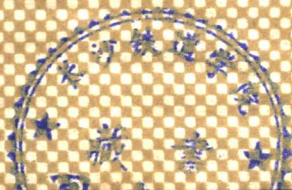


61.11565
QBG

266985



卫生知识丛书



衰老与老年病

卫生知识丛书

衰老与老年病

邱保国 编

下

河南人民出版社

卫生知识丛书

衰老与老年病

邱保国 宁 选

河南人民出版社出版

河南第二新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米32开本 4 $\frac{3}{8}$ 印张 82千字

1979年11月第1版 1980年6月第2次印刷

印数 11,501—54,500册

统一书号14105·57 定价0.37元

内 容 提 要

本书从人类生理性衰老谈起，叙述了人的寿命、衰老的原因、生理变化和特征，延缓衰老的知识，对老年人的精神、营养、生活、劳动、运动卫生、常见病防治等作了比较全面的介绍。是一本有关老年保健的知识性读物。

前 言

与衰老作斗争，是人们所关心的问题。本书从生理性衰老的原因、特征、人类对衰老的认识过程和寿命的增长等方面讲起，进而提出老年人的保健知识，并分述了老年性疾病。每篇立足于“防病于未然”、“既病防变”，旨在保护中、老年人身体健康，保持其充沛的精神，旺盛的精力，防止生理性早衰，达到延年益寿的目的。本书文字力求深入浅出。

在编写过程中承蒙我所张海岑、毕福高老医师给予指导和审阅，特此致谢。

限于编者知识水平和学术修养，书中谬误之处，殷切希望广大读者批评指正。

河南省中医研究所心血管组

邱保国 宁 选

一九七九年六月

目 录

一、谈谈衰老	(1)
(一) 衰老与早衰	(1)
(二) 人类对衰老的认识过程	(2)
(三) 衰老与社会因素	(3)
(四) 人的真正寿命	(4)
(五) 当代人类寿命	(5)
(六) 衰老的原因	(6)
我国古代对衰老的认识	(6)
现代有关衰老原因的研究	(8)
(七) 与衰老有关的因素	(14)
(八) 衰老的特征	(15)
(九) 衰老现象的生理变化	(17)
二、老年保健知识	(21)
(一) 精神与衰老	(21)
(二) 老年人的营养	(22)
人体需要的营养物质	(22)
老年人的营养需要	(26)
营养与长寿	(28)
(三) 老年人的生活	(29)
环境与健康	(29)

培养好的生活习惯·····	(33)
吸烟与健康·····	(34)
老年与饮酒·····	(36)
饮茶与健康·····	(37)
老年人的性卫生·····	(39)
(四) 劳动卫生·····	(40)
脑力与体力劳动卫生·····	(40)
疲劳和休息·····	(44)
劳动使人生气勃勃·····	(45)
(五) 运动与长寿·····	(46)
生命在于运动·····	(46)
体育锻炼的基本原则·····	(48)
几种适于老年人的运动·····	(49)
三、老年常见病·····	(60)
(一) 老年常见眼病·····	(60)
老 视·····	(60)
老年性白内障·····	(61)
青光眼·····	(63)
险外翻·····	(65)
眼底动脉硬化·····	(65)
(二) 老年常见口腔病·····	(67)
龋 齿·····	(67)
牙周病·····	(68)
(三) 老年常见皮肤病·····	(69)
皮肤瘙痒症·····	(69)
秃发和白发·····	(70)

老年退行性皮肤改变·····	(71)
(四) 老年常见外科病·····	(72)
肥大性脊椎炎·····	(72)
老年骨质疏松·····	(74)
老年常见的骨折·····	(75)
驼 背·····	(77)
风湿性多发性肌痛症·····	(78)
老年性髋关节病·····	(79)
肩关节周围炎·····	(79)
前列腺肥大·····	(81)
坏 疽·····	(83)
(五) 老年常见精神神经疾病·····	(84)
动脉硬化性精神病·····	(84)
老年性痴呆·····	(85)
震颤麻痹·····	(87)
听力下降·····	(88)
(六) 老年常见呼吸系统疾病·····	(89)
慢性支气管炎、肺气肿、肺心病·····	(89)
肺 炎·····	(95)
(七) 老年常见消化系统疾病·····	(96)
慢性胃炎·····	(96)
胃下垂·····	(98)
便 秘·····	(98)
(八) 老年常见心脏血管疾病·····	(100)
高血压病·····	(100)
脑血管病·····	(103)

冠心病.....	(108)
(九) 老年常见内分泌及代谢疾病	(112)
糖尿病.....	(112)
肥胖.....	(115)
老年性浮肿.....	(117)
(十) 老年常见妇科病	(118)
老年性阴道炎.....	(118)
子宫脱垂.....	(119)
外阴慢性皮肤炎.....	(120)
(十一) 癌症.....	(121)
发病原因.....	(121)
癌前病变.....	(123)
早期发现.....	(123)
发病情况.....	(126)
预 防.....	(128)
治疗原则.....	(128)

一、谈谈衰老

(一) 衰老与早衰

世界上一切生物从生长到衰老，是个不可抗拒的自然规律。人也毫无例外，但是寿命的长短却千差万别，甚至差别极大。因此，引起了人们对衰老和长寿问题的兴趣。

衰老，我们指的是正常衰老，也就是医学上说的生理性衰老。

人类随着年龄自然增长，机体产生一系列生理的机能和形态学方面的退行性变化，导致人体各种功能降低，对内外环境适应能力逐渐减退的一种衰退现象，直至生命活动的终止。这正如“瓜熟蒂落”或“油尽灯灭”那样。

早衰是另一种现象，因内在或外在的各种原因，人体与外在环境失去平衡，造成人体发生病理性的变化，促使生理性衰退现象提前发生，缩短了人体的寿命，有人说所谓早衰就是“生命在它的半路就夭折了”。因此，衰老是一种生理现象，而早衰是一种病理现象。对于年近百岁的老人，两者在临床上又往往难于区分。

在生命体内，细胞不断地新生，又不断衰亡。从受精卵的发育，到人体的衰老和死亡，每一瞬间也都处在不断地新生

与衰亡之中。人体细胞总数大约是一百万的立方，每秒钟有125兆个细胞要死亡，除神经细胞不能再生外，人体组织细胞大约6~7年就要更换成新细胞。这些变化，就是新陈代谢，也是生命的基本特征。“长生不老”看来是决不可能的，它恐怕是人类永远的幻想。但是，认识和研究衰老正是为了迎来有活力的晚年，因此，探讨衰老的原因是有很大大价值的。

至于衰老的年龄界限，生物学家和临床医生还未能形成一致的意见。一般习惯于把60岁以上的人划为老年。曾有人这样划分：近老年（60~74岁），老年（75~89岁），90岁以上为长寿。实际人的真正年龄是在100岁以上。

按照人的自然生理过程，人的生命是完全可以延长的。历史上很多名人，他们的成就和对人类的贡献往往是在晚年完成的。因此，研究衰老与长寿具有深远意义。

（二）人类对衰老的认识过程

在奴隶社会之前的远古时代，人类过着“茹毛饮血”的原始生活，对宇宙间万物的认识，曾经历过一个漫长的混沌阶段。但对于衰老的认识，远在2000年前的《素问·上古天真论》一书中就说明了它的原因和表现是“天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极”，并提出了“尽其天年，度百岁乃去”。不仅明确提出人的正常寿命是百岁以上，而且阐明了生死的客观规律。魏晋时代的嵇康和葛洪、南朝的陶弘景、唐代的孙思邈和明代的高濂等学者和名医，认为防止疾病延年益寿的基本原则是全神虚静。汉代的华佗、王充，宋代的蒲虔贯，

明代的万全，清代的颜元，这一派不仅注意保养精神，还注重了主动进行身体锻炼。

随着近代英国工业革命的发展，基础科学特别是生物学、化学、物理学和医学等科学的发展，人类对生命有了进一步的认识，对衰老的原因、防止早衰、延长寿命的办法，进行了深入一步的探求，并已经证实，提早衰老所产生的内脏器官的物质代谢和机能的变化，是可以积极预防 and 治疗的。

（三）衰老与社会因素

人的衰老除了受自然生物学的规律支配外，社会因素起着极为重要的作用。随着社会的向前发展，整个人类的平均寿命是大大提高了。考古学家经过发掘出来的化石与骨骼鉴定出，中国猿人的化石，14岁以下占69.2%；15~30岁为11.7%，40~50岁为14%，50岁以上仅5.1%。说明远古代猿人多未成年即夭亡。到青铜时代平均寿命18岁，中世纪33岁，而现代世界不少国家平均寿命在70岁左右。

长寿与社会因素和经济状况关系十分密切，如战争的恐怖、贫穷、饥饿、失业以及这些所带来的不良卫生和传染病，是造成衰老和死亡的明显原因。据美国1953年统计，黑人女子要比白人女子少活8.5岁，黑人男子要比白人男子少活7.5岁；印度40年代只有27岁；20世纪初英国资本家平均寿命58岁，贫民30岁。解放前的旧中国，平均寿命不到30岁。

(四) 人的真正寿命

自古以来，人们都在探讨人的真正寿命。

根据动物学家的研究，发现寿命和动物的发育成熟期有一定关系。凡生长发育期长的，其动物的寿命也长。一般各种器官中骨骼的发育是最后完成的，其动物的寿命是发育成长时期的7倍。

人类成长期的完成，一般需要在20~25岁，按这个倍数计算的话，正常人的自然年龄应该是125~170岁，还有些生物学家发现一般哺乳动物的最高寿命约相当于它们性成熟期的8~10倍，那么人类性成熟期按14~15岁计算，则最高寿命至少也应当是110~150岁。许多对长寿者的调查资料，也非常令人信服地说明上述论证是合理的。所以说正常的老年，所谓生理上的老年应该是从100岁以上开始的。这样的人，直到生命的终止，始终是精神抖擞，有工作能力和生气勃勃的。

在古今中外的文献中，长寿老人是不乏记载的：例如1795年，日本有一个叫万部的农民，应宰相的召请全家去东京，当时他的年龄是194岁，他的妻子是173岁，儿子是153岁，孙子是105岁；匈牙利人罗文和他的妻子沙拉，过了147年的恩爱幸福生活，罗文死时为172岁，沙拉死时为164岁；奥地利一位克查尔腾死时年龄为185岁；1905年匈牙利有一位老农去世时是195岁，儿子已经155岁了。英国人弗姆·卡恩，他经历了十二个英国国王，活了207岁；另一个英国人托尔

斯·佩普，活了152岁，过着农民的艰苦生活，后被国王召到伦敦，过清闲富裕生活而死。著名解剖学家加弗，对托尔斯·佩普作了解剖，没有发现任何衰老的现象。通过许多观察表明，真正的衰老与年龄之间不是平行的，人类真正的寿命是125~170岁，而且还不是它的极限。

（五）当代人类寿命

从人类历史的发展看，人类的寿命是不断在增长，这与社会因素和经济状况有直接关系。亚、非、拉第三世界国家，长期受帝国主义和新老殖民主义的剥削、掠夺和压迫，经济落后，人口出生率高，平均寿命也短。最近二十年来，亚、非、拉地区一系列国家取得了政治上的独立，民族经济和文化比过去有了显著的发展，人口也随之有了较大的增加，死亡率显著降低，平均年龄有了增长。三十年代，亚、非和拉丁美洲人民的平均估计寿命只有32岁，1955年时，亚、非、拉国家人口的平均寿命在40~50岁之间，发展到七十年代，各国平均寿命都有一定提高。如阿尔及利亚人口平均寿命从41.5岁提高到了50.7岁，智利从50岁提高到63岁。北美和欧洲各国的平均寿命普遍提高，瑞典是世界上仅次于日本，平均寿命最高的国家，1972年男子达到72岁，女子77.4岁。日本是世界上平均寿命提高最快的国家之一，在不到二十年的时间内，男子提高了6.6岁，女子提高了7.5岁，1977年男女平均寿命分别达到72.69岁和77.9岁。美国最近的报告表明，每4个美国人就有3个能活到65岁。65岁的男子可能预计平

均再活16.7年，女子可预计再活18年。每100个85岁或以上的男子，就有217个同等年龄的女子。旧社会中国平均寿命不到30岁。解放后我国人民生活水平逐步改善，平均寿命不断提高，如北京市的平均寿命在1950年是52.1岁，到1960年就增加到67岁。上海市1976年平均寿命女性为76岁，男性为72岁，比解放初平均寿命增加近30岁。

各地的统计表明，长寿老人中女性多于男性，女性平均长寿年龄比男性高，有调查证明，女子比男子长寿6~8年。苏联格鲁吉亚长寿老人中，女性占70%，男性只占30%。这主要与生物的特性有关，其次是由于妇女们的生活方式比较正常，她们一般不吸烟、不饮酒，合乎卫生，而且中年时患心脏病的也比男子为少。

社会生产力的发展，促进了医学科学的进步，特别是抗菌素、免疫学和外科手术的发展，使急性传染病、结核病及各种外科疾病得到根治，所以平均寿命近世纪有了较大的提高。1973年，世界卫生组织公布，男性平均年龄超过70岁，女性平均年龄超过75岁的国家已有7个。目前危及人民健康的主要疾病是心血管病、癌肿和脑血管疾病，如能攻克这些常见的老年性慢性病，人类的平均寿命将能突破75~80岁，会出现愈来愈多的百岁老人。

（六）衰老的原因

我国古代对衰老的认识

我们伟大的祖国对衰老很早就有了认识。《素问·上主

天真论》里就详细阐明男女生长发育及衰老的生理过程：“女子7岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通……三七肾气平均……四七筋骨坚……五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭……。丈夫8岁肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至……三八肾气平均……四八筋骨隆盛……五八肾气衰，发堕齿槁；六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白……七八……肾脏衰，形体皆极；八八则齿发去。”并进一步记载着“夫道者，年皆百数，能有子乎？……夫道者，能却老而全形，身年虽寿，能生子也。”以上具体描写了人身的少、长、壮、老的生理过程，并分别地叙述了各个时期身体内部的变化和形体外面的不同表现。其中如男女发育年龄的不同，在女子14岁已经成熟，男子则到16岁才发育成熟；女子到49岁，天癸枯竭，月经断绝，形体开始衰老，而不能再生育了，男子到了56岁，筋脉活动不便，身体易于疲劳。说明由于女子发育比较早，所以衰老亦较早，男子则发育较迟，衰老亦迟。并谈到生育年龄，虽然有它一定的限度，但如能注意养身法则，不但可以延长寿命，而且能够延长生育的年岁。

祖国医学认为肾是先天之本，说明了肾藏精，精气在主持人体生长、发育和生殖功能方面的作用。因此认为肾气的盛衰与人的衰老过程密切关联，当“天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极”之时，衰老的发展将是必然的自然规律。东汉时期王充提出：“强弱夭寿，以百为数，不至百者，气自不足

也。……气薄则体弱，体弱者命短。命短者多病，寿短。”他的观点是寿命长短取决于体质之强弱，而体质又决定气，即元气。在祖国医学中，强调了影响人延年益寿的原因，在于人体内的精神活动与外在自然环境的适应性，所谓“正气存内，邪不可干”，“精神内守，病安从来？”“一切邪犯者，皆是神失守位故也，此谓得守则生，失守则死。得神者昌，失神者亡。”说明人体内在的精神状态和活动过程，与外在环境的适应能力，是导致人体的“神气”（即禀气、元气）等兴衰以及消亡的主要原因。肾为先天之本，所以说，我国古代认为肾气的盛衰，与人的生长发育及衰老过程是密切相关的。

现代有关衰老原因的研究

迄今已提出三百多种理论和假说，试图以各种观点来解释衰老的本质和机制。显然，这方面的看法越多，越表明其原因还不十分清楚。

活质凝聚 我们知道，生命就是不断进行着新陈代谢变化的蛋白质体的存在。若新陈代谢停止，蛋白质体也就不复存在了，这时物体便分解，生命就告终——死亡。衰老是因为蛋白质粒子在细胞中开始凝聚，也就是活质的原形质开始了凝聚时，活质中的异电荷的蛋白质分子相撞后，它们合而为一，这样它们的带电量便失去了一半，就首先影响到新陈代谢进行，使新陈代谢活动相对减少，这种凝聚使细胞逐渐消亡，而引起了结缔组织的形成，多种器官形成硬化，特别