



夕阳红工程图书
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

老年学书系

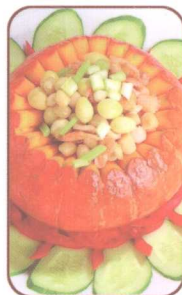
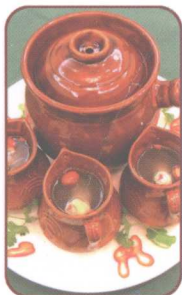
北京大学老龄问题研究中心主编

老年

科学养生学

LAO NIAN KE XUE YANG SHENG XUE

高伟良◎著



 中国社会科学出版社



夕阳红工程图书
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

老年学书系

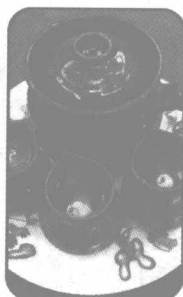
北京大学老龄问题研究中心主编

老年

科学养生学

LAO NIAN KE XUE YANG SHENG XUE

高伟良 ◎ 著



中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年科学养生学/高伟良著. —北京:中国社会出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2352 - 5

I. 老… II. 高… III. 老年人—养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 148691 号

书 名: 老年科学养生学

著 者: 高伟良

责任编辑: 夏丽莉

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部: (010)66060275 电传: (010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京凯达印务有限公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 9.75

字 数: 205 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

总 序

老龄问题是人口老龄化加剧并引起人们普遍关注的
影响国家全局的一个重大问题。

人口老龄化是指在总体人口年龄结构中老年人口比例增大的一种趋势。这是由人口出生率和死亡率下降以及平均预期寿命延长引起的，是生产力发展、社会文明进步和人口再生产正常运行的结果，应视为人类社会进步的成就之一。国际上通用的老龄化标准是：当 60 岁和 60 岁以上老年人口或 65 岁和 65 岁以上老年人口占总人口的比例达到 10% 或 7% 时，标志着这个国家已进入老年型国家。法国 1865 年、瑞典 1890 年、德国 1910 年、英国 1930 年达到了这个标准，进入了老年型国家。我国 1999 年达到标准，也进入了老年型国家。我国进入老年型国家的时间比发达国家晚许多年。但我国人口老龄化与发达国家人口老龄化有很多不同，具有自己的特点，主要是：（1）老龄人口规模巨大。2005 年我国 65 岁和 65 岁以上人口为 10055 万，占总人口的 7.7%，预计到 2030 年时将占 15.8%，到 2050 年时将占 23.1%。我国不仅是世界第一人口大国，也是世界第一老年人口大

国。(2) 老龄人口增长速度很快。它比我国总人口增长的速度快,也比其他已老龄化国家老年的增长速度快。(3) 老年人口素质相对较低。(4) “未富先老”。(5) 省区间进入老年型社会的时间差异较大,相距在 20 年到 30 年之间。我国人口老龄化的这些特点植根于我国的历史发展和国情之中。它一方面显示出我国经济社会的快速发展和人们生活/生命质量的迅速提高;另一方面也给我们解决被人口老龄化进程不断加剧起来的老龄问题提出了严重的挑战。为此,我们必须大力发展经济;舍得拿出才力,尽量扩大社会保障覆盖面;搞好医疗保险改革,给老年人提供基本的治病条件;加强老年设施建设,提供老年活动的基本场所和主要设施;改革、完善具有中国特色的养老形式,充分发挥家庭、社区、社会组织在照料老人方面的优势;加强老年产业建设,满足老年消费的特殊需求;重视老年人的资源开发,提供参与机会,继续发挥老年人的积极作用;逐步完善生育政策,使人口老龄化实现“适度”。

那么,何谓老龄问题?究竟有哪些老龄问题呢?老龄问题是指人类个体和群体老龄化过程中显现出来的矛盾运动的表现形式。它是老年学的重点和核心组成部分,十分复杂,既涉及自然科学领域,又涉及人文社会科学领域。诸如,衰老与抗衰老问题,老年疾病与治疗问题,老年营养与健身问题,老年护理问题,老年心理问题,

老年精神慰藉问题，老年经济保障问题，老年医疗保障问题，老年资源开发与利用问题，老年文化活动与学习问题，老年家庭及代际关系问题，养老途径与模式问题，老年生活/生命质量问题，老龄化与持续发展问题，人口老龄化“度”的调节问题，老龄产业特点极其发展问题，老年人的权益保障问题，老龄事业管理问题等等，不一而足。这些老龄问题不仅存在于中国，存在于少数国家，而是普遍存在于所有老年型国家。21 世纪将是人口老龄化世纪，现处于成年型人口结构的发展中国家也都将演变成老年型国家，老龄问题毫无例外地也迟早会显现出来。而且这些问题还会影响到每一个国家的上上下下、方方面面，从人口再生产到物质资料再生产，从综合国力到可持续发展，从家庭结构到社会组织，从人们的物质生活到精神生活等。它直接关系着一个国家的安定团结、和谐进步、经济发展、社会文明、政治稳定等一系列重大问题。正因为如此，从本国各自历史发展、文明特点和具体国情出发，研究并正确认识和解决这些老龄问题就具有十分重大而深远的意义。

对老年人来说，这些问题的正确认识和解决，关系最直接，受益也最多。它使老年人的经济、医疗、护理、权益、活动设施、参与渠道有了保障，家庭关系温馨，又能获得科学养老的方法，十分有利于他们的身心健康，提高生活/生命的质量，从而使一个有尊严的生活充实的

安逸的幸福晚年得以成为现实。

对家庭来说，这些问题的正确认识和解决，有利于摆正家庭在养老体系中的位置，在一定程度上减轻家庭的养老负担，充分发挥家庭作为养老主要形式之一的作用；有利于改善家庭的代际关系，发扬尊老、敬老、爱幼、和睦相处的优良传统，既可促进老年人身心健康和益寿延年，又可为社会和谐发展作出一定的贡献。

社区是老年群体的“大家庭”，是为老服务设施的主要载体。对社区来说，这些问题的正确认识和解决，有利于指导社区根据老年人年龄、经济状况和需求种类、特点制定与其相适应的为老服务计划和运行机制，提高服务质量和服务水平，使社会养老服务进入能满足积极老龄化要求的良性运行状态，成为国家养老体系中不可或缺的重要一环。

老年事业是志愿者和慈善家实现夙愿的重要领域。为老服务项目繁多，需要扶助的老年人中的极弱人群不在少数。对他（她）们来说，对这些问题有清晰地认识，有利于他（她）们选定服务领域和项目，制定行动或资助计划，协调相关方面，顺利付诸实施，减少盲目性，增强目的性，最大限度地发挥人力和资金的效能，为健康的老龄事业做出贡献。

对政府来说，这些问题的正确认识和解决，意义更是全方位的。因为政府做的每件大事都与老龄问题及其

状态相关联。在这里只想强调三点：其一，它是制定许多规划和政策的重要依据之一，诸如老龄事业长短期规划、国民经济发展长短期计划、社会进步与文明发展规划、人口发展规划以及相关政策，特别是人口生育政策等。其二，它是社会财富分配和资源配置的重要因素，因为老龄问题及其状况影响着国民收入分配和再分配、积累与消费、劳动就业、扩大再生产规模与速度、产业结构调整、社会服务设施建设等很多方面，从而也制约着国家经济的增长速度、可持续发展和综合国力的状况。其三，它是测定国家稳定、社会和谐的重要尺度。老年人口是社会中的脆弱群体，正确认识和解决老龄问题，使其分享社会发展成果，健康生活，积极参与，一切都有保障，能幸福安渡晚年，这是国家稳定、社会和谐的一个重要标志。

社会是人们生活的共同体，是人的各种活动的组织者。对社会来说，这些问题的正确认识和解决，能为其举办老年事业提供指导思想和参考性意见，如可以根据老年人的状况、需求层次和特点设立各种为老服务的机构、网络（含生活的、医疗的、护理的、心理的、参与的、产业的、文化的、艺术的、体育的、教育的、法律的、咨询的、管理的等），统一要求，分散经营，崇尚服务，微利保本；可以倡导和推出由政府主导社会各界赞助兴建、企业投资兴建、个人联合投资兴建、企业家独

资兴建、老人独资兴建、侨胞投资兴建等社会力量广泛参与兴办的老年福利事业。谁都离不开社会，老人更要依靠社会。社会完全可以用她宏大的胸怀及其自身的无限活动力、创造性和整合力，为老年人自尊、健康、安祥、幸福的晚年生活提供条件和服务。

总之，对老龄问题的正确认识和解决关系到老龄群体、也关系到国家的大局。我们希望这套《老龄问题研究丛书》有助于大家了解和研究我国的老龄问题，有助于正确认识和解决这些问题。

老龄问题是我们研究中心的主攻方向，加之北京大学是具有悠久历史的综合性大学，把《老龄问题研究丛书》奉献给社会是我们义不容辞的责任，也是我们的光荣。但是，由于老年学在我国起步很晚，我们的水平有限，书中不足甚至错误之处在所难免，敬请读者批评指正。让我们携起手来共同为创建具有中国特色的老年科学体系而努力奋斗。

王学珍

前言

人生旅途是不平坦的道路，处处有困难，甚至有时还有灾难。现实生活告诉我们，不同的人对生活中的苦与乐有着不同的回答，以不同的态度对待生活。其实，生活是一曲酸咸苦辣甜的交响乐。人生轨迹是运用自己、爱人、亲人和朋友的力量不断克服困难，做好本职工作，改善人民生活，则其乐无穷。

健康是演奏人生交响乐的舞台。健康提高工作效率、促进事业有成，健康增添家庭幸福，健康减少医疗费用与推动社会发展，这说明健康真是无价之宝。争取健康是每个人利己、利家、利国的重要事情与社会责任。这说明科学养生要从增强健康意识、树立良好的生活态度与关爱人民开始。

“生、老、病、死”是生物界每一种生物个体发育过程中的普遍现象，是自然规律，人类也不会例外。为了健康与长寿，人类时时刻刻在同疾病与死神作斗争，在我国古代就诞生了多种养生理念，它们运用不同的养生途径达到相同的目的。养生是中华民族传统文化的一部分，它具有自己主动保养身体，祛病延年的特点，是不断总结前人经验的结晶。其方法学是把养生中的问题按

类进行分析与综合，应用于实践，再在实践中不断提高与完善，所以养生是个系统工程。它既不同于中医或西医的治疗医学，也不同于保健医学、预防医学和康复医学，如果要用个现代的名词，应叫做科学养生学。科学养生是养育生命之道。应以“相对天地生人和”，“正气内存，邪不可干”“细胞细胞信息网络”等作为自己养生的指导思想。通过养生，使人的心身健康趋向正常状态或基本正常状态，达到健康、长寿的目的。

纵观人类健康史和综合分析科学知识，人的心身健康受人的遗传物质、生存环境（包括自然环境与社会环境）和自己的生活模式所制约。人生活在天地与万物之中，每时每刻都受到来自上述三个领域中的物理、化学、生物以及精神与心理因素等信息物质的影响。按信息物质对细胞与人体作用效果的好坏，分成良性信息物质与劣性信息物质两大类。科学养生的重要任务就是适度维持良性信息物质对人体的刺激，避免或减少劣性信息物质的刺激。这是科学养生中的趋利避害原则。

人类生命活动与生存环境之间的对立统一是人类活动的基本矛盾。两者之间的对立是绝对的，长期的，而两者之间的统一是相对的，是有条件的。我国古人提出“天人合一”的哲学思想与健康理论阐明了人类与时、地、地理、生物种群之间相互协调的重要性。在古代，人类为了生存，主要表现为适应自然环境。到了科学、技术高度发达的今天，人类也离不开生存环境，首先要适应环境，然后在一定范围内人类才可改善环境，但人也可

有意或无意地破坏自然环境，最终环境又会影晌人类生命运动。因此我们要经常注意人类生存环境中的物理、化学、生物以及自己精神与心理等因素对人体健康的影响，同时增强环境保护、生态平衡、公共卫生与和谐社会的意识，创造一个相对天、地、生、人和，适合人类生存的自然与社会大环境，以及营造优美的生活小环境与清洁的室内环境。

人类已进入新千年，它将是创建相对天、地、生、人和，以人类健康为本的新时代。人们在社会发展中认识到民以学习为基，以劳动为先，以饮食为天，以爱心为地，以健康为本。在发展经济，提高人民生活水平的同时，关爱人类健康不仅是保障生命安全与提高人民健康水平的需要，也是国民经济可持续发展的必由之路，还是国家之间处理问题与矛盾时所必须遵守的最终原则。关爱人类健康首先人人都要抑制私心，倡导公心，这是培养健康心态的精神基础。在人际关系中，应弘扬与人为善，以诚相待，既竞争又帮助的爱心精神，营造和谐的工作、生活环境，才能推动事业持续发展。各行各业在发展经济的全过程中均应贯彻安全生产，预防第一的方针，这是进行任何工作的前提。国家之间要倡导和平共处，平等协作，共同发展的新型国际关系。这些才是关爱人类健康的真实意义。但是在还有战争、压迫、剥削、诱惑、腐败、暴力、盗窃、谎言与色情的现实生活中，人们必须提高自我保护意识，学习和增强自我保护能力，方可确保自己的安全与心身健康。所以倡导天下

为公，天下大公，维护天下太平与世界经济可持续发展是促进人类健康的重要保证。创建相对天、地、生、人和，以人类健康为本的新时代需要人们具有高尚的文化和现代科学技术，全人类为此需要进行持久的共同努力。

文化是养生之源。为了健康，人们首先要更新那些落后的观念，改变不良生活与工作习惯，学习健康科学知识 with 养生经验。无论是进行养生实践，或是发现自己身体的功能性障碍与体液流动异常，直至找医生看病，这些都是由你自己所决定。人可益寿延年，也可未老先衰。有些本可避免的疾病只是由于自己不懂得科学养生或不在乎自己的心身健康所引起，究其根源还在于自己，只是自己害了自己。这说明每个人心身健康的主动权掌握在自己手中，这就是现在倡导自我健康的理由。科学的养生实践是自我健康的核心，健康的身体与心理素质是自己在养生实践中培养而成。以愉快的心情参与养生，在养生中获得快乐与增进健康，所以要提倡快乐养生。养生重在参与，贵在坚持。参与养生，不分年龄大小，无论你从那个年龄段开始养生，甚至老年才开始科学养生，都会获得有益于你心身健康的效果。坚持就是像吃饭那样，把养生融入生活，经常进行养生。在生活养生方面中国有着丰富的经验与悠久的历史。

细胞生命活动既受细胞本身遗传信息物质的制约，又要受到外源性和内源性信息物质的影响。人体健康与长寿是生存环境、遗传因子以及自己生活模式中的精神与心理素质、营养、运动、生活、工作习惯、室内小环

境和防治疾病中的相关信息物质的综合效应，它们之间有着相互促进或相互制约的密切关系。它们对人体健康的重要性，因人、因时而异，在不同情况下可以互为主次，首先要考虑某一个因素的主要作用，同时又不能忽略其他诸因素的影响。对具体人来说遗传物质是客观因素；生存环境主要是客观因素，其中有一部分是主观因素。在基本相同的生存环境和遗传物质基础上，一个人能否培养良好的生活模式是主观的内在因素，这才是人们心身健康的决定性因素。这为全面科学养生。

人体是由众多不同类型的细胞所组成，是一个有机的细胞社会整体。人体的任何组织、器官患病，都会损害人的整体健康。人健康与长寿需要正常的细胞生命运动，从细胞水平上说，养生就是使全身细胞的功能趋于正常状态以及产生新细胞。一个人着眼养生，要立足整体预防疾病，延缓衰老，有病早治，不让小病酿成大病，损害心身健康，这为个性化科学养生。

遗传物质对后代的健康与生命起着至关重要的作用，它来源于亲生父母。劣性环境因素可损害人性细胞与体细胞的正常功能和遗传物质，从而导致胚胎畸形发育或胎儿患有先天性疾病。为了儿女的健康与家庭幸福，应避免近亲结婚，带有遗传性缺陷的人不宜生育孩子，年轻夫妻应想方设法以良好的遗传物质传递给未来的宝宝和保护胚胎的正常发育，以减少婴儿的遗传性疾病与先天性疾病。因此，优生优育是科学养生的一个重要内容，也是提高人口素质的必要前提。年轻夫妻从怀孕前就着

手优生、优育，训练婴、幼儿从小就开始，以及儿童、少年、青年、中年，直至老年都进行养生，这为终身科学养生。

养生需从全面科学养生、个性化科学养生与终身科学养生三个层次全面进行。科学养生就是根据自己的心身健康与生长发育状况，主动（多学习，多请教，并在养生实践中不断总结经验）综合地分析遗传、环境、精神、饮食、运动、生活习惯、工作习惯和防治疾病等因素中的良性与劣性信息物质对人健康的影响，按照趋利避害原则，尽可能按需、适度、适时地调节相关信息物质对机体的作用，促使心身健康趋于或趋向正常状态或基本正常状态和延缓衰老。这是每个人个性化科学养生的主旋律。

人体生命运动是各种细胞、器官、系统相相互协调功能的整体运动。心身健康是一个不断变化的动态过程。在某种（些）条件下，健康人可变成病人，病人在医生的治疗与自己的努力下可变成健康人或欠健康人。但健康与患病毕竟是两个不同的概念，给人带来两种不同的工作效率、生命质量与生存时间。健康的身体与心理素质为人人所追求，长寿是人心身健康的结果。健康人的长寿才是人们盼望的幸福。

要努力建立以科学养生为基础的“养生、防疫、医疗”相结合的卫生工作新体系。这能有效地缓解、解决缺医少药，看病难、看病贵，当前医疗工作中的重要矛盾。

大家增强了体质与心理素质，就能提高人们的工作效率与发挥人的创造性，就能促进国家经济发展与社会稳定，减少国家的医疗费用和保险费用，还能促进人与人之间，人与大自然之间的和谐发展，所以人民健康是个社会问题，也是个爱心工程，这是从整体角度来看待人民健康在社会发展中的重要意义。

一个人养生一人争取健康，一家人养生全家争取健康，全国人民养生全民争取健康，全世界人民养生人类争取健康。这就是科学养生在人类健康中的重要作用，也是我们倡导科学养生时所追求的目标。

上述说明：人体生命运动的科学认识同养生实践相结合，养生实践以人体生命运动的科学认识为指导是人们养育生命的有效途径。为此，养生人要不断提高认识世界，认识自己，适度运筹，养育生命，养生为民的自觉性、科学知识水平与技能。这是值得倡导的科学养生观。

按照科学性与实用性相统一，普及与提高相结合的原则撰写本书，它综合、系统、详细而又具体地介绍了科学养生的基本知识与技能。读者根据自己的兴趣、养生需要与文化程度，既可通读全书，树立起科学养生的基本观念，以科学养生理论为指导，因时制宜地进行科学养生；也可有针对性地选择相关章节开始重点阅读，以利解决心身健康中的具体问题，同时也会产生阅读本书其他章节的兴趣与要求。通读全书才可充分发挥自己在科学养生中的主动性与创造性，也可避免在科学养生

中只知其一而不知其二的现象。不同人群会选择不同章节开始阅读,如青少年可能会从科学用眼、口腔卫生、适度运动和开发人体潜能等章节开始阅读;青年夫妇可能会从合理营养、夫妻恩爱、遗传性疾病、先天性疾病及其预防等章节开始阅读;老年人可能会从老年人科学养生、适度运动与提高睡眠质量等章节开始阅读;曾受不良精神因素刺激的人可能会从良好的精神与心理因素质是促进心身健康的精髓等章节开始阅读;肥胖人可能会从合理饮食与适度运动等章节开始阅读;还有许多人可能会从第一章与第九章开始阅读,了解科学养生的基本知识后,再回过头来看其他章节。总之他们是在运用由点到线,再由线到面的方式阅读本书。他们往往会边阅读,边用书中的理论、知识与技能指导自己的科学养生。不管你采用哪一种方式开始阅读本书,都会从中取得应有的收获。

仅以此书献给亲爱的读者。本书既适合于老年朋友阅读,同时也适合中、青年人阅读,家长还可用它指导少年儿童的科学养生,只是不同年龄段的读者对阅读重点有所区别而已。本书难免不妥之处,敬请专家、读者批评指正。

高伟良

2008年3月 于北京大学燕北园