

老爸老妈的



权威指导

孟羽贤

爱 尚 健 康 生 活

LAOBALAOMA DE YANGSHENG BAODIAN

养生宝典

养生保健男女有别

树立健康的养生观念

▲ 关爱老爸老妈的身心健康

身心健康是长寿的要诀，中老年人要做到健康长寿，不只是单纯延长生物学上的寿命，而且还要从身和心两方面提高生命的质量。

长寿原理全面解读

健康饮食合理搭配

对老爸老妈的养生之道分别阐述

关注细节赢得健康

◎ 主编 孟羽贤



YZLI 0890089164

给父亲一棵健康之树

给母亲一泓长寿清泉

帮父母找方便

让儿女尽孝心



知书达礼
zhishudali 典藏

哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

老爸老妈的养生宝典 / 孟羽贤主编. — 哈尔滨 :
哈尔滨出版社, 2010.11
(爱尚健康生活)
ISBN 978-7-5484-0329-6

I. ①老… II. ①孟… III. ①中年人 - 保健 - 基本知
识②老年人 - 保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 182348 号

书 名: 老爸老妈的养生宝典

主 编: 孟羽贤

副 主 编: 王丽萍 冯 雪 周 桐

责任编辑: 金 金 翟嫦娥

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京正合鼎业印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889×1194 1/16 印张: 15 字数: 270 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版

印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0329-6

定 价: 19.80 元

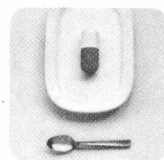
凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

老爸老妈 的 养生宝典



AI SHANG JIANKANG SHENGHUO
爱尚健康生活



YZLI 0890089164

ILPH 哈尔滨出版社

前言

FOREWORD

快节奏的城市生活、不良的生活习惯、环境污染等让我们的身体漏洞百出，上班族的“亚健康”状态、中老年人的“三高”病症，都应该引起我们的高度重视。为此，我们编写了《科学搭配成就健康饮食》、《决定健康的生活细节》、《老爸老妈的养生宝典》、《常见病自治红宝书》、《国医教你如何养生》、《给大忙人看的养生经》六册图书，希望可以为都市人解决全方位的健康问题。

《科学搭配成就健康饮食》、《老爸老妈的养生宝典》都是通过对不同人群生理与心理的分析及不同食物表现出的不同特性，找出最适合的饮食调节方案，通过食物疗法达到养生的目的。《决定健康的生活细节》中精心列举了生活中常见的小细节对健康的重要性，并介绍了这些细节与琐事的正确处理方法，让你轻松面对生活，合理掌控健康。《常见病自治红宝书》中将常见病的症状及解决方法作了全面的介绍，并讲解了如何通过经络按摩、健身动作、饮食调理等简单易学的方式来解决常见病痛，让你从此有病不求人。中医养生近几年非常流行，《国医教你如何养生》就从中医角度出发，以简单易行的方法教会你如何拥有健康、和谐的完美生活。《给大忙人看的养生经》则从细节入手，教会生活节奏快的上班族们如何养生，如何远离亚健康。

人生有很多种选择，有的人选择事业成功，有的人选择家庭幸福……但是无论哪一种幸福都离不开身体的健康。只有拥有健康，才能让我们的生命如花般绚烂绽放。我们希望这套图书是您选择的一位挚友，为您解决生活中遇到的健康问题，而您的健康也是我们最大的心愿。

目 录

CONTENTS

第一章 长寿有道 养生有法

人的寿命到底有多长	10	给老爸——中老年男性的长寿之道 	
中老年人的界定	10	男性的预期寿命	32
中老年人的身体变化	11	男性衰老的生理标志	32
中年人的标志性特点	23	男性健康的十大标准	33
中年人的压力与调整	24	男性更年期也需关注	33
坦然接受衰老	25	男性更年期的心理调适	33
定期体检必不可少	26	给老妈——中老年女性的养生之法 	
生活中的衰老陷阱	26	女性为何长寿	34
延缓衰老的方法	27	中年女性巧养生	35
走出亚健康	29	无“毒”一身轻	36
		更年期自我判断法	36

第二章 起居有常 保健有方

影响健康的坏习惯	40	男人要注意保护大脑	46
饭吃八分饱	41	改变坏习惯,扮演好角色	46
优质睡眠保健康	42	给老妈——起居有常身体好 	
要学会劳逸结合	43	养成良好的生活习惯	47
常染发不利于身体健康	44	清晨科学饮水益处多	47
打牌时间长有害健康	44	科学睡眠	48
给老爸——生活有序寿更长 		健康洗漱利养生	49
烟小害处大	45	洗衣注意防污染	49
警惕男性 40 岁综合征	46	居室安排很重要	50

目 录

CONTENTS

第三章 科学运动 修身养性

经常运动的好处	52	适合中老年男性的运动项目	61
中老年运动锻炼 5 注意	52	健身球	62
不要空腹进行晨练	53	倒步走	62
跑步使人年轻	53	乒乓球	63
跳舞有益身心健康	53	弈棋	63
夏季最佳的运动方式——游泳	54	书法绘画	64
常练太极拳有益健康	55	垂钓	65
散步健身	56	给老妈——运动休闲更健康 	
旅游保健	56	瑜伽可以调整体质	65
富有情趣的活动——养花	57	爬山能提高身体机能	66
集邮有益身心健康	58	跳绳	67
喝茶养生	58	音乐养生	67
给老爸——适量运动抗衰老 		阅读养生	68
中老年男性运动原则	60		

第四章 饮食健康 美容良方

人以“胃”为本	70	营养过剩不可忽视	75
中老年人饮食须知	71	饮食调理可防癌	76
中老年人易发生贫血的原因	72	中老年饮食十要素	76
中老年人应重视补钙	73	老年人食用水果需注意	77
合理营养可延缓衰老	74	如何选择药补与食补	77
中老年人需补充的维生素	75	购买补品的原则	78

中老年人应怎样进补	79	吸烟者宜多吃的食物	98
进补有禁忌	79	饮食要荤素搭配	98
一日食谱合理安排	80	给老妈——美是女人永远的专利 	
认识抗氧化	81	中老年女性的营养需求	99
益寿食品的选择	83	中老年女性的膳食选择	100
中老年忌食食物	85	中老年美容新原则	100
科学的饮食搭配	86	中老年美容新方法	101
四季饮食养生	87	中老年女性化妆技法	101
给老爸——食物是最好的补药 		中老年女性化妆诀窍	102
健脑食品的选择	91	服装的选择	102
壮阳食品的选择	93	怎样美化服装	103
降脂食品的选择	95	中老年女性如何保持身材	103

第五章 祛病有术 用药有度

骨质疏松症的防治方法	106	服药时间	118
颈椎病	106	服药习惯	118
腰椎间盘突出症	107	不要病初愈就停药	120
便秘	107	常用药物指南	120
高血压	108	如何补充维生素	122
糖尿病	109	油、盐、酱、醋对药物的影响	123
骨关节疾病	111	老年人怎样服用滋补药	124
老年痴呆	112	给老爸——未病先防保健康 	
用药的注意事项	112	预防疾病是健康长寿的基础	125
用药常识	114	定期健康检查有必要	126
要防止药物依赖	115	中老年人要警惕胸闷	126
安全用药	116	前列腺炎的自测与治疗	126
正确判断药物的不良反应	117	给老妈——防病治病靠日常 	
误服药物的处理	117	女性 35 岁后必作的五大检查	127

目 录

CONTENTS

更年期症候群的防治	128	宫颈癌的预防	134
干燥综合征是中老年女性的杀手 ...	133	癌症的术后调养	134
老年性阴道炎的防治	134	癌症首重预防	135
子宫的卫生保健	134		

第六章 心灵鸡汤 两性健康

心理平衡——健康长寿的金钥匙 ...	138	性爱可使心血管系统更健康	146
少年夫妻老来伴	139	协调再婚性生活 3 法	147
家有“老小孩”	139	给老爸——笑口常开心情靓 	
远离孤独与寂寞	140	年轻心态抗老化	147
甩开自卑	140	适当“服老”有益健康	148
适应新环境	141	正确对待掌中宝——孙辈	149
面对突如其来的悲剧	142	重视情绪锻炼	149
寻找情感中的第二春	142	老年人可以用壮阳药补性吗	150
建好人际桥梁	142	给老妈——性静温雅享人生 	
与子女相处的十条原则	144	女性更年期的心理调适	151
夫妻恩爱有助于长寿	145	心理不老,青春常在	151
性爱可以让你更长寿	145	中老年女性的心理保健	152
性生活保健	146	如何调节孤寂	152

第七章 国医智慧 健康养生

本草养生 		防衰老的桂枝	155
抗衰老的灵芝	154	补阴佳品百合	155

养阴润燥的麦冬	155
补气益脾胃的白术	155
调节气血的党参	155
调压佳品何首乌	155
舒筋活血的鸡血藤	156

方剂养生

什么是方剂	156
方剂的组成	156
煎药的方法	157
服用方剂的注意事项	158
方剂的使用禁忌	158
方剂的分类	159

茶酒养生

茶的主要成分	161
红茶的养生功效	161
绿茶的养生功效	161
乌龙茶的养生功效	161
咳嗽茶疗方剂	162
感冒茶疗方剂	162
支气管炎茶疗方剂	162
泌尿系统感染茶疗方剂	163
高血压茶疗方剂	163
胃痛茶疗方剂	163
头痛茶疗方剂	163
中暑茶疗方剂	164
痢疾茶疗方剂	164
药酒的养生功效	164
药酒饮用与禁忌	164
咳嗽酒疗方剂	165
气血虚酒疗方剂	165
腰腿酸软酒疗方剂	165
失眠心悸酒疗方剂	165

关节疼痛酒疗方剂	166
跌打损伤酒疗方剂	166
性功能衰退酒疗方剂	166
头晕酒疗方剂	167
胃痛呃逆酒疗方剂	167

春季养生

春季养生之道	167
春季养生的方法及原则	168
多食甘少食酸	168
重在锻炼	168
春季“养肝功”	168
春季的营养摄入原则	169
春季饮食与健康	170
春季养生茶酒方剂	170
“春困”与生理	171
妙法克制“春困”	171
春季睡眠原则	172
春季适宜的活动	172
春夏之交的养生之道	172
春季忌食原则	173

夏季养生

夏季养生之道	174
夏季宜养神	174
夏季的“居养”	174
夏季宜养津	175
夏季的营养摄入原则	175
夏季的饮食原则	176
夏季营养饮食禁忌	177
夏季饮食与健康	177
夏季养生茶酒方剂	178
夏季适宜多补水分	178
消除“苦夏”的困扰	179

目录

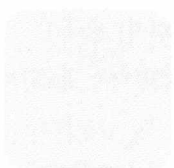
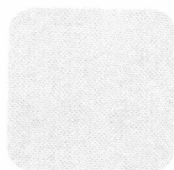
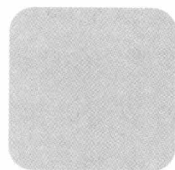
CONTENTS

夏季的最佳锻炼时间	179	冬季宜养肾	191
夏季最佳作息时间	179	冬季的营养摄入原则	191
夏季须防中暑	179	冬季的饮食原则	192
夏季预防“上火”食疗方剂	180	冬季进补	193
夏季食物中毒的应急措施	180	冬季晨练不宜过早	194
夏季的皮肤护理	181	冻疮的处理措施	195
秋季养生 		冬季洗脸水温度不宜过高	195
秋季养生之道	182	精力充沛的冬季	195
秋季宜养阴	182	冬季皮肤护理	196
秋季的营养摄入原则	183	冬季背部保暖益处多	196
秋季的饮食原则	183	冬季穿衣有法	197
秋季饮食宜忌	183	冬季不宜舔唇	197
消除“秋燥”的困扰	184	冬季穿鞋有法	197
消除“悲秋”感	184	给老爸——合理饮食让健康永驻 	
消除“情绪疲软”	184	营养与疾病	197
秋季进补	184	饮食习惯	198
秋季宜食佳品	185	膳食均衡	199
秋季健康与饮食	186	食物性味	203
秋季早起益处多	187	食物的属性	205
秋季宜多喝水	187	食物药用	206
秋季不宜吃“苦”	188	给老妈——中医养颜让青春驻足 	
秋季锻炼“四防”	188	护发有方	213
秋季易发胖	188	面膜美容	215
“秋冻”要适度	189	美容按摩养生	218
秋季适合的运动	189	美容与食疗	223
秋季皮肤的护理	190	美颜美容药膳	225
冬季养生 			
冬季养生之道	190		

长寿有道

养生有法

第一章





❀人的寿命到底有多长

❶ 影响健康的因素

a.健康应从预防先天性疾病开始,经婴儿、幼儿、儿童、少年、青年、中年到老年,可以说错综复杂。先天性疾病包括先天性心脏病、先天性脊柱裂、先天性脑水肿、先天性痴呆、先天性失明及耳聋、先天性脊柱及四肢畸形等等,有的已能预防,有的还无法预防。

b.要避免心理疾病。学习压力过重、工作负担太大、人际交往矛盾、家庭暴力伤害等,可以说,影响健康、长寿的因素很多。

c.注意空气污染(特别是室内装修后的有毒气体、汽车尾气等)、不洁的饮水(如假冒的蒸馏水、矿泉水等)、注水猪肉、瘦肉精、有毒大米、有毒酱油、农药超标的水果及蔬菜、进口的转基因大豆、地沟油、用激素喂养的家禽和鱼等,这些都会损害人们的健康。

❷ 健康是人生最宝贵的财富

4 000 多年前,有些地区人的平均寿命只有 18 岁左右,新中国成立前,中国人的平均寿命才 30 多岁。随着时代的进步,人们生活条件的改善,医学科学的发展,人类的寿命也在逐渐延长。按照生物学原理,哺乳动物的寿命是其生长期的 5—7 倍。人的

生长期,是用最后一颗牙齿长出来的时间(25 岁左右)来计算的,因此,人的寿命最短是 100 岁,最长是 175 岁,正常应该是 120 岁。在我国的一些山区,空气新鲜,饮水清洁,水果、蔬菜、粮食均无污染,故长寿人口多,100 岁左右的人每一万人就有几十乃至上百人。调查他们长寿的秘诀,概括起来就是:精神乐观、坚持劳动、早睡早起、粗茶淡饭。

❀中老年人的界定

目前,国内外对于中老年的界定还没有一个统一的标准。根据我国的传统习惯,常把 40 岁左右的人称为中年人。有些学者认为,中年人是指 30—55 岁的人,还有些学者认为是指 35—60 岁的人,而 60 岁以后的人则称为老年人。这些观点都有一定的道理。从人体正常生理功能的角度出发,30—40 岁的人,正处于身体强壮、精力旺盛的阶段;而 40—50 岁的人,多处于稳定、平衡的阶段;50—60 岁的人,则处于由强转弱,生理功能减退,开始衰老的阶段,这时便步入了老年阶段。结合我国的具体社会情况(婚姻、家庭、就业、退休以及平均寿命等),根据中华医学会老年医学学会的建议,60 岁以上为老年人,45—59 岁为老年前期。按照这个界限,处于 30—60 岁范围的人应统称为中年人,30—40 岁称为中年初期,40—50 岁为中年中期,50—60 岁称为中年后期,60 岁以上称为老年。当然,对中老年的界定不是绝对的,不同的历史时期、不同的地区对中老年的年龄段有不同的理解。在古罗马时代,那时欧洲人的平均寿命只有 29 岁,而 1980 年世界平均寿命已达到 61 岁。随着科学技术的发展,生活水平



的提高以及对自身营养的加强,人类的寿命还会延长,那时可能 60—70 岁或者更高的年龄才会被界定为中年。另外,每个人的体质又有所不同,有的人身体强壮有力,而有的人则未老先衰,因此对中老年的界定就更没有精确的界线了。

⊗ 中老年人的身体变化

① 外表

皮肤一旦出现皱纹、斑点、干燥等老化现象,表示表皮已经开始变薄,这也是皮肤老化的征象。

在皮肤的最底层有一层皮下组织,在此组织中,可经由细胞分裂,不断产生新的表皮,另一方面,也可以将旧的表皮变成污垢,使其脱落。所谓的老化,即是因为这个基层的细胞分裂速度退化的缘故。

额头逐渐突出,原来浓密的头发也开始变得稀疏,这是头发老化的表现。

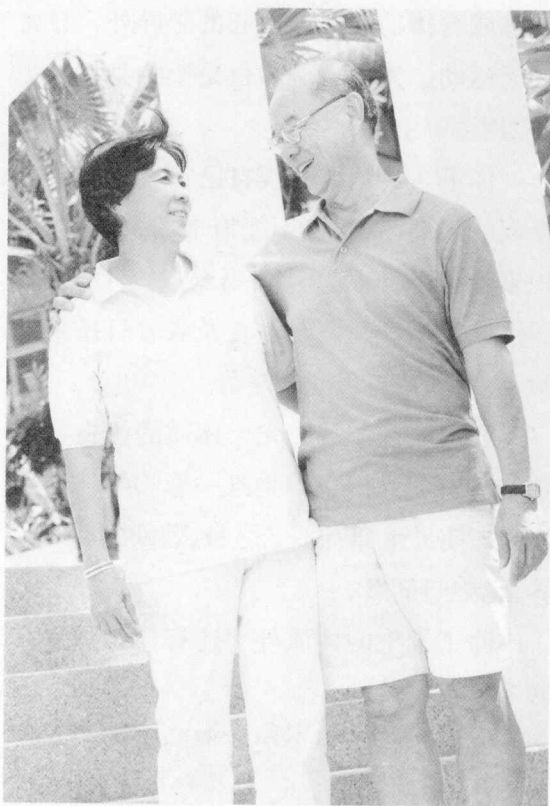
有些男性对于皮肤的衰老可以漠不关心,但是对于毛发的逐渐减少,却心存恐惧。但尽管如此,也无可奈何。如果头发稀疏,或是出现秃头,会令人感觉很老。因此只要头发稍微变少,便会引起人们的注意。对男性本人而言,这是相当重大的问题。

头发的形态因个人差异会有很大的不同。最早在 25 岁以后或是 30 岁左右,便会开始秃头;反之,有些人到了五六十岁,还保持着像年轻人一样浓密的头发。

这到底是什么原因呢?

通常头发每天都会长 0.3—0.4 毫米。如果年轻人有 10 万根头发,以整体来看,一天会长 30—40 米。

这种快速的成长,是由于发根毛球的细胞加速分裂导致的。人体内再也没有比



这个地方的细胞增殖更快的组织了。因此,头发每天都需要吸收丰富的营养。

如果身体营养状态恶劣,首先遭殃的便是头发,营养失调会造成脱发。此外,身体内部一些细小的变化,例如荷尔蒙分泌异常,压力的累积,都会引起严重的脱发,或是形成白发。

总之,促使头发成长的细胞分裂如果停止的话,便会导致脱发。

均匀适中的身段较臃肿、瘦弱或比例不均的身材,更能给人一种年轻健康的感觉。许多人结婚之后,身体开始发胖,男人出现肚腩,女人腰肢渐粗,尤其产后女性的身段,更是较年轻时一落千丈。又有些人因体质关系,容貌枯槁瘦弱,这些都会令人有“年纪不轻”的感觉。

年纪渐大,肌肉便会呈现松弛的现象,这也很容易呈现老态。

身材不美观,除了先天的骨骼构造不



匀称或身体功能失调引起的肥胖外，日常缺乏运动、饮食不调等也是影响身材的主要因素。

你不妨从镜中检视自己，看看是否有隆起的腹部，衣服也不能掩饰的赘肉，局部积累脂肪，腰长腿短等身材弱点。针对这些弱点，从运动、节制饮食及衣着打扮来补救，会得到适当程度的改善。

我们应该了解，先天体质的优良与年轻绝对有关，但也不是唯一影响年轻的因素。即使天生拥有不老之身，若缺乏后天调养，也终归徒然。

除了天生的体质外，还有什么因素会影响年轻呢？

心态年轻是一个很重要的因素。心理与姿态是互为表里的，一个人意气消沉时，自然就会下巴突出，双肩下垂，一副失魂落魄的样子，让人觉得老了好几岁；反之，当心情愉快时，不知不觉就会抬头挺胸、充满



朝气，自然给人一种年轻的印象。所以时刻保持一颗年轻的心，外表自然看起来年轻。除了保持一颗年轻的心外，服饰也能衬托出一个人年轻的外表。西方的老年人常喜欢穿颜色鲜艳的服装，便是基于这种心理。另外，平时多充实精神生活、多培养一些爱好，常与年轻人接触等等，也都是保持年轻的好方法。

身体衰老的另一个症状就是眼睛老化。

也许你最近开始觉得看不清楚报纸杂志上的文字，一定要把距离拉远才能看得到，这是眼睛老化，也就是老花眼的表现。

随着年龄的增大，尤其是中年中期（40岁左右），睫状肌调节功能的减弱和晶状体弹性减小都比较明显，使眼的前后径变短。如40岁的人平均有四屈光度调节力，而到50岁调节力平均减到一屈光度，这样使过去能看清楚的近物体，必须移远才能看清楚。随着年龄的增加，这种现象越来越明显，这就是平常人们常说的“老花眼”，医学上称为远视。中年人如果在日常生活中看书、写字时间稍长即感到头晕、眼痛时，就有患上远视的可能。

另一种眼睛老化的现象，便是白内障。患了白内障，即使戴了眼镜，看东西也会一片混浊，这也是一种必然的老化现象。任何人到了60岁以后，都会出现不同程度的白内障。

在眼球内，由睫状体上皮细胞分泌和血管渗出而产生的一种液体称为房水，房水对角膜和晶状体不但有营养作用，而且能使眼球内有一定压力，能维持眼的形状。房水充盈眼球从而产生的压力称为眼内压，任何引起房水回流障碍的因素都可使眼内压升高，使视神经受损，从而导致青光

眼。房水、晶状体和玻璃体都是透明体,加上角膜,组成眼的折光系统。晶状体无色透明,随着年龄的增加,晶状体会出现不同程度的混浊,这便称为“白内障”,是老年人的多发病之一。

但是老花眼或白内障的老化现象,并非某日早上醒来时忽然发现的,而是从20岁以后便开始逐渐老化的。

眼部出现的老化现象,只凭戴眼镜是不会停止的,而且体内器官也会随着眼部的老化而逐渐降低功能。

② 内分泌

内分泌器官位于身体的不同部位,如大脑中的脑下垂体、丘脑、松果体,颈部的甲状腺、甲状旁腺,两侧肾脏上方的肾上腺,上腹部的胰腺,女性下腹部的卵巢,男性阴囊中的睾丸等都具有各不相同的生理功能,由这些器官分泌的激素进入血液,可以调节人体的生理功能。

内分泌器官老化的危害

由于中老年人的内分泌器官随着年龄的增长会发生组织结构的变化及不同程度的萎缩,这会使激素的分泌在质量与数量方面发生变化,从而加快衰老的速度,引起其他疾病。

随着中老年男性激素分泌逐渐减少,相应的骨质疏松的发病率也在增高。除此之外,据统计,中老年男性常因雄激素减少而引起前列腺肥大,情况严重时前列腺比正常增大15—20倍,会出现排尿困难、尿潴留等症状。

男性心脑血管病的发生率和病死率均高于女性,原因之一是男性雄性激素会减少血液中高密度脂蛋白胆固醇(高密度脂蛋白胆固醇 HDL—C,俗称“好胆固醇”;低密

度脂蛋白胆固醇 LDL—C,俗称“坏胆固醇”)的含量。高密度脂蛋白胆固醇可预防动脉硬化,但如果高密度脂蛋白胆固醇减少则会诱发心脑血管病和高血压等。

肾上腺的外周组织称为皮质,中心部称为髓质。肾上腺的皮质部位能够分泌皮质素、雄激素、雌激素等。但当肾上腺皮质激素分泌失调时可引起蛋白质、脂肪和碳水化合物等代谢紊乱。而如果肾上腺髓质分泌的肾上腺素、多巴胺、去甲肾上腺素等失调时,则会影响心血管功能。

当中老年人的胰腺功能逐步衰退时,抗胰岛素的激素却在增高,但由于周围组织对糖的利用率降低,因此会引发中老年糖尿病。

中老年人内分泌功能失调可引起机体内环境改变,当外界带来不良刺激如大手术、急性感染、严重的打击和精神刺激时,会很难适应,易发生严重的疾病。同时,内分泌失调也是加速机体衰老的原因。

③ 脑组织功能

有些人自认为对某人印象深刻,但却记不起他的名字,或是想不起自己常光顾的饭店、酒吧、咖啡厅的名称。随着年龄的增长,每个人都会出现这种现象,这也是老化的一大特征。和其他能力一样,人的记忆力在20岁时达到巅峰,20岁以后开始逐渐衰退。在出生时,我们有140亿个脑细胞,可是从20岁以后便开始减少,一天可能有10—20万个脑细胞会遭到破坏。随着脑细胞逐渐衰老死亡,记忆力也会逐渐衰退,这是一种自然规律。

和体力的衰退一样,脑细胞减少的情况也因人而异。即使每天都在用脑,但如果每天摄取脑细胞新陈代谢所必需的食物,



则脑细胞的减少会抑制在每天 10 万个以下。反之,即使你不用脑,但如果脑细胞所需的营养不足,则一天会有 20 万个以上的脑细胞死亡。

总的来看,脑细胞老化之间的差异是所有器官中表现最为极端的。

因为通常成人的脑重量在 1.1—1.4 千克,占体重的 2%。可是令人惊奇的是,即使我们全身不动躺着休息时,脑还是要消耗身体全部能量的 20%。即使心跳没有停止,但是如果呼吸停止,则首先表现出来的是缺氧的脑死现象。因为脑会消耗大量的氧气,脑细胞必须使用大量的能量,所以,脑细胞需要吸收大量的营养才能够使新陈代谢正常地进行。

脑是管理全身运动、感觉、语言及内脏运动的最高司令部,是人体内起主导作用的器官,它支配和调整其他各系统、各器官的功能,从而保证了机体的完整性和统一性,并使人体能适应和改造外界各种复杂的环境。如左侧内囊区大脑发生故障,动脉就会产生血栓,出现脑梗塞,右侧发生故障会出现偏瘫、言语不利、口眼歪斜等现象。

人到中年,中枢神经系统的兴奋与抑制过程比较平衡,思维和情感也比较稳定。当外界环境有不良情绪、语言、文字的渲染与干扰时,其排斥力较强,往往具有稳定的工作效率,无论脑力劳动还是体力劳动,效率都较高。

人到中年后期,大脑细胞会不断减少,大脑逐渐萎缩,重量逐渐减轻,脑中的空腔(脑室)渐渐扩大,其中脑脊液增多,脑组织内的水分、蛋白质、脂肪、核糖核酸等含量及它们的转换率都随着年龄的增加而逐渐降低。由于脑细胞的一种代谢产物——褐

色素,随年龄的增加而增多,从而影响脑细胞的正常功能;脑力劳动能力降低,需要从事较慢的活动和承担较轻的工作负荷,较易出现疲劳、记忆力减退、睡眠欠佳等状况,现实生活逐渐缺乏感情色彩,这种情况在中年后期将越来越明显。延缓脑细胞的衰老变化,减慢中老年人脑细胞的各种衰老变化过程,是中老年保健工作的重要任务。

④ 呼吸系统

正常成年人的肺泡总面积可达到 50 平方米,是体表面积 25—30 倍。据统计,一个人在安静状态时,每天吸入的空气约有 12 000 升。20 岁时肺活量可达 3 500—4 000 毫升,80 岁的老年人肺活量与青壮年相比,要减少 40%—50%,原因在于老年人每次呼气后肺泡内残气会有所增加,与青壮年相比,60 岁时肺内有 40% 的残留气体,青年人只有 25% 的肺内残留气体,70 岁时残留气体可高达 50%。

从出生到老年的几十年寒暑中,人的呼吸道不停地与外界的各种粉尘、气体和微生物接触,随着年龄的增长,呼吸道不断缓慢地发生老化。到老年之后,鼻黏膜萎缩、变薄,气管软骨钙化,分泌物减少,细支气管腔部分被阻或变小,气管环的弹性降低,会使肺外形变小,表面不平。

人的机体组织的新陈代谢需要排出体内的二氧化碳,吸入空气中的氧气,人体内氧气贮存量很少,只能够满足几分钟代谢的需要。正常成年人的肺有 2—6 亿个肺泡,肺泡为弹性囊样组织,毛细血管网和肺泡之间结成网状的弹性纤维和胶原纤维,是很薄的毛细血管膜,通称呼吸膜。氧气由呼吸进入肺中,再经过呼吸膜进入毛细血管,与血红蛋白结合形成氧合血红蛋白,并

运送到全身器官和组织,组织代谢排出的二氧化碳,再经过呼吸膜进入肺泡排出体外。

由于老年人毛细血管及肺泡周围弹性纤维消失或减少,呼吸膜的有效面积减少,气体交换量的减少降低了血中运氧量,使机体的有氧代谢受到影响。一般肺组织有很强的代偿能力,在日常生活中,老年人没有心肺疾病时,肺功能是可以满足身体需要的。如果老年人经常参加体育活动,如散步、打太极拳等,那么他的肺功能可以保持基本完好,这证明衰老引起的呼吸机能衰退,可以通过体育锻炼来延缓。

据调查,我国慢性支气管炎的患病率平均为4%;而50岁以上的人,患病率高达13%—18%;60岁以上者,比30—40岁的患病率高6—7倍,这说明老年人比其他年龄段的人更容易患慢性支气管炎。

老年人为什么容易患慢性支气管炎?

a.随着年龄的增长,老年人生理调节机能减退,防御反射能力逐渐降低,导致上呼吸道对有害刺激的反应能力减退,因此容易引起下呼吸道损害。

b.随着年龄的增长,老年人膈肌、呼吸肌、韧带萎缩和肋骨硬化,导致胸廓变硬,胸部变形呈桶状,胸椎后凸较明显,肺组织弹性不断减弱,容易形成“老年性肺气肿”。再加上老年人肺部血液流量、肺活量减少,呼吸功能储备也逐渐变小,而肺内残气量逐渐增多,由于毛细血管和肺泡的减少导致气体交换减少,支气管黏膜下层细胞减少,脂肪和结缔组织增多,黏液腺及黏膜萎缩等变化,使老年人对内源性毒物和外源性的抵抗能力降低。

c.动脉硬化、心血管系统的变化等,影响着肺及支气管的血液供应,导致肺功能

减退,也是老年人容易患慢性支气管炎的原因之一。

d.老年人的呼吸道黏膜纤毛上皮发生萎缩、脱落,阻碍黏液与纤毛系统的清除功能,再加上免疫功能的下降,也是下呼吸道容易遭受损伤的原因之一。

⑤ 心血管系统

随着年龄的增长,血管也会发生一系列变化。血管壁生理性硬化逐渐明显,在50岁以后管壁弹性有所减退,并且不少中老年人同时有血管壁脂质沉积的现象,导致血管壁弹性日趋下降、脆性增加,使中老年人血压经常升高;脏器组织中毛细血管的阻力增大导致有效数量减少,使组织血流量减少,易发生组织器官的营养障碍;血流速度减慢,血管脆性增加,明显增加了中老年人患心血管疾病的概率,如脑血栓、脑溢血等的发病率明显高于青年人。

