

科学养生保健丛书



老年实用保健

缪正秋

中国特区出版社

老年实用保健

缪正秋

宁波市中西医结合学会
宁波市药学会
宁波市科普作家协会

图书在版编目(CIP)数据

老年实用保健/缪正秋编著 深圳:中国特区出版社,2003.6

ISBN 962-85838-0-8

I.老… II.缪… III.卫生 IV.R566

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 09338 号

科学养生保健丛书·老年实用保健

编 著	缪正秋
出版发行	中国特区出版社
地 址	深圳市罗湖红宝路 143 号
版 次	2003 年 6 月第一版第一次印刷
书 号	ISBN 962-85838-0-8/R21
总 定 价	120 元

序 言

吴元章

随着社会的发展,我国人民的物质文化生活水平的迅速提高,人口平均期望寿命的不断递增,人们的自我保健意识日益增强。而今,由于生活节奏加快和社会心理因素的精神压力增大;更需要善自珍摄。为此,宁波市中西医结合学会、宁波市药学会和宁波市科普作家协会特组织富有实践经验的医药卫生工作者,辛勤笔耕,编写了这套《科学养生保健丛书》,以期广大读者对于防病治病、增进健康有所帮助。

养生保健、延年益寿历来是世人所追求的。北宋时期的著名思想家邵雍写了不少哲理诗,下面的一首对于养生保健具有极大的启迪价值。诗云:“爽口物多终作疾,快心事过必为殃。知君病后能服药,不若病前能自防。”他告诫人们贪图吃喝,病从口入;遇到大快人心之事,往往由于兴奋过度而乐极生悲。时至今日,我们正在推荐“平衡饮食”和“心态平衡”的生活方式。邵雍还指出不要讳疾忌医,更重要的是未病先防,这是祖国医学“上医治未病”的原则。

《科学养生保健丛书》的内容具有科学性、知识性、趣味性和实用性,深入浅出,通俗易懂,引人入胜,切合实用,不失为养生保健之道的指路明灯。但由于写作时间仓促、水平有限,书中欠妥和不足之处,在所难免。敬请读者不吝批评指正。

(吴元章老先生系原宁波市政协副主席、中华医学会宁波分会首任会长)

前 言

老,是不可回避的自然规律,健康长寿是通过自身和社会的努力来争取。当今,每十个人中就有一个花甲老人,到2050年,每五个人中就有一个老年人。60岁以上的人口将超过15岁以下的青少年人数。今后50年间,老年人数将从6亿增加到将近20亿。而我国老年人的数量将占世界老年人口的1/5。联合国秘书长安南提醒人们:大量老年长寿是一件好事,问题在于如何使老年人的生活过得更加愉快幸福,并且保证一定的生活质量。他的意思就是人们不仅要长寿,更要健康长寿才是我们努力的目标。

本书的内容包括了老年医学基础知识、防病养生、老年人常见疾病的防治、康复与老年保健等方面内容,意欲为老年人以至中年人自我保健,延年益寿提供一份参考资料。希望对老年人健康愉快地安度晚年有所帮助。祝老年人颐养天年,康乐长寿。作者从事传染病工作几十年,但对其他各科知之甚少,不免要抄抄摘摘。错误之处,望同道指正。

作 者

2003年5月

目 录

第一章 衰老的基本概念	(1)
第一节 怎样认识自己的年龄	(1)
第二节 健康与衰老	(4)
第二章 老年人的自我保健	(8)
第一节 及早发现疾病	(8)
第二节 注意心理卫生	(11)
第三节 老年人生活起居和饮食	(18)
第四节 老年人四季养生要旨	(26)
第三章 体育锻炼和旅游活动	(33)
第一节 老年人运动上应遵守的原则	(33)
第二节 适于老年人锻炼的项目	(34)
第三节 旅游与健康	(36)
第四章 癌症的预防	(38)
第一节 癌前病变的防治	(38)
第二节 癌症与相关食物	(40)
第三节 防癌膳食准则	(42)
第五章 老年人常见病防治	(44)
第一节 老年痴呆	(44)
第二节 抑郁症	(49)
第三节 慢性支气管炎	(52)
第四节 高血压	(54)
第五节 冠心病	(59)

第六节	脑血管病	(75)
第七节	糖尿病	(79)
第八节	肺结核病	(91)
第九节	溃疡病	(93)
第十节	前列腺增生	(97)
第十一节	便秘	(99)
第十二节	肝炎、肝硬化	(100)
第十三节	颈椎病	(104)
第十四节	骨质疏松症	(107)
第十五节	老年性白内障	(112)
第十六节	更年期综合征	(115)
第十七节	绝经后出血	(117)
第六章	老年人用药知识	(119)
第一节	老年人药物代谢特点	(119)
第二节	老年人用药原则	(120)
第三节	常见的药物不良反应	(120)
第四节	合理应用抗生素	(121)
第五节	服安眠药的注意事项	(125)
第七章	常用医学检查	(128)
第一节	实验室检查	(128)
第二节	特种检查	(140)

第一章 衰老的基本概念

按照生物学原理,哺乳动物的寿命是它生长期的5倍至7倍,人的生长期以最后一颗恒牙长出来的时间(20~25岁)来计算,那么人的寿命应该是100~125岁。过早衰老与疾病是人类寿命缩短的主要原因。由于党和政府的关怀,我国人民平均期望寿命从解放前平均35岁至今增加到72岁。令世人为之折服。进入21世纪,党和政府更加重视人民的医疗保障,关注公众的健康问题。随着人类与社会的进步,保护生态环境、治理环境污染更受到重视,随着医学科学的进步,人类诊治各类疾病的水平也越来越高。但是,现代文明是双刃剑,固然为人的长寿提供了极好的条件,同时也出现很多影响寿命因素,激烈的竞争和高科技使人的脑力负荷增加,失衡。丰富多采的物质和文化生活刺激人更大的不满足感;易造成心理紧张和不良的工作和生活习惯,嗜烟酗酒、缺乏运动、饮食不当、熬夜、长期坐在电视电脑屏前,以及个别人纵欲吸毒;城市的噪音和环境污染、人口老龄化带来的丧偶独居等等,均严重影响人类的健康,成为衰老和疾病的原因。专家们经过多年的监测和系统分析发现,现代人类所患疾病中的45%以上与生活方式有关,而死亡的因素中有60%是不良的生活方式所造成。因此,预防疾病,延缓衰老,最好的方法就是让广大群众获得相关知识,提高对不健康的生活方式的认识。

第一节 怎样认识自己的年龄

按习惯,60岁以上就可以称呼为老年人了。国家也规定60周岁为退休年龄。可是,最近世界卫生组织(WHO)对人类年龄段的划分提出了新的标准:44岁以下称为青年人,45~59岁称为中年人,60

~74岁称为年轻的老年人(准老年期,老年前期),75岁以上称为老年人,90岁以上称为长寿老人。这种以出生后所经历的年限为单位来计算年龄的方法称为时序年龄。其实时序年龄有时并不完全代表一个人的身体实际年龄衰老状况。因此,有人提出了生物学年齡(生理年齡、形体年齡)和心理年齡等。人的衰老程度往往三者不同步。不同的生活经历、信仰、思想修养、处事态度、生活习惯均可影响生物学和心理学年齡。

生物学年齡是取决于人体组织器官和生理功能的实际衰老程度。有的人时序年齡大,但机体的器官和功能衰老较慢,即生物年齡较小,相对显得年轻;有的人时序年齡较小,但机体的器官和功能衰老较快,即生物学年齡较大,看起来显得年齡较大。生物学年齡比时序年齡更能客观地反映人体衰老的程度。但生物学年齡目前还没有一致公认的评价指标,因此尚难广泛的应用。

心理学年齡是根据标准化智力测检量表测得的结果来衡量人体的智力水平。是年齡量度表上度量的智力单位。

自己心理年齡究竟如何,现推荐心理年齡自测表:

	是	中间	否
1. 下决心后即去	0	1	0
2. 往往凭经验办事	2	1	0
3. 对事情都有探索精神	0	2	4
4. 谈话慢而罗嗦	4	2	0
5. 健忘	4	2	0
6. 怕烦心、怕做事、不想动	4	2	0
7. 喜欢参加各种活动	0	1	2
8. 喜欢计较小事	2	1	0
9. 日益固执起来	4	2	0
10. 对什么事情都有好奇心	0	1	2
11. 有强烈的生活追求目标	0	2	4

续表

	是	中间	否
12. 难以控制感情	0	1	2
13. 容易妒忌别人,易感伤	2	1	0
14. 见到不讲理的事情不那么气愤了	2	1	0
15. 不喜欢看推理小说	2	1	0
16. 对电影和爱情小说日益丧失兴趣	2	1	0
17. 做事缺乏持久性	4	2	0
18. 不爱改变旧习惯	2	1	0
19. 喜欢回忆过去	4	2	0
20. 学习新事物感兴趣	2	1	0
21. 十分注意自己身体的变化	2	1	0
22. 生活兴趣的范围变小了	2	1	0
23. 看书的速度加快	0	1	2
24. 动作欠灵活	2	1	0
25. 消除疲劳感很慢	2	1	0
26. 晚上不如早晨和上午头脑清醒	2	1	0
27. 对生活中挫折感到烦恼	2	1	0
28. 缺乏自信心	2	1	0
29. 集中精力思考有困难	4	2	0
30. 工作效率降低	4	2	0

把圈定的分数相加,即为总分,按下表大致可推算自己的心理年龄。

总分范围	心理年龄范围
75 分以上	60 岁以上
65 ~ 74 分	50 ~ 59 岁
50 ~ 64 分	40 ~ 49 岁
30 ~ 49 分	30 ~ 39 岁
30 分以下	20 ~ 29 岁

时序年龄是不以人的意志为转移的,然而生物年龄和心理年龄是受心理状态、锻炼活动、生活习惯、社会与环境等多方面因素的影响。延缓生物学和生理学年龄的增长是可以通过自身和社会共同的努力来争取。因此,懂得“养生之道”和科学保健对老年朋友来说,无疑是十分重要的。

第二节 健康与衰老

1948年WHO宪章中提出了著名的健康新概念:“健康不仅仅是生病,而且是身体上、心理上和社会适应上的完好状态”。这一定义表明,健康不单指人没有病痛,还强调人在气质、情绪、智力、心理等全方位“完好”状态。还要求有一定的社会活动能力、人际关系融洽、生活方式正常,以及对环境、物质和精神生活的满意度等持正确的态度。

1995年中华医学会老年医学学会对健康老年人标准提出了新的建议:

1. 躯干无明显畸形,无明显驼背等不良体型,骨关节活动基本正常;
2. 神经系统无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病,神经系统检查基本正常;
3. 心脏基本正常,无高血压、冠心病(心绞痛、冠状动脉供血不足,陈旧性心肌梗死等)及其他器质性心脏病;
4. 无慢性肺部疾病,无明显肺功能不全;
5. 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活能力的严重器质性疾病;
6. 有一定的视听能力;
7. 无精神障碍,性格健全,情绪稳定;
8. 能恰当地对待家庭和社会人际关系;
9. 能适应环境,具有一定的社会交往能力;
10. 具有一定的学习、记忆能力。

衰老是生物体在其生命过程中,生长发育达到成熟期以后,形态结构和生理功能两方面所出现的一系列退行性变化。这些变化是渐进的,衰老是客观事物发展的必然规律,是不可抗拒的。但是,不同的个体,同样的时序年龄,衰老的程度可有明显的差异。说明早期预防,注重保健,推迟衰老进程,实现健康长寿是完全有可能的。WHO提出“人的健康长寿与遗传因素的关系只占15%,社会因素占10%,医疗条件占8%,气候环境条件占7%,而60%取决于自己”。健康长寿、延缓衰老的金钥匙主要掌握在每个人自己的手中。

衰老程度的评价是每个老年人都很关心的问题,评价衰老程度可以通过医学检查和自我监测二方面进行。

医学检查临床常用的有呼吸(每分钟70次左右)、脉搏(每分钟70次左右)、心率、血压、身高、体重、心电图、超声心动图、B超、心、肺、肝、肾功能,血液、内分泌、免疫功能化验及骨骼疏松情况检测等;还有科研人员研究常用的细胞及其各种酶、过氧化脂质、自由基、各种微量元素等测定;毛发白化率、听觉、视力、嗅觉、皮肤感觉、体位感觉、老年斑、角膜环、指距、胸围、皮肤皱纹、皮下脂肪厚度、牙齿磨损及脱落情况等等衰老生物学指标;另外,心理学的测试显得更为重要,当然测量心理功能和智力水平,易受到暗示式诱导而影响正确性。这里介绍心理学家提供的自我测定方法,现举一些较为简单的试题,以供参考。

1. 即使戴了眼睛也看不清东西。
2. 没有一个年轻的朋友。
3. 不喜欢看报刊的“智力园地”这类内容。
4. 不能一下子说出“水”的五种不同用途。
5. 别人和你讲话必须凑近耳朵大声讲才行。
6. 不能一下子顺背七位数或倒背五位数。
7. 做事不能坚持到底。
8. 看到小说有关爱情的描写一跳而过。
9. 害怕外出。
10. 在两分钟内不能从100-7,连续减下去到最后为2。

11. 喜欢一个人静静地坐着。
12. 不能想象出天上的云块像什么。
13. 常常和别人争吵。
14. 吃任何东西都感到味道不好。
15. 不想学习新的知识和技能。
16. 常常把一张立体图看成平面图。
17. 不喜欢下棋这类需要动脑筋的活动。
18. 总以为自己比别人高明。
19. 以前的许多兴趣爱好现在都没有了。
20. 记不清今天是几号,明天是星期几。
21. 钱几乎都花在吃的方面。
22. 老是回顾过去。
23. 常常无缘无故地生闷气。
24. 不喜欢听纯粹的音乐。
25. 喜欢反复讲一件事。
26. 看了书、电影、戏剧后,回忆不起内容。
27. 别人的劝告一点儿听不进。
28. 对未来没有计划和安排。
29. 常常看错东西或听错话。
30. 走路离不开拐杖。

以上现象有 26 种以上为很衰老;21 ~ 25 种为衰老;16 ~ 20 种为有衰老;10 ~ 15 种为有点衰老;10 种以下为未衰老。

除了心理学自我监测外,还可以通过观察自己的面容(头发、眼睛、皱纹、老年斑)、皮肤(弹性、老年斑)、视力(老花程度)、听力、呼吸、脉搏、血压、饮食、睡眠、疲劳、大小便变化等进行自我监测。

需要说明的是衰老的程度的检测,不管是医学的检测或自我检测都缺乏国内外一致公认的指标,而且身体各部分组织、器官、系统的衰老速度也是不同步的,有先有后,有轻有重。因此,各种检测结果只能作为重要的参考而言。

随着社会的进步,人们希望长寿。但寿命和健康寿命是二个不

同的概念,其区别在于生命质量。二个人同一天生、同一天死,都活了80岁,他们的寿命是一样的,可健康寿命却大不一样。一位在临终前半月还能外出活动旅游、生活完全能自理,而另一位患病卧床多年,生活完全不能自理,生命质量极差,该二人寿命相同,而健康寿命就大不相同。我们应该追求健康长寿,失去了健康的长寿、活着的意义就很小,甚至是痛苦的了。体格上的健壮,要靠锻炼,靠科学养生、保健;心理上的健康则要靠学习、靠沟通交流,提高自己的修养和情操,拓展胸怀,从多方面来努力,延缓衰老的速度。

第二章 老年人的自我保健

保健就是保护健康,就是不断的与衰老和疾病作斗争,使之不生病或少生病,并调整人的生理、心理和社会适应性。

保健工作的内容十分广泛,诸如营造良好的社会和自然环境,卫生专业技术人员的医疗保健工作,但更重要的是要做好日常的自我保健。自我保健的概念应该是广义的,它不仅指自我个体。自我保健是依靠自己和家庭及周围的力量对身体进行自我观察、判断、治疗、护理和疾病的预防,同危害自身健康的不良习惯、疾病和衰老进行斗争,不断地调整和恢复心理和机体的平衡,逐步养成良好的生活方式,建立起一套适合于自己身体的养生方式,达到防治疾病、推迟衰老、保持健康的目的。世界卫生组织(WHO)指出“自我保健是个人、家庭、邻里、亲友和同事自己进行的卫生活动。”

第一节 及早发现疾病

自我保健就是要贯彻无病防病、有病早治的原则。要做到有病早治,首先要早期发现疾病。因此,自我观察和自我判断和定期体格检查是十分重要的。

一、自我观察

一般讲,老年人生病自己就会感到不舒服,但是由于老年人对疾病症状反应不敏感,症状、体征表现不典型,因此要格外细心、认真。

老年人日常应注意观察以下几方面:

1. 注意有否食欲、睡眠、性生活、消瘦、疲乏等异常情况出现。如

果新出现的情况不能用目前所患的疾病或所服的药物的副反应来解释(可咨询医务人员),那就要提高警惕,追踪观察,及时就医检查。

2. 观察头面部和颈部。有否头晕、头痛、面部气色改变、浮肿有否? 视力怎样? 有否眼内分泌物、鼻衄及嗅觉减退? 有否耳鸣、耳聋及耳痛、咽干、声音嘶哑、咽喉部异物感、舌和口腔粘膜溃疡及肿痛、口臭及异常气味、口唇周围疱疹、吞咽困难、吃饭梗噎? 颌下及颈部、锁骨上窝出现肿块及淋巴结、甲状腺部位有否肿大或结节;

3. 胸腹部。乳房(尤为老年妇女)有否肿块疼痛,腋下有无肿大淋巴结可扪及,有否恶心、呕吐、腹胀、腹泻或便秘? 大便颜色变化,有否带粘液或血? 有否胸闷、胸痛、气短、心悸、咳嗽、咯血? 痰的性状如何,腹部有否肿块出现,腹股沟有否肿大淋巴结;

4. 外生殖器有无疼痛、肿块,老年妇女有无不正常阴道出血或异常分泌物,有否尿急、尿频、排尿困难、尿血及尿色和尿气味的变化;

5. 四肢关节有否肿胀、疼痛及活动障碍,小腿、足背有否水肿;

6. 学会测体温、脉搏、呼吸,特别注意脉搏的频率和节律变化,经常观察体重变化,如能学会测量血压更好。

在自我观察中,发现某些异常症状体征,如能明确判断为自己原有病的老症状,可继续治疗观察,无把握或有疑问的应及时就医,不可麻痹大意,以免贻误诊断、治疗。

二、健康体检十分必要

为了保持健康,老年人应定期(每年)到医院进行健康检查。通过健康检查,可以了解自己身体各主要脏器的功能状态;可以了解原有疾病是在康复还是发展或处于稳定;可以早期发现一些重要疾病,以便及时采取治疗措施。

健康检查主要内容有:

1. 一般情况检查,身高、体重、脉搏、呼吸和血压等;

2. 血、尿、粪、痰常规检查及血沉;

3. 血生化学检查,包括肝功能、血糖、血脂、肾功能以及甲种胎儿

球蛋白(AFP)；

4. 临床各种检查,内科、神经科、外科(包括直肠指检)、眼科、耳鼻喉咽喉科、口腔科。男性要查前列腺,女性要查妇科。

5. 心电图、腹部B超、胸部透视或拍片。

以上检查中如发现异常应进行深入的检查,以便及早明确诊断。

三、要高度警惕癌症的早期信号

1985年,全国肿瘤办公室提出我国常见肿瘤的十大警告信号:

1. 乳腺、皮肤、舌或身体其他部位有可能触及的或不消失的肿块;

2. 疣或黑痣明显变化(如颜色加深、迅速增大、瘙痒、脱毛、渗液、溃烂、出血);

3. 持续消化不良;

4. 吞咽食物时哽噎感、疼痛,胸骨后闷胀不适,食管内异物感或上腹部疼痛;

5. 耳鸣、听力减退、鼻塞、鼻衄,抽吸咳出的鼻腔分泌物带血、头痛、颈部肿块;

6. 月经不正常的大出血,月经期外或绝经后阴道出血,接触性出血;

7. 持续性声音嘶哑、干咳、痰中带血;

8. 原因不明的大便带血及粘液,或腹泻、便秘交替;

9. 原因不明血尿;

10. 原因不明的较长时间体重减轻。

出现了上述症状,首先不要紧张、惧怕,因为这些症状有可能是癌症症状,但很可能不是癌,而是其他疾病。应该马上到医院进行检查。

要知道癌是可以预防和早期发现的,有的癌症是可以根治的。早在1981年世界卫生组织(WHO)癌症顾问委员会已经提出1/3的癌症是可以预防的,1/3的癌症如能早期发现是可以治愈的,1/3的