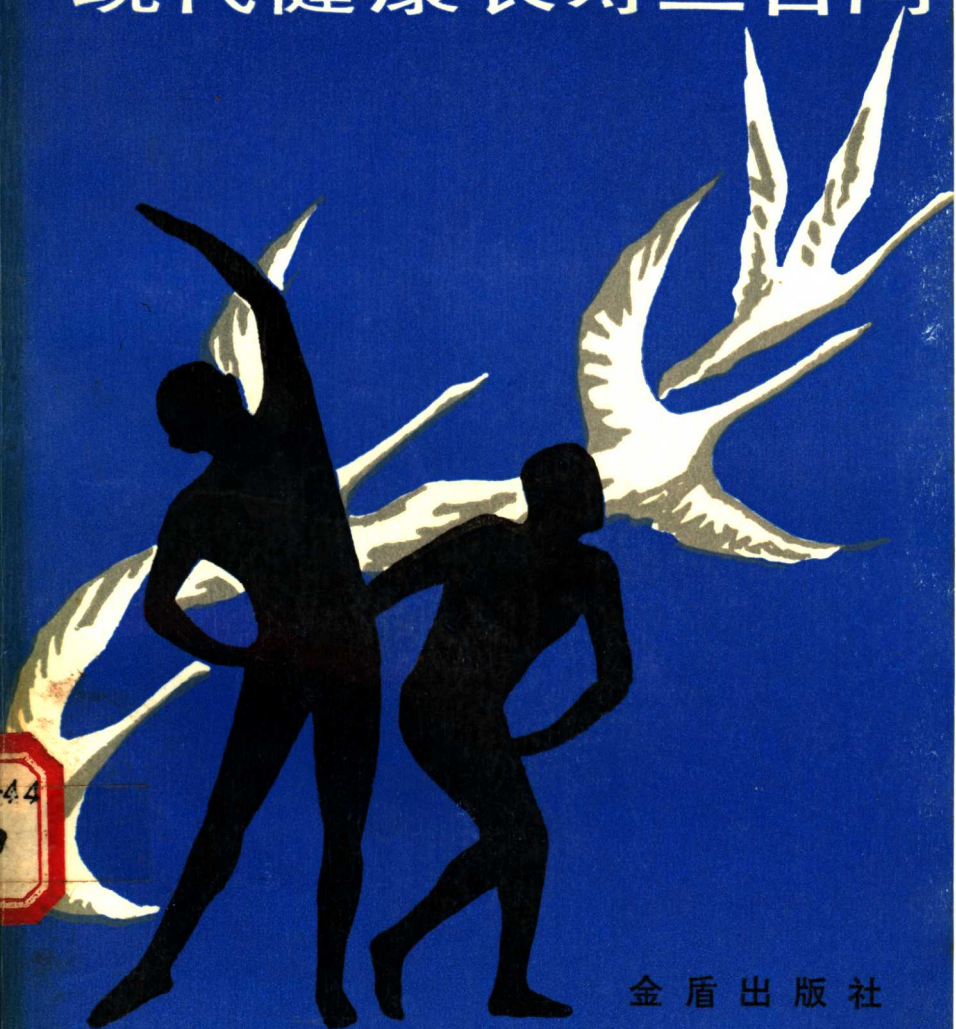


XIANDAI JIANKANG
CHANGSHOU SANBAIWEN

现代健康长寿三百问



金盾出版社

现代健康长寿三百问

主 编

余 荣 华

编 者

(以姓氏笔划为序)

王 岩 苏胜利 杨继玲 余荣华

胡顺德 赵金铃 崔丽萍 曹建平

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本具有较高实用价值的医学科普读物。书中总结了中老年医疗保健工作的实践经验，对长寿领域中的现代保健问题作了详尽的介绍。内容包括：人可以长命百岁吗、怎样战胜疾病和如何健身等三大部分，共回答了人们普遍关心和经常可能遇到的三百个问题。全书形式新颖，文字通俗，所介绍的知识经验，比较实用，可供广大中老年读者和家庭随时查阅使用，也可供城乡基层医疗保健单位和卫生人员参考。

现代健康长寿三问

余荣华 主编

金盾出版社出版发行

社址：北京复兴路22号南门

电话：815453

一二〇二工厂印刷

各地新华书店经销

开本：32 印张：11.25 字数：252千字

1985年5月第1版 1988年3月第3次印刷

印数：145 001—195 000册 定价：4.00元

ISBN 7-80022-035-4/R·11

前 言

健康长寿是人们的共同心愿，但如何才能提高人的健康水平，达到延年益寿的目的，这当中的许多学问，却不是人们所普遍了解的。

为了将医疗保健的科学知识介绍给广大读者，帮助大家掌握增进健康之法与延年益寿之道，我们在总结实践经验的基础上，广泛参阅了国内外文献，尽可能地吸取了最新科研成果和祖国医学的宝贵遗产，编成这本《现代健康长寿三百问》。本书对怎样认识人类寿命的奥秘、树立正确的长寿观点、战胜各种常见疾病以及如何健身等问题，进行了广泛的探讨，介绍了大量较为实用的方法和秘诀。作为全书的重点，特别对老年人的生理特点、中老年常见病的防治和常见疾病的处理以及老年人的营养、保健、强身等问题，均有详尽的介绍，同时，对早期发现癌症的方法、常见传染病的防治和职业病的预防等，也都有明确的交代。希望它对每一个渴求健康长寿的人能有所裨益。

本书在编写过程中，曾得到原铁道兵首长及后勤部卫生处张起升同志、解放军总医院杨兴生博士、孙静平主任等的热情支持和鼓励，在此谨表谢意。由于编者水平所限，疏漏与不当之处在所难免，真诚地期待着专家和读者的指正。

余 荣 华

一九八五年元月于北京

目 录

一、人可以长命百岁吗？

（一）怎样理解人类的寿命？

人可以长命百岁吗？（1） 人可以“返老还童”吗？ 有长生不老药吗？（2） 什么叫寿命？人类的自然寿命到底有多长？（4） 人的寿命可以延长吗？（5） 人的寿命为什么千差万别？（6） “寿命是天注定的”，对吗？（7） 人类寿命的发展趋势怎样？（8） 患有慢性病就不能长寿了吗？（9） 营养越好越长寿吗？长寿与劳动有什么关系？（10） 睡眠可以长寿吗？（11） 长寿与生活环境有关吗？（12） 长寿与家族有关吗？（13） 长寿与性别有关吗？ 长寿者的性格不一般吗？长寿与血型有关吗？（14） 长寿与婚姻有什么关系？（15） 长寿者与爱好有关吗？（16）

（二）人是怎样衰老的？

什么叫中年？（16） 什么叫老年？ 什么叫衰老？（17） 怎样识别衰老的早期信号？（18） 中老年人有哪些生理特点？ 〔脑与脊髓〕（19） 〔心脏血管〕（22） 〔肺与气管〕（28） 〔胃与肠道〕（32） 〔骨与肌肉〕（35） 〔血与淋巴〕（40） 〔泌尿生殖〕（44） 〔内分泌腺〕（49） 〔感觉器官〕（51） 〔身高体重〕（55） 〔毛发皮肤〕（56） 〔新陈代谢〕（57） 〔免疫功能〕（59） 〔心理变化〕（61）

(三) 你知道这些老寿星吗？

世界上寿命最长的人是谁？ 世界上有哪些杰出的老寿星？

(63) 我国有哪些老寿星？ (64) 老寿星们有哪些长寿秘诀？ (65)

二、怎样战胜疾病？

(一) 癌症可以预防吗？

癌症可以预防吗？ (67) 怎样早期发现中老年人常见癌瘤？ [脑瘤] (68) [鼻咽癌] (69) [食管癌] (70) [胃癌] (71) [肺癌] (72) [乳腺癌] [肝癌] (74) [胰腺癌] [结肠癌] (76) [前列腺癌] (77) [肾脏肿瘤] [子宫颈癌] (78) [子宫体癌] (79) [卵巢肿瘤] [外阴癌] (80) [睾丸肿瘤] [血液肿瘤] [皮肤癌] (81)

(二) 如何防治常见传染病？

什么叫传染病？ (82) 家里有了传染病人怎么办？ (83) 传染病有季节性吗？ 传染病有地区性吗？ (86) 如何防治常见传染病？ [肝炎] (87) [痢疾] (89) [霍乱] (90) [流感] (91) [肺结核] (93) [疟疾] (94) [森林脑炎] (95) [稻热病] (96) [红眼病] (97) 中老年人需要哪些预防接种？ (98) 如何预防食物中毒？ (99) 如何预防蘑菇中毒？ (103) 怎样搞好饮食卫生？ (104) 餐具如何消毒？ (105) 如何讲究饮水卫生？ (106) 生吃瓜果蔬菜行吗？ (107) 爱吃大蒜好吗？ (108) 饭前洗手有什么好处？ (109) 如何进行粪便的无害化处理？ (110) 飞

沫可以传播哪些疾病？（111） 怎样戴口罩才好？
（112） 怎样消灭老鼠？（113） 如何灭蝇？（114）
怎样消灭臭虫？（115） 如何灭蚊？（116）

（三）怎样加强劳动保护？

什么叫职业病？（116） 如何预防矽肺？（117） 如何预防常见的重金属中毒？（118） 如何防治有机磷农药中毒？（120） 如何防治稻田皮炎？（121） 如何防治中暑？（122） 怎样防治冻伤？（125） 如何预防电击伤？（127） 振动病是怎么回事？（128） 如何防治煤气中毒？（129） 怎样预防油彩皮炎？（130） 如何防治电光性眼炎 蚂蟥咬了如何处理？（131） “粪毒”是怎么回事？（132） 农民有哪些常见病？ 教师怎样注意卫生保健？（133） 演员怎样保护嗓子？（134） 如何预防破伤风？（135）

（四）如何防治常见病？

中老年人最容易患哪些病？（135） 哪些疾病最影响老年人的寿命？（136） 什么叫冠心病？ 可以预防吗？（137） 心绞痛发作后如何处理？（138） 患了冠心病怎么办？（139） 硝酸甘油能长期服用吗？（140） 冠心病病人怎样过好冬天？ 冠心病病人怎样使用保健盒？（141） 什么叫心肌梗塞？ 怎样早期诊断急性心肌梗塞？（143） 基层医疗单位怎样救治急性心肌梗塞病人？（145） 怎样预防心肌梗塞？（146） 家庭中怎样护理急性心肌梗塞病人？（147） 患过心肌梗塞的病人要注意什么？（148） “早跳”是怎么回事？ 怎样治疗早跳？

(149) 心动过速发作时怎么办? (150) 房室传导阻滞是怎么回事? (151) 心动过缓如何处理? 如何诊治病态窦房结综合征? (152) 心力衰竭有哪些早期表现? 心力衰竭如何治疗? (153) 服用洋地黄的心脏病病人要注意什么? (154) 什么叫肺心病? 怎样预防? (155) 怎样治疗肺心病? (156) 肺心病病人如何过冬? (157) 高血压病有哪些治疗方法? (158) 高血压脑病是怎么回事? (160) 怎样治疗高血压脑病? 血压偏低怎么办? (161) 什么叫动脉栓塞症? 怎样治疗? (162) 什么叫静脉曲张? 如何治疗? 何谓血栓性浅静脉炎? 什么叫中风? 可以预防吗? (163) 什么叫脑溢血? 如何治疗? (165) 脑动脉血栓形成有哪些早期表现? 怎样治疗脑动脉血栓形成? (166) 怎样治疗脑栓塞? 怎样治疗中风后遗症——偏瘫? (167) 慢性脑动脉供血不足有哪些表现? (168) 怎样治疗慢性脑供血不足? 如何防治神经衰弱? (169) 怎样治疗老年神经官能症? “鬼神附体”是怎么回事? (170) 什么叫帕金森氏病? 如何治疗帕金森氏病? 如何治疗三叉神经痛? (172) 怎样诊治更年期综合征? (173) 为什么不能小看感冒? (174) 怎样防治上呼吸道感染? (175) 如何防治慢性支气管炎? (176) 老年慢性支气管炎为什么冬天加重? (177) 为什么支气管哮喘多在夜间发作? 如何诊治肺炎? (178) “十人九胃”是怎么回事? 如何治疗慢性萎缩性胃炎? (180) 怎样诊治消化性溃疡? (181) 如何防治胆囊炎、胆石症? (182) 患有冠心病的胆石症病人能否手术? 如何防治常见的寄生虫病? (183) 如何治疗肝硬化? (185) 老年人为什么多便秘? 怎样防治

慢性便秘？（186） 如何治疗过敏性结肠炎？ 急性胰腺炎怎样诊治？（187） 什么叫食管裂孔疝？患有食管裂孔疝的病人怎么办？（188） 怎样防治痔疮？（189） 什么叫消渴病（糖尿病）？ 怎样治疗消渴病？（190） 糖尿病有哪些并发症？ 糖尿病病人自己怎样检验尿糖？

（192） 应用胰岛素的糖尿病病人要注意什么？（193） 怎样诊治低血糖病人？ 什么叫高脂血症？（194） 如何防治高脂血症？（195） 动脉粥样硬化与高脂血症有什么关系？ 如何防治肥胖？（196） 怎样防治痛风？如何诊治甲状腺功能亢进？（198） 老年人甲状腺功能低下有什么表现？（199） 怎样治疗老年甲状腺功能低下？ 如何防治风湿性关节炎？（200） 有了骨刺怎么办？（201） 患了颈椎病怎么办？ 怎样治疗骨质疏松症？（202） “漏肩风”怎么办？（203） 怎样治疗贫血？（204） 如何治疗白细胞减少症？ 如何防治老年人的泌尿系感染？（205） 如何防治泌尿系结石？

（206） 如何治疗肾盂肾炎？（207） 老年尿失禁多见于哪些病？如何治疗？（208） 怎样早期发现前列腺肥大？ 如何治疗前列腺肥大？（209） 中老年人怎样讲究性的卫生？（210） 如何讲究妇女的外阴卫生？ 外阴瘙痒症如何治疗？（213） 外阴白斑是怎么回事？ 怎样防治阴道炎？（215） 子宫脱垂怎么办？（218） 如何防治慢性宫颈炎？（219） 老年妇女白带增多有哪些原因？（220） 绝经后再次阴道出血说明什么？ 老年人有哪些常见口腔病？怎样讲究口腔卫生？（221） 怎样治疗牙龈炎？（222） 如何治疗牙周病？（223） 牙痛不是病吗？ 不要小看口腔粘膜白斑，对吗？（224） 什么样的坏牙要拔？

拔牙后要注意什么？（225）患有心脏病的老年人能否拔牙？假牙有什么功用？如何保护假牙？（226）农村中哪些眼病最常见？哪些眼病容易致盲？（227）如何防治沙眼？（228）如何治疗麦粒肿？（229）如何治疗慢性泪囊炎？如何治疗倒睫毛？（230）如何治疗翼状胬肉？如何治疗角膜炎？（231）如何治疗虹膜睫状体炎？（233）如何治疗青光眼？如何治疗白内障？（234）如何防治夜盲症？（235）什么是老花眼？如何推迟老花眼的到来？如何选用双焦点眼镜？（236）如何处理眼外伤（237）如何诊治中耳炎？（238）如何治疗美尼尔氏病？（239）何谓突发性耳聋？如何治疗？（240）怎样选择和使用助听器？（241）耳鸣是怎么回事？如何治疗？（242）如何治疗慢性萎缩性鼻炎？（243）副鼻窦炎是怎么回事？（244）如何诊治慢性咽炎？（245）如何治疗慢性扁桃腺炎？患了皮肤瘙痒症怎么办？（247）如何治疗湿疹？（248）神经性皮炎怎样治疗？“缠腰龙”是怎么回事？（249）怎样治疗“鹅掌风”？（250）股癣怎样治疗？牛皮癣如何治疗？（251）荨麻疹是怎么回事？（252）如何防治鸡眼？如何防治疖肿？（253）怎样合理用药？（254）怎样合理应用补药？（256）怎样煎中药才好？（257）

（五）家庭中怎样护理慢性病病人？

怎样测量体温、脉搏、呼吸和血压？（258）如何滴眼药？（260）如何滴鼻药？（261）如何使用坐药？怎样坐浴？（262）如何护理癌症病人？（263）

怎样护理老年精神病人？ 护理老年性痴呆要注意什么？

(264) 如何护理老年耳聋病人？ (265) 如何护理褥疮病人？ 老年人怎样正确应用氧气？ (266)

(六) 常见急症如何处理？

心跳骤停时如何急救？ (267) 怎样急救突然昏倒的老年人？ 呼吸困难时怎样急救？ (268) 怎样处理鼻出血？

(269) 怎样急救虚脱病人？ 怎样急救休克病人？

(270) 怎样救治晕厥病人？ (271) 毒蛇咬了怎么办？

(272) 怎样救治淹溺病人？ (273) 醉酒了怎么办？

(274) 触电了怎样处理？ 急性中毒的处理原则有哪些？

(275) 突然瘫痪怎么办？ (276) 急性尿潴留如何处理？ (278) 如何处理常见外伤？ (279)

三、如何健身？

(一) 怎样强身？

运动为什么能强身？ (282) 中老年人的运动有什么特殊重要性？ (283) “养老”就是多睡一会儿吗？

(284) 中老年人运动要注意什么？ (285) 患有冠心病的人还可以运动吗？ (286) 颈椎病的患者如何运动？

糖尿病病人怎样进行运动？ (288) 肥胖的老年人运动要注意什么？ 偏瘫病人如何运动？ (289) 有肺气肿的病人应选择什么运动？ (290) 怎样做自我保健按摩？

(291) 如何自我监督运动量？ (292) 有哪些保健操？ (293) 气功能治哪些病？ 怎样练“五禽戏”？

(294) 如何练易筋经？ (297) 怎样练八段锦？

(301) 怎样使用健身球? (306) 练太极拳要注意什么? (307)

(二) 如何讲究营养?

中老年人常有哪些不正常的营养状态? (308) 中老年人的营养标准是什么? (310) 常用食品的营养价值如何?

(311) 饮食烹调如何讲究营养? (315) 有哪些保健食品? 怎样安排高血压病病人的饮食? (316) 冠心病病人的饮食要注意什么? (319) 怎样管理糖尿病病人的饮食? (322) 如何安排消化性溃疡病病人的饮食? 慢性胆囊炎病人的饮食有什么要求? (325) 慢性胰腺炎病人的饮食要注意什么? 肝硬化病人的饮食有什么要求? (326) 怎样安排肝炎病人的饮食? (327) 慢性肾功能不全病人的饮食有何特点? 怎样安排痛风病人的饮食? 发热病人要求什么饮食? (328) 贫血病人给予什么饮食? 痔疮病人的饮食要注意什么? (329) 多吃豆制品有什么好处?

(330) 肥胖的人如何管理饮食? 为什么多吃素食好?

(331) 食物中的胆固醇很可怕吗? (332) 怎样对待茶和酒? (333)

(三) 怎样做好保健工作?

加强中老年人保健工作有什么重要性? 每年定期为中老年人检查哪些项目? (338) 为什么提倡冷水洗脸? (339) 如何做好外出旅行保健? (340) 老年人每天睡几小时才合适? 晚睡前温水洗脚有什么好处? (341) 枕枕头也有学问吗? (342) 为什么要美化庭院? 看电视要注意什么? (343) 怎样讲究老年人的心理卫生? (344)

一、人可以长命百岁吗？

（一）怎样理解人类的寿命？

1. 人可以长命百岁吗？

人是宇宙万物的主宰，是一切物质文明和精神文明的创造者。但是，同大自然的历史长河相比，人的生命却是极其短暂的。多少世代以来，人们一直向往着、追求着“长命百岁”这样一个美好的目标。古代传说中关于彭祖活了八百岁的说法，正是这种向往与追求的形象化的表现。当然，它只是幻想的产物，不是也不可能是一种真实的存在。那么，“由来花甲称人瑞，而今百龄正童年”的岁月究竟有没有可能到来呢？“长命百岁”这个美好的目标究竟有没有可能实现呢？人们的这种追求有没有现实的科学根据呢？随着人类社会的不断进步，科学技术的飞速发展，医疗卫生条件的日益改善，我们已经可以越来越有把握地回答：长命百岁是可能的，也是现实的。根据我国1982年第三次人口普查结果，我国共有百岁老人 3,765 人。另根据1984年10月6日的有关资料，日本拥有的百岁和百岁以上老人共1,563人，其中347名是男子，1,216名是女性，年龄最大的九州德之岛的泉重千代，年龄为119岁，她作为世界上活着的年龄最老的人已被载入了《吉尼斯世界纪录大全》。我国广西都安和巴马瑶族自治县是长寿之乡，百岁老人就有51名。所有这些材料都表明，“长命百岁”的说法和“百龄正童年”的形容，决不是可望不可及的幻想，它是完全有可能实现的。今天，我们把

中老年人的保健常识交给所有的中老年人及其身边人员，对于实现上述目标，无疑也会起到积极的作用。

2. 人可以“返老还童”吗？

“返老还童”的说法，在我国由来已久，它也是许多人美好的憧憬。然而，能不能做到这一点，人们的议论是大不相同的。有人认为，随着科学技术的进步，人类在健康长寿问题上将掌握越来越大的主动权，实现“返老还童”是必定能够解决的问题，对此不应有什么怀疑。有人认为，返老还童或许有一天能够办到，但从我们今天来看，毕竟是遥遥无期的，因而也是没有现实意义的。有人认为，生老病死是生物界的普遍规律，人只能由童而老，不可能返老还童，这个基本的发展规律是不可逆转的。我们认为第三种说法是正确的，符合实际情况的。作为一门科学，医学只能驾驭这种规律，而不能改变和取消这种规律。古代政治家曹操就曾经断言：“神龟虽寿，犹有竟时，腾蛇乘雾，终为土灰”。人类当然也不会例外。先进的医学科学可以帮助人们战胜疾病，恢复健康，也可以帮助人们延年益寿，但决不可能使人返老还童。当然，由于不重视养生或因疾病侵扰而过早陷于衰老，失去健康，经过医疗、调养、锻炼，仍然可以恢复身体健康，重新焕发出生命的活力，从一定意义上讲，也可以称之为重新焕发了青春。对此，我们应该有足够的认识和积极的态度。任何消极悲观与宿命论的观点都是不对的。但这和一般所讲的返老还童，毕竟是两个根本不同的概念。

3. 有长生不老药吗？

在我国历史上，关于尊崇方士、炼制金丹、寻求长生不

老药的事迹有过许多记载，特别是秦始皇派遣徐福率领三千童男童女出海求药的故事更为大家所熟知。然而千百年过去了，并没有一个人看到过长生不老药是什么样子，至于长生不老人，当然更没有谁见过了。

据考证，远在战国时期，我国民间就有了炼丹术，这种炼丹术后来还经由波斯、阿拉伯等国而传到了西方。晋朝葛洪的《抱朴子》中即有所谓金丹和“仙丹”之说。

在历代统治者中，有不少人特别热衷于拜神仙、炼仙丹，梦想能长生不老，目的是想永远保住自己的统治地位，以便永生永世过着穷奢极欲的生活。这种愚昧的幻想，是由于当时时代的局限和他们的阶级地位所决定的。实际结果往往是适得其反，长生不但没有到手，反而由于药物中毒加速了自己的死亡。据传唐朝的宪宗、穆宗、敬宗、武宗、宣宗等，都是因服用“仙丹”而死的。曾经风骚一时的唐太宗也是因为服用什么“延年药”而丢掉了性命。武则天曾经服用过三年“长生药”，其结果也没有能使她长生。所有这些，都不过给后人留下了一些悲剧性的历史笑料而已。

时代的车轮在不停地飞转。如果说在科学落后、迷信盛行的古代，出现求“仙丹”、拜神灵的愚昧行为还可以理解的话，那么到了科学昌盛的二十世纪八十年代的今天，仍然有人沉醉于什么长生不老药的追求，那就未免显得过于滑稽了。

当然，合理地应用某些药物，对抗衰老和对生命的积极影响是无可置疑的。研制抗老药物，仍是近代医学科研的重要课题。1896年，法国的勃朗—赛格尔提出用睾丸浸出液注入人体以抗衰老；俄国的鲍戈莫洛兹制成了抗网状细胞血清，又称抗老血清；1951年，罗马尼亚阿斯兰教授倡导应用H₃来

抗衰老等等。但这些研究，至今都没有得到人们的公认。

根据祖国医学和长期的实践经验，我们认为，合理地应用一些人参、鹿茸，可以使老年人身体强壮，因此，根据身体、病情的不同情况，根据季节的特点，适当服用一些药品是有好处的。但是，切不可把人参、鹿茸当作长生不老药看待。

4. 什么叫寿命？

寿命是指生物的生命活动存在于自然界全过程的时间概念，通俗地说，是指生物从生到死的时间，严格地讲是指生物自然存亡的时间。人类的自然寿命是根据生物学规律推测出来的，自然寿命又称正常寿命或真正寿命。

5. 人类的自然寿命到底有多长？

人类的自然寿命到底有多长？几千年来，这个富有吸引力的问题曾经捉弄过千千万万人的心，打卦、算命、求神仙、问上帝，……花样之多，无奇不有。在现代科学发展的今天，一些人又常常打着“科学”、“电脑”的招牌出现。据说，有人发明了一种“寿命累分计算法”，将一些对寿命有害及有利的因素列成正负分值，只要稍加累计运算，随时都可以知道一个人的寿命有多长，这曾为不少好奇的人们所模仿、所接受。其实，这是一个骗人的算术游戏。人生活在自然界里，每天所遇到的情况绝不可能相同，也就是说，影响人的寿命的各种机遇因素每天都在变化，各种病理因素和意外情况是难以预料的。因此，实际上是不可能测出一个具体人的寿限的。

至于人类的自然寿命，通常是根据生物学的普遍规律及

动物实验的结果加以推测的。一般有三种方法：

(1) 哺乳动物的自然寿命相当于生长期的5~7倍，人的生长期约为20~25岁，据此推测人类的自然寿命应该是100~175岁。

(2) 根据生物学的规律，最高寿命相当于性成熟期的8~10倍，人类的性成熟期是13~15岁，据此推测人类的自然寿命应该是110~150岁。

(3) 根据细胞分裂的次数来推算最高寿命。小鼠的细胞分裂次数是12次，平均寿命仅有3年。鸡的细胞分裂次数为25次，则平均寿命是30年。一种近200年寿命的海龟，细胞分裂次数是72~114次。看来，细胞分裂次数越多，平均寿命也就越长，而人体中的细胞分裂为50次，据此推算人类的自然寿命应是120岁左右。

但是，由于各种复杂的原因，当前绝大多数人还不能达到自然寿命的年龄。

6. 人的寿命可以延长吗？

人有生就有死，生老病死是不可避免的生物学过程，人类的自然寿命也是有一定限度的。那么人的寿命可以延长吗？

社会的现实告诉我们，绝大多数的人达不到自然寿命。其原因是多方面的，有些原因至今还没有被人们认识。然而，人类社会的不断进步，科学技术的飞速发展，都在为人类健康长寿创造着越来越有利的条件。显微镜的发明，为认识病菌提供了方便。抗生素的问世，使人们进一步获得了消灭病菌的武器。进入二十世纪，人类已有能力控制传染病的流行。现代电子显微镜广泛应用后，过去无法辨认的病毒也能