

新编老年保健

主 编：赵 良



湖北科学技术出版社

新编老年保健

赵 良 主 编

湖北科学技术出版社

新编老年保健

赵良 主编

哈黛文 贾汝汉 副主编

湖北科学技术出版社出版发行 新华书店湖北发行所经销

孝感地区印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 9.325印张 194千字

1990年1月第1版 1990年1月第1次印刷

ISBN7-5352-0553-4/R·93

印数：1—8000 定价：3.20元

主 编 赵 良

副主编 哈黛文 贾汝汉 董维胜

编 委 张渭川 彭明才 吴观民

李亚森 戚增垣

前 言

自古以来，健康和长寿是人们普遍关心的问题。我国人民的健康水平不断提高，平均寿命不断延长，目前我国人口平均寿命，已从解放前的35岁左右上升到1982年的67.9岁，60岁以上的老年人1984年已达8714万人，预计到2000年老年人将达1.3亿，约占人口总数的11%。随着老年人在人口中的比例日益增大，老年人的保健问题日益被社会所重视。

目前，虽然关于老年保健的文章和书籍逐渐增多，但仍不能满足中老年读者的要求。为此，我们特编写《新编老年保健》一书，以满足社会的需要。

在编写过程中，我们查阅了国内外最新文献，参考了大量的老年保健方面的资料，注重了实用性、科学性和系统性，着重介绍老年人经常碰到的、普遍关心的问题，关系到疾病的康复和健康长寿的、简单易行的措施，以及已被科学研究证实的基本理论。本书力求一个“新”字。新，就是指数据引自最近资料，介绍最新的老年医学科研成果和养生保健经验。

本书分上下两篇，上篇为健身养生篇，下篇为防病治病篇。在内容方面，根据老年人的意见，我们重点介绍了心血管疾病部分，并编写了“老年人的再婚与性”，“老年疾病的常见症状”及“老年人的外科问题”等章节。

众所周知，由少到老是任何人都不能抗拒的自然规律，

且很多疾病也不是到老年才开始发生的，所以养生和保健宜从中年开始。另外，某些老年保健还需要周围人的帮助。鉴于上述两方面的原因，本书还注意到了中年人保健的一些问题，因此，本书也适用于中年人。此外，对于承担有养老义务的青年人和农村、厂矿保健单位的医务工作者，亦有必要了解书中介绍的知识。

本书在编写过程中，得到了湖北医学院的大力指导与协助，承蒙李庚山、邓长生、王培生、余绍祖、李明等专家在百忙中抽出宝贵时间审阅了有关章节；特别是李庚山教授、邓长生副教授（兼任武汉市老龄科学研究所特约研究员）为本书的编写给予了精心的指导和有力的支持，在此一并致谢。

由于本书由多位作者编写，所以在内容的广度和深度、写作的格局和笔调方面都很难取得一致，加之编者水平有限，谬误和缺点在所难免，敬希读者不吝指教，以期本书日臻完善。

编 者

1989年6月8日

目 录

上篇 健身养生篇

一、人的寿命.....	1
(一)老年的界限.....	1
(二)人类的平均寿命.....	1
(三)生命的极限.....	3
(四)人的高寿记录.....	4
(五)我国现代的百岁老人.....	6
(六)长寿老人的集中地.....	7
(七)男女两性的寿命差别.....	8
(八)遗传和寿命的关系.....	9
(九)老年化社会的到来.....	10
(十)介绍一种寿命预测法.....	11
二、衰老及延缓衰老.....	16
(一)衰老的判断.....	16
(二)衰老的原因.....	18
(三)疾病与衰老.....	19
(四)心理衰老的自我测定.....	20
(五)怎样预防心理衰老.....	23
(六)延缓衰老的措施.....	24
三、情绪与健康.....	26
(一)情绪对人体生理功能的影响.....	27
(二)情绪对人体健康的影响.....	28

(三) 情绪与癌症	29
(四) 老年人的个性概念和分类	30
(五) 老年人的个性特点	31
(六) 老年人要善于自我修养, 保持乐观情绪	32
(七) 老年人息怒的方法	35
(八) 笑一笑, 十年少	36
(九) 情绪紧张的讯号与心身健康的自我测定	38
四、运动与健康	44
(一) 运动的生理	44
(二) 运动有益于健康	46
(三) 运动是长寿的钥匙	47
(四) 中老年人适宜哪些运动	48
(五) 老年人锻炼应掌握运动量	54
(六) 老年人体育运动应掌握的原则	55
(七) 几种老年病的体育运动疗法	58
五、营养与健康	61
(一) 影响老年人营养的生理改变	61
(二) 老年人的营养标准	62
(三) 能供给营养的食物种类	63
(四) 蛋白质与人体健康	63
(五) 脂肪对老年人的作用	64
(六) 维生素对老年人的重要性	65
(七) 微量元素与老年人健康	66
(八) 碳水化合物在老年人营养中的意义	68
(九) 胆固醇的功过	69
(十) 低盐饮食对老年人的好处	70
(十一) 营养因素与癌症	70
(十二) 蛋类的营养价值	72
(十三) 牛奶、银耳、蜂蜜的妙用	73

(十四) 节制饮食与延缓衰老	74
(十五) 老年人膳食中应注意的事项	75
(十六) 高血压病人的食疗要点和处方	79
(十七) 动脉硬化, 冠心病病人的食疗要点和处方	80
(十八) 老年人慢性便秘的食疗要点和处方	82
(十九) 食疗防癌及其处方	83
(二十) 常用食物营养成分表	85
(二十一) 常用食物胆固醇含量表	85
六、老年人的合理生活方式	86
(一) 老年人要善于休息	86
(二) 老年人睡眠应注意的问题	96
(三) 怎样对待失眠	98
(四) 老年人洗澡应注意什么	99
(五) 老年人看电视应注意什么	100
(六) 改善老年人记忆的方法	101
(七) 老年人居室环境的要求	102
(八) 老年人穿着有讲究	104
(九) 吸烟有什么害处	105
(十) 不能戒烟时怎么办	108
(十一) 饮酒的利害	108
(十二) 饮酒对消化器官的影响	110
(十三) 喝茶的好处	110
七、老年人的再婚与性	112
(一) 单身生活对老年人健康的影响	112
(二) 老年人一旦丧偶后怎么办	113
(三) 老年人再婚的好处	113
(四) 老年人再婚的障碍	115
(五) 老年人要正确对待再婚	115
(六) 老年人性反应的变化	116

(七) 老年人的性功能与性生活	117
(八) 心肌梗塞的老年人性生活应注意什么	119
(九) 心血管疾病病人的性生活问题	120
(十) 癌症对性的影响	122
(十一) 防治和延缓性机能衰退的方法	123
八、古今长寿秘诀	128
(一) 我国古代的长寿经验	128
(二) 怎样理解“十叟长寿歌”	130
(三) 长寿老人的长寿秘诀	130
(四) 怎样做一个身心健康的老人	132

下篇 防病治病篇

九、老年病的常见症状	134
(一) 发热	134
(二) 体温过低	136
(三) 咳嗽	138
(四) 咯血	138
(五) 哮喘	139
(六) 口臭	140
(七) 吞咽困难	141
(八) 食欲减退	142
(九) 消化不良	143
(十) 腹痛	144
(十一) 便秘	145
(十二) 便血	146
(十三) 尿潴留	147
(十四) 尿失禁	148
(十五) 血尿	149
(十六) 头痛	151

(十七) 眩晕·····	153
(十八) 晕厥·····	154
(十九) 手脚麻木·····	155
(二十) 贫血·····	156
(二十一) 浮肿·····	157
(二十二) 肥胖·····	158
(二十三) 消瘦·····	160
(二十四) 腰腿痛·····	161
(二十五) 疲劳与乏力·····	162
十、癌症的早期信号·····	164
(一) 肿瘤的一般知识·····	164
(二) 常见癌症的信号·····	170
十一、老年常见的心血管系统疾病·····	175
(一) 老年人高血压·····	175
(二) 体位性低血压·····	182
(三) 动脉粥样硬化·····	183
(四) 冠状动脉粥样硬化性心脏病·····	188
(五) 老年人心律失常·····	201
(六) 老年人心力衰竭·····	206
(七) 老年人要注意保护好心脏·····	210
十二、老年常见呼吸、消化、神经、内分泌系 统疾病·····	215
(一) 呼吸系统疾病·····	215
(二) 消化系统疾病·····	221
(三) 神经系统疾病·····	229
(四) 内分泌系统疾病·····	242
十三、老年常见泌尿、骨骼、妇科、五官、皮 肤疾病·····	249
(一) 泌尿系统疾病·····	249

(二) 骨骼疾病.....	251
(三) 女性更年期综合征.....	259
(四) 五官科疾病.....	261
(五) 皮肤科疾病.....	266
十四、老年人的外科问题.....	272
(一) 老年外科疾病的特点.....	272
(二) 老年人手术前应做哪些检查和准备.....	274
(三) 怎样选择老年人手术适应征.....	275
(四) 老年人常见的急腹症.....	275
(五) 老年人术后应注意的问题.....	276
(六) 患有心脏病的老年人是否能动其他手术.....	277
十五、老年人家庭保健护理及用药常识.....	278
(一) 老年人家庭保健护理.....	278
(二) 老年人用药常识.....	283

上篇

健身养生篇

一、人的寿命

(一) 老年的界限

人体各器官的衰老不是同时发生的，个体之间差异很大，所以从生理上很难统一确定老年的界限，一般都按年龄来划分。很多欧美国家把65岁以上划为老年人，少数主张到了70岁以上才算老年人。亚太地区多以60岁为老年界限。我国采纳1982年联合国老龄问题世界大会的建议，以年满60岁者为老年人，并把60岁以上定为老年期，45~59岁为初老期，80岁以上为长寿期。对老年人年龄界限确定一个统一的口径，这为老年医学的研究以及国际学术交流创造了有利条件。

(二) 人类的平均寿命

平均寿命，也称为“平均期望寿命”，是指在不同年龄时预期可能生存的平均年限，我们常说的平均寿命，即是指出生时（0岁组）的平均期望寿命。平均寿命是衡量一个国家和地区人民健康状况的一个标志。

目前世界上平均寿命最长的国家是日本和冰岛。1984年

日本人口的平均寿命是77岁，60岁以上的人口占18%。冰岛男子的平均寿命是72.26岁，女子的平均寿命是79.3岁。

不同的时代，人类的平均寿命是不同的，时代愈古老，平均寿命愈短。早在4000年前，以希腊为例，人类平均寿命仅为18岁左右，1977年全世界人口的平均寿命达到59岁，工业发达的国家甚至在70岁以上。随着社会的发展，人类科学技术的进步，物质文化生活条件的改善以及医疗卫生水平的提高，人类的平均寿命也不断延长。以英国为例，中世纪英国人的平均寿命仅33岁，到了1980年，男子平均寿命67.8岁，女子平均寿命73.8岁。再以日本为例，1891年男子平均寿命为42.8岁，女子为44.3岁，到1984年，日本人的平均寿命已达到77岁。

在同一时代，不同国家的平均寿命也不一样，它除了因为地理位置、饮食习惯、生活方式、遗传基因、社会制度、都市化以及其他方面的影响外，经济是否发达也是影响人类平均寿命的一个重要因素。通过人口平均寿命的统计分析可以说明，工业化和经济发达的国家人口平均寿命要比欠发达的国家长。据1980年公布的资料，全世界人口平均寿命为61岁，其中欧洲人平均72岁，北美洲71岁，大洋洲60岁，亚洲58岁，拉丁美洲54岁，非洲49岁。世界卫生组织1981年发表的“2000年人人健康全球策略”中指出，最不发达国家人口的平均寿命为45岁，发展中国家为60岁，工业和经济发达国家为72岁。

我国1985年人均期望寿命是68.92岁，比解放前的35岁增长了将近一倍，这种增长速度是世界上少有的。平均期望寿命之延长决定于许多方面的因素，所以我国学者作了如下估计：我国到2000年平均寿命达到75岁，2040年达到78岁，

2060年达到近80岁。

(三) 生命的极限

虽然人类的平均寿命正在逐渐延长,但是人的生命总是有一定的限度的。

不同的生物有不同的生命极限,蜉蝣的成虫一般只活几小时;成年的蜻蜓能够生存一两个月;许多鱼类一年后就会死去;青蛙可以活15年;哺乳动物中,河马、印度犀牛、马、驴、骡等可以活50年;狒狒和其他个体较大的灵长类可以活30年。不仅不同类的生物寿命不相同,即使同类的生物其寿命有的也相差得十分悬殊。1794年在清理莫斯科近郊的皇后湖时,捉到了一条狗鱼,在鱼的鳃盖上系着一个金环,上刻着“沙皇鲍利斯费多罗维奇放生”。按照沙皇鲍利斯的朝代推测,这条狗鱼在湖中最少活了约200年。1947年在德国也捕到一条带环的狗鱼,根据环上刻的放生日期推算,已经活了267年。在爬行动物中,要算龟类的寿命最长,在伦敦动物园里饲养的一只家龟,它是18世纪著名的航海家科克船长于1737年在印度洋的埃格孟塔岛上捕获到的,当时鉴定的年龄是100岁。这只龟死于1966年5月,推算其年龄已达300多岁。海龟甚至可以活到500年以上。在禽类中,要以雕和天鹅的寿命最长,1887年英国捕到的一只哑天鹅,根据其腿上系的一个金属环上刻的年份推算,已活了170年。

人类寿命的极限到底是多大?对这个问题许多科学家从不同的方面进行了研究和推测。人类寿命与其他哺乳类动物的寿命有某些共同的规律性。法国生物学家蒲丰提出,如果按照哺乳动物的自然寿命相当于生长发育期的5~7倍推测,人类生长发育期约为20~22年,则人类的可能寿命应为

100~150岁；后来又有科学家按生物学规律推测，认为最高寿命相当于成熟期的8~10倍，如果人类性成熟期按14~15岁计算，则寿命至少为110~150岁；此外，如果按照细胞分裂的规律推测，细胞分裂次数与分裂周期相乘就可得出自然寿命的年数，人的细胞分裂次数是50次，平均每次分裂周期为2.4年，所以人的自然寿命应该是120岁左右。总之，无论哪种推测，人都可以活到百岁以上。目前多数学者考证人类的最高寿命为115~120岁，突破这个界限者是极其罕见的。

（四）人的高寿记录

目前流传着不少关于长寿者的传说。传说世界长寿最高记录要算英国的弗姆·卡恩，他经历了12个王朝，活了207岁。其次就是匈牙利的一位农民，死时年龄已达195岁，他的儿子也已155岁。匈牙利还有一对长寿夫妻，丈夫叫约翰罗文，妻子叫约翰沙拉，他们结婚后共度过了147年的恩爱夫妻生活，丈夫死时172岁，妻子也活了164岁。在苏联，有一部影片记录了老年学家曾誉为“地球之祖”的穆斯利莫夫，167岁时还在整修花园，并和几百名白发老人一同骑自行车和划船。不少书刊上还介绍过在16到17世纪，有个英国人叫托马斯·帕尔，120岁时第二次结婚，一共经历了9个英国王朝，后来由于长寿而出名，被皇帝召到伦敦，请进王宫，在152岁时受到皇帝宴请，因贪食而死于宫中。著名解剖学家哈维，曾将他的尸体作了解剖，结果在各器官内并没有找到衰老性改变，死后他的尸体被埋葬在伦敦西敏寺。迄今英国老名牌威士忌酒的商标上仍有他的肖像。这些传说对年龄的确定有的缺乏依据。例如，对于英国人托马斯·帕尔活了152岁一事，

上世纪末，曾有英国学者托默斯根据调查结果，在《人类长寿问题：事实与虚构》一书中作了揭露，1980年英国现代著名老年学家康复脱著的《衰老生物学》和1979年弗里门著的《衰老研究的历史》等著作中，也都对此事进行了否定。又如，在南美洲，近几年还传说有一世界著名的长寿村，叫维尔康巴邦，不到5000人口，140岁的有2人，还有137岁的。这个长寿村吸引了不少的学者去考查，美国和日本等也都进行了大量的报道。但是经过美国威斯康星大学马齐斯教授和加利福尼亚大学弗蒙教授历时4年的详尽调查，在华盛顿召开的一个国际性会议上宣布，认为该村并没有一人年龄在100岁以上。发生上述年龄不实的原因，是与该地的两大风俗有关。一是年过60岁的人，总愿意给自己“加岁”；二是如果自己的前一个孩子死掉后，后一个孩子生下后就要“顶名”，认为死掉的孩子到“天堂”里游一圈又会回来，所以把他的名字和年龄都留给后生的孩子。例如，有个名叫乔司的，生下后就顶替了在19年前死去的哥哥，所以一出生就有19岁。该地的这两大风俗，使有些人的年龄都超过了自己的实际年龄。

尽管如此，世界上百岁以上老人确实是存在的。据苏联1970年的人口统计，100岁以上的老年人有19304人。日本1980年统计，100岁以上老年人有968人。1923年老年学家菲希尔曾报道了一位120岁的长寿者，并且得到了证实。英国从19世纪30年代起实行出生登记制度，至1955年，最高寿命者是118岁。德国人口学家卜特尔曾经根据上世纪末人口统计资料认为，只有 4.8×10^{-10} 的人可以活到109岁，但也有人认为这个数字的估计未免过于保守。