

智创老龄新生活

——活得久，更要活得好

◎ 夏廉博 著



本书是关于老年医学保健的科普读物，作者以多年从事老年医学，阐述了老年健康长寿、生活保健、疾病。本书具有科学性、系统性和实用性的特点。以国内外科研调查资料说明问题，有科学性。对老人面对的新生活，如何以健康为中心，进行合理安排，衣食住行中甚至微波炉、塑料用具、绿色食品等老人关心的问题都有说明。



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

智创老龄新生活

——活得久，更要活得好

● 夏廉博 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

智创老龄新生活: 活得久, 更要活得好 / 夏廉博著.
—杭州: 浙江大学出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-308-08333-1

I. ①智… II. ①夏… III. ①老年人—保健—基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 000913 号

智创老龄新生活——活得久, 更要活得好

夏廉博 著

责任编辑 王 波 (wb123@zju.edu.cn)

封面设计 俞亚彤

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 杭州日报报业集团盛元印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 19.25

字 数 314 千

版 印 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-08333-1

定 价 30.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

序

中国 2006—2009 年来, ≥ 60 岁人口分别为 14901 万人、15340 万、15989 万及 16714 万。近三年每年分别增长 439 万、649 万及 725 万人。增速惊人, 预计到 2020 年, 仅 ≥ 80 岁高龄老人将达 3067 万。他们最需要的是健康。健康受生活方式与环境的影响, 长期的生活习惯又起着很大作用。如何面对未来新生活, 亟需一本以健康为中心, 指导读者自己来规划老年阶段生活的书籍。生老病死是人类不可逆转的自然规律, 在此过程中每人的身心都在变化。过去人们追求长命百岁, 但更要紧的是晚年生命品质。因此, 既要活得久更要活得好。这就要从全面来考虑, 认识衰老的自然规律, 更要回顾自己过去和现在的生活, 为自己规划未来的生活蓝图。这涉及衣食住行的各个方面, 从环境到生活方式, 让读者自己找出问题, 达到生活卫生最优化, 全面落实个人化的自我保健。老人不仅要随时关注治疗的新进展, 特别对自己的健康要了如指掌。本书让读者不仅增长知识、扩大视野, 更培养读者对退休后人生及个人健康问题有正确的思考方法。作者长期关注老人保健工作, 不断推出保健新著, 既有专业知识, 且已年届高龄, 有作为老人的切身体会和见解。我们老年人应争取做到少生病、不生病, 70 岁不病, 80 岁不衰。

本书对离退休人员、基层老龄工作者、社区卫生服务中心医务人员不失为良好的读物, 老年大学保健班学员亦可选为阅读资料。

复旦大学、上海医学院附属华东医院前院长、
上海市老年医学研究所前所长 王赞舜教授

复旦大学、上海医学院附属华东医院、
上海市老年医学研究所衰老、抗衰老、
认知功能研究室前主任 马永兴教授



致退休朋友的信

亲爱的朋友：

大家好！和 25 年前相比，我们这一个圈子愈来愈大，现在中国每年有 800 万人加入这一大军。

记得我那个年代，退休是人生中的一大喜事。退休当天照常去上班，交接在前一天已经办完，工作担子放下来了，无事一身轻，就随便溜达，和正在上班的同事打个招呼，聊上几句，吃大锅饭，大家也绝不讨厌你。下班前工会干部来了，给你戴上大红花，双手捧了“光荣退休”的镜框，在同事们簇拥下，敲锣打鼓，打道回府，好不光彩。这时心情愉快，高兴的是明天就可以自由自在，不必再为五斗米折腰。第二天一早醒来，当亲人离开，家中留下你孤身独处，见不到朝夕相处的同事，不禁感到落寞。这种退休形式，今已不再。但刚退休时矛盾复杂的心情是一样的。

现代社会的人生经历大致可以分为学习、工作、退休三个阶段。学习是为将来服务社会作准备，工作不仅是谋生养家糊口，也是“我为人人，人人为我”的社会参与。人们习惯将人生的第三阶段称作退休养老。因为这是社会对你服务的反馈，让你心安理得地度过晚年。可好景不长，七十岁后体力、脑力大不如前，慢性病痛又来折磨。此时就会特别感到健康的重要。不少朋友会把健康和休闲作为退休后的生活目标。

退休是新的人生开始，它不是前一段人生历程的倒转还原从头再来，而是在保健休闲的基础上，将学习、工作这两个人生目标重新按照自己的愿望有机组合，这时的学习已无考试压力，工作也没有解雇的顾虑。休闲并不是玩乐的同义词，它意味着你拥有广阔的空间和充分的时间，让你主宰。你在退休后的余生中，首要任务仍是学习，学习的内容是如何保持自己身心健康和保证晚年的生活品质，我愿和大家分享这方面的知识。



我在 40 年前就直接从事退休老人的医疗保健,也开展老年学与老年医学的课题研究和科普工作,从中积累了一些实际经验,最近 20 年旅居海外,从未放弃老人保健这一主题。更因为我第一次退休已经 25 年,现在又第二次退休,有作为一个老人的深切体会。科学发展日新月异,知识的老化可以通过学习来更新,医学知识也一样。我这本书是为每一位退休朋友准备的,建议大家先浏览,至少会帮助你开拓视野,如果你觉得有实用价值,那就留着慢慢阅读。

朋友们,你是否见过秋初傍晚西天落日的彩笔所涂抹的天空,一片金碧辉煌的绚丽中满天飞翔着归巢的群鸟,它们的鸣声,表达的依然是在夕阳下的欢乐与对明天的盼望。

夏廉博

2010 年 12 月于上海



目 录

上篇 健康长寿探索

第一章 “万寿无疆”	3
一、生命仅一次	3
二、衰老、疾病与死亡	4
第二章 长命百岁	16
一、老人潮	16
二、生命的马拉松	19
三、美梦未成真	24
四、长寿经	30
五、探索不止	33
第三章 健康老人	37
一、“另类选美”	37
二、自己当舵手	39
三、温故而知新	40
四、为健康作决策	46

中篇 健康生活策划

第四章 新舞台总策划	53
一、人生新蓝图	54



二、多彩的人生	58
三、真实的人生	63
四、晚霞犹红	70
五、天有不测风云	74
第五章 童心不泯	75
一、年轻不仅在外表	75
二、不会没有心事	77
三、心事成心病	80
四、放下心中重担	85
第六章 人以食为先	87
一、发福到减肥	87
二、不贪图口福	93
三、茶、酒、咖啡、软饮料	106
四、老饕的新菜	110
五、诱人的补品	112
第七章 生活习惯最优化	116
一、戒除不利健康的坏习惯	116
二、“绿色”之家	119
三、低碳生活	126
四、居家安全	129
五、个人卫生再考虑	130
六、人生的三分之一	132
第八章 身手矫健头脑敏捷	134
一、运动有利于全身	134
二、脑锻炼不妨一试	138
三、增强和改善记忆力	143



下篇 老人病防治新篇章

第九章 迟早总会生病	151
一、老人患病的特点	152
二、老人患病诊断难	154
三、老人用药	156
四、为自己留档案	162
第十章 从小到老都患的呼吸道病	164
一、认识感冒	164
二、支气管炎	165
三、慢性阻塞性肺病	166
四、肺原性心脏病	167
五、老人的肺炎	168
六、抗菌药物在呼吸道感染中的应用	169
七、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征	169
第十一章 危害健康的心血管和代谢病	171
一、血脂紊乱与调控	171
二、有了高血压该注意什么	173
三、查出糖尿病不必紧张	177
四、老人心脏问题多	185
五、不让痛风再发	193
第十二章 人人易患的骨关节病	196
一、骨关节炎	196
二、颈椎病	198
三、椎间盘突出与椎管狭窄	200
四、骨质疏松	201



五、老人摔跌——骨折与扭伤	204
六、类风湿性关节炎和关节肌肉痛	211
七、锻炼关节靠平时	213
八、关节疾病治疗的进展	220
第十三章 肝胆病与肠胃病	221
一、弄清常见肝病	221
二、胆石症与胆囊炎	225
三、老人多见肠胃病	227
第十四章 令人伤悲的脑病	236
一、脑梗塞与脑出血	236
二、帕金森氏病与帕金森氏综合征	241
三、老年痴呆症	244
四、轻度认知障碍	248
五、注意老人行为异常	249
第十五章 耳聪目明齿坚不再	258
一、老人眼病	258
二、老人的耳鸣、耳聋和眩晕	261
三、老人的牙病	267
第十六章 男女特有病和恼人的泌尿系病	271
一、老年性阴道炎	271
二、子宫脱垂	272
三、前列腺炎	272
四、前列腺增生	273
五、警惕前列腺癌	274
六、尿失禁	275
七、尿路感染	276



八、膀胱过度活动症	277
九、肾衰竭	278
第十七章 别小看皮肤病	280
一、不碍事的皮肤病	280
二、恼人的瘙痒和老年多发的皮肤病	282
三、恶性皮肤肿瘤及癌前期皮肤病	284
第十八章 及时发现癌症	287
一、人人关心的病	287
二、老人患癌的特点	288
三、癌非绝症	289
四、早期发现是关键	294
五、得了癌症怎么办	295

上 篇
健康长寿探索

牛所凡光社

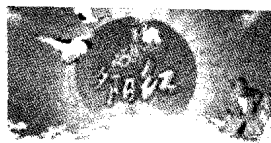
漁峰

廣博周志正

沙孟海

印

印



第一章 万寿无疆

历代臣子都称皇上为“万岁爷”。帝王出巡，沿途百姓高呼：“万岁！万岁！万万岁。”逢皇上圣诞，则以万寿无疆为皇上祈福。老百姓自己也求福，口气就没这么大了。普天之下，万岁可只允许有一人呀！

和我同一辈的人都见过挂在婴儿项下的锁片，一种用金银或玉石打造镶雕成锁状的饰物，锁片面上有着“长命富贵”的祝福语。那个时代婴儿死亡率很高，好不容易有了宝宝，谁也舍不得他离开，无奈之下，用象征手法希望将他牢牢锁在世上。

生存是任何生物的本能，人类当然不例外。生活是生存的过程，是人类所能感受到自我存在的现实，但死亡终究不可避免。好死不如歹活。为了生活在“人间天堂”，延年益寿自古以来就是普世人类的最大愿望。不论你身居要津或腰缠万贯都不免一死。如能安享天年，也都会面临衰老，犹如一台机器，有它的使用年限，用久了都会磨损。人和其他生物的使用年限又有什么特点？而经久耐用的生物机器又具有什么特征，能否从中总结出可借鉴的经验？科学家又怎样从不同角度去探索生物衰老的奥秘？这一串问题过去也许你没有想过，现在你该过问这些问题，你应对整个人生的生命经历有一个概念。

一、生命仅一次

不论早产或足月出生，胎儿离开母体的时辰就是生日，呼吸、心跳停止就是忌日，生、死界限明确。出生由父母登记，死亡由家属去报告，自己作不了主。疾病是在经过检查后有了诊断结论才确立。对一人来说，何时算衰老就难说。



生物从整个生命过程来说,出生后仍继续生长。幼年生物到具有生育能力,成长到达顶点,此时自身调整和适应环境的能力就会逐渐减退,健康状况下降,同时患病及死亡的可能性增加,这一生命的最后阶段就是“衰老”。人的衰老,并非如生日、死期,每人有特定之日,所以只能以特定的一个人群为标准,以实足岁数为标尺来设定。现在习惯以工作退休年龄作为步入老年的界线,中国和一些亚洲国家规定 60 岁退休(中国女性更提早 5~10 年),欧美国家多以 65 岁退休。现在寿命增长,社会中的老人不断增加,不同年龄层的老人,在健康水平和社会需求上有很大不同。中国将老人分为低龄老人(60~69 岁)、中龄老人(70~79 岁)、高龄老人(80 岁以上)。现在欧美有以 65~74 岁为青年老人,75~90 岁为老人,90 岁以上为高龄老人的提法。

老人的年龄界线还会随着时代向前而修改,未来社会老人愈来愈多,政府在社会保险及医疗保险上的支出必将面临财政困难。而老人健康越来越好,平均寿命越来越长,采取推迟退休年龄是减轻财政压力的一种做法,美国已率先采取行动,设定 67 岁为退休年龄,自 1960 年出生者开始执行,为了不一刀切,采用逐步延长来过渡,凡 1936 年以前出生退休仍为 65 足岁,1936 年后出生者,出生每晚一年,退休延后一个月。2009 年澳大利亚也宣布不久以后老人 67 岁才可退休。

生命仅有一次,当我们跨入晚年,往后又将如何呢?

二、衰老、疾病与死亡

1. 你不老

偶遇多年不见老友,爱听的第一句话:“哎呀!你不老,一点也没变,”不想听到:“你不提起的话,真不认得了。”这两句话代表人人心中自有一本账,能从一个人的外貌改变,产生直觉的形象来判断衰老,甚至会对老人作出年龄的估算,如说:“你真不像 80 岁”;或者在老友离开后,你才敢在背后评论:“看上去不止 65 岁。”

(1) 更年期

在由中年逐渐进入老年的一个过渡时期即更年期。女性表现为月经逐



渐停止的过程,也称经绝期,女性的绝经可以被认为是一个开始进入老年的指标。

妇女绝经是一个复杂的生理过程,因卵巢的萎缩,造成脑垂体与卵巢间内分泌平衡失调。此时,有些妇女每次月经便可能推迟,经期缩短,经血量减少;也有妇女可能来潮频繁,经血量增多,出血时间延长;还有少数妇女月经可以一直很规则;但不论在这个过程中月经发生怎样的变化,最后终于停经。女性停经的年龄,据作者对 929 名退休女工的调查,平均绝经年龄为 48.85 岁,在 48~52 岁间停经有 567 人,占 61%;绝大部分在 42~55 岁间停经,计 879 人,占 94.6%,停经最晚的女工在 58 岁。神经系统,特别是下丘脑和植物神经系统,在调节垂体以及它和性腺之间有重要作用,所以到经绝期,神经系统常常容易出现不稳定现象。主要表现为神经血管运动功能障碍,如潮热感、头痛、出汗、血压波动、神经过敏、情绪不稳定、记忆力减退、疲劳、思想不集中、耳鸣等等。受累于这些症状困扰的经绝期妇女仅为 10%~20%,其中一半症状显著,可持续一段时间,大部分妇女经绝期没有什么症状。

男性进入老年时,并不因性腺功能衰退,而表现出如女性停经那样生殖功能截然停止的征象。男子的性腺是睾丸,它不像卵巢易于萎缩。睾丸分泌的睾丸酮,30 岁以后逐渐减少,每年约减少 1%~2%,高龄时分泌量仍有原来的 $1/3 \sim 1/2$ 。男子到晚年,虽然性生活逐渐减退,但生殖功能依然存在。

(2) 衰老的开始

人体不同的组织器官衰老发生的时间并不一致。

①人体器官出现衰老的先后。从群体来说,不同个体的同样器官出现衰退的时间比较接近(表 1.1)。我们平时用以计算的年龄是以出生后的时间为准,这是所谓年代年龄。生理年龄是指某人的某种生理功能与群体正常情况下该生理功能相当的年龄,例如老花眼一般在 40~50 岁开始,某人老花眼发生在 55 岁,那么他的眼调节力的生理年龄就较同龄常人至少年轻 10 岁。在人与人之间,年代年龄与生理年龄可能相差 5~10 岁。



表 1.1 人体各组织器官开始衰老的年龄

年龄	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
组织与器官	大脑 肺	皮肤	肌肉 头发	乳房 骨骼 生殖	眼 心脏 牙	肾 前列腺		听力	味觉 嗅觉	声带 膀胱	肝

②外貌的衰老。衰老可以从外形上表现出来,25年前我已第一次退休,那时还没有人唤我老伯伯、老先生,现在我也已经老字当头了。外貌上的衰老可以从各个方面表现出来。

随着年龄增加,皮肤皱纹逐渐增多加深。皱纹最早出现在额部,以后眼角、耳前、口角,最后在颐部及面部出现。这是由于失水,胶原蛋白减少,皮下组织弹性减低断裂,皮肤受到皮下肌肉的牵扯所致。皮肤的皮脂腺分泌亦随年龄增长而减少,使皮肤变干。同时老人的表皮萎缩,皮肤变薄。在40岁以后,皮肤上常常会出现棕色的色素沉着斑,这种斑点叫老年斑(也就是一般俗称的所谓“寿斑”),一般好发在前臂及面部,而且随年龄增长会增多增大。还有一种突起于皮肤表面的疣状物,叫老年疣。手掌脚底常常过度角化肥厚,以致老茧(胼胝)、鸡眼在老人中比较多见。以上一些变化,对健康都没有什么妨碍。

一根头发平均三年脱落:老人的头发变细变脆,毛球萎缩,黑色素细胞减少,色素脱失,故头发变白并易脱落。根据作者观察,细而软的头发易于脱落,硬而粗的头发易变白。白发、秃发出现迟早也不一致。作者调查结果,在60岁时约有50%以上出现白发,白发出出现虽也逐渐发生,但常会突然在某一年龄段出现较大变化;80%出现秃发。75岁以上则白发达到70%;而有秃发在90%以上,男女之间差别不大。在老年中,毛发还出现一种过度生长情况,男性老人往往出现眉毛、鼻毛和耳毛的过度生长;女性老人则在上唇及腮部过度生长,体部的毫毛变粗。老人的指甲变脆、变光和变厚,并出现纵条的嵴。

因为掉牙齿龈萎缩,牙槽吸收,使老人在容貌上变成瘪嘴。椎间盘收缩变薄,脊柱变短并弯曲,故老人出现驼背,身高下降。作者曾对534名老人,以同一人8年前后的身高进行比较,发现男性老人中36%身高下降,平均降低3.7厘米;女性老人则45.7%身高下降,平均降低3.9厘米,最多降低13厘米。