

康乐晚年

老年生理和心理健康大全

AGING WELL THE COMPLETE GUIDE TO PHYSICAL AND EMOTIONAL HEALTH

〔美〕珍妮·韦和休·利芙考夫博士 著
竞雄 晓梅 译

JEANNE WEI, M.D., PH.D.,
and SUE LEVKOFF, Sc.D.,

百 家 出 版 社

康乐晚年

老年生理和心理健康大全

AGING WELL THE COMPLETE GUIDE TO PHYSICAL AND EMOTIONAL HEALTH



康乐晚年—— 老年生理和心理健康大全

[美] 珍妮·韦博士 著
休·利芙考夫博士

竞雄 晓梅 译

百 家 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

康乐晚年——老年生理和心理健康大全/竞雄,晓梅
编. 上海: 百家出版社, 2004. 5

ISBN 7-80703-087-9

I. 康... II. ①竞... ②晓... III. ①老年人-生
理卫生 ②老年人-心理保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 032785 号

AGING WELL—THE COMPLETE GUIDE TO PHYSICAL AND EMOTIONAL HEALTH

Copyright © JEANNE WEI, SUE LEVKOFF

This edition arranged with HELEN REES LITERARY AGENCY

本书中文简体字版由大苹果股份有限公司帮助取得

Simplified Chinese edition copyright © 2004 BAIJIA PUBLISHING HOUSE

版权所有 侵权必究

上海市版权局著作权登记号 图字: 09-2002-123 号

书 名 康乐晚年

——老年生理和心理健康大全

编 著 者 [美] 珍妮·韦博士 休·利芙考夫博士

译 者 竞 雄 晓 梅

责任编辑 丁翔华

封面设计 梁业礼

出版发行 百家出版社(上海天钥桥路 180 弄 2 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 常熟市兴达印刷有限公司

开 本 787×960 毫米 1/16

印 张 17.5 插页 2

字 数 326 000

版 次 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—5 000 册

ISBN 7-80703-087-9/R·1

定 价 32.00 元

AGING

老年是人从出生到死亡阅尽沧桑又因时制宜地结出的生命硕果，它经历了发育、成熟和获得智慧等错综复杂的过程。

J·韦

对老年问题了如指掌是智慧的杰作，对老年问题的研究是伟大生命艺术最难谱写的篇章。

阿米尔（1821—1881，瑞士日记作者）

长寿的诀窍在于：步行而快乐，步行而健康。有目的地持之以恒的步行最能延年益寿，漫步者深知：有些垂暮老人靠坚持不懈的步行驱除疾病，转弱为强。几近耄耋之人却依然鹤发童颜，老而弥坚。

狄更斯（1812—1870，英国小说家）

WELL

强健的肌肉，飞快的速度，敏捷的身手不能使人功成名就。建立丰功伟绩靠的是深谋的远虑的智慧，富于魅力的个性和料事如神的判断。老年人身上这些品质往往不是缺乏而是绰绰有余。

西赛罗（公元前106—公元前43，罗马政治家和作家）

坦然而尊严的死亡会给你的一生增色添彩。

彼特拉克（1304—1374，佛罗伦萨学者、诗人、人文主义者）

年龄不能阻挡爱神的脚步，
爱神却能制止华发早生。

珍妮·莫罗（1929— 法国女演员）

序

我曾揣度为何邀约我来为《康乐晚年——老年生理和心理健康大全》撰写序言。也许,因为我本身就是可供研究的对象。对于老龄化问题,我不得不发出乐观的调子:最近我有幸成为耄耋一员。若干年前,早在我认为我有可能进入值得弹冠相庆的年龄段之前,我书写关于人类发展这一章节时,偶尔读到英国作家弗兰克·斯温纳顿的一段文字:

“对我而言,能成为耄耋老人是我所享受的至高无上的特权。生命的激荡时期一去不复返了。除非他的身体功能已经严重衰退(这不是我进入耄耋之年的朋友们的状况),80岁出头的长者度过的每一天中将不再受焦虑、愤怒、沮丧等情绪的干扰,而这些情绪曾困扰他的青年时代。他不再为单相思而苦恼,他无需在火车或有轨电车上与人群摩肩接踵,他有足够的时间静坐旁观。远不止这些,他的生活充实。经历了近百年的风风雨雨,他能超然地看待现实。对他而言,世间万事万物只不过是沧海一粟而已。”

今天,对于“静坐旁观”这一说法我稍持异议。比如,根据学院有关条令规定,我退休后可保留原有头衔享清福,但我并未退休,我越来越多的同行们退休后虽然保留了头衔,但仍一如既往而精力充沛地参与各种活动。

闲话少说,否则人们会以为我患了老年性絮叨症而对我生厌了。我们需要议论的是社会老龄化这个复杂课题。这不仅是我们专业人员关注的焦点,它还是全民族关注的重点,正如竞选公职的候选人员在争取美国老年人的支持时所表述的那样。

人们密切关注老龄化问题,这是值得庆幸的事,与年轻化相比,老龄化进程在加快(生育高峰尚未到来)。某些统计数字表明:人的预期寿命20世纪初为48岁,1995年提高到75.8岁。我们必须尽心竭力地减少男性公民中所存在的5岁人寿差距和不同种族背景的少数民族中存在的相对人寿差距。这些人口学上的数字变化出乎人们的预料。我还记得20世纪70年代有关统计学的文章称:由于传染病引起的死亡率锐降,人寿剧增时期将告一段落。他们预计65岁以上老人几乎不会再增加。当然,这个论断证明是错误的,在我们人口中,85岁以上长者构成了快速增长的群体,我们尚未完全适应这种变化。

改进健康状况、提高生活质量是我们关注的终极,本书与其他同类书的区别

在于：它提供了终身享用不尽的方法，不论年长者还是年轻人，只要运用这种方法便能长期保持良好健康状况和独立生活能力。

当我们日渐衰老时，吸烟、酗酒、吸毒这样的生活习惯，锻炼、营养、对感冒与肺炎的免疫力等诸因素都与身体功能密切相关。《康乐晚年——老年生理和心理健康大全》一书涵盖了老年学的最新研究成果，不愧为老年人改进健康状况的指路明灯。

然而，不得病并不能确保生活质量。人的灵活度、独立性、认知功能、心理状态、社交网起到重要作用。令人欣慰的是，老年人往往并不将不生病看作健康的唯一标志。事实上，人们常以非医学观点来衡量健康与否。比如，有人也许会说：“我感觉不错，能蹦会跳。我即便血压高，也能记住许多人和地方。我喜爱桥牌俱乐部和一起散步的伙伴们。”

最近研究表明，改进生理功能，保持良好心境和提高生活质量是可以做到的。至于如何改进各种功能，我们已长了不少见识。达到康乐晚年的目标并不高不可攀，这才是真正激动人心的时刻。

朱利叶斯·B·里奇蒙医学博士

美国哈佛医学院卫生法规学教授(保留头衔)

前美国卫生局局长

前 言

如果你或你所爱的人是一位长者,那就不愁没有伴了。美国每天约有 3 000 人进入 65 岁行列,2 000 名 65 岁以上老人死去,结果是 65 岁以上人群每天增长 1 000 名,预计这个年龄段人数将不断增加。到 2030 年,美国 65 岁以上老年人将占总人口的 25%。

全球银发工程进度加快。到 2020 年,日本大多数人将超过 65 岁,中国约有 2.5 亿人超过 60 岁。我们的年龄日益老化,相应的医疗卫生机构如雨后春笋般涌现。你也许会发现,由于五花八门的保险金或名目繁多的老年保健医疗费,有时也由于混乱的诊断测试或转诊单内容含混不清,造成专家之间沟通不畅,使初诊的保健医生进行的简单体检也变得复杂化了。常常是,我们拜访医生后,带回的药方只是头痛医头,对于如何采取其他措施全面改进我们的健康状况却一无所知。

此外,并非所有医生都经过专门训练,而能治疗老年人的疑难杂症。有些研究人员认为,受过老年医学训练的初诊保健医生必须扩大 3 倍才能满足老年人口医疗保障的需要。然而,由于医学院没有担任老年学课程的专职教师,老年学专家将后继乏人。因此,对每个人来说尽多地掌握老龄化知识,比以往任何时候都重要,比如什么是正常老化,进入老龄期后我们的生理和心理会起何种变化,如何才能永葆健康的体魄和心智,掌握这些知识将加强我们的自我保健能力。

20 世纪 90 年代中期以来,一批有关老龄化的优秀著作不断问世。托马斯·珀尔斯和马杰里·西尔弗所著《寿登期颐——长寿秘诀》一书驳斥了老年人难逃疾病和痴呆症这种经久不散的奇谈怪论,同时介绍了健康的百岁老人如何挖掘生命潜能达到高寿的经验。

克里斯廷·卡斯尔编纂了《老年化指南:人人须知》,它探讨了从医疗保健管理到日常生活安排等诸话题。

约翰·罗和罗伯特·卡恩所著《成功晚年》以麦克阿瑟基金会研究为特征,说明老年人为保持健康和青春活力选择生活方式的重要。

正如利昂·特罗斯基曾说过的那样:“老年是人类一生最难预料的事物。”我们写作本书旨在帮你和你的年迈双亲对这“最难预料”作好准备,我们根据人体各重要部位,逐项阐述了改进健康状况的途径以及你可能产生的病痛。以后的

篇章中,我们为你提供了各种疾病的最新治疗方案大全。

除了健康的体魄,我们认为探讨老年人可能面临的挑战和可能经历的事物同样重要,如退休、住地选择、医疗保险程序、安全的主要威胁、根据法律应享有的权利、书写遗嘱以及失亲之痛。

最后我们还探讨了关于治疗方法的最新研究成果,这将有助于我们永葆青春与健康。

许多人为我们提供了帮助。本书大部分素材取自我们的哈佛大学同事以及其他单位的有关人员的研究成果。海伦·里斯将我们的梦想变成了现实,约翰·威利·桑斯出版社的两位编辑汤姆·米勒和约翰·辛科热情地指导我们完成了既定目标,就全书的篇章结构安排提出了宝贵建议。我们还万分感激天才作家莎伦·荷琴,她的洞察力、活力、耐心和鼓励给我们留下了深刻印象。凯思林·麦基纳和伊莉莎白·威廉汉在本书编写过程中也倾注了不少心血,澄清了许多疑虑。荣昆奇博士为我们提供了特别有用的研究素材。杰而·梅尔兹和卡维·瑶斯在最后定稿时给了我们专业而耐心的指点。最后,我们要感谢患者及其家属,他们给了我们写作本书的灵感,对他们的奉献深表敬意。

目 录

序.....	1
前言.....	1

第一部分 康乐晚年

第一章 何谓老年.....	1
我们老化的过程·晚年的正常变化	
第二章 顺利进入老年行列.....	7
锻炼身体·营养·吸烟·酗酒·安全性事·药物·免疫·体格检查·	
牙科·预防意外·重在参与·与外界保持联系·改变习惯过健康生活	
第三章 促使保健体制为你服务	21
保健计划的选择·传统的,可选择或补充的医疗·选医生·获取最佳	
会诊效果·专家·手术·住院·出院·为自己的医疗保健负责到底	

第二部分 老年思想和身体变化须知

第四章 你的心	31
心脏功能·与年龄有关的变化·诱发心脏病的危险因素·心内科专	
家·心脏病种类·手术·对心脏病我们能做什么	
第五章 你的生殖系统	60
老年生殖系统有何变化·性行为 and 反应·关系和性生活·性事频繁引	
起的危险·性活力和养老院·生殖器官之癌症·子宫切除	
第六章 你的思想	74
你的脑子如何老化·怎样保持健全思想·脑子不好该怎么办·有关	
资料	
第七章 你的感官	98
听觉·视觉·味觉和嗅觉·疼痛和去痛之对策	
第八章 你的皮肤、头发和指甲	104

	你的皮肤·你的头发·你的指甲	
第九章	你的肌肉和骨骼系统.....	112
	老年带来的变化·维持肌肉和骨骼健康·可能发生的问题	
第十章	你的乳房.....	122
	年老与乳房变化·保持乳房健康·乳腺癌·可能发生的问题	
第十一章	你的泌尿系统.....	129
	年老与泌尿系统变化·可能发生的问题	
第十二章	你的呼吸系统.....	138
	年老与肺的变化·维持肺的健康·可能发生的问题	
第十三章	你的肠胃系统.....	146
	维持肠胃好状态·吞咽与食管·胃和十二指肠·小肠·肠子·结肠·直肠·肝·胰·胆囊·阑尾	
第十四章	你的内分泌系统.....	159
	年老与内分泌系统变化·可能发生的问题	
第十五章	你的免疫系统.....	167
	免疫系统功能·老年人免疫系统的变化·可能发生的问题	
第十六章	你的口.....	171
	年老与口的变化·保持口腔卫生·可能发生的问题	

第三部分 适应生活的转变

第十七章	退休.....	179
	退休之前·计划退休·退休之后	
第十八章	你的家.....	188
	居家·在社区里找个家·迁入新社区·与亲人同住·安老院	
第十九章	危险与权利.....	214
	犯罪·虐待与伤害	
第二十章	临终决定.....	220
	澄清你的价值观·减痛处理·临终前的去向·预先指令·安排就绪·安然去世	
第二十一章	伤恻.....	237
	安葬与追思礼仪·节哀顺变	

第四部分 帮助年迈双亲

- 第二十二章 帮助你的老年双亲..... 249
谁担任照料·主要服侍者·你的家族史·承上启下的一代·关心
服侍者·需照料的实际问题·远居子女对双亲的照顾·如何邮购
货品给老年人·老人驾驶·理财·服侍的报酬

第五部分 最新的抗老治疗

- 第二十三章 “健康老年”的研究与治疗..... 263
科学如何看待老龄化·充满前景的研究范围·有待研究的其他
领域

第一部分

康乐晚年

第一章 何谓老年

老年是人从出生到死亡阅尽沧桑又因时制宜地结出的生命硕果，它经历了发育、成熟和获得智慧等错综复杂的过程。

J. 韦

埃尔茜·富兰克 55 岁时为了培养她的第 4 个孩子，又回去工作了。

60 岁时她搬到波士顿，紧挨着她的孩子居住，因为她的一个子女经历着婚变，需要帮手照料她的 3 个小女孩。

70 岁时她从自己所热爱的工作岗位上退下来，是为了帮助她的长子、曼彻斯特州议员巴尼·富兰克参与紧锣密鼓的政治竞选活动。虽然她从未在大庭广众面前讲过话，却克服自己的紧张情绪，一次又一次地走上讲台发表演说。

如今，86 岁的埃尔茜·富兰克担任社区义工，为无家可归者提供住所。她还兼任许多老龄组织的顾问。她不仅成了亲朋好友的智囊人物，她的关于社会保障和医疗保险的观点还被社团负责人和政治家所采纳。

埃尔茜的年龄在增长，家庭和社区对她的需求也在增长，但她却从未退却，依然活跃在周围人们中间，向他们伸出援助之手，从而也为自己增添生命色彩。她以积极的方式维系着与外界的联系，她热爱生活。

当然，我们到了晚年没有必要为了成功人人都成为公众演说家。但我们可以从埃尔茜的事例中学会如何提高生活质量，安度晚年。本章中，我们从不同角度探讨了老年问题，以及我们怎样才能健康长寿，使生命充满活力而又卓有成效。

一提到老年，你会联想到什么？走下坡路还是上坡的登攀？抑或仅仅是人生道路的又一转折？有关研究表明，老龄化是非常复杂、多侧面的程序，让我们看看老年学专家们是如何看待人生这个阶段的，他们对老龄化问题的研究堪称行家里手。

实足年龄就是从我们出生日算起所生活的年头。性和基因等诸因素影响我们的寿命。1980 年美国妇女平均寿命为 65 岁，目前为 83.7 岁，而当时男性也

我们老化的
过程

实足年龄

为 65 岁,目前则是 79.8 岁。

虽然对性别差异说法不一,但由于受某些疾病影响,男性往往比女性早逝。吸烟是全世界可预防的致命因素。虽然历来男性公民抽烟更为普遍,遗憾的是由于妇女抽烟人数增加,其肺癌死亡率逐渐增加。在生活方式和健康保养方面所体现的性的差别是女性更长寿的部分原因。然而,长寿并非值得庆幸,因为 2 倍于男性的妇女生活在贫困线以下,甚至更低。老年妇女的平均收入只占男性老年人的 57%。41% 的 65 岁以上妇女寡居,相比之下,鳏夫只占 16%。

除性别差异之外,其他遗传因素也影响了老龄化进程。我们的一位同事汤姆司·珀尔斯在 95 岁以上的高龄老人中进行了有趣的调查后发现,许多高寿者无论心理或生理都比 80 岁或刚到 90 岁的略年轻者更为健康,很可能是遗传因子有助于他们抵抗各类疾病,寿命长短和生活的康乐与否并不取决于某个单一因素。虽然性别和基因影响预期寿命,然而环境、生活方式、保健等因素实际上却更为重要。

生物年龄

生物年龄与我们的身体状况休戚相关,也是研究老年学的途径之一,比如,老龄化与细胞凋亡关系,因为后者是人类多细胞有机体生命的重要构成部分。由于人对疾病的敏感度不同,基因构成各异,研究人员很难找到身体随着年龄衰退的独一无二的原因。老龄化过程对人的影响各不相同,即使是同一个人,身体各部位的老化速度也不相同,身体某一器官功能衰退并不意味着体内其他器官也会退化。

行为年龄

最后,老年学家还提到行为年龄,这是指我们思想行为老化程度。行为年龄包括一个人独立自主的能力。你们也许会碰到同样患有有关节炎或心脏病的两人,他们的行为举止却大相径庭。一个人也许已残疾,完全依赖他人生活,度日如年;另一人虽受某些局限性,日常生活却完全能自理,浴洗、用餐、穿衣,几乎没什么困难。

与其说是疾病,不如说是行为能力影响了一个人的生活质量。虽然我们一生难免会生病,但衰老并不意味着功能的衰退,本书将帮助你完善和加强你的“功能保留”,如果身体的某一部位受疾病影响,其他部位的功能却一如既往。

现在让我们看看通常情况下老年人会发生什么变化、出现哪些综合征。

晚年的正常变化

晚年,我们的器官有时不如年轻时管用,因此某些情况可能给我们造成不良