

A stylized green landscape illustration. The top features jagged green lines representing mountains or trees. Below is a body of water reflecting the green. A large, dark green, rounded shape dominates the middle, with several white, fan-like patterns (possibly representing leaves or petals) scattered around it. The title '长寿之道' is written in large, bold, yellow characters across the middle of this dark green shape. At the bottom left, there is a small white circle containing a green lightning bolt and a green fan-like pattern. Below this circle, there are several small, white, stylized buildings or houses with black roofs.

长寿之道



长寿之道

长 寿 之 道

广东省老年病研究室
武汉医学院老年医学研究组 编

科学普及出版社广州分社

一九八一年一月

封面、插图：

阳日、阳云、陈传生

长 寿 之 道

广东省老年医学研究室 編
武汉医学院老年医学研究组

科学普及出版社广州分社出版

广州市教育北路大华街兴平里2号

广东省九二六工厂印刷

广东省新华书店发行

开本：787×1092毫米1/32 印张：4.75 字数：80千字

1980年12月第一版 1980年12月第一次印刷

印数：78,000册 定价：0.40元

统一书号：14051 60019

前 言

古往今来，生与死这对矛盾一直在苦恼着人们。探索生命之谜，延年益寿已成为人类梦寐以求的美好愿望。

诚然，谁都知道，健康是延年的良友，早衰是长寿的死敌。但并非人人都懂得抗老保健的知识，这就与益寿延年的良好愿望不适应了。

当前，我国处在现代化建设的历史新时期。老一辈为“四化”决心搞好传帮带，中青年憋足了一股劲要多做贡献。为使大家保持良好的体魄，我们编写了这本科普读物，旨在成为中老年人生活健康的益友。

本书以老年医学的理论为指导，结合国内外老年医学研究的进展和成果，试图通俗地阐明寿命与衰老的有关问题，解释老年人身心变化的种种现象，并从衣、食、住、行以及老年常见疾病等方面提出切实可行的卫生保健措施。

本书的撰写工作由广东省老年病研究室、武汉医学院老年医学研究组联合发起。参加编

写工作的有朱高章、曾育生、呂維善、曾尔亢、黃克林、吳山、陈之白、張启明、粟惜兰、梁永康、謝淑貞等同志，由朱高章同志統稿，李培雄主任审閱修改而成。

限于水平，书中定有錯漏之处，懇請讀者批評指正。

編者

一九八〇年六月于广州

目 录

寿命与抗老延寿的研究

人们为什么对长寿问题感兴趣?	(1)
少年、青年、老年的界线如何划分?	(3)
有关寿命的几个问题	(4)
什么叫老化、衰老和加龄?	(7)
为什么世界上女寿星多?	(8)
蝙蝠寿命比老鼠长五倍的启发	(9)
为什么现代人比古代人寿命长?	(10)
社会发展与寿命	(11)
天下有没有长寿地区?	(13)
百岁老人及其生活环境	(14)
“长寿医学”的来龙去脉	(16)

老年人的身心变化

人老了身体都有哪些变化?	(18)
老人为什么会变矮?	(19)
为什么人老体重会减轻?	(20)
老年人内脏器官都有哪些变化?	(21)
老年人的脑力活动有哪些特点?	(23)
老年人痴呆是怎么回事?	(23)

人老了性格会改变吗？	(25)
为啥说“人老腿先老”？	(25)
人老了为什么会长骨刺？	(27)
老年人为何容易贫血？	(28)
如何度过晚年？	(29)

食物、营养、寿命

饮食与寿命	(33)
生命的基础——蛋白质	(33)
老年人所需要的“煤”	(34)
脂肪对老年人的利弊	(35)
健康的使者——维生素	(36)
老年易缺的元素——钙、磷、铁	(37)
饮食应该有节制	(38)
一日三餐巧安排	(39)
不应该暴饮暴食	(41)
微量元素的奇功	(42)
锌镉比与高血压	(43)
缺铬致动脉硬化	(44)
令人注目的微量元素硒	(45)
食盐与高血压	(46)
节食妙治动脉硬化症	(47)
糖尿病的食疗	(47)
适合老人的保健食品	(48)

烟、酒、茶与健康

吸烟是健康的大敌	(55)
吸烟能提神吗?	(57)
欲长寿, 快戒烟!	(58)
酗酒者必短命	(60)
品香茗益健康	(62)

抗老与体育锻炼

老年期的生理特点和锻炼要求	(65)
长跑能推迟衰老吗?	(67)
神经衰弱的体育锻炼	(68)
老年心血管病人的体育锻炼	(69)
中风偏瘫的体育疗法	(71)
祖国养生锻炼的特点	(71)

休息、睡眠、生命

人为什么会疲劳?	(75)
老年人应如何休息?	(76)
人为什么要睡觉?	(77)
老年人每天睡几小时才合适?	(79)
做梦是怎么回事?	(80)
促进睡眠有哪些好方法?	(81)
失眠怎么办?	(82)

心脏病老人的休息方式	(83)
老年神经官能症患者如何休息?	(85)
老年人的居室卫生	(86)

老年常见病的防治

疾病与寿命	(87)
引起老人死亡的常见疾病有哪几种?	(87)
老年人患病与年轻人有何不同?	(88)
注意老人用药!	(89)
老年病的预防	(90)
为什么老年人要定期参加体检?	(92)
怎样做好老人家庭护理?	(93)
防癌须知——十个危险信号	(95)
老人患流感是轻症吗?	(97)
老年肺炎非同一般	(98)
老年慢性支气管炎和肺气肿	(99)
为什么老年人会患肺结核病?	(101)
老年肺癌不容忽视!	(103)
肺心病能治好吗?	(104)
浅谈老年高血压病	(105)
你的甲状腺机能亢进吗?	(106)
甲亢心与老年人	(107)
老人夜尿多与前列腺肥大	(107)
老年人的排便异常	(108)

从老年人懵懂说起·····	(111)
致死、致残的元凶——脑出血·····	(112)
危害老人健康的大敌——冠心病·····	(113)
老人“欲尿而不出，不尿而自出”是啥原因？·····	(117)
警惕老年肾盂肾炎！·····	(118)
为什么老年急性阑尾炎死亡率高？·····	(119)
“老骨头”的特点·····	(120)
老年人骨质增生的防治·····	(121)
老年人骨质疏松的防治·····	(124)
和妇女谈谈更年期·····	(126)
谈谈老年性白内障·····	(129)
积极防治青光眼·····	(130)
老花眼怎么办？·····	(131)
“口烂”非等闲！·····	(133)
老年与听力·····	(133)
老年牙齿酸痛是啥原因？·····	(135)
牙床与牙齿·····	(136)
趣谈“瘪咀”之虞·····	(136)
镶牙须知·····	(137)
满口假牙也不可掉以轻心！·····	(138)
刷牙的学问·····	(138)
老年与湿疹·····	(139)
老年性搔痒是怎么回事？·····	(140)
老年人的神经官能症·····	(142)

寿命与抗老延寿的研究

人们为什么对长寿问题感兴趣？

讲起长寿，古今中外无人不感兴趣。原因何在呢？因为益寿延年是人类的美好愿望。

人类渴望健康长寿。按自然老化的规律，人的寿命应在一百岁以上。可是，现在一般人的寿命仅有六、七十岁，确实太短暂了。人在二十几岁以前是长身体、长知识的阶段，成年后正当为社会出力的时候，很快又进入了老年期，死亡接踵而至，怎么不觉得短呢，有趣的是自然界中许多生物的寿命都比人类长得多。譬如，鲑鱼可活二百三十多年；杉树能活两千多年。因此，益寿延年自然就成为人们梦寐以求的愿望了。

历史上，不少人曾积极探索各种抗老延寿的方法，试图解除老死的威胁。古代名医布劳温塞奎德认为：衰老可能与性腺功能减退有关。于是他将狗及豚鼠的睪丸制成提取液进行注射，取得一定的疗效；著名生物学家梅契尼柯夫根据实验和对长寿老人的调查指出：人类的衰老是由于肠道寄生菌产生毒素，导致自身中毒而引起的。他主张大量饮用酸奶，以抑制肠道菌群生长，避免自身中毒，来达到抗老延寿的目的。我国古代名医华佗、嵇康、葛洪、孙思邈等人也都提出过许多长寿的道理和方法。



随着科学的进步,人类的生活大大改善,死亡率逐渐下降,寿命不断增长。例如欧洲人的平均寿命,古罗马时代只有二十九岁,文艺复兴时期为三十五岁,

十八世纪三十六岁，十九世纪四十岁，到了二十世纪中叶已达六十八点五岁；又如，从六十五岁以上老年人占总人口的比例来看，日本一九二〇年仅占总人口的百分之五点三，到一九七五年已占百分之七点九，说明逐年在增高。以此推算，到二〇二五年将占百分之十六点四；还如，我国一九三五年统计，农民平均寿命是三十四点八岁，而一九五〇年北京市人口平均寿命为五十二点一岁，一九六〇年增加到六十七岁。一九七五年广东中山县调查平均寿命为七十五点五岁。这些都说明，随着时代的发展，长寿者日多，一个高龄化的社会即将到来。所以，做好老年人保健，积极探讨衰老的奥秘，延长人类生存与劳动的年限，必然更普遍引起世界的关注。

少年、青年、老年的界线如何划分？

在医学研究中，往往将人的一生划分成许多不同的时期，以便根据不同时期的特点采用相应的医疗保健措施。

如何划分才算准确呢？各家争论纷纭，目前尚无统一标准。若按年龄，一般可分为：从出生到六岁为幼年期。其中又分婴儿期（初生到一岁），幼儿前期（一到三岁）和幼儿期（三到六岁）；六到十二岁为童年期；十二到十八岁为青春发育期；十八到二十五岁为青年期；二十五到四十五岁为壮年期；四十五到

六十五岁为初老期；六十五岁以上为老年期；而八十岁以上则被尊称为长寿老人或高龄老人了。

各个时期具有不同的特点，幼年期是从不会行动到自由活动，从完全不会说话到会说话，从以母乳喂养到吃五谷菜蔬，是身心发育迅速的时期；童年则在智能上有较大的发展，好问好动；青年期是一生中最兴旺的阶段。在这个时期中，各方面的发育已近成熟；壮年期是人体形态结构、机能活动处于稳定的时期，后期开始下降。但是，下降的幅度不大，基本上维持较高的活动水平，因此说壮年是从事各种工作的良好时期；初老期主要表现为细胞数量减少、脏器开始萎缩、身体的功能和机能下降，但还保持一定的体能。六十岁以前精神活动能力持续上升，所以老年前期仍保持思维正确，头脑清醒；老年期虽然形体和功能上出现了明显的老化和衰退，但对过去事物的记忆较好，部分老人的精神活动在八十岁左右尚维持较高的水平。

有关寿命的几个问题

何谓寿命？

寿命是自然界一切生物固有的生存过程。它以时间的经过为计算单位。人的寿命在全过程中存在着两种相对立的因素。即建设性因素和破坏性因素。这两种因素均受人体最高司令部——大脑的统一指挥，使之处于动态平衡。生命的早期，建设性因素占上风，

人体就生长发育；生命的中期，破坏性因素开始抬头，人体也随之走下坡路；生命的后期，破坏性因素占了上风，人体出现萎缩衰老为主的改变，最终导致死亡。因此，所谓寿命就是指从生到死亡的时间。

怎样推算人类的正常寿命？

人能活多长呢？过去曾有一句“人寿天定”的老话。固然这话包含了迷信的色彩，但它也道出了一个决定人类寿命的神秘“东西”。近代科学对这个主管人寿的生命之谜进行了大量探索。研究表明，一切活着的东西都象一个时钟，它的寿命长短是由预先的时刻表所规定的。美国有位学者发现，不同的生物有其固有的寿命时刻表。譬如，鸡的正常寿命为三十年，小鼠为三年半，海龟为一百七十五年，……。那么，人类的正常寿命应该是多少呢？

目前，推算正常寿命的方法很多，一般被大家所采用的有三种：

第一，最高寿命相当于性成熟期的八至十倍。人类的性成熟期按十四至十五岁计算，则人类的最高寿命应该是一百一十至一百五十岁。

第二，最高寿命相当于生长期的五至七倍。人类的生长期约为二十至二十五岁，故人类的最高寿命应该是一百至一百七十五岁。

第三，根据细胞分裂的次数来推算最高寿命。人体约有五十万亿个细胞，自胚胎期开始分裂五十次以

上，从而推算出人类的最高寿命至少是一百一十岁。

以上三种推算结果表明，人类的正常寿命应该是一百岁以上，它和实际调查的结果是一致的。譬如，美国一九五九年调查报告，百岁以上的老者有一万人；同年，苏联统计百岁老人有二万一千多；我国一九五三年人口普查也发现百岁老人有三千三百八十四人。打开世界长寿记录，可见到我国有一百五十五岁者，缅甸有一百六十八岁者，日本有一百九十四岁者，南美妇女玛卡兰珠活了二百零三岁。但最高记录却不是她，而是英国人弗姆·卡恩，他活了二百零九岁，经历了十二个王朝。

早衰和早死

早衰：一般认为，衰老是生物发展过程后期的生命现象，也就是生命老死过程的最后阶段。人在四十五岁以后便开始了初老期，六十五岁后才算进入老年期。假如在四十五岁以前就出现身体外表形态结构和功能活动方面的老年性变化，如耳聋、眼花、脱发、皮皱、记忆力减退，工作效率低下的龙钟老态、就称为早衰。

早死：从世界统计资料分析，当前人类的平均年龄应该在七十岁以上，如果没达到这个年龄就死亡的，可视为早死。若以人类正常寿命的推算方法来看，则应该超过一百岁。所以更确切地说，凡是没有达到一百岁者就称为早死。

老死与病故