

中老年保健 及常见病防治

祝您健康丛书 江苏科学技术出版社

For Your Health



《 祝您健康 》杂志丛书

中老年保健 及常见病防治

余学尧 编著

江苏科学技术出版社

中老年保健及常见病防治

余学尧

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：泰州人民印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 2.5 字数 58,000

1987年4月第1版 1987年4月第1次印刷

印数 1—13,220册

书号：14196·264 定价：0.55元

责任编辑 孙世光

前 言

自从《祝您健康》杂志刊登《40岁以上男子容易得哪些病》、《40岁以上妇女容易得哪些病》等系列文章后，引起广大读者的关注，不断提出各种问题，虽作解答仍不能满足要求。有鉴于此，作者在该文基础上进一步系统化，并参考收集有关资料汇编成册。广大读者若能藉此做到有病早发现、早治、早好，从而增强体质、延年益寿，将是作者最大之心愿。

本书承蒙我院内科教研室祝惠民主任的热情支持，谨致谢忱。

限于个人水平，不足之处在所难免，敬请读者批评指正。

余学尧

于徐州医学院附属医院

目 录

第一章	人到中年以后，应防病于未然	1
第二章	中老年的生理特点	4
第一节	中年人的生理特点	4
第二节	老年人的生理特点	9
第三章	中老年常见疾病的防治	14
第一节	呼吸系统疾病	17
	慢性支气管炎〔 17 〕 肺炎〔 18 〕 肺结 核 〔 19 〕	
第二节	循环系统疾病	21
	风湿性心脏病〔 21 〕 冠心病〔 22 〕 高血 压病〔 23 〕 中风〔 24 〕	
第三节	消化系统疾病	26
	溃疡病〔 26 〕 胆囊炎及胆石症〔 27 〕 胰腺炎〔 28 〕	
第四节	内分泌系统疾病	29
	甲状腺腺瘤〔 29 〕 糖尿病〔 29 〕	
第五节	造血系统疾病	31
第六节	女性生殖系统疾病	31
	功能性子宫出血病〔 31 〕 子宫肌瘤〔 32 〕 子宫颈癌〔 32 〕 子宫体癌〔 33 〕 乳腺癌 〔 34 〕 更年期综合症〔 35 〕 子宫脱垂、 卵巢肿瘤〔 36 〕 乳房囊性增生病〔 37 〕	
第七节	男性生殖系统疾病	38

前列腺肥大〔 38 〕	前列腺癌〔 38 〕	膀胱 肿瘤〔 39 〕	阴茎癌〔 39 〕
第八节	精神疾病	40	
更年期忧郁症〔 40 〕	老年性痴呆〔 40 〕		
第九节	外科疾病	41	
颈椎病〔 41 〕	肩关节周围炎〔 41 〕	腰腿 痛〔 42 〕	跟痛症与跟骨刺〔 43 〕
第十节	其它疾病	43	
龋齿〔 43 〕	牙周病〔 44 〕	牙本质过敏症 〔 44 〕	老视〔 44 〕
老年性白内障〔 45 〕	眩晕〔 45 〕	耳聋〔 45 〕	
第四章	中年以后的摄生	47	
第一节	合理的饮食	47	
第二节	坚持锻炼	52	
第三节	预防积劳成疾	57	
第四节	精神的保养	60	
第五章	抗衰老与长寿	64	
第一节	什么是衰老和老年	64	
第二节	寿星们的基本经验	66	
第三节	老年人的体育锻炼	67	
结束语		69	
附录：	常用临床化验的正常值	70	
血液化验正常值〔 71 〕	尿、粪、痰化验正 常值〔 72 〕	常用血液生化检查正常 值〔 72 〕	

图 表 目 录

表一：我国人的动脉血压平均正常值.....	6
表二：我国中老年男子的常见病.....	14
表三：我国中老年妇女的常见病.....	16
附图：乳腺癌的自我检查.....	35
表四：血液化验正常值.....	71
表五：尿、粪、痰化验正常值.....	72
表六：常用血液生化检查正常值.....	72

第 一 章

人到中年以后，应防病于未然

人的一生经历了婴幼儿、少年、青年而转入中年，尔后进入壮年、老年。在划分年龄时，常将四十岁作为前半生与后半生的分界线，从青年向中年的过渡通常从四十岁开始。目前一般认为四十岁左右至五十岁左右的人属于中年人的范畴，但实际上这个界限的变动范围很大，在很多方面决定于人的生活条件。生活条件好则中年的开始年龄推迟，有的生理学家曾将中年期划分为女性至五十五岁，男性至六十岁。如生活条件较差，未老先衰，中年则可提前来临。近年来医学家们主张以“生物年龄”作为人的实际年龄，则更有客观意义。所谓生物年龄，是科学家们以人体视力、听力、白发、皮肤皱纹、记忆力、反应速度、心脏功能等反应的综合指标制定年龄。例如有的人实际年龄七十岁，但生物年龄只有六十五岁，这就意味着防老越有效，生物年龄就越轻，寿命也就越长。

人到中年，是作出创造发明的最佳年龄。装点人类史册上那些闪闪发光的名字，有一大批是在中年的时候写上去的，橙黄桔绿，最是一年好景。人到中年，年富力强，精力充沛，既具有青年人的思想敏捷，易于接受新事物，较少保守思想的优点，又在书本知识积累和实践经验积累上趋于比

较成熟的程度，而且接近联想、对比联想、类似联想的能力，也往往在这个时期呈现最佳状态。因此许多人在进入中年时期以后，随着实践经验和知识的增加，能够得心应手地拿起理解这把巧妙的钥匙，迅速地打开科学宫殿的锁门，在发展科学技术上作出较大的贡献。人到中年承前启后，继往开来，不仅自己多作贡献，而且还肩负培养人才，帮助青年的责任，中年人真是任重而道远啊！

从日常生活的角度来考虑，人到中年将不可避免地有些隐忧的事情不断降临，家庭成员的疾病和意外，繁重的家务工作，子女的教育等，难免烦扰心灵，给精神带来一些负担。科学家指出：许多老年病不是到了老年才发病，大多发生在中年，只不过早期症状比较隐潜而已；许多疾病如慢性气管炎、高血压病、冠心病的发生，随着年龄的增长而上升，特别是各种肿瘤病人的年龄多半在四十岁以上。有些中年人肩负重任，身体上轻微的不舒服，常不以为然，有些人由于繁忙，容易忽视病情，有的大量抽烟饮酒，以致内脏损伤而功能衰竭。据解放军总医院等对260名男性中老年人进行20年纵向调查的结果表明，高血压、冠心病、慢性支气管炎、慢性胃炎、十二指肠溃疡等自40岁开始发病，50~60岁达到高峰，颈椎病、糖尿病、肺气肿、白内障、前列腺肥大、脑动脉硬化等从45岁开始渐增，至65岁达到高峰。据上海市杨浦区肿瘤防治院的调查统计，该区七十年代常见恶性肿瘤发病，百分之九十五是在35岁以上，他们对挂钩工厂中的35岁以上男女职工为计划防治对象，选择胃、肺、肝、食管、大肠、宫颈、乳腺等七种最常见的恶性肿瘤为检测目标，自1979年4月~1982年3月，在五十二家工厂的观察对象中，查出恶性肿瘤病人69例，其中早期病例占69.57%。以上有力

地说明，做到三早（早期发现、早期诊断、早期治疗）是努力降低各种重大疾病的发病及其死亡率，提高生存率的关键。如果中年人不注意自我预防，对早期身体内潜伏的疾病未及时发现就医检查，一旦发现已属晚期，造成治疗上的困难，优秀的中年科技工作者蒋筑英、罗健夫、雷雨顺等积劳成疾而逝，莫不令人痛心。

中年既是身心条件成熟，有可能“大展抱负”的时期，又是身体内“病机四伏”的开始阶段。人到中年就应防病于未然。许多疾病的发生和发展，大多有预兆和信号，只要多加提防，重视自我感觉，疾病就可早期发现，及时治疗。例如，原因不明的持续消化不良、食欲不振，进食后胸骨梗咽感，鼻涕带血，无痛性血尿，妇女经常不规则阴道流血等；身体上有经久不愈的溃疡，身上的黑痣突然增大或溃破出血，皮肤上出现青紫块，浮肿、心率突然增快和缓慢等，这些都是心血管病和各种肿瘤疾病所发出的明显信号，不应掉以轻心，而要高度重视，要定期检查，及早防治。

成就一番大事业的人，必须有健康之身心，党和国家寄重担于中年科技人员，许多科研单位及大专院校目前业已开展中年知识分子的健康检查就是明证，中年科技工作者们更应善自珍摄，才能为四化建设作出光辉而持久的贡献。

第二章

中老年的生理特点

第一节 中年人的生理特点

生命是一个延续的过程，中年是由青年延续而来，这是人生十分宝贵的、大有作为的一段年华。中年人担负着社会与家庭的重大责任，他们是四化建设的主力，是社会主义事业承上启下的中坚力量。但是他们当中有不少人由于健康状况不佳，致使年富力强的时光提早消逝；还有的人由于体力与精神负担过重及其他因素的影响，不幸发生猝死；而很多老年性疾病也往往是在中年时代就埋下了隐患，当其机体抵抗力下降的时候，症状也就暴发了出来。因此，认识中年人的生理特点，保持中年人的身体健康，既是个人和家庭的愿望，也是社会的迫切需要。

从我国的传统观念来讲，一般把四十岁左右的人称为中年。由于人的寿命受自然条件、地理环境、生活条件、个人修养和社会因素等多方面影响，平均寿命的长短就有很大的差异，所以中年期的年龄界限也不是一成不变的，体弱多病者，中年期缩短，各个器官的功能很快表现出衰老现象，年过半百已进入老年；而身强体壮、精神爽快者，在50~60岁之间，仍然精力旺盛，犹如尚处中年阶段。

一、神经、精神活动的特点

中年期神经、精神活动都比较稳定，对情绪性刺激的反

应不像青少年时期那样剧烈。因此能在各种环境条件下保持比较稳定的工作效率，表现出经验丰富和精力充沛的特点。神经传导的速度，一般随年龄的增长而减慢，所以中年人对外界各种刺激，反应速度不及青年快，也不如青年人敏捷。中年人中枢神经系统的兴奋和抑制过程比较平衡，能保持白天的足够兴奋和夜间的足够抑制。随着年龄的增长，中枢抑制过程将逐渐减弱，因而睡眠时间逐渐缩短，也易醒。中年后期，人的机械记忆能力将逐渐下降，随着生活经验和各方面知识的丰富，理解力显著增强，这种逻辑记忆的增强往往补偿了机械记忆的下降。因此勤于思考的人，在中年时期并不表现记忆力的明显减退，就是这个道理。

二、心、血管生理功能的特点

人的心、血管活动具有显著的年龄特征，心脏的自律性随年龄的增加而降低。心脏输出量从30岁到80岁约减少30%。中年人在运动或其他负荷时心率和心输出量的增加都较年轻人少。负荷解除以后的恢复时间也较长。所以，中年人所能负担的运动量和劳动强度都不及青年。在血管方面，随着年龄的增长，动脉壁弹性下降，使收缩压逐渐升高。健康人安静时动脉血压比较稳定，变动范围较小。在安静状态下，我国健康成年人的收缩压为100~120毫米汞柱，舒张压为60~80毫米汞柱，血压的数值随年龄、性别及其他生理情况而变化，年龄增高，动脉血压逐渐增高，收缩压的升高比舒张压的升高显著，男性一般比女性略高，但女性在更年期以后有较明显的升高。体力劳动或情绪激动时血压可暂时升高。安静时，舒张压持续超过95毫米汞柱即可认为是“高血压”。如舒张压低于50毫米汞柱，收缩压低于90毫米汞柱，则可认为

是低血压。

表一：我国人的动脉血压平均正常值（毫米汞柱）

年龄（岁）	男 性		女 性	
	收 缩 压	舒 张 压	收 缩 压	舒 张 压
11~15	114	72	109	70
16~20	115	73	110	70
21~25	115	73	111	71
26~30	115	75	112	73
31~35	117	76	114	74
36~40	120	80	116	77
41~45	124	81	122	78
46~50	128	82	128	79
51~55	134	84	134	80
56~60	137	84	139	82
61~65	148	86	145	83

心率：中年期心率较稳定，平均在60~90次/分，女性可能略快，男性稍慢。

三、呼吸功能特点

人的肺泡和支气管的口径随着年龄增长而扩大，肺泡壁间质纤维量增加，肺的可扩张能力降低，肺活量减小，呼吸频率约12~18次/分，中年人的氧气通过呼吸膜的扩散能力不及年轻人，因此中年人所能胜任的体力劳动强度也不及年轻人。

四、消化系统特点

中年期胃的平滑肌纤维轻度萎缩，胃体积扩大，胃粘膜开始变薄，胆囊及胆管变厚，如中年期喜静少动，脂肪饮食过多，可使胆汁变浓，并含大量胆固醇，因此中年期（尤以女性）肥胖者易患胆石症。中年人味觉功能单位减少，消化道各种腺体开始萎缩，五十岁以后唾液淀粉酶分泌明显下降，胃酸分泌减少，四十岁以后胃蛋白酶分泌减少，胰蛋白酶及淀粉酶活力下降约三分之二，脂肪酶的分泌约为原来的三分之一。

五、泌尿系统特点

中年期肾脏对尿的过滤速度开始下降，在五十五岁以上的男子中，有76%左右发生前列腺肥大，而出现排尿频繁及夜间排尿现象。

六、生殖系统特点

在女性方面变化更为明显，妇女到四十五岁左右，可能由于卵巢对脑垂体分泌的促性腺激素的反应性降低，卵泡停止发育，卵巢雌激素、孕激素分泌减少，子宫内膜不再呈周期性变化，从此不来月经，这称为绝经。女性在35岁~40岁之间，雌激素的分泌开始减少，六十岁以后达到最低点。由于雌激素减少，女性在绝经后的动脉粥样硬化和冠心病的发生就明显增多。

妇女更年期又称绝经期，是由中年进入老年的一个过渡时期。女子停经时的平均年龄为48.85岁，绝大部分在45~55岁间停经。在更年期来临时，女性的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、阵发性眩晕、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。这些症状有人不明显，也有人可保持一、二年时间，但大部分中年妇女，在更年期没有什么症状，只有10~20%的人有一些症状，其中一半左右有比较显著的症状。

男性在进入老年时，没有明确的更年期界线，也没有女性那样明显的更年期症状。男子的性腺主要是睾丸，它不像卵巢那样易于萎缩，睾丸组织细胞如果仅留下2%有活力，仍具有正常的内分泌功能。有人认为中年以后男性感到疲劳、头痛、抑郁、行为不合群，心理上感到办事能力减退，对自己缺乏信心，这种症状可能就是属于男性更年期。

七、其它特点

皮肤和肌肉 中年人的皮肤富于弹性，皮下组织丰富，皮下脂肪较多，肌肉厚实，但不如青年人强劲有力，中年人的肌肉耐力及敏捷性开始减退。随着年龄的增加，皮肤皱纹逐渐增多。皱纹最早出现在额部，以后眼角、耳前、口角，最后在颈部及面部出现。四十岁以后，皮肤常会出现棕色色素沉着斑，一般好发于两前臂及面部，而且随着年龄的增长会逐渐增多增大。

毛发 中年期头发的光泽开始减退，略显枯槁，开始有点稀疏，有些人出现白发、顶秃。

眼 随着年龄增长，由于晶状体变硬，调节力逐渐减退，年过四十岁时减退增快，但五十岁以后减退速度又缓慢下来。暗适应及夜视的敏锐性方面，随着年龄增长也逐步下降，老视或远视在四十~五十岁之间最为普遍。

听觉 听力的减退常常是进行性的，男性发生率较女性发生率明显为高。听力显著减退常发生在六十五岁以上，故中年期听力一般是良好的。

总之，人到中年是向老年的过渡。培养一个人平均需要20~25年，才能使之具有足够的科学文化知识和技能为社会服务，而一个人真正能为社会服务，为科学作出贡献的时间并不太长，一般也就是30到40年左右。几十年知识和经验的积累是极其可贵的，但是正当可以更多地为社会作出贡献的时候，人却开始逐渐衰老了。因此只有很好地了解中年的生理特点，做好中年人的保健工作，以延长和扩展人类的青壮年期——精力最旺盛、智力最发展的最有作为时期，才能为祖国的建设作出更大的贡献。

第二节 老年人的生理特点

一般来说，年过60岁即进入老年范畴了，75岁以上的人，才称真正的老年，90岁以上的人则是老年人中之寿星了。我国老年医学会研究决定，60岁以上为老年人，45~59岁为老年前期，60~89岁为老年期，90岁以上为长寿期。

衰老是指生物体生长后期的老化过程，它是一个渐进的动态过程，只不过在生命的中期以后表现得更为明显。老年人的衰老在形态与生理方面均有一定的特征，通过对这些特征的认识，就可理解人体衰老的各种特点：

一、皮 肤 特 点

老年人的皮肤衰老首先表现在整个皮肤变薄、弹性降低、松弛，皮下脂肪明显减少，在前额、眼角、眼睑、口角等处

先后出现皱纹。其次，一到老年，皮肤上可看到大小不等，多少不一的褐色斑点，一般称为“寿斑”，医学上称为老年性色素斑，全身都有，面部和手背最易觉察。另外，由于皮脂腺分泌功能下降或萎缩，因此，老年人的皮肤一般比较干燥。因为皮肤调节体温的功能减低，所以老年人遇冷容易感冒，遇热容易中暑。由于这一特点，老年人在天气改变时，在衣着的添减更换上，应引起重视。

二、眼睛特点

老年人的眼睛，下眼睑往往发生囊状下垂；整个眼球有轻度内陷；角膜的透明度减退，巩膜表面的球结膜变得菲薄，易出现球结膜破裂以及球结膜下出血；晶状体弹性减退，对近处细小的文字或其他东西，看不清楚，尤其在弱光下，更为明显，这就是老视现象，俗称老花眼。随着年龄增加，眼房内的房水循环产生障碍，使眼压相对升高，故老年人青光眼的发病率相对较高。

三、骨骼的特点

据研究，25岁以上的人，骨质中钙的排出增加，骨质开始疏松。60岁以上，男性骨质疏松的达10%，女性达40%。在医学上，称这种现象为老年性骨质疏松。由于老年人骨质疏松，弹性与韧性也有不同程度的减弱，骨骼的脆性相应变大，影响了骨的坚实程度。有些人在外力的冲击下就易引起骨折，在不知不觉中也易产生老年性驼背。

发生骨质疏松，可能有下列因素：

1. 老年人的性腺功能衰退，性激素分泌减少而致骨质疏松，尤其女性更为突出；