

老年大学教材

老年保健学

LAONIANBAOJIANXUE LAONIANBAOJIANXUE LAONIAN LAONIANBAOJIANXUE



省老年大学
医学院 编
省梨园医院
科学技术出版社

01862

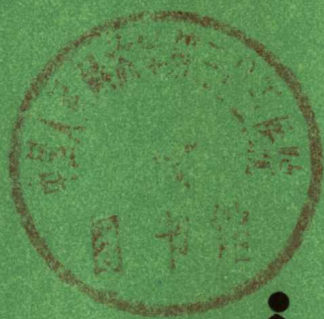
老年大学教材

●

老年保健学

LAONIANBAOJIANXUE LAONIANBAOJIANXUE

湖北省老年大学
湖北医学院 编
湖北省梨园医院



●



湖北科学技术出版社

主 编 邓长生 王培生

编 委 王培生 邓长生
李伯坝 张贵琛
唐建容 聂章宪
(以姓氏笔画为序)

审 阅 王典羲 李 晖
何钦圣
(以姓氏笔画为序)

老年大学教材 老年保健学 湖北省老年大学 湖北医学院 湖北省黎园医院 编

湖北科学技术出版社出版	新华书店湖北发行所发行	咸宁地区印刷厂印刷
787×1092毫米	16开本 23.25印张	4插页 394,000字
1986年7月第1版	1986年7月第1次印刷	印数: 1-30,200

统一书号: 14304·108

定价: 4.20元

祝《老年保健學》出版

保健有方
老當益壯

韩先楚

一九八六年三月

全国人大常委会副委员长韩先楚同志为本书题词

为了满足老年人的要求，依靠三十二位同志的编写和三位老专家的审定，老年大学教材《老年保健学》一书问世了。这本书针对老年人的特点，尽可能地吸收了新的医学和有关科学的知识，以切合实用为目的，用通畅的文字，写了出来，是对老年人的保健学的一个有益的贡献。

实际上，老年保健涉及到身心两个方面。生理学、医学、营养学、体育锻炼，可以帮助人体各部位的机能延缓衰退，使体内新陈代谢尽可能地保持正常运转。这本书，在这方面提供了比较丰富的知识。

中国人有一句通俗的话：“欲寡精神爽，思多血神衰”。现代医学也承认，过分的喜怒哀乐，有害身体健康。这本书从心理医学方面提供了保健的要求，是正确的。但是，精神保健的关键课题，不属于医学范围，而属于正确的意识形态的建立与健全。

我们生活在旧社会时，天天处在矛盾之中，旧思想、旧风俗、旧习惯、旧道德制造出来的种种恶劣腐朽现象和残酷迫害，使广大人民群众陷于饥寒交迫和精神摧残之中，大量的人的生命缩短了，平均寿命不过三十岁到四十岁。解放了，进入了新社会，人民的物质生活与精神生活得到了改善，平均寿命增加到六十岁以上。这是新社会的优越性。但新社会是从旧社会脱胎出来的，社会制度可以在短时期内从根本上改变过来，旧思想、旧习惯、旧风俗、旧道德的势力，却不是短时期内可以清除干净的；世界资本主义的腐朽的意识形态，也不是国界可以挡得住的。这些腐朽的因素，不论在党内和一般人民群众中，都还经常起着或大或小、有时大有时小的作用。这造成了党风不正和社会风气不正的现实。许多老年人对这些看不惯，或者经受不住这些的侵蚀，当年的革命意志衰减了，对革命理想减弱了或失去了信心，便产生了老年人的忧伤与悲观情绪。这当然损害着人身的健康。解决这方面的问题，只有一条办法：认真学习马克思主义毛泽东思想，正确地认识历史，“前途是光明的，道路是曲折的”。经不起历史的曲折，不是真正的马克思主义者；正确地认识生活过程，

是顺境与逆境、胜利与挫折交织的矛盾过程，追求一帆风顺，就是幻想。生活是战斗的历程，在腐朽因素作祟的面前，悲观退却，只能得到痛苦，与之斗争，才能得到快乐，“生命不息，战斗不止”，是马克思主义者的天然品格。胸中充满着马克思主义的理想与理论，是精神愉快的基础。人越老，越要加强这方面的学习和修养。有了这种修养和认识，才更爱生命，才能坚持科学的锻炼。长寿不是目的，争取长寿是为了给人民多做点有益的贡献。

我希望老同志们加强身心两个方面的保健工作。

李尔重

1986年5月12日

老年大学象雨后春笋在全国各地兴起，它是我国教育体系中的新生事物，是有着无限生命力的。它将成为老年人学习知识、总结经验的园地；它将成为老年人服务社会、发挥余热的场所。随着老年人口的日益增加，社会对老年大学的需要也将越来越迫切，办好老年大学已是当务之急。

老年大学将老年保健学作为必修课。为了适应教学的需要，我们受中共湖北省委老干局的委托，编写了这本《老年保健学》。全书分上、中、下三篇，共三十章，内容包括：健康与长寿，老年人的饮食和营养，老年人的心理卫生，社会老年医学，医学基础知识，老年人疾病的临床特点与用药原则，老年人临床各科常见病的防治及自我护理，肿瘤的早期发现及医疗体育、气功疗法等养生之道。为了老年人带好孙儿的需要，应他们要求，还增写了附章，优生与儿童保健。

本书内容丰富，重点突出，不仅可作为老年大学教材，也可作为老年医学临床和科研工作者的参考读物。

本教材的特点是：“老、新、用”。“老”即以老年人的生理特点、文化基础为出发点，使教学内容能为老年人所接受；“新”即注意介绍医学的新进展，力求跟上时代的步伐；“用”即立足于所介绍的内容，能帮助老年人增长医学知识、自身保健。在编写方法上，将基础、临床与康复三个部分融汇一体，从老年人的实际体验出发，上升到一定的理论水平，说理深入浅出，举例通俗易懂。因此，是一本既有实用性又有理论性的较为系统和全面的有关老年保健的书籍。曾经湖北省老年大学试用，广泛听取了读者的意见，经初步修改后正式出版。

本书编写人员均是参加湖北省老年大学执教的湖北医学院、湖北省梨园医院的专家、学者。并蒙病理学家王典義教授、老年医学家李晖教授、神经精神病学家何钦圣教授审阅；还得到了湖北科学技术出版社的大力支持，特此致谢。

由于编者理论知识和实践经验等诸多不足，书中缺点和错误在所难免，恳请学界前辈及读者批评指正。

编 者

1986年5月于武汉

上 篇

第一章 健康与长寿·····	(3)
第一节 人类平均寿命的发展规律·····	(3)
第二节 衰老及其起因·····	(4)
第三节 抗衰老的措施·····	(8)
第四节 健康与长寿·····	(10)
第二章 老年人的饮食和营养·····	(12)
第一节 老年人营养的重要性·····	(12)
第二节 老年人营养的特殊性·····	(13)
第三节 老年人的饮食调配·····	(19)
第三章 老年人的心理卫生·····	(21)
第一节 心理卫生的重要意义·····	(21)
第二节 影响心理卫生的因素·····	(21)
第三节 怎样保持心理卫生·····	(24)
第四章 社会老年医学·····	(28)
第一节 社会老年医学的历史发展·····	(28)
第二节 社会老年医学的研究任务·····	(31)
第三节 当前社会老年医学工作·····	(32)
第四节 我国老年人的社会福利·····	(34)
第五章 人体解剖学知识·····	(37)
第一节 概述·····	(37)
第二节 运动系·····	(38)
第三节 消化系·····	(43)
第四节 呼吸系·····	(47)
第五节 泌尿系·····	(48)
第六节 生殖系·····	(49)
第七节 循环系·····	(50)
第八节 感觉器·····	(57)

第九节 神经系.....	(60)
第六章 人体生理学知识.....	(71)
第一节 神经系.....	(71)
第二节 循环系.....	(75)
第三节 内分泌系.....	(79)
第七章 医学微生物学知识.....	(84)
第一节 概念.....	(84)
第二节 微生物的种类.....	(85)
第三节 微生物的分布.....	(86)
第四节 微生物和人的关系.....	(87)
第五节 细菌的耐药现象.....	(92)
第八章 机体的免疫功能.....	(93)
第一节 概念.....	(93)
第二节 免疫系统的三大功能.....	(93)
第三节 机体天然抵抗力.....	(94)
第四节 机体获得性免疫.....	(95)
第五节 免疫性疾病.....	(97)

中 篇

第九章 老年人疾病的临床特点.....	(105)
第十章 老年患者的自我护理.....	(112)
第一节 自我护理的重要意义.....	(112)
第二节 日常自我护理法.....	(112)
第三节 老年常见病康复的自我护理.....	(114)
第十一章 老年人应用药物的问题.....	(119)
第十二章 呼吸系统疾病.....	(127)
第一节 概述.....	(127)
第二节 慢性支气管炎.....	(129)
第三节 慢性肺原性心脏病.....	(133)
第四节 老年人肺炎.....	(137)
第五节 肺结核.....	(140)
第六节 肺癌.....	(146)
第十三章 循环系统疾病.....	(150)

第一节	概述·····	(150)
第二节	冠状动脉粥样硬化性心脏病·····	(150)
第三节	心律失常·····	(157)
第四节	老年人高血压病·····	(160)
第十四章	消化系统疾病·····	(165)
第一节	概述·····	(165)
第二节	慢性胃炎·····	(166)
第三节	消化性溃疡·····	(170)
第四节	胃癌·····	(175)
第五节	胆石症·····	(176)
第十五章	泌尿外科疾病·····	(180)
第一节	概述·····	(180)
第二节	前列腺增生症·····	(182)
第三节	前列腺癌·····	(186)
第四节	膀胱肿瘤·····	(187)
第五节	肾肿瘤·····	(190)
第六节	尿路感染·····	(191)
第十六章	内分泌与代谢性疾病·····	(193)
第一节	概述·····	(193)
第二节	甲状腺疾病·····	(194)
第三节	糖尿病·····	(197)
第四节	高尿酸血症及痛风·····	(203)
第十七章	急性脑血管病·····	(207)
第一节	概述·····	(207)
第二节	出血性脑血管病·····	(207)
第三节	缺血性脑血管病·····	(209)
第四节	急性脑血管病的防治·····	(211)
第十八章	老年精神病·····	(214)
第一节	概述·····	(214)
第二节	老年期特殊的精神障碍·····	(214)
第三节	常见老年期精神病·····	(217)
第十九章	传染病·····	(226)
第一节	病毒性肝炎·····	(226)
第二节	细菌性痢疾·····	(233)

第二十章 骨骼疾病·····	(238)
第一节 老年性骨质疏松症·····	(238)
第二节 老年人骨折·····	(241)
第二十一章 妇女更年期和老年期疾病·····	(244)
第一节 更年期综合征·····	(244)
第二节 更年期功能性子宫出血·····	(246)
第三节 绝经后阴道出血·····	(248)
第四节 子宫脱垂·····	(251)
第二十二章 老年眼病·····	(253)
第一节 眼的解剖及老年人眼球的改变·····	(253)
第二节 老年常见眼病·····	(255)
第二十三章 老年耳鼻喉疾病·····	(261)
第一节 老年聋·····	(261)
第二节 耳鼻喉部常见恶性肿瘤·····	(264)
第二十四章 老年口腔病·····	(267)
第一节 口腔环境·····	(267)
第二节 口腔增龄变化·····	(268)
第三节 老年常见口腔病·····	(269)
第四节 口腔保健·····	(273)
第二十五章 老年皮肤和老年皮肤病·····	(275)
第一节 常见皮肤病的症状·····	(275)
第二节 皮肤老化症·····	(276)
第三节 老年常见皮肤病·····	(277)
第四节 老年皮肤的保护·····	(281)
第二十六章 肿瘤·····	(282)
第一节 概述·····	(282)
第二节 老年人易患肿瘤的原因·····	(282)
第三节 老年人肿瘤的特点·····	(283)
第四节 肿瘤的早期发现·····	(284)
第五节 老年人肿瘤的诊断·····	(285)
第六节 肿瘤的预防·····	(286)
第七节 老年人肿瘤的治疗·····	(287)

下 篇

第二十七章 康复医学概论·····	(293)
第一节 康复医学的含义·····	(293)
第二节 老年康复医学的特点·····	(295)
第三节 康复医学的内容与实施·····	(297)
第二十八章 康复医学的治疗方法·····	(300)
第一节 医疗体育·····	(300)
第二节 物理疗法·····	(315)
第三节 气功疗法·····	(319)
第四节 太极拳·····	(325)
第五节 按摩疗法·····	(329)
第二十九章 针灸概说·····	(338)
第一节 经络与腧穴·····	(338)
第二节 针具与毫针刺法·····	(339)
第三节 针刺前的准备·····	(340)
第四节 针刺注意事项·····	(340)
第五节 灸法·····	(341)
第六节 常见证病的一般处理·····	(341)
第三十章 养生之道·····	(345)
第一节 养生的含义·····	(345)
第二节 古人的养生经验·····	(345)
第三节 如何养生·····	(347)
附章 优生与儿童保健·····	(352)
第一节 优生与遗传·····	(352)
第二节 各年龄期保健的原则·····	(355)
第三节 儿童保健措施·····	(356)

上 篇

11 1

健康与长寿

老年保健学是探讨防治老年疾病和增进老年人的健康与长寿的学科。健康与长寿涉及许多方面，本章着重讨论关于健康与长寿、疾病与衰老的一些概念性问题。

第一节 人类平均寿命的发展规律

寿命是指从出生经过发育、成长、成熟、老化以至死亡前机体生存的时间。通常以年龄作为衡量寿命长短的尺度。由于人与人之间的寿命有一定的差别，因此，在比较某个时期、某个地区或某个社会的人类寿命时，通常采用平均寿命。

平均寿命常被用来反映一个国家或一个社会的医学发展水平，也可以用来衡量老年卫生保健工作的成效。进而言之，它也可以表明社会的经济、文化的发达状况。

就人类历史来说，各个时期的平均寿命是不同的。时代越古老，人类愈是短命。例如，据考古学家们对距今数十万年前的中国猿人化石进行的研究，14岁以下者占69.2%，50岁以

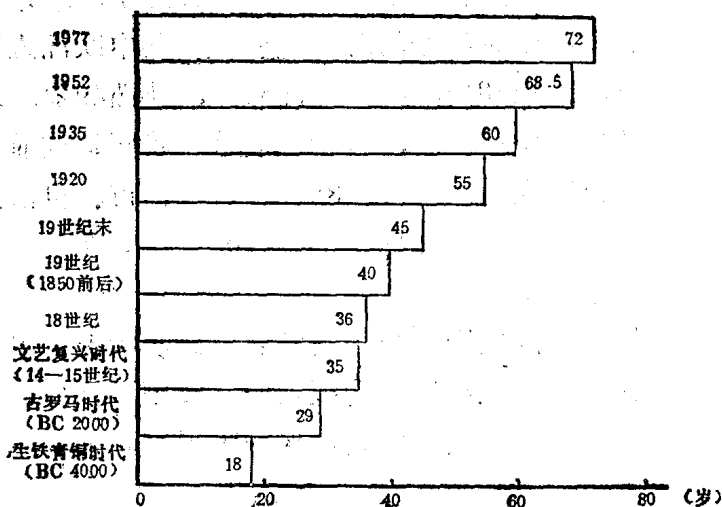


图1 欧洲人口平均寿命延长情况

上者只有5.1%，说明当时猿人大部分寿命比较短，这当然是由于当时人类生存的环境非常艰苦的缘故。以后，随着社会的进步，生产力有了发展，人类抵御自然灾害的能力有了提高，平均寿命也有所延长。但总的说来，由于社会、经济、文化等方面的原因，人类平均寿命的延长非常有限，只是进入二十世纪中叶以后，平均寿命才有很大的提高。

图1是欧洲人口平均寿命延长的情况。近百年来，平均寿命从1850年的40岁到目前的70多岁，猛增30多岁，大致每十年增长2.5岁；尤其是近五十年增长更快，从1935年至1952年间平均每十年增长5岁，日本人甚至增长8岁，因此，有人说，这是人类寿命延长的黄金时期。进入六十年代后，这种速度放慢了。分析其原因，从本世纪初到六十年代，由于医学的进步，引起人类死亡主要原因的各种流行性传染病得到控制，有的病甚至完全消灭，因而平均寿命很快增长。但是，随着传染病的减少，社会发展与生活方式的改变，心血管病、脑血管病、癌症等发病增加了，并成为人类死亡的主要原因。而目前对这些疾病的防治还没有突破性进展，一时还不能根本控制，致使平均寿命增长的趋势放慢。此外，从根本上推迟衰老、延长自然寿限的研究也没有突破，也是这一趋势放慢的原因。估计在本世纪末，这两方面的研究可能取得显著的成功，人类寿命增长的黄金时代可能再次到来。

在同一时期，各个不同地区或社会的平均寿命也有很大差距。从1980年公布的资料看，全世界平均寿命为61岁，其中欧洲人平均72岁，北美洲71岁，大洋洲69岁，亚洲58岁，拉丁美洲54岁，非洲49岁。1983年，日本人平均寿命男性74.2岁，女79.8岁，居世界前茅。我国解放前1935年平均寿命约35岁，据1982年人口普查已达到67.88岁。各省、市、自治区，男性以天津最高，为70.11岁，女性以上海最高，为74.02岁。湖北省男性62.23岁，女性64.08岁，在全国算中等水平。

平均寿命的差别，与社会发展、经济状况、卫生条件有很大关系，而构成平均寿命延长的主要因素为死亡率之降低。因此，要进一步延长目前的平均寿命，关键在于降低人口的死亡率和推迟老年人的死亡。

第二节 衰老及其起因

一、衰老的概念

衰老与老化，有人认为是同一个意思，是指生命过程中发生组织结构与生