

医药卫生丛书

老年卫生

曾育生 朱高章

广东科技出版社



老 年 卫 生

曾育生 朱高章

广东科技出版社

装帧设计：杨石友

插图：周卡仪

老年卫生

曾育生 朱高章

•

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 5.375 印张 87,000 字

1979 年 6 月第 1 版 1979 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—33,000 册

书号 14182·7 定价 0.42 元

出版说明

党中央和毛主席，为我国无产阶级革命卫生事业制定了一系列的指示、方针和政策。为了宣传这些方针、路线和政策，普及医药卫生知识，保健灭病，提高人民的健康水平，为建设社会主义现代化强国而奋斗，我们约请了有关单位和同志，结合他们在医疗卫生工作中的实际，编写这套医药卫生丛书，并将陆续出版。

这套丛书，主要面向广大工农兵群众、城乡基层卫生人员。在编辑出版工作中存在的缺点，希望同志们批评、指正。

前 言

为了实现新时期的总任务，加速实现四个现代化，如何保护老人的健康，做好预防早衰的工作，具有重要的现实意义。

革命老一辈在三大革命斗争实践中有丰富的经验，他们为无产阶级革命事业贡献了毕生的精力，为人民做了大量工作，是革命的宝贵财富，保护他们的晚年健康是义不容辞的事。我们敬爱的周总理根据毛主席的指示，亲自抓老年慢性气管炎、冠心病、肿瘤等老年病防治工作，并在接见全国老年慢性气管炎会议部分代表时提出：“现在我们要把平均年龄搞到七十。”周总理把人民健康挂在心上的深厚无产阶级感情，对广大医务人员是个极大的鼓舞和鞭策，我们决不辜负周总理的期望，誓将老年病防治工作做好。鉴于以上原因，我们搜集了国内外有关资料，结合一九五八年以来实际工作的一些体会，编写了这本医学科学读物。本书试图用毛主席哲学思想为指导，介绍有关预防四十岁以上中、老年人的常见病、多发病；开展体育锻炼；注意环境、劳动、饮食等卫生知识。旨

在保护中、老年人身体健康，维持其劳动能力，防止早衰，以达到延长寿命，为社会主义多作贡献。

武汉医学院曾而亢、吕维善等同志参加了本书编写；蔡宏道、陈安良两位教授为本书做了审订。在此，表示感谢。

本书存在的错误和缺点，希望广大读者批评指正。

编 者

一九七八年冬

目 录

第一章 老年学的概况与展望.....	1
第二章 祖国医学对老年卫生的贡献.....	7
第三章 衰老过程和起因.....	10
人类的正常寿命.....	10
人为什么会衰老.....	14
老化和衰老的概念.....	14
衰老发生的原因.....	15
衰老的变化和特点.....	23
衰老的基本变化.....	23
毛发和皮肤的变化.....	25
眼和耳的变化.....	27
心血管系统的变化.....	28
呼吸系统的变化.....	29
消化系统的变化.....	30
肌肉和骨骼的变化.....	31
神经系统的变化.....	32
内分泌系统的变化.....	32
第四章 老年卫生.....	34
老年人的体育活动.....	34
运动与健康.....	35
老年体育活动的原则.....	39

常用的几种适合老年人的体育活动.....	42
老年人的劳动.....	69
劳动与健康.....	71
疲劳及其预防.....	79
老年人的营养与饮食.....	85
人体需要哪些营养物质.....	86
几种主要食物的营养价值.....	88
营养与健康、长寿的关系.....	96
老年人在营养需要上的特点.....	98
老年人的居住环境与作息制度.....	100
环境与健康、长寿的关系.....	101
适合老年人居住的环境.....	102
老年人的作息制度.....	106
老年人的精神卫生.....	110
第五章 老年病的预防	114
冠心病的预防.....	115
什么是冠状动脉粥样硬化.....	115
冠心病有何危害.....	116
哪些因素与冠心病的发生有关.....	116
如何预防冠心病.....	119
肿瘤的预防.....	123
什么是肿瘤.....	124
哪些因素与肿瘤的发生有关.....	125
如何预防肿瘤.....	128
老年慢性气管炎的预防.....	133
什么是老年慢性气管炎.....	134
哪些因素与慢性气管炎的发生有关.....	135

如何预防老年慢性气管炎	138
老年人眼病的预防	145
老视	145
老年性白内障	146
老年与青光眼	147
沙眼	148
眼的一般卫生和防盲	149
老年人运动系统疾病的预防	150
骨质疏松	151
骨质增生	152
类风湿性关节炎	154
风湿性关节炎	155
漏肩风	155
老年人运动系统疾病的预防	157
老年性前列腺肥大症	159
妇女更年期综合征	160
更年期妇女应注意事项	162

第一章 老年学的概况与展望

概 况

老年学是研究与衰老有关的生物学、医学和社会卫生等诸方面问题的一门新兴科学。它有着极其广阔的研究领域和发展前途。

我国对衰老的研究，早在公元前《黄帝内经》一书中已把老年卫生列于卷首，特别是有关“摄生”方面的研究。例如：《上古天真论》、《四气调神大论》、《生气通天论》等篇章，对这些问题均作了精辟的概述。此后，历代医家于自己的实践中又不断地予以充实和发展，使摄生学成为祖国医药学宝库中的一份珍贵遗产。

建国以来，在毛主席革命路线指引下，随着社会主义革命和社会主义建设事业的深入和发展，许多严重危害人民健康的传染病、地方病被控制或消灭。我国人民健康水平得到提高，平均寿命大大延长。为了适应大好形势，一九五八年，中国科学院成立了老年

学研究室；各地开展了防治老年病的科研活动；武汉医学院卫生系长寿研究组，对长寿老人进行了调查并做了有关的动物实验。一九六四年，在北京召开第一次全国老年学与老年医学座谈会，广泛交流了经验并提出今后科研工作的设想。一九七一年，在无产阶级文化大革命中，敬爱的周总理亲自抓慢支、肿瘤和心血管等老年常见病的防治研究工作，积累了大量资料，取得可喜的成果。但是，由于林彪和“四人帮”的干扰、破坏，老年学和老年病的研究几乎被窒息。近十年来，我们在这方面的工作是落后了。

据国外统计，有些国家老年人已占总人口的百分之二十，一般也占百分之十左右。随着老年人口的比例相应增加，近三十年来，许多国家相继建立了老年学会和老年病学会。国际性老年学会议从一九五〇年到一九七六年已召开了十次。一九七八年八月在日本东京召开了第十一届国际老年学会议。

目前全世界有关老年学方面的专门刊物已达二十八种。许多国家建立了专门研究所，医院里设置老年病科。罗马尼亚成立了老年医学研究所，各级也都设立了老年俱乐部、老年咨询处以及有关老年保健的机构。一九七六年，英国举行了全英老年学活动年，开展了广泛的科学研究和普及工作。

国外对老年学的研究可分为三个时期：四十年代

以病理形态学研究为主；五十年代则以生理功能和生物化学的研究为突出；现在关于衰老问题的研究，已进入了一个新的发展时期——分子生物学^①和细胞生物学的研究时期。在这个时期中，不少老年学的问题如：衰老的起因、衰老的防治等方面将有新的突破，人类的寿命将大大的延长。

目前，对老年学的研究，概括起来可分为以下三个方面：

一、老年生物学：是研究人和其他动物在年龄发展过程中生命现象的特征。从解剖学、组织学、细胞学、生理学、生物化学以及分子生物学、细胞遗传学等方面着手，探索衰老的普遍规律和特殊规律。

二、老年病学：是临床医学的一个新分支。它研究正在衰老和已经衰老者的精神、健康、疾病三者的关系。在研究老年人健康与疾病一般规律的同时，对特殊性的个体的差异也进行了辩证的研究。因此，除了研究健康向衰老过渡的早期指标外，还必须对老年人的退行性变化和一些将导致劳动能力丧失、残废、

① 分子生物学 在分子水平上研究生物现象的物质基础的科学。是现代生物化学的一个重要内容。主要指蛋白质和核酸的结构与功能的研究，又包括各种生命过程，如光合作用、肌肉收缩、神经兴奋、遗传特征的传递等的深入到分子水平的物理化学分析。分子生物学是现今生物学的一个重要发展，这反映生物科学对于许多重大问题已开始由描述现象转入到阐明基本的作用规律。

早死的老年常见慢性病（心血管疾病、肿瘤、慢支、代谢疾患、骨与关节病变等）加强研究。

三、关于社会卫生因素对预防早衰作用的研究：我国优越的社会主义制度，决定了保护劳动力、保障人民健康这个劳动、卫生工作总的原则，为此，我们必须将如何保持老年人的健康、延长劳动能力、更好地为社会主义革命和建设服务列为老年学的重要研究课题。因而，认真探讨运动与健康；劳动与长寿；食物、环境、作息制度与预防早衰之间的内在联系和相互影响，从而制订一整套合理的劳动和生活措施，就很必要了。

展 望

粉碎“四人帮”，我国社会主义革命和社会主义建设进入新的历史发展时期。在以华主席为首的党中央的领导下，工农业生产迅速恢复。随着国民经济建设高潮的出现，一个全党动员、大办科学的高潮亦呈现在我们的面前。在如此大好的形势鼓舞下，我国老年学必将大有发展。待到二〇〇〇年的中国，在控制肿瘤、冠心病，延缓衰老的基础上，人民的健康水平将大有提高，人们的寿命将大为延长。

参考国际老年学发展规划，结合我国实际情况，

当前需要进行研究的有以下几个问题：

一、开展衰老过程生物学的研究

从机体水平、细胞水平、分子水平探讨衰老的起因和本质。同时结合调查的资料，研究遗传与寿命的关系；运动、药物、营养等因素对寿命和疾病的影响，从根本上解决延长寿命和预防老年病的问题。

二、认真执行毛主席的革命卫生路线，大力开展以除害灭病为中心的爱国卫生运动

坚持专业队伍和群众运动相结合，普及卫生知识，积极防治严重危害人民健康的疾病（如肿瘤、心血管病、慢支等）。要在农村、工矿、城镇逐步建立和健全防治网，开展大面积普查，做到早发现、早预防、早治疗，减少残废、降低发病率和死亡率。

三、必须走中西医相结合的道路

中西医相结合是发展我国医药卫生工作的必由之路。创立我国统一的新医学、新药学是毛主席生前的宏伟理想。我国古代医学家对老年卫生问题有过许多贡献，对调摄精神形体，注意饮食起居，适应自然环境等方面有着丰富的经验。仅就中药来讲，经发掘并证实了大量关于“益寿延年”、“补虚”、“悦泽”的药物和方剂如：何首乌丸、首乌延寿丹、菟丝子丸、扶桑丸以及黄精、北芪、枸杞、茯苓、杞子、菖蒲、杜仲等抗老药物。此外，在祖国医学的伟大宝库中，还有太

极拳、气功、按摩、针灸等健身防老、治疗疾病的方法。上述这些珍贵的祖国遗产，都是发展我国老年学，赶超世界先进水平的极为有利的条件。

第二章 祖国医学对老年卫生的贡献

打开祖国医药学宝库，处处珠玑，琳琅满目。几千年的医学实践积累了丰富经验，为我们留下一份极其珍贵的遗产。

早在黄帝内经《四气调神大论》中明显提出：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”这是个预防为主观点。从这个观点出发，历代医学家在他们的代表作中，总是把“摄生”放在首要地位。

“摄生”是古人观察人体生理活动和疾病发生的规律，摸索人与自然界的有机联系，从而创造出增强体质、防治疾病、减缓衰老、延年益寿的方法。比如：三国华佗的“五禽之戏”，就是模仿动物的活动姿态制订出的一套体操，用来预防衰老；王祖源的《内功图说》也是一部介绍体育卫生的专著，流传很广，影响甚大；太极拳、气功、按摩、针灸等，都是祖国医学对世界医学的贡献。此外，晋朝巢元方的《诸病源候总论》，唐朝孙思邈的《千金要方》、《千金翼方》中的“养性篇”，元朝朱丹溪的《格致余论》，明朝李梴的《保养论》、高濂的《遵生八笺》以及清朝汪昂的《勿药元诠》等等均是

从饮食、药物等方面预防老年病，保护老人的健康，延长寿命的重要著作。

随着社会历史的进展，摄生学已逐步充实和提高，现在的老年学就是摄生学的发展。我国摄生学对老年卫生的重大贡献，可归纳为如下三方面：

一、阐明致病外因与内因对机体的作用

《内经素问》“上古天真论”中强调了人体的完整性和机体与环境的统一性。该论中写到：“虚邪贼风，避之有时；恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”生动的描述了正确处理致病外因与内因、精神与疾病的关系。目前已知的高血压、冠心病以及肿瘤的发病均与情绪紧张、精神创伤有关。为此，不少有效的中医疗法如气功、太极拳、站桩等，在练功时都要求摒除杂念、调节呼吸、意守丹田，以达到调动内在积极因素防治疾病、焕发精神、增进体质的目的。

二、强调饮食、起居、劳动与长寿的关系

祖国医学对饮食、起居、劳动在却病延年上的作用，给予极大重视。《内经》中记载：如果做到“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。”假如“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”晋朝葛洪写的《抱朴子》