

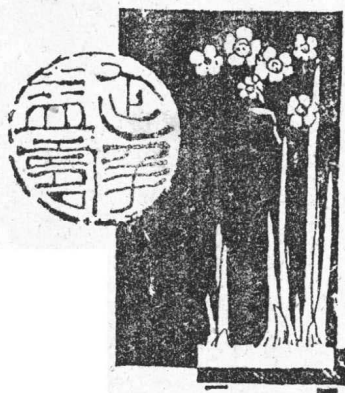
老年长寿秘诀

王永起 高君宁 王铭辉 编著



老年长寿秘诀

王永起 高君宁 王铭辉 编著



天津科技翻译出版公司

(津)新登字 10 号

责任编辑 姜凤星

老年长寿秘诀

王永起 高君宁 王铭辉 编著

特约编辑 关景明

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码 300192)

新华书店天津发行所发行

河北省三河市印刷一分厂印制

* * *

开本:787×1092 1/32 印张 13.75 字数:270 千

1994 年 9 月第一版 1994 年 9 月第一次印刷

印数:1~7000 册

* * *

ISBN 7-5433-0646-8

R·182 定价:9.80 元

前 言

随着我国改革开放的发展和科学技术的进步,人民精神、物质生活水平不断改善和卫生保健事业的巨大发展,我国人民的平均寿命有了显著的增长。随着人类平均寿命的延长,老年人在全人口中所占比例逐年增加,因而对老年医学的需求也日益迫切。为此,我们参考国内外新近资料,结合临床经验,把延年益寿常识和老年人常见病的防治方法以问答形式编写成册——《老年长寿秘诀》。内容包括:人变老的机制及老年心理;老年病人的处置及耐药性;老年人的营养及康复;饮食起居常识等。各种常见病的防治:心血管疾病;脑血管疾病;神经、精神疾病;周围血管疾病;血液系疾病;胃肠道疾病;泌尿生殖系疾病;呼吸系疾病;糖尿病;骨关节疾病;更年期及其疾病;感官疾病等。内容丰富新颖,由浅入深,通俗易懂。可供广大中老年人及医务工作者阅读。

在编写过程中承蒙平顶山矿务局总医院主任医师崔金镜、褚春雷,主治医师陈玲玲和平顶山矿务局教育处高级教师高承言主任,市一院副主任医师时和训、李相黎等有关专家及领导的大力支持和指导,值此一并致谢。

由于水平所限,时间仓促,缺点错误在所难免,敬请良师益友和同道赐予高见,批评指导。

作 者

1994年1月10日

目 录

一、变老的机能及心理

1. 何谓老年人? (1)
2. 老年病人有哪些特点? (1)
3. 何谓变老? 它受什么因素影响? (1)
4. 变老包括几个过程? (1)
5. 为什么说变老是一个无规律、先后不一的过程? (1)
6. 变老的机理是什么? (2)
7. 根据各种变老机制的互相关连的方式, 可选出哪几种
 类型的细胞? (2)
8. 机体变老过程中有哪些代谢变化? (3)
9. 机体变老过程中蛋白有什么变化? (3)
10. 机体变老过程中能量代谢有什么变化? (4)
11. 变老过程中的强化的糖酵解能否弥补氧化磷酸化的
 能量缺陷? 其结果怎样? (4)
12. 变老过程中脂肪代谢有哪些变化? (5)
13. 老年人细胞功能有什么变化? (5)
14. 变老过程中神经调节功能有何变化? (6)
15. 随着年龄增长, 精神活动能力有什么变化? (6)
16. 各种精神活动能力的改变与什么有关系? (6)
17. 老年人脑电图的特征是什么? (7)
18. 老年人的中枢神经系统对机体的体液及化学物质的
 敏感性有什么变化? (7)

19. 在变老的机制和机体“内环境(milieu interieur)”的调节中,下视丘有什么变化? (7)
20. 老年人内分泌系统的调节效应器有无变化? ... (8)
21. 信号反馈在变老过程中起什么作用? (8)
22. 自我调节复合规式变化的特征是什么? (8)
23. 老年人介质代谢有哪些变化? (8)
24. 激素调节的年龄特定表现是什么? (8)
25. 随着年龄增长,每单位体重的 ACTH 有什么变化? (9)
26. 老年人甲状腺功能活动能力有什么变化? 有何实际意义? (9)
27. 随年龄增长,为什么糖尿病发病率会增高? (9)
28. 变老过程中,血中肾上腺素与正肾上腺素比值有什么变化? (9)
29. 在更年期,生殖腺功能的变化有什么重要性? (10)
30. 老年人心血管的主要变化是什么? (10)
31. 老年人全身血管有什么变化? (12)
32. 循环自我调节的各个环节会有哪些变化? (12)
33. 老年人肺容易发生什么变化? (13)
34. 肺和血管壁的改变,会导致什么结果? (13)
35. 在呼吸的神经体液调节中会发生什么变化? (13)
36. 老年人为什么会发生低氧? (14)
37. 心血管和呼吸系统随年龄发生的变化会导致什么的结果? (14)
38. 老年人骨骼会发生什么变化? (14)
39. 老年人肌力有什么变化? (14)
40. 为什么肌力降低是变老的重要征象之一? 并与什么

有关?	(15)
41. 变老过程中胃肠道各部分的分泌功能有什么变化?	(15)
42. 老年人咀嚼消化能力大为削弱会导致什么样的结果?	(15)
43. 老年人血液蛋白有什么变化?	(15)
44. 老年人肾功能有哪些变化?	(16)
45. 老年人机体的适应能力有什么变化?	(16)
46. 老年人在生命活力的不同水平中,可观察到什么变化?	(16)
47. 老年人智力的改变与什么有关?	(17)
48. 老年人心智的改变由哪些因素决定?	(17)
49. 让老年人尽可能自理其生活有什么意义?	(17)
50. 学习能力的下降是否为变老所致?	(17)
51. 老年人怎样注意心理上的调节、控制和保养?	(18)
52. 怎样注意离、退休后老年的心理卫生?	(19)
53. 什么是应激? 与疾病有什么关系?	(20)
54. 何谓老年“七情言调养”?	(20)
55. 老年性慢性病人的心理特征有哪些?	(23)
56. 老年人再婚的生理学根据是什么?	(24)
57. 老年人再婚要克服哪些障碍?	(26)
58. 老年人再婚的特点是什么?	(27)

二、老年病人的处置及耐药性

59. 对老年患者医务工作者应有什么样的态度?	(28)
60. 老年人有什么期待和需求?	(28)
61. 老年病人最常见的主诉是什么?	(29)
62. 白日医院是何时创立的? 其任务是什么?	(29)

63. 白日医院有哪些好处? (29)
64. 白日医院主要收容哪些病人? (30)
65. 白日医院职工每日工作程序怎样? (30)
66. 老年病医院的任务及作用是什么? (31)
67. 老年病医院需要哪些设施? (31)
68. 为什么老年人对药物的应激反应更加脆弱? (31)
69. 老年人有哪些病变或病理影响药物耐受性? (32)
70. 哪些社会因素会引起老年人感到沮丧或原发病加重?
..... (32)
71. 为什么老年应定期体检? 应检查什么? (32)
72. 老年人最佳养生法是什么? (33)
73. 供养五保户有几种形式? 哪些形式比较好? (34)
74. 哪些人可以入养老院? (35)
75. 在哪些情况下应叫救护车? 救护车未到前家属应做
些什么? (35)
76. 老年期性格有哪些改变? 应怎样处理? (37)
77. 老年人退休后应注意哪些精神卫生方面的问题? ... (38)
78. 在老年医学中, 药物治疗的目的是什么? (40)
79. 合理的老年人处方用药要求是什么? (40)
80. 体力劳动与脑力劳动对长寿有什么影响? (40)
81. 老年病人在用药治疗上有什么限度? (40)
82. 老年人为什么容易发生药物不良反应? (41)
83. 药物互相作用主要有哪些? 有什么临床意义? (41)
84. 药物作用强度受哪些因素影响? (42)
85. 老年病人常用哪些镇痛药? 应注意什么? (42)
86. 用于老年人抗风湿的药有哪些? 应注意哪些事项?

.....	(43)
87. 老年病人用哪些抗生素为宜?	(44)
88. 老年病人用洋地黄应注意哪些问题?	(44)
89. 老年人用洋地黄为什么易过量?	(44)
90. 老年病人用利尿剂须注意什么?	(44)
91. 老年病人常用哪些利尿剂? 怎样用法?	(45)
92. 老年人失眠的原因是什么? 为什么不能长期使用安眠药治疗?	(45)
93. 安定药与安眠药有何区别? 老年病人最适合用哪种安定药?	(46)
94. 老年人抑郁是什么引起的? 可用何种药物治疗? ...	(46)
95. 老年人帕金森氏病常用何种药物治疗, 怎样使用才减少副作用?	(46)
96. 给老年人开处方时医生应注意什么?	(47)
97. 为什么老年夫妇不宜分室而居?	(47)

三、老年人的营养及康复

98. 何谓理想体重?	(48)
99. 怎样确定老年人饮食?	(48)
100. 老年人饮食必须区别哪三种情况?	(49)
101. 寿命饮食的含义是指什么?	(49)
102. 幼年早期膳食对老年有什么影响?	(49)
103. 发育速度与寿命有什么关系?	(49)
104. 代谢水平与寿命有什么关系?	(50)
105. 变老过程包括几个基本因素?	(51)
106. 防止变老过程的膳食应注意什么?	(51)
107. 变老过程中基础代谢有什么变化?	(52)

108. 变老过程中机体结构有何变化? (52)
109. 变老时伴随代谢改变而发生的身体功能有什么变化。 (53)
110. 为老年人推荐的热量是多少(平均数值)? (54)
111. 成年人需要的热量随年龄增长会发生哪些改变? ... (54)
112. 老年时蛋白代谢有无改变? (55)
113. 老年人膳食中糖和脂肪的比例应是多少? (55)
114. 决定膳食行为的因素是什么? (55)
115. 怎样重视老年人的每日三餐? (55)
116. 一个肥胖老人又有高血压或胆固醇血症应用什么样的膳食? (56)
117. 怎样换算老年人的常用食品? (56)
118. 每 100 克食物中胆固醇含量是多少? (57)
119. 糖尿病人的饮食原则是什么? (57)
120. 各种蔬菜含糖量是多少? (58)
121. 何谓功能康复? 老年人康复与年轻人康复目的有何不同? (58)
122. 功能康复可应用于哪些疾病? (59)
123. 功能康复可分几种? (59)
124. 何谓预防性康复? 有哪些康复方法? (59)
125. 什么是医疗性功能康复? (59)
126. 特殊疾病有目的性的康复包括哪些疾病? (60)
127. 偏瘫病人功能康复要注意什么? (60)
128. 偏瘫病人锻炼治疗中应注意什么? (60)
129. 被动锻炼包括什么? 应遵循什么原则? (61)
130. 何谓 Bobath's 的运动锻炼法? 临床意义是什么? ... (61)

131. 怎样区别大脑前动脉和大脑中动脉病变所造成的
两种不同偏瘫? (61)
132. 职业疗法在老年人康复中的目的是什么? (62)
133. 在老年医学中各方面配合有什么重要性? (62)
134. 失语有几种类型? 康复中应注意事项? 是什么 ... (63)
135. 老年人骨质疏松的常见原因及处理原则是什么? ... (63)
136. 矫形器械装置的作用? (64)
137. 医疗体操的适应症及操作方法? (64)
138. 气功疗法的适应症及操作方法? (64)
139. 时间观念对老年人保健养身的意义? (65)
140. 老年人应怎样重视和合理地饮水才有利于健康长
寿? (66)
141. 怎样做到“三分治疗,七分调理”? (68)
142. 怎样判断老年人的智力? (69)
143. 陈嘉庚养生健身的几条经验? (71)
144. 睡眠与健康的关系? (71)
145. 运动与健康的关系? 运动的好处及原则? (72)
146. 心理健康的标准是什么? (74)
147. 老年人性格与健康有什么关系? (74)
148. 老年人健康十忌是什么? (75)
149. 老年人养身五戒是什么? (76)
- (附)老年人保健几多几少
150. 长寿与哪些因素有关? (76)
151. 为什么健康长寿首当保肾? 如何保肾? (78)
152. 老年人生病的三大特点是什么? (79)
153. 遵守哪七种生活规律可增加长寿? (79)

(附)抗衰老“三字经” 养生歌 有趣的“18”笑

健康 20 忌 爱好与健康 康乐箴言

154. 老年人应有哪些生活乐趣? (82)

155. 何谓散步五法? (83)

(附)老年人锻炼五不要

156. 为什么说洗澡得法有疗效? (83)

四、饮食起居知识

157. 减肥的二十种饮食包括哪些? (86)

158. 何谓盛夏饮食保健七诀? (87)

159. 吃什么最能延年益寿? (89)

160. 为什么说老年人常吃猪血好? (90)

161. 为什么说老年人喝骨汤好? (91)

162. 老年人吃酸奶有好处吗? (91)

163. 鱼肚为什么称名贵补品? (92)

164. 老年期营养需求和膳食安排的原则是什么? (93)

165. 老年期膳食调配原则是什么? (94)

166. 美国癌症防治观点十条具体内容是什么? (96)

167. 哪些食物有抗癌作用? (97)

168. 世界卫生组织确定了哪 19 种致癌物质? (99)

169. 老年人常用药物膳食谱有哪些? (99)

170. 为什么老年人当取烹饪乐? (103)

171. 老年人应怎样重视和合理饮水? (104)

172. 为什么说吃饭时喝汽水有害于健康? (105)

173. 老年人饮茶有无好处? 应注意什么? (106)

174. 健身球和健身圈对老年人有什么好处? (107)

175. 为什么要冷水洗脸,温水刷牙? (107)

176. 老年人看电视要禁忌什么? (108)
177. 怎样自我治疗失眠? (109)
178. 磁化水是怎样取得的? 怎样使用? (111)
179. 为什么说巧收天气预报能防疾病? (112)
180. 何谓系统健身十二法? (113)
181. 怎样才能使老年人有口好牙? (115)
182. 老年人肥胖要怎样控制? (116)
- (附)老年人食谱 老年人不宜多吃的食品
183. 何谓饮食六宜? (118)
- (附)老年人食疗四则 新食疗歌 粥疗歌诀
184. 为何人类饮食一日三餐? (120)
185. 怎样平衡膳食为宜? (120)
186. 老年知识分子应有什么样的膳食? (121)
187. 改善老年人记忆功能的食疗方法有哪些? (121)
188. 适应老年人服用的药酒有哪些? (121)
189. 什么时候为最佳睡眠时间? (122)
190. 何谓老人的睡眠诀和睡眠八法? (122)
- (附)小睡片刻,精力旺盛
191. 怎样防止夜间失眠? (123)
192. 寿斑与衰老有什么关系? (124)

五、心血管疾病

193. 何谓“老年心脏”? (125)
194. 什么是冠状动脉? (125)
195. 老年心脏在解剖和功能上有哪些改变? (126)
196. 老年人血压受哪些因素影响? (126)
197. 老年人易患哪些心脏病? (126)

198. 老年人心脏疾患有哪些常见症状? (127)
199. 什么是冠状动脉粥样硬化? (128)
200. 冠心病有哪几种类型? (128)
201. 老年人心脏病检查应注意什么? (128)
202. 老年人心电图有哪些改变具有病理意义应予追
踪? (128)
203. 老年人心脏病典型的临床表现是什么? (129)
204. 冠状动脉供血不足有哪些表现? 怎样评价其冠状
动脉供血不足的程度? (129)
205. 引起心功能代偿失调的主要原因是什么? (130)
206. 心律紊乱在老年人中有什么临床意义? 其最常见
的表现是什么? (130)
207. 为什么说心脏收缩次数和外周脉搏频率之间的差
异是心律失常的象征? (131)
208. 老年人房室传导阻滞随年龄增长有什么变化? ... (131)
209. 对老年心脏病治疗原则和方法与青年人有什么
不同? (132)
210. 老年心脏病应用哪些药物治疗? 须注意什么? ... (133)
211. 老年心脏病快速利尿有什么害处? 最好用哪类
利尿剂? (133)
212. 在什么情况下要改变或调节利尿剂的使用? (134)
213. 链激酶治疗急性心肌梗塞后心电图有什么改变?
冠状动脉开放(通)率有多少? (134)
214. 怎样估价老年心脏病的预后? (134)
215. 老年与其年龄有关的两个最常见的慢性心血管病
是什么? 发病情况怎样? (135)

216. 老年高血压是否对老年人有害? (135)
217. 老年高血压可分几类? 怎样分类? (136)
218. 为什么说老年人收缩压增高是无害的观点需要重新评价? (136)
219. 老年收缩期高血压是由什么原因所致? 在排除哪些情况后才能确诊? (137)
220. 舒张期高血压是什么原因造成的? (138)
221. 内分泌性高血压可能有哪些起因? (138)
222. 询问老年人高血压病史时注意什么? (138)
223. 为了确诊高血压怎样测量血压才准确? (138)
224. 老年超过多少 kPa 即可诊断为舒张期高血压? 分几度? (139)
225. 老年高血压病人在什么情况下应考虑嗜铬细胞瘤或甲亢的可能? (139)
226. 眼底检查对高血压诊断有什么价值? (139)
227. 老年高血压胸部有哪些体征? 临床意义是什么? (139)
228. 化验检查对老年高血压有什么意义? 应作哪些检查? (140)
229. 高血压治疗应包括哪些指征? (140)
230. 降压治疗指标是多少? 在治疗中应注意什么? ... (141)
231. 老年肥胖高血压病人应怎样安排一日生活? 轻度高血压病人还需什么治疗? (141)
232. 中度和重度舒张期高血压标准治疗应包括什么? (143)
233. 治疗老年收缩期高血压应采用哪些措施? (143)
234. 何谓低血压? 可分几型? (143)
235. 低血压发病原因及病理是什么? (144)

236. 有症状型低血压有哪些临床特征有助诊断? (145)
237. 对诊断为低血压的患者应采取几个体位测量血压
才能确诊? (145)
238. 交感神经亢进性直立性低血压的特征是什么? ... (145)
239. 非交感神经亢进性直立性低血压的特征是什么? (146)
240. 老年性低血压应作哪些检查? 其意义如何? (146)
241. 低血压应如何治疗? (147)
242. 怎样区别原发性高血压和继发性高血压? (148)
243. 慢性肺原性心脏病可能有哪些原因? 其临床表现
是什么? (148)
244. 怎样防治肺心病? (149)
245. 老年人的心力衰竭应怎样诊断和治疗? (149)
246. 冠心病病人平时生活中应注意什么? (152)
247. 高血压病人应注意什么? (154)
- (附)高血压病人八怕歌
248. 冠心病病人应怎样安排生活? (154)

六、脑血管疾病

249. 为什么说延缓衰老最重要的是延缓大脑功能的老
化? (155)
250. 老年人脑老化萎缩的原因是什么? (155)
251. 怎样防治大脑老化? (156)
252. 引起老年人发病和死亡最主要的三大原因是什么?
常见脑血管疾病有哪些? (156)
253. 老年人脑血管疾病的发生与哪些因素有关? (156)
254. 脑血管具有几个侧枝吻合系统? 临床意义是什么?
..... (158)

255. 脑血流是由哪两个因素产生的? 随着年龄会有什么变化? (158)
256. 在老年脑血管意外中能见到哪些变化? (159)
257. 老年脑缺血的发病原因及机理是什么? (159)
258. 脑缺血怎样才能取得正确诊断? (160)
259. 常见卒中应怎样命名? 有什么临床意义? (161)
260. 为什么说进展中的卒中是有“兴趣”的一类? (161)
261. 暂时性脑缺血发作有哪些表现? (161)
262. 脑出血的临床表现类型有哪些? (162)
263. 类似脑血管意外的临床现象有哪些? (163)
264. 急性脑血管供血不全的治疗原则是什么? (164)
265. 脑出血的病人怎样判断预后? (164)
266. 为什么左侧大脑半球内囊出血, 病人不能说话? ... (165)
267. 为什么高血压动脉硬化时易发生内囊出血? (165)
268. 脑卒中时出血与血栓形成如何鉴别? (165)
269. 为什么脑血栓形成大都在睡醒时或安静休息状态下发生? (166)
270. 怎样治疗脑血栓病? (167)
271. 为什么脑出血病人会合并上消化道出血? (168)
272. 为什么对高血压性脑出血病人要慎重使用降压药? (168)
273. 慢性脑供血不全的发病机理可能有哪些因素? ... (168)
274. 脑动脉硬化的病理基础是什么? (169)
275. 脑动脉硬化有哪些临床表现? (170)
276. 水样硬化的病理基础及临床表现是什么? (171)
277. 慢性进行性皮质下脑病的病理特征及临床表现是