

老年養身保健必讀

(四川老年大學教材)

袁鴻江 主編



老年養身保健大讀

(四川老年大學教材)

主 編：袁鴻江

作 者：(以姓氏筆劃為序)

王瑞淑	王成雲	王維明	蘭庭劍	鄧顯昭
鄧承琪	冉瑞圖	向孟澤	朱昌明	李克光
宋廣瑤	何慕陶	何鏡清	安蔓莉	陳志潛
陳慧美	陳文彬	陳世芹	張光儒	張宏明
張先友	羅德誠	羅德儒	羅漢超	洪元康
楊式之	楊振華	楊范昌	凌一揆	柴樂易
梁荻忠	徐楚材	郎恩普	袁鴻江	袁肇富
高立達	曾聲揚	龔錦源	詹承烈	嘉 真

題 寫 書 名：周祥麟

組稿抄校人員：(以姓氏筆劃為序)

王卓年 陳志誠 袁四箴 趙守田

成都科技大學出版社

·学医书·

(川)新登字 015 号

责任编辑:诗 懿 廖常林

封面设计:王 琦

老年养身保健必读

成都科技大学出版社出版发行

华西医科大学印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张 17.75

1993 年 8 月 第 1 版 1993 年 8 月 第 1 次印刷

印数:1—2,000 字数:380 千字

ISBN7—5616—2549—9/R·97

定价:7.50 元

前 言

随着老年教育事业的迅速发展,县、镇、乡和厂矿、企事业的老年大学(学校)大量兴办,以及早办的老年大学(学校)中,老年学员已不满足现有的老年保健课的内容,要求分层次,办提高班。以往编写的老年保健教材,已不适应当前形势发展的需要。在我校马俊之、郝梦光、薛渔、刘效增等校长们的倡议、支持下,责成袁鸿江副校长负责,邀请了多年来从事老年医疗保健教学和临床工作的专家、教授为老年人编写了《老年养身保健必读》一书,与原‘老年保健’教材不同处是:第一:更强调针对老年人的需要和讲求实用的特点,一个问题一个章节的编写,这样便于教师讲授也便于老年人复习,而不去强求医学的系统性和完整性。第二:内容更丰富、更广泛,这是考虑到各地老年人患病情况不同,各地老年大学(学校)可根据学员具体情况及师资条件,选择性的讲授其中所需要的章节。第三:为适应改革开放的形势,越来越多的老年人要求参与社会发展,实现‘老有所为’的需要,特增加了‘老年人的劳动卫生’章节。第四:为使老年人通过老年保健课的学习,不仅能懂得一些防病的知识,而且能掌握到一些适用技能,特增加了‘适用医疗、护理基础知识’一章。

《老年养身保健必读》不仅是一本适合于老年大学(学校的保健教材,也可作为不能参加老年大学(学校)学习的老年人及中青年人增长养身保健知识的自学读本。

四川老年大学教材编审组

目 录

第一编 衰老与延缓衰老基础知识

- 第一章 人为什么会衰老? 如何才能延缓衰老? 袁鸿江(1)
- 第二章 人体主要器官的生理功能及衰老时的变化 兰庭剑(18)

第二编 养生与健身基础知识

- 第一章 祖国医学的养生之道 李克光(26)
- 第二章 谈谈老人保健 陈志潜(32)
- 第三章 老年人的营养与饮食卫生 王瑞淑(39)
- 第四章 老年人的心理卫生 朱昌明(50)
- 第五章 老年人的劳动卫生 詹承烈(60)
- 第六章 如何推迟记忆的衰退 何慕陶(73)
- 第七章 体育运动与长寿 杨范昌(80)
- 第八章 ‘发福非福’——肥胖老年人要减肥 袁鸿江(99)
- 第九章 谈谈气功与长寿 嘉 真(112)
- 第十章 食疗与老人保健 凌一揆(123)
- 第十一章 中国药膳与健康长寿 曾声扬(128)
- 第十二章 花卉与健康 袁肇富 安蔓莉(138)
- 第十三章 情绪与疾病 何慕陶(151)
- 第十四章 谈谈烟酒茶对健康的影响 王维明(154)

第三编 老年人常见疾病及其防治原则

第一章	老年人患病的特点和防治中应注意的一些问题	袁鸿江(165)
第二章	老年人高血压病	徐楚材(176)
第三章	老年人冠心病	郎恩普(184)
第四章	老年人急性心肌梗塞	罗德诚(192)
第五章	老年人心律失常	袁鸿江(212)
第六章	老年人心力衰竭	徐楚材(221)
第七章	老年人心脏性猝死	罗德诚(229)
第八章	老年人脑供血不足的临床表现及其防治	袁鸿江(238)
第九章	老年人中风	罗德儒(243)
第十章	老年性痴呆	向孟泽(250)
第十一章	老年人抑郁症和谵妄状态	向孟泽(260)
第十二章	老年人震颤麻痹的防治原则	罗德儒(266)
第十三章	老年人的摔倒及其防治	袁鸿江(271)
第十四章	老年人的恶性肿瘤及其防治原则	洪元康(276)
第十五章	老年人的肺癌与食管癌	杨振华(287)
第十六章	老年人的颌面部肿瘤	陈慧美(294)
第十七章	老年人的颅内肿瘤	高立达(304)
第十八章	年龄对呼吸系统的影响	陈文彬(308)
第十九章	慢性阻塞性肺病(慢性支气管炎、阻塞性肺气肿)	陈文彬(312)
第二十章	老年性肺炎	陈文彬(321)
第二十一章	老年肺结核	陈文彬(329)
第二十二章	老年呼吸衰竭	陈文彬(338)
第二十三章	老年人糖尿病	梁彦忠(349)
第二十四章	老年人甲状腺疾病	梁彦忠(360)

第二十五章	老年人骨质疏松症·····	杨式之(368)
第二十六章	老年骨关节炎和足痛·····	龚锦源(375)
第二十七章	老年人常见消化系统疾病·····	张光儒 张先友(387)
第二十八章	老年人便秘的防治·····	张光儒 张先友(400)
第二十九章	老年人胆囊结石病·····	冉瑞图(406)
第三十章	老年人前列腺增生症·····	邓显昭(414)
第三十一章	老年人的血尿·····	邓显昭(423)
第三十二章	老年人的二便失禁及其防治·····	袁鸿江(429)
第三十三章	老年人血液系统常见疾病·····	邓承琪(437)
第三十四章	老年人常见妇科疾病·····	王成荣(447)
第三十五章	老年人常见皮肤疾病·····	罗汉超(457)
第三十六章	老年人常见口腔疾病·····	陈慧美(466)
第三十七章	老年人常见眼科疾病·····	宋广瑶(476)
第三十八章	老年人常见耳、鼻、喉疾病·····	张宏明(485)
第三十九章	老年人的颈椎病·····	龚锦源(497)

第四编 适用医疗、护理基础知识

第一章	体温、呼吸、脉搏、血压的临床意义及测定方法·····	何镜清(506)
第二章	长期卧床不起的老年人,在护理中应注意的问题·····	何镜清(514)
第三章	家庭常用药物的作用和用法简介·····	陈世芹(525)
第四章	中药剂型与效用·····	柴乐易(535)
第五章	临床常用化验检查的正常值和其临床意义·····	袁鸿江(538)

附:常用临床检验正常值表(557)

第一篇

衰老与延缓衰老基础知识

第一章 人为什么会衰老？ 如何才能延缓衰老？

华西医科大学 袁鸿江

人为什么会衰老？如何才能延缓衰老？是长期以来人类所探索和希望能得到解释的问题。为什么人类要专心致力于解释这些问题呢？这也不足为奇，因为在生物界中只有人类才能意识到衰老，以及衰老所带来的后果，其它生物是不可能意识到的。

正如世界上决不可能有魔石和长生不老的药物一样，衰老也决不可能由某种单一的因素所导致，而是由多种因素所导致，衰老的最终结果是死亡。正如诗人 Keats 说：“死亡是生命最终的报答。”

那么，究竟什么叫衰老？人为什么会衰老？如何才能延缓衰老呢？

一、什么叫衰老？

(一)衰老的概念

衰老(Aging)是跟随着胚胎发育、个体生长、成熟之后的必然的连续过程,是人体对内外环境适应能力减退的表现。或者说,是机体在结构和功能方面所呈现出的各种不利于自身的变化。衰老的结果是导致生物的死亡,但衰老不等于死亡,死亡也未必必要经过衰老阶段。

(二)衰老的基本特征

1. 衰老的普遍性 所有的细胞和生物都会发生衰老的现象。

2. 衰老的内在性 衰老是生物体内自发的必然的过程,即使生活在最好的环境中也会渐渐地衰老。

3. 衰老的进行性 衰老是随着时间的推移而不断发展深化的过程,而不是到了成熟期后突然发生的变化。

4. 衰老的有害性 衰老时由于组织、器官在结构上的变化和生理功能的下降,因此,对内外环境的适应能力下降,这些改变对机体的生存是不利的,增加了生病和死亡的机会。

5. 衰老的个体差异 即使是同一物种,如人类,每个人的衰老进程是不一致的,尤其在生命的后期,这种差异更加明显。即使是同一个人,身体的各个组织、器官衰老的进程也是不同步的。只有衰老进展比较缓慢的个体,才有较大希望获得长寿。

6. 衰老的可干扰性 衰老虽然是内在的、自发的过程,但是衰老的进程是可以干扰的,也就是说可以采用一些方法和措施加速或延缓其衰老的进程。例如:改变环境的温度,可以改变某些生物的寿命,如水蚤在 5°C 时存活4.2天,在 15°C 时,存活14.3天,如果在 33°C 时,则只能存活4.7天。

正因为衰老的进程具有可干扰性,使人类可以指望通过

人为的控制方法谋求长寿。

(三)衰老的共同表现

1. 储备能力减少 衰老时由于机体组织、器官的功能减退,使其储备能力减少,衰老机体的各器官之间,实际上处于“倾斜的平衡状态”,正因为这样,老年人某一器官患病时,常易诱发多器官衰竭,就是这个原因。

2. 适应能力减退 由于衰老机体对内外环境的适应能力下降,因此,当其内、外环境突然发生变化时,老年人常常不能适应,这也是为什么老年人天冷时容易受凉,天热时容易中暑的原因。

3. 抵抗能力降低 抵抗能力是指机体对病原微生物的侵袭所具有的自身防御能力,又称为免疫防御能力。老年人免疫防御能力降低,因此,容易患各种感染性疾病,如肺炎、气管炎等。由于自身免疫防御能力降低,在治疗老年人感染性疾病时,宜选用杀菌性的抗菌素,较选用抑菌性的抗菌素为佳就是这个道理。此外,由于老年人的免疫监视功能降低,因此,容易患各种癌症。

4. 自理能力下降 由于老年人对生活的自理能力下降。因此,需要别人帮助才能维持生活的依赖率,随着年龄的增长而增加,据调查,65~74岁依赖率为13%,75~84岁为25% 85岁及以上的老年人高达46%。这就是,为什么说人口老龄化问题是当前世界各国所面临的严重问题的原因之一。

二、人为什么会衰老

人为什么为衰老?这是从古自自今人们共同渴望能得到解释的问题,因为只有认识了衰老的实质,才可能采取有效的措施,延长人类的寿命。正因为这样,可以说至今还没有任何

生物学的课题象探索衰老发生的机理那样,曾提出过那么多的学说。在60年代初期有人把有关衰老的学说归纳了一下,居然有数十种之多,但至今还没有一个能独立地,完满地阐明衰老发生的根本原因。

从近代有关衰老的学说而言,可大致归纳为两大类,一类认为生物的衰老是由遗传因素控制;另一类则认为,衰老是机体受到随机性损伤的结果,并不完全是由遗传基因控制。

(一)主张衰老是由遗传控制的学说——遗传程序学说

为什么动物的寿命有长有短?小鼠活上三年算长寿了,而人可活100多年,乌龟可活300多年呢?为什么在同种的动物中,在一定的寿限内,衰老有早有晚呢?有人统计至少有一半以的长寿老人中,都有长寿的家族史,这些事实都说明衰老与遗传有关。

那么遗传是怎样影响寿命和衰老呢?现在还没有彻底弄清楚,人们只知道:遗传好似有种代表亲代特征的“信号”这种信号由生殖细胞带到子代去,发育成熟的子代细胞中,都带有这种“信号”。因此,子代也表现出亲代的某些特征。遗传学家把这种“信号”叫做“基因”,现已证实“基因”不是虚构的,它存在于细胞核内的长链分子,脱氧核糖核酸(DNA)上,在这些基因中,很可能存在一种“衰老基因”,它好似拨好了的定时针,当生命活动到一定时候,就发生某种变化如:蝌蚪在长出四肢后,尾巴开始缩短直至消失。又如人到性成熟后,胸腺开始慢慢萎缩等。所以,“遗传的衰老基因”,好似拨好的时钟一样,控制着生命的发育、生长、成熟、衰老、死亡的生命过程,故又称为:“生物钟学说”。

(二)主张衰老是机体受到随机性损伤的结果,并不完全由遗传基因控制的学说:这类学说较多,现仅就其中主要的几

种,简要介绍于后:

1. 差错成灾学说

为奥格尔(Orgel)于1963年提出,其大致内容是:生命的基础是蛋白质,而蛋白质的合成是一个非常复杂的过程,但可简要的以“脱氧核糖核酸(DNA)制造核糖核酸(RNA);核糖核酸(RNA)制造蛋白质”一句话来表达。但是,在合成蛋白质的过程中,每一步都需要有高度专一的酶参加,和有足够的能量供应,且必须以核酸的密码作模板,因此,在合成蛋白质的整个过程中,任何一点发生了差错,就会影响蛋白质的合成,或者合成一种异常的蛋白质,积累在机体体内,随着年龄的增长,机体对修正或清除这种错误蛋白质的能力降低时,积累在体内的异常蛋白质则成为灾患,导致机体的细胞、组织、器官发生衰老。

2. 分子交联学说

是勃约克斯坦(Bjorksten)在50年代末所提出的,其大致内容是:他认为在所有的化学反应中,交联是一种以最小的量,产生最大的损伤的反应。这种反应在生物体中,主要发生在大分子的物质如:核酸、蛋白质、胶原等中,能够引起起大分子物质发生交联的物质有醛类、金属(铜、镁、铝等),有机酸(富马酸、琥珀酸等)以及某些氨基酸。老年人的皮肤皱纹增加,变得干燥等变化,就与胶原纤维发生交联反应,使其弹性降低,对水的亲合力降低而变得老化有关,此外,与年老有关的某些疾病,如冠心病、脑血管疾病、动脉粥样硬化、慢性支气管炎等,在某种程度上与这些组织的胶原纤维老化有关。如果这种交联反应,发生在细胞核内的脱氧核糖核酸(DNA)的双股螺旋丝之间,这样在下次复制时,交联部位便产生故障,形成三义型,使染色体不能分裂,或发生突变,对细胞生成威胁

严重。因此,上述这些交联反应,可能是引起生物体衰老的重要原因。

3. 自由基学说

是英国学者 Harman 于 1956 年提出的,是当代人类衰老学说中较为重要的一种理论。其大致的内容是:所谓“自由基”是指那些由于外界环境中的幅射、毒物等所诱发的,或是由于体内新陈代谢过程中所产生的一些具有不成对的电子的原子、分子或离子的总称,如: O_2^- ; $\cdot OH$; H_2O_2 ...等。

在正常的情况下,细胞新成代谢过程中所产生的自由基,参与机体的防卫和物质合成等正常的生理功能,多余的自由基被体内的防御物质清除掉,不致对机体产生损害。人体内清除自由基的物质大致可分为两大类,一类是非酶类物质;主要为抗氧化剂,常见的有:硒化合物,谷胱甘肽、维生素 E,维生素 C 等,能消除自由基及其引起的毒性作用,故称为“自由基清除剂”,目前认为维生素 E 是一种有效的自由基清除剂,能溶于脂类,故可存在于细胞膜中,预防自由基对细胞膜的损害,和清除过氧化脂质的有害作用,因而被广泛应用于临床,作为延缓衰老的药物。另一类为酶类防御物质;存在于人体内的天然酶类防御物质常见的有:超氧化物歧化酶(SOD),过氧化氢酶(CAT)、过氧化物酶(POD),谷胱甘肽过氧化物酶(GSH-PX),及谷胱甘肽还原酶(GSH-R)等,它们都能清除体内多余的自由基,而起到防御作用。目前有的已用于临床。

随着年龄的增长,人体清除多余的自由基的能力下降,过剩的自由基就会对人体造成损害。自由基对生物体的损害是多方面的,如使生物体中的脂质过氧化,而产生过氧化脂质,就好似日常生活中猪油放久后,由于与空气中的氧自动发生

氧化,而酸败、变质一样,人体中多余的自由基,可使由脂质和蛋白质组成的细胞膜,通过脂质过氧化的作用,导致细胞膜的结构破坏、功能异常,从而使组织和细胞间的物质交换、信息传递、能量转移受到影响。

此外,脂质过氧化所产生的过氧化脂质,在分解时可产生醛类(特别是丙稀醛),可进一步与磷脂、蛋白质等发生反应,生存‘脂褐质’,称之为老年色素,沉积在体表皮肤,即所谓的‘老年斑’,也可大量沉积在大脑、脑干、脊髓、神经节等部位,扰乱了细胞的空间位置,把细胞浆中的亚微结构挤在一边,影响了神经细胞的正常功能,这也是老年人记忆力下降、动作迟缓、反应迟钝等的原因之一。

自由基除了对脂质造成损害之外,还可引起核酸变性、蛋白质变性以及细胞外可溶成分的降解等,这些破坏性的损伤,被认为是导致衰老的主要原因。

除了上述的这些衰老学说之外,尚有:衰老的免疫学说,内分泌功能减退学说,以及近年提出的‘免疫——神经内分泌网络学说’等,但是,所有这些学说都是初步研究的结果,可以说,人类衰老之谜今天仍未完全解开。目前认为:遗传是衰老的原因,而其它有关衰老的学说,都是对衰老机理解释。

三、如何才能延缓衰老

衰老的原因是复杂的,它不仅是单纯的生物学过程,而且涉及到社会、环境、生活方式、教育水平、营养状况、自我照顾、社会制度、生态环境、经济状况等都有关系,并且衰老过程会随着态度、行为、环境的变化而发生变化,所以有人说:‘100年前人的衰老过程和目前人类衰老过程不一样,100年后人的衰老过程,和今天人的衰老过程也不同’。因此,要延缓人的

衰老进程,决非某一药物或某一措施所能达到,应采取综合的措施,尽可能的减少不利于长寿因素,增加促进长寿的因素,当然,有的不利于长寿的因素,从个人来说是无能为力的,如生态环境的破坏等,现仅就通过个人努力能办到的讨论于后:

(一)重视老年人疾病防治

1. 疾病是短寿的主要原因 根据当前的研究,人类的自然寿命大约为 120 岁左右,但是,在实际生活中只有极少数的人能尽其天年。如:1982 年人口普查时,成都 100 岁以上老年人仅 16 人,大约 25 万人口中只有一个。什么原因呢?有人统计死于 1 岁之前的约 2%,死于 40 岁之前的约 5%,死于 60 岁之前的约 15%,死于 80 岁之前的约 65%,死于 90 岁之前的约 90%以上,能活到 100 岁以上的仅极少数的人。1 岁以前死亡者多与遗传缺陷、先天畸型有关,其它年龄段的死亡原因,多为疾病或意外事故,所以说,疾病是短寿的主要原因。

2. 老年人的疾病应重在预防 老年性疾病,起病隐袭,一旦发生,病程缠绵,治疗虽然可使病情有所缓解,但要完全治愈甚为困难,因此,对待老年人的疾病应重在预防,而对老年人的疾病做到早发现、早预防、早治疗又是预防老年人疾病的关键,对老年人进行定期体检,是做到‘三早’的重要措施。例如:高血压病人,若能早期发现,及时治疗其死亡率可减少 50%以上,而且脑血管的并发症也可减少。

3. 老年人要正确对待自身的疾病 人到老年时一点病都没有是很罕见的,有的老年人把自己身上大大小小的毛病加在一起有一、二十种之多,有的病还会给老年人带来很大的痛苦,难以治愈。如有的人确不能正确认识和对待自身的疾病,有的人总认为自己得了癌症,医生再三耐心解释也不信,或是一点小毛病就到处求医,吃补药、打补针,一旦得不到想

象的效果时,就忧虑、恐惧、坐卧不安,甚至产生悲观失望的情绪,认为自己末日将临,有的还悄悄地写下遗嘱,烦恼愈来愈重,无形中小病成了大病。对一些重病或致命性的疾病,也不能面对现实,正确对待,保持乐观,遵照医嘱,调养治疗,结果是加速病情发展,使自己遭受更大痛苦。作者曾碰到一个在县里被误诊为癌症的患者,得知自己患癌症后,变得来动不能动,吃不能吃,用滑杆抬来华西医大就诊,经检查确诊不是癌症后,自己立即就从滑杆里站了起来,可见正确对待疾病是多么重要啊!

(二)保证合理的饮食营养

1. 饮食对增进老年人的健康,减少疾病发生起着重要作用 人要维持生命,就必须吃各种饮食,不吃东西就会感到周身无力,不仅不能从事劳动,长久下去还会影响健康,如果饮食吃得适当,吃得合理,人体就长得健壮,精力也显得十分充沛,不易生病,有了病也能很快康复,如有伤口愈合也要快些,这是因为我们饮食中含有各种营养素的原因。所以 Jucker 说:‘适宜的饮食,对维持生命,比应用医学技术要重要得多’。

2. 丰盛而过多热量的饮食,不益于健康、长寿 老年人随着年龄的增长,基础代谢逐渐降低,一般比青壮年人低 10%~15%,此外,由于老年人的活动比青壮年人大为减少,因此,所需的热量也相应减少,如果饮食过丰盛,热量过多,消耗不完的热卡,将转变为脂肪使身体发胖,而肥胖又会带来很多问题,不仅使心、肺功能的负荷增加,而且会增加很多疾病的发病率,如有人调查,肥胖者的冠心病的发病率要比瘦人多 5 倍,高血压发病率比正常人多 2~3 倍,糖尿病发病率多 2 倍,此外,结肠癌、前列腺癌、乳腺癌等也与丰盛的饮食和不合理的饮食结构有关。据 Mac Bryder 的调查指出:‘如果体重超过

标准体重 5%~14%，死亡率较之正常体重者增加 22%；超过标准体重的 15%~24%者，死亡率增加 44%；超过标准体重的 25%时，死亡率高达 74%¹。‘并认为：老年人死亡率最低的体重，是比标准体重低 15%左右的体重’。如何来估计自己的标准体重呢？粗略计算的方法是：标准体重(公斤)=身高(厘米)-105(男性)或 100(女性)。凡所测得的体重，在计算的标准体重的±10%之内，均为正常。

从我们对成都市 16 个 100 岁长寿老人的调查也发现，他们中没有一个超标准体重的肥胖者，他们的长寿经验中，也主张饮食宜清淡，如 114 岁罗明山老人说：‘吃了青菜，一身经快，天天吃肉，心胃难受’，又说：‘要得一身安，淡食胜灵丹’。这些长寿老人他们在旧社会都是过着朝不保夕，食不裹腹的贫困生活。此外，在我国其它地区的调查，如广西巴马县、武汉和长沙等地对长寿老人的膳食调查，发现他们的膳食都是维持低热量，低脂肪和适量蛋白质和较多维生素。有趣的是在国外的调查也是如此，如：Davies 在厄瓜多尔，Henschen 在瑞典等地的调查，也同样发现长寿老人大多是或因缺乏食物，或是经常处于摄取低热量饮食的人。

3. 节食，特别是晚餐节食，有益于健康长寿 节食与健康长寿的关系，在我国古代医学文献中早有论述，如：唐代孙思邈说：‘饮食以时，饥饱得中’；宋代张果说：‘食欲少而数，不欲顿而多’；明代《修真秘要》：‘食欲少而不欲顿，常伺饥中饱，饱中饥’。我国民间谚语也说到：‘要活九十九、每餐少一口’。

Mecay 在 1930 年通过动物实验证实：限食的小白鼠，其寿命比不限食的小白鼠的寿命长一倍，任意进食的小白鼠 175 天即停止生长，2.5 年内全部死亡，限食鼠 1.000 天后还在生长，这些事实都说明，限食有益于长寿。