

 夕阳红丛书

不觅仙方觅睡方

—— 老年保健常识

李翠娟 孙雨来 王喜儒 编著



三秦出版社

 夕阳红丛书

不觅仙方觅睡方

——老年保健常识

李翠娟 孙雨来 王喜儒 编著

三秦出版社

图书在版编目(CIP)数据

不觅仙方觅睡方:老年保健常识/李翠娟,孙雨来,王喜儒
编著. —西安:三秦出版社,2000.5

(夕阳红丛书/尹爱萍,邢玉瑞主编)

ISBN7-80628-402-8

I. 不… II. ①李…②孙… III. 老年人-保健-基
本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 23865 号

不觅仙方觅睡方

——老年保健常识

李翠娟 孙雨来 王喜儒 编著

出版发行 三秦出版社

新华书店经销

社 址 西安市糖坊街俭家巷小区副3号楼

电 话 (029)7264325 7263801

邮政编码 710003

印 刷 西安永惠彩色印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 10.375

字 数 189千字

版 次 2000年5月第1版

2000年5月第1次印刷

印 数 1-5000

标准书号 ISBN7-80628-402-8/G·112

定 价 12.50元

夕阳红丛书

策划: 魏全瑞 淡懿诚

主编: 尹爱萍 邢玉瑞

撰稿人员: (以姓氏笔划为序)

卫晓红 尹爱萍 左 梅

田 平 田普训 邢玉瑞

孙雨来 牟建军 何 岚

杨 岚 李红霞 李翠娟

陈丽梅 屈秋民 张 颖

郎 菁 郝志明 侯葛奇

曹振林 温 浩 穆建军

序 言

随着社会的进步，随着生活水平的不断提高和医疗技术的进步，人类的寿命大大延长，社会的人口结构也在不断的变化，老年人口逐年增加。当社会中 60 岁以上人口的比例达到或超过总人口的 10%，这个社会就成为老龄社会。随着西方发达国家和日本等国进入老年社会，我国也已步入老年社会。我国是一个人口大国，总人口已达十二亿五千万，按人口比例计算，中国的老年人口可以说是世界之最了。因此在我国，老年人的问题，一直是全社会关注的焦点之一。

火红的夕阳、金色的晚秋、重绽的青春……既是人们对老年生活的赞美，更是对老人的美好祝愿。可是这些都必须建立在健康体魄的基础上。也就是说，人老了不仅仅是要继续活着，而重要的是要有高质量的生活。很难设想，病魔缠身，辗转病榻的老人，会有幸福的晚年。但是不可否认，人的衰老是个自然的过程，年龄越大，得上各种疾病的机会就越多。本来为工作家庭操劳

了一辈子，好容易离开工作岗位，儿女长大成人，正该享受生活，或踏遍青山，饱览天下美景，或含饴弄孙，尽享天伦之乐的时刻，却因罹患身心疾病，不仅自己要承受痛苦和折磨，而且给家庭，给社会带来沉重的负担，这是多么的不幸！

怎样才能使老年人不受或少受疾病的折磨，健康、愉快的生活，进而发挥自身优势，继续为社会贡献他们的光和热？这是摆在全社会面前亟待解决的课题。为老年人营造良好的生存空间，创造温馨的生活环境，让他们安度晚年，不仅是所有的老年人和即将进入老年的朋友们的愿望，而且也是我们每个社会成员尤其是我们这些医务工作者义不容辞的责任。老年人的健康问题涉及到社会、医院、医疗保健制度和老年人自身素质等诸多方面，并不是我们这套小小的丛书可以解决得了的。但如果能够略尽绵薄之力，使这套丛书为老年朋友的健康提供一些有用的知识，我们这些编撰人员会感到非常欣慰。我们想借此奉献我们对所有老年朋友的一片爱心。

本套丛书围绕着老年期的生理、病理变化和老年人心理特点，全面介绍了有关老年卫生保健的知识，并且非常注重实用性。全套书语言简洁明了，文风轻松活泼。本丛书第一辑共分为六种，即《霜叶红于二月花——老年常见病防治》、《不觅仙方觅睡方——老年保健常识》、《闲窥石镜清我心——老年心理保健》、《白帝金精运元气——古今养生功》、《心有灵犀一点通——中外

长寿秘诀》、《只将食粥致神仙——中老年食疗宝典》。通过阅读，你不仅可以了解老年人的生理特点，也可以知道一些基本的医疗常识，还能够学到一些养生之道以及指导您的饮食和用药的知识等。当您闲暇时可以阅读本丛书，练练养生之功；当您胃口大开时可以阅读本丛书，亲自下厨烹调出能够健体强身的美味食品；当您心情郁闷时可以阅读本丛书，了解老年人心理障碍的现象及其产生的原因，并从老年人特有的不良心境中解脱出来，保持一个愉悦、平和的心理状态。特别是那些可能会患上或者已经患上了某些常见疾病的老年朋友，可以阅读本丛书，了解一些防治常见病的基本知识，比如，患了糖尿病，应该怎样控制病情？低血糖容易在什么情况下发生，发生后该怎么办？冠心病的症状是什么，主要危险因素有哪些？老年精神抑郁症表现有哪些，怎样才能克服……从而通过自身调节、自我保健来达到恢复健康、笑对人生的目的；而那些已经卧床不起的老年朋友，也可以通过阅读本丛书增加医疗知识，增强战胜病魔的信心，重新走向幸福的人生。

本丛书的编撰人员都是西安医科大学、陕西中医学院等院校研究老年人健康问题的专家学者。我们希望这套小书就像一位保健医生，时时刻刻关怀和帮助您，使您生活更加幸福快乐。

愿普天下老年人都拥有健康！

尹爱萍

目 录

认识衰老

- 一、何谓老年人····· (1)
- 二、人类的寿限····· (6)
- 三、衰老的征象····· (9)
- 四、衰老的机制····· (16)

生活起居

- 一、起居有常····· (25)
- 二、居室环境与健康····· (28)
- 三、家用电器与健康····· (31)
- 四、衣着与健康····· (37)
- 五、睡眠与健康····· (42)
- 六、足浴与健康····· (51)
- 七、二便与健康····· (53)
- 八、吸烟与健康····· (57)

饮食营养

- 一、人体所需营养素····· (65)
- 二、营养的来源是食物····· (92)
- 三、合理的平衡膳食····· (99)

四、饮食习惯与健康	(104)
五、饮茶与健康	(112)
六、饮酒与健康	(120)
七、饮咖啡与健康	(126)
八、白开水与健康	(127)
九、纯净水与健康	(128)

健康与运动

一、生命在于运动	(130)
二、运动锻炼能延缓衰老	(133)
三、运动锻炼原则及注意事项	(151)
四、体力劳动不能代替运动锻炼	(162)
五、适于老年人锻炼的项目	(164)
六、制定运动处方	(183)
七、利用自然条件进行健身锻炼	(186)

夫妻生活

一、情爱——老年人长寿的源泉	(195)
二、性爱——老年人情感的安慰剂	(200)
三、老年人的性问题	(203)
四、老年人性器官的变化	(206)
五、性反应周期	(209)
六、老年人性功能的变化	(217)
七、老年期性生活常识	(220)
八、疾病与性生活	(225)
九、老年期性功能障碍	(228)

旅游保健

一、旅游有益于老年人的身心健康	(242)
-----------------------	-------

二、赏景的技巧	(244)
三、去何处旅游好	(246)
四、怎样使旅行生活过得愉快	(251)
五、旅游保健与卫生知识	(256)
六、旅游注意事项	(279)

娱乐保健

一、娱乐保健的意义	(285)
二、音乐与保健	(288)
三、弈棋与保健	(294)
四、书法与保健	(297)
五、绘画与保健	(302)
六、读书与保健	(306)
七、花卉与保健	(310)
八、养鸟与保健	(315)
九、垂钓与保健	(318)

认识衰老

一、何谓老年人

什么是老年人？国内外老年学家对老年人的定义有十几种之多。我国卫生部 and 世界卫生组织规定，我国60岁以上为老年人。但在现实生活中，虽同是花甲之人，状况相差却甚远：有人身体健康，有人病魔缠身；有人老当益壮，有人未老先衰；有人壮心不已，有人万念俱灰；……所以简单地从年龄或表面现象划分老年人是不准确的，许多老年学家一致认为，应当根据自然年龄、生理年龄、心理年龄和社会年龄来确定老年人。

1. 自然年龄

自然年龄又叫做年代年龄、历法年龄，也就是出生年龄，是指个体离开母体后在地球上生存的时间，目前大多数学者根据自然年龄来确定老人。

我国历来称60岁为花甲之年，并规定这一年龄为退休年龄。因此我国现阶段以60岁以上为划分老年人的通用标准。具体可分为四个阶段：45—59岁的人群称为中老年人；60—89岁的人群称为老年人；90岁以上的人群称为长寿老人；100岁以上的老人称为百岁老

人。

最近联合国世界卫生组织对老年人的划分，提出了新的标准：将44岁以下的人群称为青年人，45—59岁的人群称为中老年人，60—74岁的人群称为年轻的老年人，75岁以上的人群称为老年人，90岁以上的人群称为长寿老人。这一标准考虑到人类平均预期寿命不断延长的趋势，又考虑到人类健康水平日益提高的必然结果。

自然年龄简单明了，容易掌握，便于推算，但没有考虑到老年人明显的个体差异。年龄增长是一个持续的过程，随年龄的增长，人体结构与功能不断发生变化。老年人处于日渐衰退的阶段，这一过程的发展速度是不均匀的，各个组织结构和生理功能的衰退也是参差不齐的，也就是说，自然年龄只能表示老年人的总体衰老程度和状态，而不能反映自然年龄相同的人在心理、生理、社会等方面的各种活动能力。

2. 生理年龄

生理年龄也称为生物学年龄，就是指个体细胞、组织、器官、系统的生理状态和生理功能以及反应这些状态和功能的生理指标确定的个体年龄。生理年龄以自然年龄为基础，科学家们根据某一国家、地区和某一民族不同年龄组群体各项生理功能测量的参数，制定出年龄常模（标准值），然后考察某人各项生理功能指数符合哪一年龄的常模，即为某人的生理年龄。如果某人的生

理年龄小于其自然年龄，则表示他老化进程较慢，比实际年龄显得年轻。生理年龄大于自然年龄，则表明老化进程快，比同龄人显得老，他的老化程度较高。

生理年龄可分为四个时期：出生至 19 岁为生长发育期；20—39 岁为成熟期；40—59 岁为衰老前期；60 岁以上为衰老期。所以，生理年龄 60 岁以上的人被认为是老年人。但生理年龄和自然年龄的含义是不同的，往往也是不同步的。因为衰老是一个很复杂的全身性的生物学过程。

根据生理年龄可估计出人距离死亡的年限。假如生理年龄的死亡年限是 100 岁，那么生理年龄在 50 岁的人，距离死亡的年限是 50 年。如何测老年人的生理年龄和老化进程呢？生理年龄的检测虽比自然年龄复杂，但还是可以测定的，如日本、法国的科学家采用血压、呼吸量、视觉、血液、握力、皮肤弹性等 26 项生理指标来测定生理年龄。在我国，老年生理学家和老年医学家们制定了许多检测方法，其中大部分是需要特殊仪器和经过专门训练的人加以测定，只有少数项目可用肉眼直接观察，如采用背力指数、肺活量、心脏收缩压和舒张压等生理指标，和视觉、听觉反应时和自由回忆等简单易行的心理检测指标。还有一种称为老化征的指标，如鼻毛变白、脱牙数、老年斑、眼睛上的老年环和闭目单腿直立试验等。这类老化征指标不需要特别贵重的仪器，对于检查老年人的老化程度是方便易行的。

自然年龄受之父母，不可更改，但生理年龄却可以通过身心锻炼、个人努力加以改变，推迟衰老，弥补其不足。有些老年人，虽然自然年龄大，但身体健康，还能对社会作出贡献；与之相反，有的人自然年龄只有60岁，而身心却过早地衰老，即不能健康长寿，更不能发挥余热。因此看来，身心锻炼对老年人的长寿是至关重要的。

3. 心理年龄

所谓心理年龄是根据个体心理活动的程度来确定的个体年龄。心理年龄是以意识和个性为其主要测量内容。一个人的意识是指在社会实践活动中发展起来的思维和语言为核心的认知、情感和意志统一的心理活动。意识是以人脑为基础的心理活动发展的最高水平。行为是意识的外部表现。个性是指人在社会实践中形成的、具有一定倾向性的各种心理品质的总和。个性倾向性包括需要、动机、兴趣、信念和世界观等。它是人进行活动的基本动力，也是个性中最积极、最活跃的因素。个性心理特征包括能力、气质、性格，它反映了人的心理面貌的独特性、个别性。因而形成了千差万别的个性。

心理年龄分为三个时期：出生至19岁为未成熟期；20—59岁为成熟期；60岁以上为衰老期。心理年龄60岁以上的人被认为是老年人。

值得注意的是，由社会因素和心理因素所引起的人体的主观感受的衰老程度，已不属于心理学年龄范畴，

而应称为主观感受年龄，即社会心理年龄。社会心理年龄与自然年龄、生理年龄相比更多的表现是受社会心理方面的影响。老年人如果精神愉快，心旷神怡，虽自然年龄较大，也会显得年轻；相反，若经常抑郁、孤独、不安，自然年龄虽小，也会显得苍老，未老先衰。

4. 社会年龄

所谓社会年龄是根据一个人在与其他人交往中的角色作用来确定的个体年龄。也就是说一个人的社会地位越高，起的作用越大，社会年龄就越成熟。社会年龄分为三个时期：出生至 17 岁为未成熟期；18—59 岁为成熟期；60 岁以上为衰老期。社会年龄 60 岁以上被称为老年人。很显然，社会年龄和自然年龄差别更大，而且社会年龄成熟期中的成熟程度也有很大的差别。有的人可以没有成熟期，有的人可能没有衰退期。例如一贯游手好闲，终日好吃懒做的二流子，由于他在与其他人的交往中角色作用很不重要，社会作用很小，社会地位低，虽然他的自然年龄已进入壮年期，但他的社会年龄却仍处于未成熟期。相反，封建时代的皇帝，由于在社会上起的作用大而且终身制，虽然年老体弱，智力衰退，但仍在扮演重要的社会角色，这种人的社会年龄没有衰退期。

从上述四种年龄：自然年龄、生理年龄、心理年龄和社会年龄划分老年人的方法可以看出，自然年龄是一种不以人类意志为转移的客观现象，年复一年的绝对增

加。然而生理年龄、心理年龄却受到人体组织结构、生理功能和心理状态等因素的影响。如果您希望长寿，活到百岁，老而不衰，就要学习一些养生之道、延缓衰老，实现健康长寿。

二、人类的寿限

地球上千姿百态的动物都有各自特定的寿限，而且差异很大，短的仅朝夕之间，长的可至百年或更长。尽管各种动物形态千差万别，生命活动也各不相同，但是，每种动物寿命的长短，尤其是哺乳动物，包括人类都遵循着一条共同的生物学法则，完成各自的生命周期，即从出生、生长、发育、衰老、死亡。生命周期的结束就是寿命的终点。

人类的最高寿命是多少？千百年来，生物学家，医学家提出过许多计算的理论，其研究结果表明，人类的最高寿命与其他动物的最高寿命有某些共同性的规律。法国著名的生物学家巴丰指出，哺乳动物的寿命约为生长期的5—7倍。所谓生长期，就是指动物骨骼停止生长时的期限，各类哺乳动物的生长期不同，其寿命也不同。（表1—1）

本世纪初路比勒提出代谢率和个体大小与寿命相关。认为个体大的哺乳动物比个体小的代谢率低而寿命长。见表1—2。同时，一种个体大的动物，必然完成生长期的时间长，其寿命亦长。

表 1-1 几种哺乳动物与人类的生长期和寿命

动物	生长期 (年)	寿命 (年)
猫	1-1.5	8-12
狗	2	10-15
牛	4	20-30
马	5	30-40
骆驼	8	40
象	25	100-200
人	20-25	100-175

表 1-2 人体和哺乳动物产热量与寿命

哺乳动物	体重 (公斤)	产热量 (焦耳/公斤)	最高寿命 (年)
小鼠	0.021	669.89	3
兔	2.6	188.41	15
狗	14	146.54	20
驴	100-200	83.74	50
人	70	43.96	110

同一时期，弗里德洛尔在当时脑科学研究的基础上，提出脑部发育与寿命密切相关。认为哺乳动物的头盖系数愈大，则寿命愈长。如小鼠的头盖系数为 0.045，寿命 2-3 年。兔为 0.066，寿命 8 年，鹿为 0.35，寿命 15 年，而人类为 0.7，寿命达百年。

推算寿命的另一种方法是根据细胞分裂次数。这是 60 年代初在细胞生物学的研究领域中实现的突破，美