

中国计量出版社

名医谈老年 医疗保健

钱信忠
陈敏章

名誉主编

黄树则

主 编



主 编



中国计量出版社

图书在版编目(CIP)数据

名医谈老年医疗保健/黄树则主编. —北京:中国计量出版社,
1997. 4

ISBN 7-5026-0927-X/R · 10

I. 名… II. 黄… III. 老年病-防治 IV. R592

中国版本图书馆CIP数据核字(96)第19280号

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲2号

邮政编码 100013

河北省永清县第一胶印厂印刷

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

*

850×1168毫米 32开本 印张19 字数498千字

1997年7月 第1版 1997年7月 第1次印刷

*

印数1 4000 定价:30.00元

临时性广告经营许可证:京工商广临字97051号

前 言

人类的寿命是可能达到百岁的。秦汉时代的《内经素问·上古天真论》就曾论述人“尽终其天年，度百岁乃去”。这种观点，同现代生物学家通过对哺乳动物寿命的观察得出的推论是相吻合的。祖国大医学家汉代的华佗、魏晋的嵇康、唐代的孙思邈、宋代的蒲虔贯、元代的邱处机、明代的高濂、清代的顾元等在其著作中都提出了养生学说。这是他们在长期实践中认识到人需要适应自然环境变化，调摄精神，卫固身体，防避外邪，以达到强身祛病的理论。祖国和西方国家的现代医学家、心理学家通过对人的衰老过程、死亡原因的研究，强调保持精神愉快，参加适度劳动，坚持体育锻炼，注意合理饮食，节制生活规律，有利健康。

然而，人们能隐藏心灵的病痛，但侵袭肉体毁坏官能的疾患却是掩盖不住的。正如人们说的“牙痛不是病，一痛真要命”，牙痛之时真感到一颗健康的牙齿比一颗金刚钻宝贵，健康胜于财富。生老病死终究是个体发育过程中一系列不可逆转的量变和质变过程，是有机体生命过程的必然规律。人到老年，体弱多病居多。但在老年人中，对待疾病常有两种错误倾向：平日较健康的一旦发现有病，或不相信或漠不关心；另一种则是发现有病，过度紧张，到处投医，只要听说某药治某病，不问是否适合而滥用。正确的态度应是，及早发现疾病和正确治病。如果能事先掌握一些医疗保健知识，则大有益处。这就是编辑出版本书的目的。

目前我国60岁以上的老年人口已达1.2亿。人口老龄化趋势的加速，对求医问药知识需求日益迫切。我们着手编辑《名医谈老

年医疗保健》一书,得到了卫生部部长陈敏章、原卫生部部长和副部长钱信忠、黄树则等领导同志的热情支持,并担任名誉主编、主编。本书各章节撰稿人为著名专家、教授、主任医师、博士生导师,并有中国科学院院士。他们把长期临床经验和科研成果,以科学的内容和实用、普及的形式奉献给读者,其中许多专家或在繁忙的国际国内讲学间隙,或不顾年高体衰冒着盛夏酷暑写稿。这种重视老年医疗保健知识的普及精神,令人敬佩和感激。

在本书出版之际,还要感谢长期从事医疗卫生编辑事业的专家余达聪、解放军总医院田浩仙等同志为本书组稿付出了辛勤劳动。

张一尘

1997年8月

目 录

前言

老年生物衰老	(1)
什么是衰老和老化	(1)
衰老的外观表现	(2)
人类衰老发生的机理	(5)
测定衰老的依据	(12)
人体器官的衰老变化	(17)
人体生理功能的衰老变化	(21)
怎样推迟衰老过程	(26)
老年期生理功能的衰退	(26)
老年期心理活动的改变	(27)
延缓衰老过程的原则与方法	(27)
保持健康的心理	(32)
老年心理学	(32)
心理与衰老	(34)
心理社会因素的影响	(37)
心理卫生与心理治疗	(45)
心理健康,益寿延年.....	(53)
合理应用延缓衰老药物	(61)
应用延缓衰老药物的原则	(61)
常用的延缓衰老制剂	(64)
脑老化与脑功能的保护	(67)

脑老化有哪些表现	(67)
如何保护大脑的功能	(68)
种类繁多的老年期精神病	(72)
老年人的错觉	(73)
老年人的幻觉	(73)
离奇古怪的信念	(75)
值得重视的记忆力障碍	(77)
从“迷失方向”说起	(78)
老年期神经症	(79)
使人困扰的强迫症	(81)
忧心重重的疑病症	(84)
老年期躁狂症	(84)
老年期抑郁症	(86)
老年人的偏执状态	(87)
能够引起老年期痴呆的疾病	(89)
老年期痴呆	(93)
阿尔采默氏病	(93)
血管性痴呆	(96)
对老年期痴呆的预防和治疗	(98)
神经系统疾病	(102)
老年人神经系统的变化	(102)
老年人的记忆和记忆障碍	(104)
老年人的睡眠变化和睡眠障碍	(106)
头痛	(107)
头晕、眩晕和晕厥	(109)
帕金森病与帕金森综合征	(111)
其它锥体外系疾病	(113)
颈椎病	(114)
脑血管病	(115)
周围神经病变	(118)

脑肿瘤·····	(121)
皮肤保健与常见皮肤病·····	(123)
老年人皮肤的特点·····	(123)
皮肤保健与锻炼·····	(125)
老年皮肤病与全身疾病的关系·····	(127)
老年人常见皮肤病的种类·····	(129)
怎样选用护肤化妆品·····	(131)
皮炎与湿疹·····	(132)
斑秃与早秃·····	(142)
脂溢性脱发·····	(143)
营养性脱发与萎缩性脱发·····	(144)
头发的颜色与白发·····	(145)
体癣与股癣·····	(146)
脚癣·····	(146)
甲癣·····	(148)
花斑癣·····	(149)
神经性皮炎·····	(150)
皮肤瘙痒症·····	(151)
银屑病(牛皮癣)·····	(151)
荨麻疹·····	(153)
老年白点病·····	(155)
老年疣·····	(155)
皮脂腺肥大·····	(155)
老年角化病·····	(156)
皮赘(Skin Tag)·····	(156)
老年血管瘤·····	(156)
老年紫癜·····	(157)
静脉曲张及静脉曲张综合征·····	(157)
癌前期皮肤粘膜病·····	(158)
基底细胞癌·····	(159)

鳞状细胞癌·····	(159)
呼吸系统疾病·····	(161)
老年人为什么易患支气管炎和肺炎·····	(161)
老年人慢性支气管炎·····	(162)
肺气肿·····	(165)
心血管系统疾病·····	(169)
老年人心血管系统的变化·····	(169)
高血压病·····	(171)
动脉粥样硬化·····	(180)
高脂血症·····	(182)
高粘血症·····	(186)
冠心病·····	(188)
急性心肌梗塞·····	(194)
心律失常·····	(198)
心脏起搏器·····	(202)
心脏性猝死·····	(205)
消化系统疾病·····	(210)
老年人消化器官及功能的变化·····	(210)
吞咽困难·····	(212)
反流性食管炎·····	(215)
慢性胃炎·····	(217)
老年溃疡病·····	(219)
老年便秘·····	(221)
老年人痔·····	(224)
肠道易激综合征·····	(226)
肝硬化·····	(228)
胆石症·····	(231)
胆囊炎·····	(234)
急性胰腺炎·····	(235)
老年急腹症·····	(237)

代谢与内分泌系统疾病	(240)
糖尿病.....	(240)
甲状腺机能亢进症.....	(245)
肥胖症.....	(249)
痛风.....	(252)
泌尿生殖系统疾病	(256)
老年人泌尿生殖系统的变化.....	(256)
男性更年期综合征.....	(257)
前列腺肥大.....	(258)
阳痿.....	(260)
早泄.....	(263)
遗精.....	(265)
泌尿系统结石.....	(266)
泌尿系感染.....	(268)
妇科疾病	(270)
更年期的含义.....	(270)
女性激素的生理功能.....	(271)
更年期妇女内分泌的改变.....	(272)
老年妇女生殖器官的变化.....	(273)
更年期卫生与保健.....	(275)
更年期综合征的临床表现.....	(276)
更年期综合征的治疗.....	(279)
更年期功能失调性子宫出血.....	(281)
老年妇女的性生活.....	(283)
老年性阴道炎.....	(283)
老年性子宫脱垂.....	(285)
老年妇女外阴白色病变.....	(286)
外阴瘙痒.....	(288)
绝经妇女泌尿系感染.....	(289)
老年妇女尿失禁.....	(290)

尿道肉阜·····	(291)
雌激素与绝经妇女骨质疏松症·····	(292)
绝经后阴道出血·····	(295)
中老年与妇科肿瘤·····	(297)
雌激素替代疗法·····	(299)
雌激素的种类与用法·····	(303)
骨科疾病 ·····	(307)
老年人骨折及预防·····	(307)
骨质疏松症及其防治·····	(312)
怎样看待“腿先老”·····	(314)
骨质增生与长骨刺·····	(315)
关节病·····	(316)
颈椎病的防治·····	(318)
肩痛与肩发僵·····	(321)
老年人腰腿痛·····	(324)
老年锻炼对肌肉、关节有益 ·····	(325)
口腔疾病 ·····	(327)
“酸倒牙”是怎么回事·····	(327)
龋齿·····	(329)
牙周病·····	(330)
逆行性牙髓炎·····	(332)
三叉神经痛·····	(332)
哪些病可引起老年人牙痛·····	(333)
牙龈出血·····	(335)
老年人为什么容易塞牙·····	(336)
拔牙后应注意什么·····	(337)
老年高血压冠心病患者能否拔牙·····	(338)
镶牙前要不要把牙齿全部拔掉·····	(338)
拔牙后要及时镶牙·····	(339)
假牙有哪几种·····	(340)

什么时候需做牙套·····	(341)
正确使用和保护假牙·····	(341)
种植义齿·····	(342)
老年人为什么易患口臭·····	(343)
注意保护牙齿·····	(344)
老年人为什么容易掉下巴·····	(345)
口腔颌面部易患的炎症·····	(346)
口腔白斑·····	(347)
口腔肿瘤·····	(348)
眼科疾病·····	(350)
眼睛好比照相机·····	(350)
屈光不正及老视眼·····	(350)
迎风流泪·····	(352)
球结膜下出血·····	(353)
老年性白内障·····	(354)
青光眼·····	(356)
视网膜中央动脉阻塞·····	(361)
视网膜中央静脉阻塞·····	(363)
糖尿病视网膜病变·····	(365)
老年性黄斑变性·····	(366)
玻璃体混浊和后脱离(飞蚊症)·····	(367)
缺血性视神经病变·····	(368)
眼外肌麻痹——复视·····	(369)
耳鼻喉科疾病·····	(371)
耳鸣·····	(371)
人老一定会耳聋吗·····	(374)
耳聋与助听器·····	(376)
声音嘶哑·····	(378)
老年人鼻出血·····	(380)
咽部异常感症·····	(381)

老年人的常见癌症	(384)
癌症病因.....	(385)
良性肿瘤与恶性肿瘤的区别.....	(390)
癌症预防.....	(391)
癌症的止痛.....	(395)
肺癌.....	(396)
食管癌.....	(399)
大肠癌.....	(401)
肛管癌.....	(404)
胃癌.....	(405)
肝癌.....	(408)
乳腺癌.....	(410)
宫颈癌.....	(413)
子宫内膜癌.....	(415)
卵巢癌.....	(416)
前列腺癌.....	(417)
膀胱癌.....	(419)
鼻咽癌.....	(420)
老年与肿瘤防治	(424)
为什么老年人易罹肿瘤.....	(424)
老年人常见肿瘤的诊治特点.....	(425)
老年人肿瘤的防治.....	(428)
老年肿瘤的预防.....	(433)
癌症患者心理治疗	(436)
心理因素对癌症患者的影响.....	(436)
癌症病人的一般心理变化规律.....	(438)
正确认识癌症不等于死亡.....	(440)
心理治疗的重要性.....	(442)
三点建议.....	(443)
心理治疗的方法.....	(446)

医学检查	(451)
X 线检查.....	(451)
电子计算机体层摄影(CT)	(456)
超声诊断学.....	(458)
磁共振成像.....	(461)
血液学检验——临床血液常规检查.....	(463)
血液学检验——临床血液化学检验.....	(469)
尿液检查.....	(477)
粪便检验.....	(479)
营养与长寿、饮食护理	(481)
缺钙对老年人健康的影响.....	(481)
减肥与长寿.....	(484)
各类食物的营养价值.....	(489)
食物的性能.....	(493)
蛋白质和脂肪的选择.....	(495)
膳食纤维的作用.....	(498)
偏食对健康的影响.....	(501)
高血压病人的饮食.....	(504)
高脂血症病人的饮食.....	(506)
冠心病病人的饮食.....	(509)
膳食、营养与癌症	(510)
糖尿病人的饮食.....	(514)
便秘的饮食治疗.....	(517)
肝硬化病人的饮食.....	(518)
缺铁性贫血病人的饮食.....	(520)
老年人如何服用补药	(522)
补药的概念及其作用.....	(522)
常选用的补药.....	(524)
中药汤剂的煎制	(538)
煎药用的水量、火候和时间	(538)

煎药的用具与煎煮方法·····	(539)
煎药注意事项和服药时间及服量·····	(541)
推拿与老年保健 ·····	(543)
推拿基本原理及注意事项·····	(543)
推拿常用的基本方法·····	(545)
常见老年疾患的推拿疗法·····	(550)
针灸在老年医疗保健中的应用 ·····	(558)
针灸治病与保健作用的机理·····	(558)
针灸医疗保健作用的三个基本因素·····	(559)
针灸对一些老年病症的具体应用·····	(566)
穴位·····	(575)

老年生物衰老

什么是衰老和老化

所有生物包括人在内，都有生长、发育、衰老和死亡的生命过程。凡是有生命的生物都有老化。衰老和老化是既有联系而又不尽相同的两个概念。所以给衰老和老化下一个确切的定义十分困难，国内外学者根据自己的研究和理解予以不同的定义。

衰老是一切多细胞生物随着年龄的增长，机体各器官功能全面地逐渐降低的过程。

个体衰老的基本特征是普遍性、进行性、减退性和内因性。这也是衰老的共同特征。衰老的普遍性，是在同种生物中，每个个体大致在相同时期内发生衰老。在同一个体中，体内的细胞、组织与器官也普遍发生退行性变化。衰老的进行性，是随着年龄增长，衰老是连续发生的一系列的持续进行性变化过程。衰老退化性，是各种组织结构逐渐发生退行性变化，各种生理机能逐渐减退，机体自稳状态逐渐崩溃。衰老的内因性，是指衰老是生物体内因素占主导地位。

老化指的是机体从生长发育到成熟期以后，随着年龄的增长，在形态和机能上所表现的种种进行性衰退性变化。

老化是各种机能退行性改变；机体对内外环境适应能力逐渐减退。各种生命个体发生老化的时间差异很大，如有人40岁则似60岁老人，无论在体力、精神状态都呈衰老状态，而有人60岁尚

精力充沛，各器官良好；同一个体的不同器官开始老化的时间和老化的速度不尽相同。人类30岁左右开始出现明显老化现象，50岁以后老化进程加速。据研究，骨、软骨、肌肉、皮肤等这些与维持生命没有直接关系的组织老化发生较早；心脏、肺、肝、肾、脑等这些担负重要生理机能的器官老化发生得较晚。

衰老和老化既有联系又有区别。衰老是老化过程的最后阶段或结果，老化是生物生长、发育、成熟到衰退过程的后一阶段中所表现出来的一系列形态学、生理、心理功能方面的退行性的变化，是衰老的动态过程。然而在汉语里，人们时常将“衰老”和“老化”作同义词使用。

衰老的外观表现

我国古代人民对衰老的表现不仅有详细的观察而且有记录。古代著名医书《黄帝内经素问·上古天真论》中记载：“岐伯曰，女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七肾气平均，故真牙生而长极。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”这段文字生动而具体地描述了女性随年龄的增长，在生殖功能、内分泌功能、牙齿、头发和皮肤外表等方面所出现的生理变化。女孩七岁换牙长发；十四岁时月经来潮已初具生育能力；二十一岁时生殖能力旺盛；二十八岁体力强壮，头发丰盛；三十五岁起开始衰老，头发、面容开始变化；四十二岁面容憔悴，头发开始变白；四十九岁闭经，失去生殖能力。对男性随龄增长衰老表现也有类似的描述，如：“丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八筋骨隆盛，肌肉满壮。五八肾气衰，发堕齿槁。六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，