人的便秘·····	(65)
40. 中老年的“失眠”·····	(64)
41. 中老年妇女为何夜尿多? ·····	(66)
42. 什么是绝经期综合症? ·····	(68)
43. 更年期妇女的饮食疗法·····	(70)
44. 男子也有更年期·····	(71)
45. “人老腿先老”对吗? ·····	(73)

46. “千金难买老来瘦” 对吗?	(75)
47. 脑的保健和益智锻炼	(78)
48. 中老年常见心理生理疾病的自我保健	(80)
49. 抑郁症有哪些症状?	(82)
50. 如何检测抑郁的严重程度?	(84)
51. 抑郁症的认知和治疗	(88)
52. 有了自杀念头怎么办?	(93)
53. 何谓焦虑?	(95)
54. 怎样评定自己的焦虑程度?	(97)
55. 如何做精神放松训练?	(99)
56. 运用“心理演练法”增强您获得成功的信心	(102)
57. 自信训练法帮助您学会自信的说话技巧	(104)
58. 如何克服脾气急躁?	(107)
59. 自认全身都是病的疑病症	(109)
60. 心理免疫与愁病和恐死心理	(111)
61. 系统脱敏法帮助您战胜恐惧	(113)
62. 暴露法的自我练习	(115)
63. 简便有效的自我训练法	(116)
64. 老年性痴呆应及早预防	(119)
65. 如何克服丢三忘四记不住?	(121)
66. 怎样消除疲劳?	(123)
67. 神奇的音乐治疗	(125)
68. 性格与长寿	(127)
69. 对付丧偶、子女分离的精神准备	(129)
70. 退休的心理准备和应付	(131)
71. 老年人的生活守则	(133)

72.人过中年话晚餐·····	(135)
73.愉快地进餐有利于健康·····	(137)
74.老年人的合理营养及饮食卫生·····	(139)
75.营养素的需要量和食物的选择·····	(140)
76.老年戒烟,犹未为晚·····	(142)
77.老人须节制饮酒·····	(144)
78.益身悦心话茶饮·····	(146)
79.春夏秋冬话保健·····	(148)
80.中老年的立坐卧行·····	(150)
81.久站易得下肢静脉曲张·····	(153)
82.老年人洗澡要防意外·····	(155)
83.中老年的旅游·····	(156)
84.老年人旅游七戒三带·····	(158)
85.中医养生之道·····	(160)
86.老年人的体育锻炼·····	(162)
87.体育锻炼能改善老年人的循环、呼吸、消化功能··	(164)
88.体育锻炼能增强老年人的代谢、运动和神经系统 的功能·····	(166)
89.老年病的体育疗法·····	(168)
90.介绍两种自我保健方法·····	(170)
91.常见老年病体育疗法的选择·····	(171)
92.防老抗衰话补药·····	(173)
93.老人的就诊和用药·····	(175)
94.老年人的性生活·····	(177)
95.心脏病人的性生活·····	(179)
96.中老年心理咨询·····	(181)

97.要强化个人的精神支持系统.....	(183)
98.依靠社会支持系统.....	(185)
99.劝君莫奏前朝曲.....	(187)
100.生命之树常青	(189)

人的寿命在延长

4000年前，希腊人的平均寿命仅为18岁左右。近几十年来，世界各国的平均寿命在明显增长。70年代比60年代长，80年代比70年代长。例如，日本人1935年男女平均寿命分别为46.92岁和49.63岁，据日本厚生省1987年7月9日宣布，平均寿命男性为75.23岁，女性为80.93岁。

我国习惯上把60岁以上的人称为老年人，因为我国历史上的干支纪年法，60岁恰好是一轮“甲子”。国外较多地认为65岁为老年开始。联合国提出判断老龄化社会的参考标准：65岁以上老年人占总人口数的百分比在4%以下称为“青年社会”，在4~7%之间称为“成年社会”，在7%以上称为“老龄社会”。我国目前规定60岁以上老年人占总数的百分比在10%以上称为“老龄社会”。

我国的老年人口，近年来增长速度也颇快，1953年60岁及60岁以上的老年人约4千多万，占总人口的7%；1980年达到8千万，占总人口的8%；目前已近1亿人，约占总人数的10%。据预测，到2000年，将达到1亿3千万，占总人口的11%；到2025年，将达到2亿8千万，占总人口的20%；预计1980年~2025年，我国人口总数将增加40%，而老年人将增加250%。

老年医学研究的对象为60~65岁以上的老年人，但是，

从预防的角度出发，老年人的一些疾病是从年轻时开始的，所以，世界各国学者认为老年医学研究对象，不单是老年人，更重要的保健是在中年人。

那么中老年的年龄如何划分呢？在老年医学中，表示年龄的方法不尽相同，通常采用时序年龄与生物学年龄两类表示方法。

时序年龄与生物学年龄是不同的，前者取决于出生时期的长短，亦即其实际年龄；而后者取决于组织器官结构和生理功能老化的程度。由于先天性遗传因素与后天性环境等因素的不同，有的人时序年龄较大，但其组织器官的结构与功能老化较慢，即生物学年龄较小，因而看上去较为年轻；相反，有的人对时序年龄较小，但其结构与功能老化较快，即生物学年龄较大，看起来较实际年龄为长。

目前，国际上对老年人的年龄界限也无统一标准，我国较多学者认为60岁以上为我国老年人的标准。40~59岁为中年期，90岁以上为长寿期。

中老年的健康标准

怎样的人才是健康的？通俗说没有毛病就是健康，但这说的不完全。世界卫生组织把健康定义为：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而且指个体在身体上、精神上与社会处于相互协调的健全状态。”具体有10条标准：①有足够充沛的精

力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感过分紧张；②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔，③善于休息，睡眠良好；④应变能力强；能适应环境的各种变化；⑤能够抵抗一般感冒和传染病；⑥体重得当，身材匀称；站立时，头、臂、臀位置协调；⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁，无空洞、无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。这10条标准当然也适用于健康中老年人。但是随着年龄的增长，身体会出现一些生理性变化。如皮肤出现皱纹、头发变白、眼睛老化……等等，另外，一些内脏功能的减弱，血管趋于硬化等则使体力有所削弱，并易成为生病的基础。这些都显而易见，容易查觉，属于正常老年人的体格特点。

精神(心理)及社会适应方面的变化，以往常被忽视。而这些方面却是能导致许多躯体疾病、心理平衡失调以及精神疾病的重要因素。对一个中老年人健康状况的评价，尤其不应忽视这些。社会环境可对人的心理活动产生影响。人们为了维持其心理上的平衡，促进身心健康，又必须适应这些变化。而在人生的各个不同阶段，人的社会适应有着不同的内容和任务。美国心理学家哈威格斯特按人的不同年龄阶段指出其发展内容。其中，中年期要：“形成作为公民的社会职责，建立并维持一定的经济生活水平，开展成年人的业余生活，帮助孩子成为可靠而幸福的成员，接受并适应中年人生理上的变化，照顾年迈的双亲。”老年期应：“适应衰减和身体机能的衰退，适应退休和收入减少，适应丧偶，与和自己年龄相近的人建立愉快而亲密的关系，尽到社会和公民的

义务，降低对于物质生活的满足方面要求。”这些都是主观上能够努力的，它不象身体的某些生理方面变化那样是不可抗拒的自然规律，若能朝这个方面努力，就可使你老而不衰，保持健康。

中年以后及整个老年期阶段，人体罹患各种疾病的机率，高于青壮年时期，有些身体上潜在的疾患，可不被立即查觉。因此，定期的（最好是每年）由医生进行全身体格检查（包括做一些必要的实验室检验）是及早发现疾病的最好方式，做到未病先防，有病早发现、早治疗。未经健康检查，不能想当然地自认为健康。

中老年的生理变化

随着年龄增长，各个器官也会发生一些变化，但一般不致发生疾病症状，其过程进展也很慢；而且人与人之间的差别很大，即在同一个人，不同器官组织结构和生理功能的衰退变化也参差不一。

（1）皮肤与毛发：随着年龄增加，皮肤皱纹逐渐增多加深。皮肤皱纹最早出现在额部，以后眼角、耳前、口角，最后在颈部及面部出现。皱纹是由于失水，皮下脂肪和弹力组织逐渐减少，皮肤受到皮下肌肉牵扯所致。皮肤的皮脂腺分泌亦随年龄增长而减少，使皮肤变干。同时老人的表皮萎缩，皮肤变薄。在40岁以后，皮肤上常常会出现棕色的色素

沉着斑，这种斑点叫老年斑，一般好发在两前臂及面部；它同样也随着年龄的增长而增多增大。还有一种突起于皮肤表面的疣状物，叫老年疣，也就是俗称的“寿斑”。在老人的躯干部还可出现黄豆到蚕豆大小的皮肤色素脱失的白斑，还可看到小如绿豆、大如赤豆、突起于皮肤的红色血管瘤。手掌脚底常常过度角化肥厚，以致老茧（胼胝）、鸡眼在老人中比较多见。以上这些变化，对健康都没有什么妨碍。

老年人的头发变细变脆，毛球萎缩，色素脱失，故头发变白并易脱落。根据作者观察，细而软的头发易脱落，硬而粗的头发易变白。白发、秃发出现迟早也不一致。作者的调查表明，60岁时，约有50%以上出现白发，80%出现秃发；75岁以上，则白发达达到70%，秃发在90%以上。男女之间没有什么区别。毛发在老人中，还可出现过度生长情况，男性老人往往出现眉毛、鼻毛和耳毛的过度生长；女性老人则在上唇及腮部过度生长，体部的毫毛变粗。老人的指甲变脆、变光和变厚，在爪甲上出现纵条的嵴。

由于老人皮肤的再生及愈合能力减低，皮肤血管不能适当的收缩、扩张，故调节差，冬天怕冷，夏天怕热，容易感冒和中暑。

(2) 感觉器官：眼球晶体失去弹性，肌肉调节变弱，以致在45岁左右看近的物体和书上的小字就不清楚。作者曾对1002名退休工人进行近视力调查，发现95%老人近视力在0.5以下，这亦可粗浅地说明老视在老年人中是较普遍的现象，老视就是平常所谓“老光眼”。老年人的角膜（即黑眼珠）周围还可出现一个白圈，叫作老年环。作者的调查，在50岁时大约25%的人有这种老年环，60岁时达到54%，70岁

以上则为75%。老年环是一种类脂质沉着，临床意义不大。

老年人显著的听力减退常发生在65岁以上，由于逐渐发生，故往往不自觉。听力减退常为进行性的，男性发生率较女性发生率明显为高。作者的资料表明，男性为35.7%，女性为25.4%。

(3) 循环系统：在老人身上出现循环系统改变，大多由于血管硬化所引起。随着年龄的增长，动脉粥样硬化的程度，以不同速度逐渐加重。由于动脉粥样硬化事实上自青年即开始，严格来说亦不能算老年性疾病，但一般在50岁前发展较为迟缓。

老年人的心脏肥大，左心室壁常较其他壁厚，在二尖瓣下方特别厚，但心容量没有什么改变，冠状动脉因粥样硬化而减小了口径。血管因为弹力纤维消失，弹性下降。血管内膜可见软的动脉粥样硬化斑块，中层有沉着的钙质，外壁坚硬。大血管由于组织失水而干燥，失去弹性，血管壁增厚，以致长度及宽度增加。故老人在X线透视胸部时，常可看到主动脉弓延长，主动脉扩张及扭曲，并在升主动脉处可见钙化斑块。心瓣膜亦可发现钙化，特别是二尖瓣与主动脉瓣。主动脉瓣狭窄常可致心脏扩大。如二尖瓣硬化，则有时在心尖可听到较响的音乐性收缩期杂音，腹主动脉动脉硬化病变往往较重，甚至可因动脉粥样硬化而造成动脉瘤。髂动脉及腹动脉亦有钙化。静脉内壁因失去弹性而变软，导致血管扩张，故老年人容易发生痔疮。全身各处的毛细管可以扩张，亦可收缩，毛细血管循环缓慢。

65岁以后，心率轻度加快，血压上升。静脉血流缓慢，故静脉回流差，加上血管弹性减退，维持良好的血循环较困

难。

(4) 呼吸系统：鼻粘膜萎缩，气管及喉软骨、肋软骨钙化及骨化。由于一生中在呼吸时不断吸入尘埃，故肺渐变为灰色，肺组织萎缩，肺泡扩大，泡壁变薄，弹性减少，产生老年性的肺气肿。肺表面常不平，肺上叶有时垂下，常常上叶覆盖于下叶之前。由于肺气肿，加上老人呼吸肌的萎缩，胸廓活动受限制，故肺活量与青壮年比较有明显的减少，但还在正常范围之内。老人呼吸每分钟平均16次。

(5) 消化系统：平滑肌肌纤维萎缩，腺体亦萎缩，胃粘膜变薄，结肠及胃扩大，故老人常出现内脏下垂的征象，特别在瘦人。由于肌纤维萎缩，在食道、小肠，尤其是乙状结肠处可产生憩室。胆囊及胆管变厚，胆汁变浓，并含大量胆固醇，故老年人易于发生胆石症。

(6) 泌尿生殖系统：尿道由于纤维化而变得坚硬，膀胱肌肉萎缩，有纤维组织出现，易发生膀胱憩室。膀胱容量因肌肉萎缩而减少，膀胱括约肌亦萎缩，所以老年人常常多尿。

生殖系统方面，男性睾丸萎缩后虽有纤维化，但精子一直至老仍能产生；女性则乳房脂肪沉着，乳晕及乳头萎缩，外生殖器变小，分泌减少，小阴唇粘膜变干及苍白，阴道上皮及子宫颈萎缩，卵巢缩小硬化。

(7) 肌肉及骨关节：肌细胞内水分减少，细胞间液体增加，肌肉失去弹性，因而功能亦减退，由于肌肉组织间有纤维组织的生长，使肌肉成为假性肥大，效率减少，并易疲劳。肌腱韧带萎缩，并收缩而变僵硬。骨骼中有机物质减少或消失，长骨头部及骨盆变成海绵样状态，或发生骨质疏松