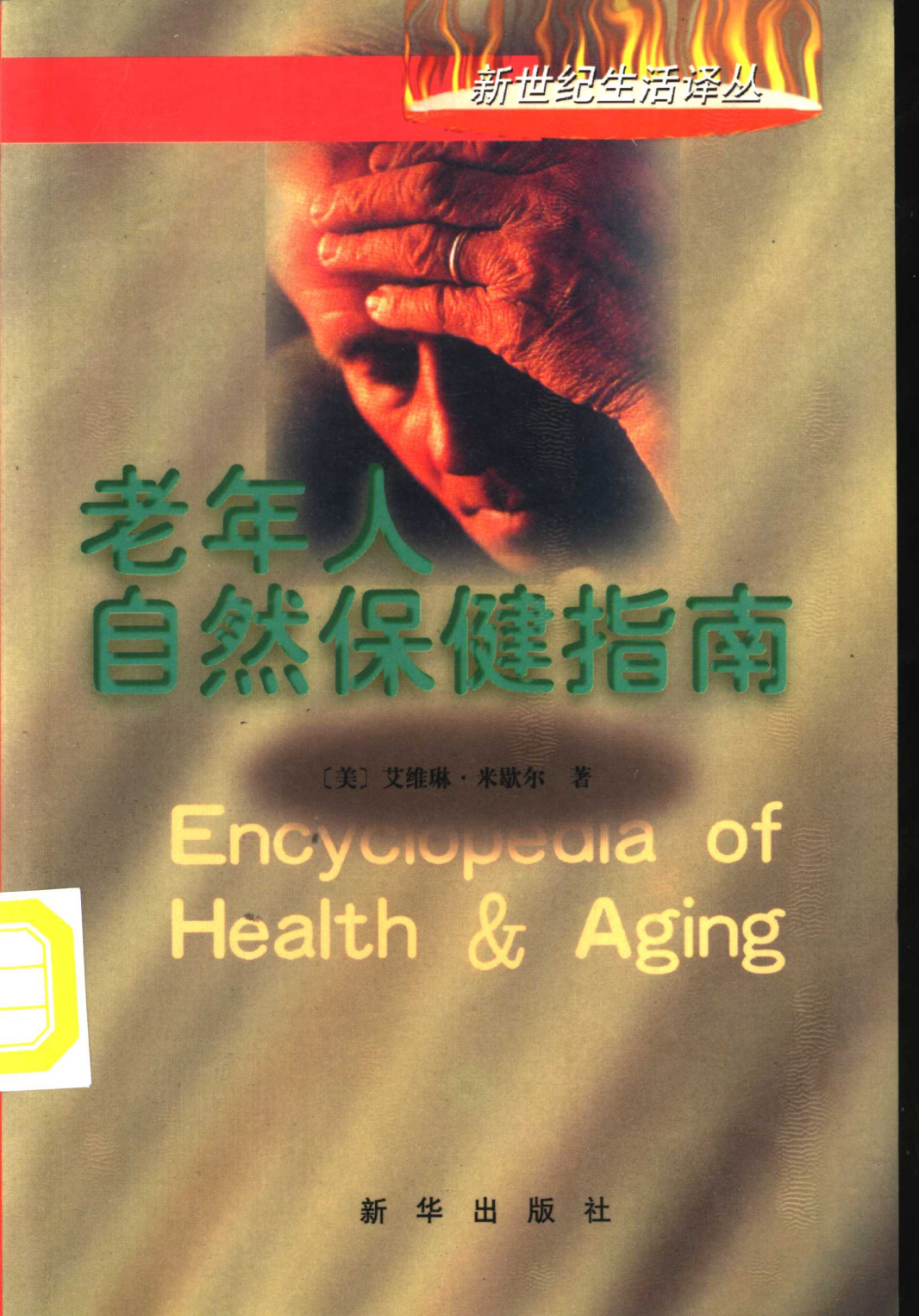




新世纪生活译丛

老年人 自然保健指南

〔美〕艾维琳·米歇尔 著

Encyclopedia of
Health & Aging

新 华 出 版 社

新世纪生活译丛

Encyclopedia of Health & Aging

老年人自然保健指南

[美] 艾维琳·米歇尔 著

高翔 张军 译
王瑞华 李东

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人自然保健指南/ (美) 米歇尔著; 高翔等译.
- 北京: 新华出版社, 2000.5

(新世纪生活译丛)

ISBN 7-5011-4817-1

I. 老… II. ①米…②高… III. 老年人-保健-普本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 24523 号

Encyclopedia of Health & Aging

Copyright © 1995 by Evelyne Michaels

Chinese translation copyright © 2000 by Xinhua Publishing House

All rights reserved

老年人自然保健指南

[美] 艾维琳·米歇尔 著

高翔等 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 11.625 印张 280,000 千字

2000 年 5 月第一版 2000 年 5 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-4817-1/R·48 定价: 21.00 元



作为一个老年学家，我每天习惯于回答许多问题，这些年老的病人和他们的家人经常问：“高登先生，我怎样才能活得更好一些呢？”“高登先生，为什么这些问题发生在我母亲身上？”

这些问题常具有挑战性，而且往往没有令人满意的答案，令医生和病人有时都十分难于接受。

当这本书的出版商要我解答问题时，让我放心的是这些问题都十分直截了当：“为什么那应当是一本对于老年安康生活的特别的书？”“为什么人们应当相信来自贝克丝特老年关怀中心的资料呢？”

直到最近，几乎没有人注意到老年人独特的需要和愿望。但在过去的10年中，所有这些都发生了改变。那些大于65岁的不管是被称为“长辈”或是“年长者”甚至简单地称为“老人”的人，现在已经成了一股不可忽视的力量。

那些被提供关心和服务的人是一个完整的和重要的社会组成成分，他们的存在最终会使人相信他们应当受到同等的

ALM 57

甚至更加特殊的关怀和照料。

在过去的 75 年当中，贝克斯特中心形成了一套帮助老年人和他们的家庭的独特方法。除了提供老年关怀外，我们也精通许多关于这个人群的力量、坚韧和智慧的情况。

贝克斯特中心的全体专业人员总是不断地汲取知识和提高训练技能，护士、医生、社会工作者、临床大夫、心理学家、营养学家和无数其他的人每天与 2000 多老人打交道。我们会特别注意聆听我们服务的那些老人所讲的，因为他们总是最好的老师。

这本书不像其他的书那样直接针对大众，它不仅仅局限于传统意义上的药物治疗。虽然这里并不否定药物治疗的重要性，但我更愿意呈献给读者更加丰富多彩的内容。

对于当今的社会，我们假定大体上老年人和年轻人一样精力旺盛并且十分关心自己的健康，同时我们也假定老年人能掌握自己的安康和幸福生活，而不是消极地等待其他人的照顾。与贝克斯特中心的哲学相吻合，从这里你可以认识到，即使随着岁月的流逝，我们受到疾病的困扰而变得脆弱不堪，我们仍然能够发现生命的力量和意义。

我们希望这本书提供的一些信息能促使你更多地了解有关老年健康的问题。我们最终的目的是给你信心和勇气，并且使你对你自己和家庭中的其他老年人下定达到最健康和健康照料的决心。

多伦多大学教授 曼彻尔·高登博士

为什么要为 65 岁以上的老人编写一本特别的书？

50 多年前本杰明·斯帕克先生写了关于婴幼儿照料的指南大全，但现在人们普遍认识到孩童的健康问题和利害关系与成年人有明显的不同。

父母带他们的孩子去看家庭医生和儿科大夫，他们受到过关于在儿童时期健康检查和情绪发育的特殊教育，并且他们详细地了解怎样诊断和治疗婴幼儿的疾病。例如，他们知道一些特定的药物不适合于儿童并且使用的剂量必须适合儿童的特殊需要。好的儿童家庭医生和儿科大夫还对于他们自己的小病人有着特别的了解并能对症下药。这些医生多年与眼泪汪汪的孩童和他们焦急的父母打交道积累的经验使他们具备了高超的交流技巧。

在许多方面，一个 80 岁的老人像一个 8 岁的儿童那样需要细心、周到甚至有时是特殊的健康照料。从许多方面可以表明这确实是需要。对于你的年龄，你身体内在的变化与外在的变化一样。你变得更倾向于特定的疾病和环境。你

的症状会与得相同疾病的年轻人有很大的不同。你对不同药品和治疗手段也有不同的反应。

你可能由于年老发生变化并且风采不在，由此带来的生理和心理的负面影响而使你变得更加脆弱不堪。配偶的长年疾病或者死亡也会使你神情沮丧或者十分孤独。一个新的生活环境——例如：从一座房子搬到另一座房子可能会产生应激反应。退休可能会导致厌烦心理或丧失自尊心。

现在绝大多数的老年人还依靠他们的家庭医生和其他的健康专业人员，但当出现一些和年龄有关的问题时，他们所受的训练可能还有一些差距。虽然老年人接受护理的水平已经使他们十分满意，但这些老人仍然能在一个体系的纰漏中遗漏出去，这个体系并不适合辨别和适应他们的特殊需要。

但由于人类会活得更长，并且大于 65 岁的人口会持续膨胀，这个状况将会发生变化。

“老”意味着什么？

一些人认为等他们到了 65 岁的时候，或者当他们作了爷爷奶奶，或最终退休在家时，他们已经老了。

由于医学的进步和社会条件的不断发展（至少在某些地方是这样）已经延长了人类预期的平均寿命，我们关于老的概念已经完全变了。仅仅在几个世纪之前，新生儿死亡十分普遍而且传染病流行，那时 40 岁就已经是老人了。但今天我们认为一个人 40 岁、50 岁、60 岁，甚至 70 岁都还十分年轻。

“老”可以有多种含义。它是你出生后记录的数字吗？或者它是你的身体和思想继续支撑下去的健康状况吗？一个健康的 75 岁的人可能在生物学意义上和一个 20 岁的人差不多。同样，一个 55 岁的人由于疾病或者不注意而使身体受

到损害，他（她）可能比自己的真实年龄还要老。

然而，作为“老”更重要的是你对生活的态度，而不是针对你自己的身体去做什么。

例如，绝大多数人可能认为爱丽娜·米尔老了。这个 82 岁的老妇人由于骨质疏松脊柱已经发生了严重的变形，并且需要其他人的搀扶才能四处走动。这个令人惊奇的夫人想使更多的人了解骨质疏松并增加用于研究的基金，于是她决定用两年的时间徒步横穿加拿大。不久前她达到了目的。如果我们认定老年就不再愿意接受新的经历和挑战，那么爱丽娜·米尔还不老。虽然事实上她已经 82 岁并且患有严重的疾病。

对衰老保持一个折衷的观点十分重要，能够认识到衰老存在许多有利和不利的方面。

在对于年老的问题上，一般情况下人们该怎样去做呢？看看下面的这些问题你有多少确实同意：

年老后一些不利的方面：

- ◆ 丧失了对身体魅力的感觉（一项研究结果表明女性比男性多，但现在这种情况正在改变）；
- ◆ 丧失了一些体力；
- ◆ 由于孩子已经长大并且离开了家、伴侣去世或者昔时的好友离你而去你变得孤独了；
- ◆ 更依赖于家庭、朋友和其他助手；
- ◆ 由于退休觉得贡献少了；
- ◆ 由于只有固定的收入可能产生了经济问题；
- ◆ 觉得被社会低估了，这个社会崇尚成就和强调年轻人的文化；
- ◆ 有一种生命过客的感觉；

- ◆ 必须面对不断困扰你的疾病和死亡，随着每个生日的到来感觉离死亡越来越近；
- ◆ 十分忧虑该怎样度过自己最后的岁月。

衰老的一些有利方面：

- ◆ 对于是否显得年轻并与流行观念相一致，没有那么多的压力；
- ◆ 如果你已经养大了孩子，你现在能把注意力集中在你自己的需要上，因为现在没有人再依赖你了；
- ◆ 现在有机会放弃全职的工作并且开始一些其它的你一直想要去做的工作；
- ◆ 有了更多的闲暇时间从事自己的兴趣、爱好和私人的

有助健康的四个关键因素

生物学 你没有容易使自己得病的遗传基因：如某些特定的癌症、心脏病、早老性痴呆等。

生活方式因素 营养充足的、结构合理的饮食；充分的锻炼和睡眠；避免过度饮酒、吸烟和滥用药物；缓解压力；更安全的性体验；避免发生意外。

情绪稳定 与其他人有良好的、互相关心的关系；自我感觉比较良好；在某种程度上觉得能控制自己的生活，能经受住心理上的巨大挑战 and 变化。

社会和生活环境安宁 有足够的钱用于吃、住和健康维护；有清洁的空气和水；使你的个性和需要充分的适应社会。

委托；

- ◆ 有更多的时间陪伴你的爱人和（或）朋友；
- ◆ 经过了许多年生活的磨练能很明智的处理问题。

如果你对衰老的理解主要来自于媒体印象的话，那么你可能更认同于年老后不利的方面。但是如果你是一个想方设法保持身体和情绪达到良好健康状况的老人，那么你可能更加欣赏年老以后有利的方面。

实际上，上述的两个方面并不是相互排斥的。发展、创新和智慧能够而且确实与孤独感和忧虑感相伴随。

“健康”代表什么？

健康——一词来自盎格鲁撒克逊人的词语“health”，意思是“安全、健全或完整的”——对不同的人意味着不同的事情。

在过去，如果你不得病的话，你甚至能认定自己的健康状况。但最近，我们更倾向于一个更加广泛的健康或完好的定义：物质的、精神的及社会的安宁能使我们发挥充分的潜能，并且使我们有精力对付那些不可预测的危机。

衰老和健康之间有什么联系？

有这么一种感觉，特别是在年轻人中间，人衰老后会不可避免地造成疾病、行动不便、依赖他人，并且还要送到专门的机构。不幸的是，这个想法使我们当中的许多人惧怕衰老，它甚至影响了一些医生和为老年人提供服务的健康护理人员，他们会说出一些特别的牢骚话，例如：“你的记忆力当然不如从前了”或者“背痛只是衰老过程中的一个方面”，虽然这些情况可能并且确实发生在晚年，特别在那些十分年老的人当中（那些已经超过 85 岁的老人），但这不是必然

的。

最近，在加拿大大于 65 岁的人当中作了一项超过 1 万人的调查，讨论衰老后是否意味着就会得病的问题：

- ◆ 超过 82% 的男性和 80% 的女性认为他们的健康状况“十分好”或“相当好”；
- ◆ 所有人中 45% 的人表明健康问题并不能阻止他们做他们想要做的事情；
- ◆ 只有 12% 的人目前生活在老人院中。

你是否能觉察到自己的健康状态，你的期望值与应付变化的能力也能起十分重要的作用。许多人伴有慢性的或严重的疾病如癌症、骨质疏松症和糖尿病等，但他们仍然说他们感觉良好并且继续充分享受生活的快乐。

虽然实际上许多老人在他生命的绝大多数时间能保持相对的健康，但慢性疾病如关节炎、心脏病、视觉和听觉障碍等容易发生在晚年的事实也确实存在。

在以后的章节中你将得到清楚、准确的信息以及切实可行的建议，能帮助你尽可能地保持健康和生活安宁。它们包括：

- ◆ 为更健康的衰老制定相应的策略，如做营养丰富的食物和进行恰当的选择。
- ◆ 进行自我照顾，包括怎样选择你的医生和同他进行交流；怎样采取积极的生活方式；怎样安全和有效地用药；怎样处理变化和压力；怎样安排退休后的绝大多数时间；怎样才能在家中和外面生活的十分安全。
- ◆ 与年龄有关的一些普通疾病的知识和建议，如便秘、疲劳、心脏疼痛、心悸、头晕眼花和记忆力的问题等。
- ◆ 深入观察影响老年人的特殊健康问题，包括心脏病、

中风、癌症、关节炎、尿失禁、早老性痴呆和情绪低落等。

- ◆ 特别针对老年女性和老年男性的章节回答大家共同关注的问题。
- ◆ 关于重大家庭问题的建议，如处理配偶的疾病和死亡，怎样做祖父母，怎样和你的已经成年的子女相处。还有一些关于能力和老年过劳的知识。
- ◆ 最后，介绍关于当你需要帮助时候的重要知识。其中包括：怎样选择社区服务；列一个挑选退休设施或者疗养院的清单；关于怎样处理忧虑、害怕和内疚的一些建议，由于在这个时期经常出现这些情绪。最后的一个章节介绍怎样面对致死性疾病。

这里介绍的所有知识都假设为良好的健康状态是（或应当是）每一个年龄段的人的标准。那么这就意味着在你的晚年不得任何疾病和有任何麻烦吗？那当然不是。但由于你将在这里获悉有关的知识，这些测验不是衰老中不可避免的一个方面，你自己确实能做大量的准备，以预防将要发生的一切。

目 录

目 录



1

1	序
1	前言
1	第一章 更健康的衰老
1	科学饮食有助于健康
18	积极坚持锻炼的重要性
30	关于睡眠
37	晚年性生活
43	保持安宁的精神和情绪
47	照照镜子：外貌的变化
55	第二章 关照你的健康
55	与你的医生配合
70	合理用药
79	对待晚年的变化
88	注意个人安全
97	第三章 疼痛、痛苦和常见疾病
98	感冒
101	头晕眼花
103	头痛

106	消化不良
109	便秘
111	呼吸急促
112	心悸
114	疲劳
115	对冷热敏感
118	颈痛
120	背痛
123	腿痛
126	足部疾病
128	瘙痒
129	静脉曲张
131	痔疮
132	听觉变化
134	口腔疾病
136	视力变化
139	第四章 65 岁以后的健康问题
141	关节炎
149	癌症
165	糖尿病
175	心脏病
188	尿失禁
196	骨质疏松症
205	中风
213	第五章 针对女性的和针对男性的
213	针对老年女性
220	针对老年男性

229	第六章 大脑、行为和情绪问题
230	为你的精神和情绪问题选择一个医生
233	衰老和记忆
237	早老性痴呆和其它痴呆
255	抑郁和其它情绪疾病
273	焦虑和焦虑性障碍
282	影响精神健康的其它问题
290	第七章 家庭问题
292	对付疾病
296	照顾你年迈的父母
297	正确处理离婚和再婚
298	当你的伴侣去世的时候
303	当你没有直系亲属的时候
303	作为祖父母
306	晚年后一些常见的问题
314	如果你的子女离婚了
322	第八章 当你需要帮助的时候
322	当你需要被人帮助的时候
324	为什么一些老年人抵制帮助
325	寻求正确的帮助方式
332	当私人疗养院变得必不可少时
338	生前你是否应当留下遗嘱
344	面对生命的终结



第一章 更健康的衰老

我们都有这样的感觉，一个 15 岁的健康少年和一个 40 岁的健康人相比有着很大的不同。他们的不同体现在许多方面——营养需要、耐力和毅力、性和情感等。同样，你的身体在 65 岁、75 岁和 85 岁时与你年轻时相比也有很大的不同。

随着正常的衰老，你的身体将会发生变化，了解这些是十分重要的。它解释了你的感受，并且防止你对身体和精神状态的某些特定方面产生不必要的担忧。但对于你的年龄来说，身体的各项功能状态不正常时，你也能由于具备了更多的知识来加以识别，然后寻求医生的帮助。

科学饮食有助于健康

像绝大多数人一样，我们可能被每天的报纸、杂志和电视上出现的关于饮食和营养的大量新闻和报道吓倒了。

不幸的是，这些新闻绝大多数贴近于年轻人的需要和兴趣——例如，关于如何减肥的措施。虽然减掉不想要的或不健康的几磅肉对于许多老年人来说是一个十分重要的健康问题，但事实上一些老人需要保持体重，特别是那些已经超过 75 岁的老人，很可能存在相反的问题——需要增加体重。

不知你什么时候最后一次看到某本杂志上一篇文章的题目：“这个夏天你怎样才能增加 15 磅呢？”

从关注营养角度出发的话，人可分为三大类。你属于哪一类呢？

- ◆ **那些为了活着而吃的人** 你总是对有益健康的食品很感兴趣，对吃营养合理搭配的食物持积极的态度，同时保持自己较为理想的体重。
- ◆ **那些为了吃而活着的人** 你不怎么注重你的饮食，对你喜欢的东西总是吃的相当多。对于饮食你有一种宿命的态度，相信改变你的饮食并不会对你的生活质量产生很大的影响。
- ◆ **绝大多数的人** 你想方设法吃得更好，但总是不能紧随那些最可能有益于健康的食物。绝大多数时候你可能只是一个愚蠢的节食者，通过严格限制热量的摄入使体重下降，随后体重又恢复如前，一次又一次地完全陷入了恶性循环。现在你已经是个老者了，应当更加注重你的健康，你可能觉得应该有所变化以提高你的生活质量。

毋庸置疑，在你的晚年，均衡和合理的营养是你更加健康的基础。食物是重要的，它不仅仅只是作为一种世俗的和社会的康乐源泉，同时它也是使你的身体继续活动和安康生活的燃料库。这个身体的燃料由产生能量和其它重要物质的各种营养成分组成，如它可产生酶、免疫抗体、血细胞和激素等。你从食物中获得的主要营养成分有碳水化合物（淀粉和糖）、蛋白、脂肪、水、维生素和矿物质。如果你得不到足够的营养成分，你的身体将会出现功能失常。你可能容易疲劳，你的身体和智力的功能可能会受到影响，并且你可能会出现营养缺乏的疾病，如贫血，这是由于在食物中十分缺