



健康与长寿（三）

王永庆 编著

目 录

心身运动	1
生命在于运动	1
运动的作用	10
运动强心	19
运动强身	31
你还应该做些什么	42
医疗运动保健项目	59
合理饮食	80
健康需要营养	80
吃出健康	94
照顾好自己	103
合理饮食方案	116

心身运动

过去人们的健康，一般都是在患病以后通过求医问药恢复健康，总认为不舒服时到医生那儿注射一剂最新的特效药便可以了。而现在人们愈来愈认识到，运动才是心身健康的根本。人们都懂的“生命在于运动”，要保持一个人健康的生命，那就必须进行运动，并且通过有针对性的运动方法，还可以达到防治疾病的目的，以帮助你步上活力充沛的健康之路。

生命在于运动

运动是生命的需要

世界上最珍贵的是人的生命，生命是人的幸福之本，健康的身体是人生的第一财富。人生来就是要运动的，从远古时代人类便开始劳动，然而，随着人类社会生活的不断现代化，人们的体力劳动的强度和时间愈来愈少，因此，要保持一个健康的生命，就必须进行运动。运动是生命存在的基本形式，当然，运动不单是体育锻炼，也指适度的体力劳动。运动对于人来说，有着非常重要的作用，人体是由劳动形成，又因劳动的需要而存在，劳动既为人类赖以生活的条件，也是社会发展的动力，是维持人体健康的基本条件。经常运动可以改变由于人们的体力劳动的强度和时间愈来愈少而带来的不健康状况，调整由体力劳动和脑力劳动时造成的紧张，对于弥补劳动者的心理、精神和体力的偏废是十分有益的。

运动还能使某些已经丧失的功能得到改善和恢复，起到康复身体，延长寿命的作用。历史上早就有运动能使“血气循规而不乱，精神内固而不摇，衰起者，萎者愈，疲癯转健康之躯，枯槁回温润之色”之说。不仅如此，人在运动时，由于运动引起交感神经兴奋，促使肾上腺素分泌的增加，从而提高人体各器官的工作能力，改善肌肉代谢状况，使疲劳器官恢复，使人精神饱满，精力充沛，充满青春活力。

身体的健康是人类永恒追求的人生意义，健康不是一切，但是没有健康就没有一切。世界上没有什么比健康的身体更重要的，生命不息，运动不止，为了珍惜自己的生命，拥有一个健康快乐的人生，请尽快投入到运动中去。在进行各种适当的体力、脑力之余，必须进行适当的体育活动，这样才能使人的机体素质得到全面的发展，使人永葆青春活力。

有规律而适度的运动锻炼是改善和保持身体健康最容易做到的方法之一。它有潜在的预防和控制某些疾病的作用，因为适度的运动可增加人的体力，帮助缓解紧张的情绪和降低不利的胆固醇和血压，也能帮助减少某些癌症，并可增强免疫系统功能，帮助消化，促进肠胃蠕动，减少罹患直肠癌的机率；保持关节的健康，减少罹患关节炎的机率；强化肺部功能，带动血中的氧气，有助于身体健康。还能保证有良好的睡眠质量。

有规律的运动，对于儿童和青少年来说，具有促进生长发育的作用，还可增加个人的信心、增强自我尊重和成就感。对于职业人来说，在紧张忙碌的工作之余，适当运动可缓解疲惫的身心 and 巨大的压力，能锻炼好身体，得到好心情。对于老年人来说，可以从适度的运动

中得到延年益寿的好处，它可以改善老年人的生命质量和生活自理能力。在平常坚持适量的运动，还可以帮助残疾人改善肢体的灵活性，增加体力，也能预防和减少某些个人能力的丧失。

有规律、适度的运动对于人的健康有许多好处，但如果长期不运动，将会给身体带来很大的危害，主要表现在人体的有氧代谢能力、无氧代谢能力、耐力、肌肉力量、精力、灵敏性、调整能力等体力降低；心力、呼吸等各种储备能力降低；人体抵抗病菌感染的能力降低；对于一些人会导致心肌梗塞、心绞痛、糖尿病、高血压、高血脂症、动脉硬化等疾病的发生；会造成神经衰弱，导致失眠；同时会加速身体内组织细胞的老化。

由此可见，进行运动锻炼非常重要。身体是事业的本钱，只要坚持运动，通过运动达到强身的目的，保持良好的身体，这对于个人的健康、家庭的幸福和所从事的事业，都会有很大的收获。

使心灵不老

研究者发现身体运动可使意志和身体保持年轻及恰到好处。相对的，不锻炼身体似乎会使意志松懈。作家约翰·杰若明在 47 岁时决定学习竞争性的名人游泳，来保养自己的体格与外貌。他发现游泳可赢回那些因废弃不用而失去的意志能力。如同他在“保有你所有的”书中解释道，他开始游泳为的是保持神经系统的活力，并非只是健身而已。就如同他所说：“你要求生命体愈多，在合理范围内，它必会有所回报……相对地，要求愈少，就愈快老化。”也就是说，当身体某部分或意志减缓其活动力时，老化将加速形成。

研究中发现，老年人倾向于较依赖脑中知识，而非

即兴创造。研究者提到年纪愈大则创造力减退，其原因是他们必须赚钱维持生活，照顾家庭与小孩的需要。而要达到上述需求，他们不需要花时间、花精神去发挥创造力。很明显地，在步上中年的这段时期有一些事威胁着我们。一般而言，大家都接受年纪老迈就比较无创造力的说法，一些研究也证实老年人在思想上较无弹性及创造性。

当然，保持心智健康就是维持弹性的心智，然后使记忆可以跳脱现实的陷阱。在“停止健忘”书中，已故的记忆专家布鲁诺·弗斯特以锻炼结实肌肉做比喻：“假使我们知道记忆如同肌肉一样是可以锻炼的，那么我们便会接受未适当使用的记忆也会如肌肉一样萎缩的事实。”记忆及其他智慧能力是可以加强的。最好的心智训练就是创造力弹性化，如此可以维持一个适当而年轻的意志。

在一项研究中，看电视所花的小时数是对创造力及写作课程测验结果最好的预测——在电视前所花的时间愈多，则创造力评分愈低。研究也证明“电视确实会腐坏脑部并且使人变成名副其实的笨蛋。”这句话是对的：许多得最低分的甚至以电视为其最嗜好的活动。相对的，得最高分的人则说，与朋友相处是其最喜欢的活动。有一项研究邀请年轻及年长的实验者从事创造性写作，来观察人一生中创造力的变化。这些作品由3位英国教授依文章的逼真、活泼生动、原始构想及内容结构、幽默来评分。大致上来说，参与实验的年轻者表现比年长者好。研究者并指出，从评分中显示出每个人对工作的兴趣程度不同。专家建议老年人在某一生，可培养对事的好奇心及热诚来维持源源不绝的创造力。

胆素已被认定为维持记忆功能运作的主要营养素。胆素已被公认有二种角色：它是脑部制造乙醯胆素的主要成份——一种神经传导素，与记忆功能的运作息息相关，同时也可以维持神经细胞膜，包括神经接合处的完整。但俄亥俄州立大学脑部老化痴呆研究小组组长朗诺·莫维斯博士，对胆素可以帮助防止中年以后脑部正常老化的影响感到疑虑。虽然原因未知，专家推测可能是脑部制造太少的乙醯胆素。乙醯胆素的含量随年龄降低，尤以患有高龄易得阿尔兹海默氏症的人为甚。即使是大部分不被高龄困扰之老年人，其乙醯胆素效率普遍衰退。

莫维斯博士说，临时抱佛脚的胆素治疗，将不太可能使严重的病患痊愈。一项研究显示大专学生吸毒者，乙醯胆素水平便会因人为因素降低而变得健忘，就好像是提早老化似的。临床实验使用胆素来减缓阿尔兹海默氏症患者的记忆丧失，但年轻健康的人仍受影响。胆素已被证实具有保护能力。但一直到胆素角色被确立之前，经年累月的丰富胆素饮食，可能是一种安全且负担得起的营养保险。

美国科学学院指出，我们每天应由饮食中取得 400 到 900 毫克的胆素，但最高摄取量尚未设定。《防老营养素指南》一书作者谢顿·萧·汉德勒博士提醒服用补充品的人，胆素服量每天不得高于 1 克，或蛋黄素不得高于 10 克。服用过量的将导致恶心、呕吐及头晕的不适症状，这些补充品剂量须经医师许可使用。含有胆素的主要食物有蛋、肝、花生、大豆及豆类里之蛋黄素。蛋黄素通常被用为添加剂，可改善许多食物的均一性，如冰淇淋、美乃滋及玛其琳。

记忆专家瑟·兰伯称压力为良好记忆力的头号敌人，压力能使心智提早老化。冥想是一个有效松弛压力的方法。国际神经学科报里的一项研究建议，冥想的确可以减缓老化过程。冥想的范围广泛，片刻收集灵感是冥想，高结构性的东方冥想也是。练习过超自然冥想与未曾冥想者，以三种生物老化指标即听力、视力及血压做比较，用每一种指标计算出生物年龄，然后与他或她的实际年龄相比。结果发现，未冥想者平均少2岁，短期冥想者则平均少5岁，长期超自然冥想者的生物年龄比实际年龄平均少12岁。有些研究指出是因为中央神经系统产生变化，有些则说是降低神经规律循环次数而改善精神效率，但没有人能完全了解冥想是如何使人年轻的。

压力管理专家米勒德博士解释说，事实上，生物回馈可看成是“机器辅助的冥想”。当该器具改变生物形态，如肌肉紧绷度，机器本身提供即时“回馈”，亦即告知已发生的变化。生物回馈是冥想的现代科技版。这种科技可用来治疗高血压、心脏疾病、胃肠问题及偏头痛。利用器具来追踪控制脑波、肌肉活动或其他身体功能，人可以从中学学习去控制心跳、血压及体温，就如同印度瑜珈术达到的效果一样。

你可尝试一种由心脏学家赫伯·蓝森所发展的简单西式冥想，假如你不喜欢莲花坐或印度教曼达罗的打坐方式的话。他的“放松反应”技巧导因于现世曼达罗咒语的一种音节，冥想者舒适地坐在安静的地方并且一天2次的重复默念那音节。假设我们不面对身体的危机，却因害怕而让生理上的一些症状如血压升高、心跳加速、肌肉紧绷，则会造成身体及意志老化。但蓝森博士说此种简单练习可使身体自动分泌肾上腺素及副肾上腺素来

抗拒危机，只要荷尔蒙增加的部分可转化成身体运动时所需要，就算是一种健康反应。

当心药物副作用：药物可能伤害记忆，包括巴比妥盐类和其他镇静剂、三环类抗抑郁剂、忧郁剂、抗组胺剂、某些抗痉挛药、利尿剂和其他精神安定剂。若你怀疑某种药正损害你的精神功能，请教你的医生或详读随药附上的产品说明书，或直接去图书馆查看“医师用药参考”书。你的医生可能会减少剂量，让你使用另一种药，或停止用药。许多药物在不知不觉中会伤害到精神状态。但很不幸的，老年人最易受药物不良影响，他们比年轻人服用较多种的药物，而他们却是最不能承担这些伤害的人。

保持强壮的身体

目前大批中年人已晓得从事走路或是养成固定的运动时间，而他们的健康也都较以前更好了。40、50、60、甚至70岁的男人，经常在健身房里使用那些落伍的健身器材来减肥。因为他们都深知目前美国中年人的问题——“年纪愈大，健身效果愈大”的道理，已被忽略掉。所以他们在那里并不只是想从事社交活动，或是去流汗而已，他们希望能够透过运动来使自己身体更强壮。经由有氧运动可以改善心脏血管，延长生命，预防疾病的益处，已开始被大众所接受。

老化并不会使肌肉有重大的细胞流失，所以既然运动锻炼的目的是增加肌肉细胞大小而非数量，那么50岁所该承受的锻炼应和25岁相同，在50岁及60岁这个阶段锻炼肌肉的效果是一样的。

运动锻炼可以让延长生命变得更有价值，有如此理念更可击败老化。假使在你活到100岁时，你的身体已

虚弱无助，届时你也不可能去享受那漫长的生命。其实年纪大一点的人若有如年轻人一样强壮的身体，则可拥有更好的健康、更优美的姿态，更有精力，更吸引人（或可说是较年轻的外表）。这种身体的优势还是其次，最重要的是，这种自我形象的转变，将为你换得神采焕发的自信心。但男人一旦进入中年，便不愿做运动锻炼，甚至连应不应该做运动锻炼的原因都不想知道。在佐治亚州经营复原及健身治疗协会的运动生理学家德克·哈尔德博士说：“运动锻炼的确可增加寿命。这几年相关的实验已被一再的证实。但是四、五十岁的人练身的主要目的，应该是提升生命品质，不是延长寿命。”

医学协会将告诉你，假使你持续锻炼肌肉，到60岁为止都可保持最高体力的90%。事实上，随着年龄增长，肌肉的退化程度较身体其它部位要慢。在年纪稍长时若不断地锻炼身体，便可击退老化。但是仍然有许多人不愿意去做，这可能是他们心中存有一种错误的观念，认为人愈老，就必须更虚弱。哈尔德博士说：“总是会有一些肌肉失去弹性。所以人们便以为，随着年龄的增长，肌肉会自然逐渐衰弱，不能再锻炼。那是不对的。当你存有这种观念时你将废弃自己的身体，进而使你在往后几年失去体力。”如果你目前的年龄在60岁以下，那么你存有这种观念，则是一种严重的错误。

哈尔德博士说：“就像在手上的磨砂纸一样。某些运动以一种方式会使皮肤更扎实，而另一种方式则会磨擦过度以致水泡产生，此运动规则地做了30年后，便知道如何既可避免水泡又可使皮肤扎实。”因为你的肌肉是建立在一个很复杂的系统里，你的身体全仰赖着无数个输送养份的循环系统来生存，为了让这些循环系统能够畅

通无阻，运动是较有效果的一种方式。终生锻炼体力的人会发现，随着年龄的增长，他的勤加练习对身体更有益。那是那些 40 岁至 50 岁的人已学习到或许潜意识的技巧及方法对他们最有利，并且熟能生巧。

哈尔德博士最喜欢阐述的一句话是：“轻舟难成大业。”他曾引用此话给他的客户。一些年长者通常只想加强身体的某部位，或许他们认为没有时间做全身锻炼，但这并不是正确的观念。年长者尤其必须按部就班地开始全身健身计划，然后再循序渐进地练习。例如，有些年纪很大的人认为学习做 300 磅的椅上压缩健身器材，就可达到扩胸目的，但可能在过程中伤到肩膀或手臂。因此这句话对他们尤其有用。

肌肉训练倡导者深信运动锻炼可增加变数，并且使身体健康有更好的品质。虽然如此，仍然没有其他的方法可让生命时钟不断摇摆。运动锻炼能否击败“老化”是个医学上的问题，也是个哲学上的问题。现代医学协会一致同意，规律且有活力的运动可击退年长美国人易得的疾病如心脏病。

或许与年龄相关所牺牲掉的体力，都是因为默认自己可做什么或不可做什么的错误观念所导致。最好的例子便是任自己的肌肉萎缩，而认为没有任何方法可挽回。但任何人在任何年纪都有身体潜能的存在，能够在各年龄阶段发挥其潜能，则你的人生会更加美好。假使现在你已 48 岁，对于运动锻炼犹豫不决，而心存“再过 2 年，我就 50 岁了，看在上帝份上，就别再折腾自己了。”没错，再过 2 年，无论如何你都将是 50 岁，但问题是，你想要拥有一个怎样的 50 岁。其实这是因为你是在欺骗自己，运动锻炼真的能够帮助你规划一个你想要的老年

生涯。

运动的作用

增加积极情绪

让我们先从心理层面的裨益说起吧!规律的运动促进你的健康,而健康的人通常也是比较快乐的人。规律的运动可能会让人有一种更积极、乐观的人生态度,就我诊疗病人的经验中——由其他的研究报告也得到了证实。运动的人有很大的满足感,他们知道自己努力想办法强化健康状况,持续不断地进行着运动计划,他们有锻炼的方法、有体力、也有动机。

正如我们所讨论过的,一个人从运动当中所获得的自信、自尊和满足也同样会强化他的“内在医生”。因为,积极进取的感受可以由身体上所发生的增进健康的改变反映出来。

一名病人可能会自豪地宣称:“从小到大,我第一次能够轻易地碰到自己的脚趾头了!”或者说:“我每天都会散步半小时!”还有一些人说:“由于身体减轻了不少重量,如今终于可以再次于站立时看到自己的脚趾头了。”对于那些不快乐、郁闷、沮丧的人而言,这更是一项确切的事实。许多自我形象本来很差的人,在对自己证明他们真的能够完成某项有价值的目标之后,自我形象立刻大大地提升了。

21岁的茉莉,曾经抑郁沮丧的女子告诉我:“医生,即便在我觉得懒散的时候,我也持续进行我的运动计划,照做不误。这表示我比全国一半以上的人们做更多的运动,获得更多内啡素的分泌可能产生的影响。”

从运动中所得到的积极情绪正在增加她体内内啡素的分泌。继而促进她身体内的生化机能,由于她的积极、肯定思想提升了内啡素的含量,她在生理、心理和情绪上都自然而然地感到舒适许多了。

会提高智力

运动锻炼可以动静结合,以动为主,能对神经系统有较好的锻炼效果。如练习气功,可在大脑皮层中形成主动性抑制,这种抑制既有利于大脑细胞的功能恢复,又可切断恶性循环,阻滞某些顽固兴奋灶的刺激。同时,可改善食欲,使人产生轻松舒适感。

神经系统尤其是中枢神经系统在机体各系统中处于主导地位,对内高度协调机体内环境,对外供机体活动随时适应环境的变化,不断接受来自外周器官的刺激和反馈影响而保持其紧张度和兴奋性,保持个体与外界的适应性平衡,使心理活动和精神情绪与外界保持协调统一。运动常是重要的生理刺激,缺乏体力活动,可降低大脑皮层的兴奋性,引起相应调节能力的减弱,造成内在平衡的失调,以至形成某些疾病。

某些疾病还可在大脑皮层形成顽固兴奋灶,更加重或干扰了大脑的调节能力,从而可出现与疾病本身无直接相关的植物神经功能紊乱、心肺功能减退、胃肠蠕动乏力、代谢失调等。这不但不利于身体的恢复,且易引起综合病症。

运动还能提高中枢神经系统的功能,增加你的智力和提高自我控制能力,使大脑皮层的兴奋与抑制过程更加协调,提高了大脑神经细胞活动的协同性及均衡性。这是因为运动使四肢关节肌肉参与各种活动时,哪些关节参与活动、哪些肌肉参与活动、参加、收缩的肌纤维

有多少，这些都与神经的兴奋性和神经冲动的传导频率有关。运动时使大脑皮层的运动中枢的主动兴奋性加强，而支配语言、书写等神经细胞群处于抑制状态而得以休息。同时也抑制其他因素对脑神经细胞的干扰。这样使中枢神经系统的兴奋与抑制得以协调和提高，有利于维持人体中枢神经系统的活动能力。

并且由于运动能增强心肺功能，使人体血流量增快，用氧率提高，这样就改善了大脑神经细胞的氧气和营养物质的供应，使脑细胞内的核糖核酸增加，乙酰胆碱酶活性增强。这对提高记忆力和神经反应速度有很大的影响。由于大脑血液循环量增强，神经细胞的营养、供氧增加，丘脑垂体的“促激素”分泌增加，增强了神经体液对机体各系统的调节作用。加速了代谢产物的排除，延缓了脑动脉的硬化过程，减缓了脑组织的萎缩。所以说，运动对预防由动脉硬化病变引起的血管性痴呆和由脑自体老年性变化而引起的老年痴呆大有益处，并且运动还可提高对植物神经和脏器活动的自控能力，并且可以在一定范围内随意加以调节。

能强壮心脏

心脏本身就是一个不停张缩的肌肉，大约一天 10 万次，它输送血液和营养到全身的能力有赖于它一再压缩。十分有利的影响可以由运动对你的心脏血管系统产生。众所周知，强化肌肉的唯一方法就是使用它；你愈使用它，它就愈强壮；相反的，如果你不使用它，你就可能会失去了它。

有些研究比较了规律运动的人和不运动的人的间发生心脏病的机率：运动的人比不运动的人拥有较强壮的心脏。规律、有力的运动给了心脏肌肉一个很好的暖身

活动，进而使它更为强壮。如果一名运动者有了心脏病，也可能不会像不运动者所得的心脏病那么严重：若能康复，运动者通常会复员得比较快。

心脏为生命之源，在人的一生中，心脏无休止的有节律地搏动着，推动血液循环，完成人体所需的氧气和营养物质的运输和代谢废物的排除，生命不息，循环不止。但由于年龄的增长，或其他方面的原因，心脏和血管也发生着一系列的变化，这些生理与病理性的改变，使人易患心血管疾病，表现为心肌细胞萎缩，脂褐质沉着，心肌纤维化、淀粉样变以及心内膜增厚，心瓣膜纤维化及变厚或钙化等。

运动时心率、心室舒张末期容量、心室收缩末期容量和血压等的改变，是神经体液和心功能相互调节影响的结果。长期坚持运动，可使安静时心率减慢，每搏量增加，冠状动脉循环改善；运动时，能主要以每搏量的改变来代偿，因此，可以较低的心率和血压即可满足机体的需要，这就大大减轻了心脏的负担，使心脏获得较多的休息时间，使心脏不易疲劳，即使疲劳后恢复得也比较快。

并且经常适量的运动，可以减慢或减少某些微循环机能随年龄变衰的幅度，使冠状动脉管腔扩张，心肌毛细血管增生，抵抗心肌的退化。并可提高高密度脂蛋白的含量，减少血管的脂类沉着，降低血液中胆固醇，避免动脉出现粥样硬化，特别是在和科学饮食配合之下，更为明显。随著血液中的胆固醇含量的降低，患心脏病的风险也会跟著降低：血液中的胆固醇含量每降低 1%，患冠状动脉性疾病的机率就会降低 2%。

在运动降低血液中胆固醇的同时，它也提高了 HDL

——好的胆固醇的含量。患心脏病的风险是与 HDL 有关的：你的 HDL 愈高，患心脏病的风险就愈低。HDL 就像人体内的一部垃圾车，它将胆固醇从动脉壁上收走，再送到肝脏处置掉。

可吸取氧气

呼吸系统是由鼻、咽、喉、气管和各级支气管及肺组成。喉以上的呼吸道称为上呼吸道，喉以下的部位称为下呼吸道。呼吸系统的主要功能就是吸入氧气，排出二氧化碳等废气，完成人体内气体的交换。

如果呼吸系统不健全，呼吸系统和参与呼吸运动的辅助器官将会发生病变，如呼吸肌、膈肌、韧带萎缩，肋骨硬化，肺及气管弹性减弱，以致呼吸功能降低。肺和血管壁的结构改变，使呼吸面积减少，影响人体对氧的吸收，引起低氧血症。肺活量降低，肺部气体交换随着年龄增长排出二氧化碳的能力减低，人在通风不良的场所容易感到胸闷、气短，严重的会引起昏厥。并且老年人由于免疫机能降低，抗病能力弱，呼吸道黏膜萎缩，纤毛活动功能降低，气道分泌物易于滞留，容易患慢性支气管炎及肺炎等病症。

经常合理持续的运动可以提升肺部吸收氧气的的能力，能增强呼吸的深度，加快呼吸的频率，使肺通气量及血流量增加，呼吸肌张力及肺组织的弹性增强。由于运动使呼吸功能增强，从而使全身细胞得到充分的氧气供应，使细胞内新陈代谢增强，可增强机体的抵抗力，延缓呼吸系统的衰老过程，同时也可很好的预防和治疗呼吸系统的慢性病和常见病。

曾经发现：几乎所有的病人在仅仅 4 到 6 周的规律运动后，肺部的功能都大有改善。在运动的时候，你的

肺会更活跃、更卖力，使得足够的氧气得以进入血液中。而事实上，压缩、然后放松以扩张并收缩你肺部肌肉的就是那些肋间肌和横隔膜，这就像其他的肌肉一样，在使用之下肋间肌和横隔膜也会变得更强壮。

使感管敏锐

人的感官系统包括眼睛、耳朵等器官。和所有器官一样，随着年龄的增长或外界因素的影响，感官系统也可出现各种病变及老化现象。

眼睛晶状体随着年龄的增长和病情的加重，逐渐硬化，前后径逐渐变大、变浑浊且呈黄褐色，屈光率发生变化，眼底物象清晰度下降，因此引起视力衰退。人到60岁以后，晶状体硬化，使晶状体形态的改变减小，睫状肌功能减退及玻璃体的老年性变化也影响了调节能力，看近物无法调节，必须配戴老花镜。

听觉器官也和其他器官一样，随着年龄的增长及外界环境的变化，而不断地发生变化。而听力的逐渐减退就是耳朵听觉器官衰老的表现。老年人耳部退行性变化是广泛的，除了耵聍腺萎缩，分泌减少，耳道皮肤萎缩变薄，耳膜浑浊肥厚外，最重要的是内耳耳蜗听神经纤维、毛细胞萎缩退行性变，听神经及大脑听中枢也有改变。因此，就会出现耳聋、耳鸣、头晕、头重脚轻、颈部发紧等症状。

坚持运动锻炼，常做眼保健操和耳朵按摩活动，可以促进全身血液循环，改善眼睛和内耳的血液供应，使其得到充分的氧气和营养物质，维持了正常的物质代谢，并且注意眼睛卫生，防止视力疲劳，加之饮食有节，起居有常，劳逸结合，戒除烟酒等措施，可以积极有效地防治感官系统的衰退，并对已发生的感官病变也有一定