

<<如何銀得精彩>>

图书基本信息

书名：<<如何銀得精彩>>

13位ISBN编号：9789866138577

10位ISBN编号：9866138577

出版时间：華品工作室

作者：宋天天 著

页数：304

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;如何銀得精彩&gt;&gt;

## 前言

從小到大，我們一直都是生活在父母的呵護和關愛中的，但我們習慣了。對於某些習慣的東西，卻常常忽略，比如父愛和母愛。

父愛往往含蓄而厚重，不像母愛來得細膩、柔情。但他像母愛一樣真切、溫暖。

小時候，我們管父親叫爸爸，那時候，爸爸是我們的臂膀，是力量的源泉。

現在父親的年紀大了，我們叫他老爸。

老爸，這兩個字親切而溫馨，老爸為我們辛苦了一輩子，是該享享清福的時候了。

這世界上最無私最偉大的愛是母愛。

母愛就像一場春雨，一首清歌，潤物無聲，綿長悠遠。

我們在母愛的呵護和沐浴下長大，然後工作、結婚、為人父母，但母親的那份愛始終沒有遠離我們。

沐浴著母愛的人是幸福的；小時候，我們管母親叫媽媽，那時候，媽媽是我們遮風擋雨的傘，是溫暖的懷抱。

現在母親的年紀大了，我們叫她老媽，老媽，這兩個字溫暖在心，凝聚著深深的母愛，也凝聚著我們對母親的愛。

老媽為我們辛苦了一輩子，是該享享清福的時候了。

老爸老媽年紀大了，我們也長大了。

很多人要奔忙於工作，要照顧好自己的家庭，甚至已經有了自己的孩子。

由於某些原因，很多時候，我們都不在老爸老媽身邊，卻心繫著他們。

由於不能經常在老爸老媽身邊照顧，我們會擔心他們身體狀況，事實證明，這種擔心不是多餘的。

人到中年後，隨著年齡的增大，身體的免疫力就越差，一不留神，疾病就會不請自來。

這樣，不但降低了老爸老媽晚年生活的品質，也讓做子女的我們心疼。

我們也經常給老爸買禮品，如老爸喜歡喝酒，我們就買幾瓶好酒；老爸喜歡吸煙，我們就買幾條好煙；還會買些水果和營養保健品等。

但有些東西對老爸的身體並沒有好處，相反還會危害老爸的健康，比如煙。

我們也經常給老媽買禮品，如給老媽買衣服讓老媽穿得漂亮；給老媽買化妝品讓老媽顯得年輕；給老媽買營養保健品讓老媽補養身體，等等。

但這並不是送給老媽最好的禮物。

送給老爸老媽什麼禮物最好？

「健康」，因為健康比什麼都重要。

送給老爸老媽健康，就是要讓老爸老媽養成健康的生活習慣，包括健康的飲食習慣、適度運動的習慣、預防疾病的習慣和保持健康心理的習慣等。

本書從防止身體衰老（衰老雖然不可避免，但採取有效的措施，可以延緩衰老）、保持健康活力（年紀雖然大了，但只要充滿活力，依然年輕）、平衡飲食營養（均衡營養，才能達到健康的各項指標）、心理健康與調適（從某種意義上說，心理健康比生理健康還要重要）、運動健身與態度（運動運動，百病難碰）、健康的生活方式（生活方式決定生活品質，生活品質決定健康）、疾病預防的常識（百治不如一防）等七個方面，全面系統地為老爸老媽的健康做了最好的診斷與保健。

本書內容通俗易懂，貼近生活，可讀性和操作性強，是我們送給老爸老媽的一份好禮物，更是一份孝心。

最後需要指出的是，即使工作再忙，即使身在異鄉，也別忘了常回家看看，多陪陪老爸老媽，這比什麼都重要。

老爸老媽的健康，就是我們的福氣。

把本書送給老爸老媽，並在扉頁上寫上：老爸，老媽，我愛你！

因為這正是我們想說而又可能說不出的心裡話。

祝天下所有的老爸老媽都健康長壽！



## <<如何銀得精彩>>

### 內容概要

父母身體健康，就是我們的福氣。

這是一本為老爸、老媽帶來健康、幸福的書，旨在幫助他們樹立正確的健康觀念，了解合理的營養、運動和生活方式對身心健康的影響，教他們如何預防和應對疾病的困擾。

本書從防止身體衰老（衰老雖然不可避免，但採取有效的措施，可以延緩衰老）、保持健康活力（年紀雖然大了，但只要充滿活力，依然年輕）、平衡飲食營養（均衡營養，才能達到健康的各項指標）、心理健康與調適（從某種意義上說，心理健康比生理健康還要重要）、運動健身與態度（運動運動，百病難碰）、健康的生活方式（生活方式決定生活品質，生活品質決定健康）、疾病預防的常識（百治不如一防）等七個方面，全面系統地為老爸老媽的健康做了最好的診斷與保健。

本書內容通俗易懂、簡潔明瞭、貼近生活，可讀性和操作性強，是為關心父母健康的子女們，提供了最佳的關愛方式。

現今，老人家日益增多。

因此，關心、愛護老人愈顯重要。

本書就是針對中老年朋友的健康生活問題編撰而成，中老年朋友讀後知道怎樣關愛自己，兒女們讀後知道怎樣關心父母。

## &lt;&lt;如何銀得精彩&gt;&gt;

## 書籍目錄

前言第一章 別讓身體衰老下去！

一、50歲以後長壽的8個要領二、50歲以後，防止身體衰老的9大原則三、50歲以後，怎麼吃可以防止身體器官衰老四、50歲以後，如何知道自己衰老了五、50歲以後的皮膚，衰老stop六、影響壽命的原因七、多吃糖，不會長壽八、清淡少鹽為宜九、飲茶和飲水大有關係十、缺鈣對壽命的影響十一、老年斑是健康亮紅燈的警訊十二、拒絕肥胖，長壽來十三、健美鍛鍊與長壽的關係十四、催人年老的食品十五、新鮮水果和蔬菜有助於長壽十六、保持健康活力的6種方式十七、性與活力十八、調暢情志有助保持健康活力十九、自我保健的方法第二章 50歲以後怎麼吃，最健康！

一、50歲以後如何科學飲食二、冠心病病人的飲食三、高血壓病人的飲食四、肝炎病人的飲食五、腎臟病人的飲食六、糖尿病病人的飲食七、便秘者的飲食八、痛風病人的飲食九、貧血病人的飲食十、對防治癌症有一定作用的食物十一、過飲過食對中老年人的危害十二、如何製作健康小食品十三、特殊的食物纖維十四、蔬菜營養豐富十五、味美健身的鮮果第三章 中年人要學會心理調適一、你的心理「衛生」嗎二、心理失衡時，該如何面對三、如何克制怒氣不傷身四、挫折與排解五、你的「心理老化」了嗎？

如何預防六、患老年精神疾病的主要原因七、怎樣緩解焦慮八、預防自己變成「老小孩」九、換個活法精神爽十、擁抱現在，學會遺忘十一、老年抑鬱症的自我療法十二、怎樣「欣賞」老伴的嘮叨十三、中老年人如何面對精神緊張十四、調整身心、呼吸、睡眠以及鬆弛精神的方法十五、絕經期時身體與精神的變化十六、愛可以撥回年齡的時鐘十七、如何克服危機帶來的壓力十八、當個快樂的志工十九、心病要用心藥醫二十、老年人怎樣煥發「第二春」二十一、老年人怎樣排解孤獨二十二、中老年人喪偶後的心理調適二十三、中老年人如何學會自我安慰第四章 要運動，態度更要正確一、50歲以後怎樣選用健身器材二、選擇什麼來鍛鍊比較好三、50歲之後的你，開始鍛鍊全身的肌肉四、夏天鍛鍊怎樣避免發生中暑五、鍛鍊出汗後怎樣正確補充水分六、不能上正常班的人怎樣安排鍛鍊七、怎樣快速消除鍛鍊後的疲勞八、中老年人怎樣消除工作的疲勞九、運動中怎樣盡量避免腰部損傷十、中老年人怎樣跑步才能健身十一、中老年人自我保健按摩的方法十二、自然力鍛鍊十三、氣功鍛鍊十四、打太極拳的好處十五、其他鍛鍊法十六、運動損傷的預防和處理十七、睡前怎樣鍛鍊才有助於入睡十八、怎樣做床上運動十九、久坐時怎樣鍛鍊二十、晨練「八不宜」第五章 患病者該怎麼運動才恰當？

一、心血管病患者的運動方案二、冠心病病人運動的注意事項三、高血壓病患者的體育鍛鍊四、慢性腰腿痛患者的醫療體操五、糖尿病人採綜合性方法鍛鍊六、哮喘病人適合七節操七、長骨刺後要採體育療法八、老年肥胖運動三要項九、偏癱病人要積極地安排運動十、中風患者利用日常生活來鍛鍊第六章 掌握健康的生活方式一、中老年人搶救體型，有撇步二、中老年人看電視要小心三、鼻孔——保護肺臟的首道防線四、有口臭怎麼辦五、嘴唇乾裂，怎麼保養六、耳朵的保護要點七、在生活中怎樣預防抽筋第七章 預防在先，疾病不上身一、怎樣保護心臟二、動脈粥樣硬化的預防三、冠心病的預防四、心律不整的徵兆五、腦出血的預防六、蛛網膜下腔出血的預防七、短暫性腦缺血的預防八、腦梗塞的預防九、怎樣保護呼吸道十、怎樣保護肝臟十一、怎樣保護胃十二、怎樣保護腎臟功能十三、怎樣防止老年人早聾十四、怎樣防止眼睛迎風流淚十五、老年人尿失禁見於哪些病十六、怎樣防止過早出現老年斑十七、怎樣防止「華髮早生」十八、中老年人用藥要注意哪些問題第八章 擺脫私密病疾，你不能不知一、男性更年期時會出現哪些症狀二、飲食療法對陽痿有幫助三、陰囊為什麼會搔癢四、女性更年期會出現哪些症狀五、為什麼停經後再次出血，要警惕六、哪些原因會引起婦女外陰搔癢七、為什麼婦女會白帶異常八、怎樣根據異常白帶來判斷病因九、為什麼老年婦女容易發生陰道炎十、中老年女性怎樣沖洗陰道十一、什麼是乳腺囊性增生十二、腹部發現包塊，可能是什麼病十三、外陰癌有哪些表現十四、如何早期發現乳腺癌十五、如何早期發現子宮頸癌【附錄】四季養生法 日常的科學養身 春季養生。

夏季養生 秋季養生 冬季養生 正月養生 二月養生 三月養生 四月養生 五月養生 六月養生 七月養生 八月養生 九月養生 十月養生 十一月養生 十二月養生



## &lt;&lt;如何銀得精彩&gt;&gt;

## 章節摘錄

## 第一章 別讓身體衰老下去！

一、50歲以後長壽的8個要領 20世紀初，人到了50歲就被認為是上了年紀了。現在，由於醫療條件和生活環境等方面的改善，人到了65歲左右才算是進入了老年。

現今，男性的平均壽命為70歲，女性為74歲。

按照本書的建議去做，你可以活到80~90多歲，甚至100多歲。

1 隨年齡增長繼續保持活力與耐力 就生理能力而言，我們可以期待隨年齡增長而不斷增長活力與耐力，而不是年老了就只能躺倒在安樂椅中。

美國76歲的運動員海倫·博查德仍堅持每週與朋友一起打高爾夫球、網球和游泳，並且利用晚上時間攻讀新學位。

2 保持健康的性生活 據斯塔·威納的報告，在被調查的800位60~91歲樂觀積極的老人中，97%的人仍在過性生活，75%的人認為他們從性生活中得到的快樂與年輕時一樣多，甚至更多。

3 保持生活方式的年輕化 老傑克僅管已經68歲了，但認識他的人都說他一點也沒有老。

他喜歡和孩子們在一起，和他們一起玩遊戲；他喜歡和年輕人交談，向他們學習一些新知識，他喜歡穿時髦的服裝，剛認識他的人並不能猜對他的年齡，因為他看起來像40歲的人。

當有人問他的年齡時，他會說：「我的生命才剛剛開始。」

4 保持良好的生活、工作習慣 克雷格堅持早上6點起床，早飯通常是一個橘子、一片麵包和一杯咖啡，然後講授私人輔導課程，他堅持在每天工作之後去附近的樹林中散步，還會在時間允許的時候去游泳。

5 要有積極的生活態度 積極的生活態度簡單地說就是不斷進取，即使到了60、70甚至80歲時也要這樣。

6 日常鍛鍊，堅持終身 令人愉快的日常鍛鍊計畫可以堅持終身。

在65、75甚至85歲時，人們的精力減退了，但仍有充足的能量去從事他們喜歡的運動。

並在這一過程中享受到「成功延緩衰老」的快樂。

「在生命的任何時候你都可以開始運動，」克雷格說，「當開始運動時，你應該先慢慢來，因為你的身體還不能適應。」

而一旦養成了習慣，做起來就容易了。

二、50歲以後，防止身體衰老的9大原則 (1)尋找一個朋友或家人與你一起共同改變生活方式。

(2)仔細閱讀本書並把本書介紹給你的朋友。

(3)與你的愛人相互支持，投入感情地進行溝通。

(4)確定可行的目標，比如以下4點。

1我的整個身體感覺年輕了10歲，我感覺和從前一樣健康。

2我選擇的生活方式及穿著打扮和對皮膚的養護，使我看上去年輕10歲。

3挑選一個與你的家庭生活有關的目標。

如「每天我都給我家人的生活帶來一些積極的變化」。

4選擇一個與個人生活有關的目標。

如減輕幾公斤體重，或增加慢跑的距離。

(5)改掉不良飲食習慣，養成好習慣。

這需要你下定決心並付出毅力。

當面對雖美味卻不健康的食物時，你想想它會使你加速衰老，那太可怕了，快快採取以下建議吧。

1採用營養均衡，品種豐富的飲食方案。

2避免高脂肪、多鹽的食物。

3多喝水，最好是加檸檬汁的水。

## &lt;&lt;如何銀得精彩&gt;&gt;

(6)選擇自己喜歡的適合運動，每週投入3個小時。

以下是幾項建議。

1確定鍛鍊的日常安排，但留出可稍加調整的餘地。

2安排好時間，保證每天都在同一時間裡鍛鍊。

這樣可以使得鍛鍊成為你生活的一部分，而不必每天都來決定是否鍛鍊。

3如果你喜歡單獨鍛鍊，可以選擇散步、慢跑、游泳、舉重、有氧健身、騎健身車、打壁球等。

4如果你喜歡集體活動，可以與朋友一起進行上述活動，或參加集體項目，如羽毛球、排球、足球等。

5如果你開車上班，可以把車停在幾個街區之外（也許還能節省點停車費），然後走路上班，下班時走回來取車。

你還可以爬樓梯以代替乘電梯。

(7)在今後的半年中，每個月選擇本書的一章來陪伴你。

閱讀並記住它，嘗試一下書中的建議。

你不必按章節順序選，選擇當時最吸引你的來讀。

(8)在各方面都緩慢而堅定地前進。

(9)與朋友交換心得，互相鼓勵，共同慶賀成功，把注意力集中在健康狀況和外表的改變上。

當你把該做的都做完之後，你看上去一定會年輕10歲，並能多活10年。

這一切都源於你現在的一個決定，一個足以改變你的生活、你的健康的決定。

三、50歲以後，怎麼吃可以防止身體器官衰老 1進食千萬淡些 世

界衛生組織建議，每人每日食鹽的攝入量為3~5克，最多不超過6克。

營養學家告誡，一定要逐漸養成飲食淡些、淡些、再淡些的良好習慣，做到三口之家每月食鹽用量不超過500克。

2讓蛋白糖代替蔗糖 蛋白糖甜度超過蔗糖很多倍，但只產生極低的熱量。

讓蛋白糖代替蔗糖，既解決了膳食中的甜味，又克服了蔗糖帶來的弊端。

3每天要喝一袋奶 每天的膳食中最多只有500毫克鈣，可是每個人每天卻需要800毫

克鈣，兒童、青少年和孕婦對鈣的需求量則更高。

一袋牛奶既補夠了每天需要的鈣，也增加了良好的動物性蛋白質營養。

4每天只吃一個蛋 蛋是天然食品中營養價值極高的食物，可提供極為豐富的人體必

需的氨基酸，而且蛋中的氨基酸的構成比例又非常符合人體的需要。

另外，蛋類也是無機鹽和維生素的良好來源。

一個蛋黃所含的膽固醇量正好符合人體的需要，多了容易引起膽固醇增高，而膽固醇增高正是造成動脈粥樣硬化的始因。

5每週至少一頓海魚 研究發現，魚油特別是海魚油中含有豐富的不飽和脂肪酸，其

中的脫氫表雄酮等物質的作用已早為人知，可防止冠心病等心腦血管疾病的發生。

6用雞鴨白肉代替豬紅肉 雞肉的蛋白質高、脂肪低，與豬肉大不相同。

脂肪攝入過多對預防現代病是極為不利的，營養學家建議，改變以豬肉為主的動物性食物結構，增加禽類食物的攝入量，以雞、鴨肉代替豬肉。

7增食豆類及豆製品 黃豆及其豆製品是腫瘤預防和心腦血管疾病防治專家推薦的理

想蛋白性食物。

穀類與豆類混食，兩者產生互補作用，營養價值顯著提高。

8至少每日吃夠500克蔬菜 有的食品如大蒜還有抑菌、殺菌、抗癌、降脂、解毒和止

血等作用；蘿蔔富含精氨酸、膽氨酸、膽鹼、澱粉等，營養豐富，有消化通便功能。

所以建議每日要吃夠500克的蔬菜。

9菌菇類要納入日常飲食中 蘑菇、木耳等菌菇類食物，不僅味道鮮美，而且所含蛋

白質也比一般蔬菜高，氨基酸比例合適，還富含多種微量元素。

10均衡飲食 具體的來講，主食要多樣，粗細搭配，以穀類為主；副食要多樣，葷素

## &lt;&lt;如何銀得精彩&gt;&gt;

搭配，多吃蔬菜、水果和薯類，常吃奶類、豆類、魚、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和葷油；飲食中少吃鹽，少吃甜，少飲酒，多吃鈣，不過飽。

四、50歲以後，如何知道自己衰老了 衰老是個漫長而又不平衡的退化過程，不可能由單一因素引起，是多種因素綜合作用的結果。通常老年人的生理衰老與病理衰老往往很難區別開來，它們通常相互並存，相互影響，形成一系列複雜的變化。

(1)細胞的衰老變化 細胞是構成人體各器官和組織的基本生命單位。

細胞的衰老是人體各器官及其功能衰退的基礎。

細胞衰老的主要表現是： 1 實質細胞數量減少，如腦、腎、肺、肌肉的細胞數在70歲時約相當於發育旺盛時期的60%。

2 細胞內主要成分發生衰老變化，如細胞核失去光滑的輪廓；細胞核增大或縮小，有時變成雙核；核內染色體不規則或聚積成塊；染色體失常（過多或過少）；線粒體數量減少，體積膨脹等。

3 衰老色素，即脂褐素在細胞漿內積累，有的可占細胞體的大部分，影響了細胞的正常代謝。

4 細胞發生老年性變化，有的減少導致功能減退，有的增加導致功能亢進，使細胞功能失常。

(2)細胞外組織的衰老變化 細胞與細胞之間的大大小小的空隙稱為細胞外組織或細胞間質。

間質主要有兩種成分，即膠態的基質和埋在基質中的纖維。

衰老使基質的水分相對減少，黏度增高，使細胞的營養交換發生障礙，從而影響人體的營養運輸和代謝。

基質中纖維數量和性質改變，使機體某些組織如皮膚彈性丟失，骨關節靈活性和動作幅度減退等。

(3)人體結構組成的衰老變化 主要是細胞內水分下降，各種組織和骨骼占的比重減少，而脂肪的比重卻增加。

如75歲的老人與25歲的青年相比，人體的組織成分自17%下降至12%，相當於人體的組織細胞減少至30%；骨組織由6%降至5%；細胞內水分自42%降至35%（細胞外水分無變化）；脂肪自15%增至30%。

(4)身高、體重的變化 由於某些人體組織成分的減少，尤其是細胞內液體的減少，使老年人的體重有相應的減輕，這是正常現象。

但有的老年人由於脂肪代謝減退，體內脂肪積聚過多而發胖，使體重增加，則需注意防止超重。

老年人由於脊柱、下肢彎曲，身高均略有下降。

據日本的一項統計，從20歲到90歲，男性身高平均下降2.25%。

(5)皮膚的衰老變化 皮下脂肪減少，皮膚鬆弛、彈性降低、無光澤、顯粗糙、布糠屑、呈淺褐色。

加上體內水分減少，使皮膚的皺紋增多和加深，皮膚變薄和萎縮。

皮膚的皺紋最早出現在額部，以後在眼角、耳前、口角，最後在面部出現。

皮膚的皮脂腺分泌減少，使老年人皮膚容易乾裂。

老年人的皮膚還會角化過度，在腳底、手掌出現「老繭」。

人在50歲以後，在身體的暴露部分如前臂、手背和面部出現色素沉著而形成老年斑，或色素減少而形成脫色斑。

有的會生長突出皮膚表面的老年疣。

老年人皮膚的再生和癒合能力下降，受外傷後癒合減慢。

一些婦女絕經後，面部會長出少量茸毛，這是由於體內缺乏雌性激素的緣故。

(6)毛髮、指甲和趾甲的衰老變化 老年人頭髮變脆，色素脫失，因而使頭髮變白易脫落。

老年人指甲和趾甲變脆變薄，有的還出現畸形、變色和脫落。

(7)視力的衰老變化 老年人眼球晶體彈性減退，眼部肌肉調節能力下降，因而近視能

## &lt;&lt;如何銀得精彩&gt;&gt;

力明顯減退，而出現遠視（老花眼）。

老年人眼球晶體發生退行性變化，不少人出現晶體混濁而發生老年性白內障，使視力減退，重者可能失明。

人到中年以後，瞳孔逐漸縮小，瞳孔對光線的反應變弱，對黑暗的適應能力變慢，視野也普遍縮小，而感覺光亮的閾值提高。

老年人眼角還可能出現一個白圈即老年環，其發生率 50 歲時為 25%，60～69 歲為 54%，70 歲以上達 75%，這是一種類脂質沉著，對健康無影響。

(8)聽力的衰老變化 老年人耳內的鼓膜混濁加重，加上老年聽神經活力減弱，使老年人逐漸發生聽力減退。

老年人聽力下降為進行性的，男性老人較女性老人明顯。

顯著的聽力減退常發生在 60 歲以上，主要是對頻率為 4000 赫茲（指每秒音叉振動次數）以上的高頻音喪失聽覺。

而對頻率為 250～1000 赫茲的聲音，一般到 90 歲時尚能聽到。

(9)嗅覺、味覺、疼覺、冷熱覺的衰老變化 1 老年人嗅覺神經纖維數目減少，約有 10% 喪失嗅覺，更多的人有嗅覺減退的現象出現。

2 老年人舌上味蕾逐漸減少，味覺功能減退，從而在一定程度上影響了老年人的食欲。

3 老年人多數有痛覺和對疼痛刺激的敏感性減退等現象，因而造成易受異物撞傷、刺傷而不知覺，也有的易發生無痛性冠心病（如無痛性心肌梗塞）。

4 老年人的冷、熱覺也有不同程度降低，易受燙傷（如熱水袋過熱）和凍傷。

(10)牙齒的衰老變化 老年人牙齒咬合面的牙釉質和牙本質逐漸磨損，牙本質向牙髓腔內增厚，牙髓腔縮小，加上牙齦退化、萎縮，使牙齒逐漸脫落，咀嚼消化能力削弱。依靠強化腸內消化以彌補咀嚼消化之不足，從而刺激了腸內菌群的發展，並且出現了一些腐敗菌和化膿菌。

(11)心臟的衰老變化 50 歲以後心肌細胞發生褐色萎縮（脂褐素沉著於心肌細胞中所致），使部分人心臟重量減輕。

供應心臟血液的冠狀動脈有不同程度的粥樣硬化，容易發生冠心病。

心臟瓣膜鈣化硬化，開啟與閉合功能減退，並產生心臟雜音。

從 30 歲起心臟排出量開始下降，平均每年約下降 1%，到 70 歲時比青年人低 30%～40%。

心臟的潛力 70 歲為 40 歲的 50%。

(12)血管的衰老變化 老年人血管彈性纖維收縮、斷裂、消失，血管內膜常有動脈粥樣硬化改變，中層常有鈣質沉著，因而老年人血管彈性減退，阻力增加，易發生高血壓和血管破裂。由於血管彈性減退等原因，老年人血流速度減慢。

血液的總循環時間在 20～29 歲時為  $47.8 \pm 2.67$  秒，70～79 歲增至  $65.3 \pm 2.24$  秒。

老年人毛細血管變脆，容易破裂出血而形成淤斑。

(13)血壓的變化 人從 20 歲至 79 歲，動脈收縮血壓（即測量血壓時的高血壓值）逐漸增高。

而舒張壓（即測量血壓時的低血壓值）則一生變化不大。

隨著年齡增長，靜脈壓也逐漸增高。

老年人對壓力的感受性反應減弱，易發生體位性低血壓（即由臥位變為坐位或立位時，血壓下降）。

(14)食管的衰老變化 食管平滑肌收縮減弱，蠕動波收縮和張弛的幅度變小，有時亦可能主動脈弓突出或頸椎骨質增生，即使無食管病變，也可能發生吞咽困難。

(15)胃腸的衰老變化 胃腸道黏膜和平滑肌萎縮，分泌消化液和消化的能力下降，造成胃酸偏低或缺乏。

加上胃腸蠕動力減弱，胃排空延遲，使老年人易發生消化不良或便秘。

又因動脈硬化供血減少，容易形成胃黏膜病變，如糜爛、潰瘍或出血。

在消瘦的老年人中還易出現胃和其他內臟下垂現象。

(16)肝膽胰腺的衰老變化 老年人肝臟體積縮小、重量減輕，肝細胞體積增大、數目

## &lt;&lt;如何銀得精彩&gt;&gt;

減少，並有變性。

肝臟解毒能力下降，代謝速率減慢，易引起藥物性肝損害。

肝臟代償功能差，肝細胞損害後恢復慢。

膽囊及膽管變厚、彈性差，膽囊常下垂，膽汁量減少而黏稠，並含有大量膽固醇，因而易發生膽囊炎和膽結石症。

胰腺重量減少，位置亦有改變，胰島細胞有變性，胰腺外分泌脂肪減少。

(17)呼吸系統的衰老變化 由於肺和胸腔的老化，肺活量隨著年齡增長而減少，而肺內殘氣量則增加。

老年人經肺運送氧氣進入組織的能力降低，29歲青年每分鐘可輸氧4升到組織中去，而70歲時只能輸送2升。

老年人胸廓常有變形，與呼吸有關的肌肉（肋間肌、膈肌）衰退，使呼吸運動受到影響。

呼吸道黏膜的纖毛逐漸萎縮，活動力減少，使肺的清除功能減退；肺泡彈力纖維衰退，呼吸功能下降，易發生肺部感染。

老年人呼吸頻率增加，20~29歲男性每分鐘呼吸 $14.4 \pm 0.9$ 次，而70~79歲增至 $19.1 \pm 0.6$ 次。

老年人也常見呼吸節律不齊，甚至短暫的呼吸暫停等現象。

(18)血液和淋巴的衰老變化 產生血細胞的骨髓組織減少，紅骨髓減少，黃骨髓增多，造血能力降低，至60歲時這種退化特別明顯。

紅細胞的生成較白細胞的生成受影響更大。

紅細胞和血色素的減少，使老年人易發生貧血；白細胞和淋巴細胞減少，使老年人對感染的抵抗力降低，易受感染而不易恢復。

老年人能產生淋巴細胞的組織如骨髓、脾臟和淋巴結等減少，重量可減輕一半，使淋巴細胞的總數減少。

(19)神經系統的衰老變化 50歲以後人的腦神經細胞數目減少，細胞萎縮，細胞內脂褐質（老年色素）沉著增多，腦的重量下降6%~11%，腦血流量減少約16%。

老年人記憶力尤其是近記憶力下降，注意力不易集中，易疲勞，睡眠欠佳。

老年人神經傳導速度減慢15%~30%，對外界事物反應遲鈍，動作協調能力下降。

但人的中樞神經系統具有高度的調節能力，機械記憶力的減退可被邏輯理解力所代替，參考過去的經驗，可對複雜的事物做出較準確的判斷，因而老年人能維持較高的智力活動和一定的體力活動。

(20)泌尿系統的衰老變化 50歲以後人的腎臟萎縮變小，腎實質約減小1/3，腎血流量減少47%~73%，尿的濃縮力和稀釋力均下降，水分及電解質排泄較多，易發生脫水和酸鹼中毒。

由於腎臟貯備力很大，腎功能一般仍可維持日常生活所需。

但如有重大病傷，則易出現電解質紊亂。

老年人膀胱肌肉萎縮，容量減少，膀胱括約肌萎縮，尿道因纖維化而變硬，故常多尿，並易出現尿失遺。

此外，男性常患有前列腺肥大而影響排尿。

(21)男性生殖系統的衰老變化 一般50歲以上的男性睪丸萎縮和纖維化，體積變小，生成精子的能力逐漸下降或消失。

但不少老年男性精液中仍有精子，不過數量大為減少，精子的活力下降。

部分老年人出現陽痿，但並非因男性激素的減少，多為心理因素所造成。

(22)肌肉的衰老變化 50歲以後肌肉彈性降低，力量減弱，易疲勞。

70~80歲，手的肌力下降約58%，肌腱韌帶萎縮，肌腱附著處甚至發生鈣化、僵硬，使其動作反應逐漸遲鈍。

(23)骨骼關節的衰老變化 50歲以後骨骼中有機物如骨膠質等減少或消失，使其骨質疏鬆，而礦物成分如碳酸鈣減少，密度降低，骨皮質變薄，骨髓腔增寬，使骨質變脆，易發生骨折。

肋軟骨亦鈣化變脆易斷。

關節軟骨發生退行性改變，其附近常出現骨質增生，會影響正常行走，特別是上下臺階或蹲站起時感

## <<如何銀得精彩>>

到困難，且易摔倒。

(24)糖和脂肪代謝的衰老變化 50歲以後人的糖代謝能力下降，吃一定量的糖後，血糖濃度明顯升高。

而血糖濃度要恢復到吃糖前水準的時間延長，易得糖尿病。

(25)蛋白代謝的衰老變化 隨著年齡增長，蛋白代謝有明顯改變，肌肉、腦、肝、腎和血液中各種蛋白的比例有明顯變化，如血清中的白蛋白含量降低，而球蛋白含量增高，20~29歲時白蛋白與球蛋白的比值是 $1.38 \pm 0.03$ ，而70~79歲時變為 $1.02 \pm 0.02$ 。

而且蛋白分子可隨著年齡增加而形成大而不活躍的分子，積累於細胞中，使細胞活力降低。

蛋白代謝的衰老變化，是人體功能衰退的重要表現。

(26)能量代謝的衰老變化 人的基礎代謝率隨著年齡增長而下降，直至老年達到最底線。

自10歲到90歲，平均每增長10歲，基礎代謝降低3%。

能量代謝減退，使老年人的活動能力降低。

(27)適應能力的衰老變化 由於身體各臟器官的功能減退，儲備能力降低，代謝過程減弱，老年人對外界和體內環境改變的適應能力下降。

如在體力活動中容易發生心慌氣喘。

在停止活動後，呼吸和脈搏恢復到原來水準的時間延長；對外界寒熱的適應力也減弱，一般易患感冒。

。

由於儲備力降低，在年輕時易於應付的體力和腦力勞動，對老年人則會負擔過重。

老年人血壓波動大，也與對體位改變的適應力減弱有關。

但適應能力下降的速度與老年人過去所受訓練及是否是積極從事有關活動有密切關係。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>