

ZHONGGUO
LAONIAN SHOUCE

中国老年手册

主 编 / 卢祥之

最新版

老年人必备



ZHONGGUO LAONIAN SHOUC

中国老年手册

顾问 吴阶平 钱信忠 许力以
周 谊 常振国 赵宝华

主 编 卢祥之

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国老年手册 / 卢祥之主编. —重庆: 重庆出版社,
2008.7

ISBN 978-7-5366-9866-6

I. 中… II. 卢… III. 老年人—生活—知识 IV. Z228.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091355 号

中国老年手册

ZHONGGUO LAONIAN SHOUCHE

卢祥之 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 刘 翼 熊海群

责任校对: 李小君

装帧设计: 曹 颖



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆巍承印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 890mm×1 240mm 1/32 印张: 17.5 字数: 439 千

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1~4 000 册

ISBN 978-7-5366-9866-6

定价: 48.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

顾 问 吴阶平 钱信忠 许力以
周 谊 常振国 赵宝华

主 编 卢祥之

编委和编写人员(按姓氏笔画排序)

马 镇	王丽娜	卢晓玲
刘 然	刘永国	刘润杰
刘峻杰	李 蕾	李书祯
杜惠芳	陈 维	陈文祥
余传隆	张三杰	张春芳
张登科	杨森华	林 菁
柳石明	徐大鹏	顾汉章
曹 洋	董芳明	葛 俭

前 言

20 世纪 90 年代以来，我国的老龄化进程明显加快。2005 年底国务院组织的全国人口抽样调查证实，我国人口已经进入老年型。预计到 2040 年，65 岁及以上老年人口占总人口的比例将超过 20%。同时，老年人口高龄化趋势日益明显：80 岁及以上高龄老人正以每年 5% 的速度增加，到 2040 年将增加到 7 400 多万人。迅速发展的人口老龄化趋势，与人口生育率和出生率下降，以及死亡率下降、预期寿命提高密切相关。目前我国人口预期寿命和死亡率已接近发达国家水平。随着 20 世纪中期出生高峰的人口陆续进入老年，可以预见，21 世纪前期将是中国人口老龄化发展最快的时期。

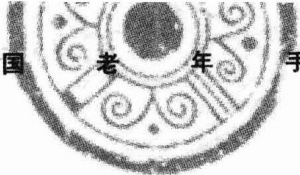
我国的老年人口规模之大，老龄化速度之快，高龄人口之多，是世界人口发展史上前所未有的。我国人口老龄化的主要特点是：第一，人口老龄化提前达到高峰。20 世纪后期，为控制人口的急剧增长，国家推行计划生育政策，使得人口出生率迅速下降，加快了我国人口老龄化的进程。由于本世纪前半叶人口压力仍然沉重，将不可避免地使我国提早达到人口老龄化高峰。第二，在社会经济不太发达状态下进入人口老龄化。先期进入老龄化社会的一些发达国家，目前人均国民生产总值达到 20 000 美元以上，呈现出“先富后老”，这为解决人口老龄化带来的问题奠定了经济基础。而我国进入老龄化社会时，人均国民生产总值约为 1 000 美元，呈现出“未富先老”，由于经济实力不强，无疑增加了解决老龄化问题的难度。第三，

在多重压力下渡过人口老龄化阶段。本世纪前半叶，我国在建立和完善社会主义市场经济体制过程中，改革和发展的任务繁重，使得解决人口老龄化问题相对发达国家和人口少的国家更为艰巨。目前世界通行的老龄政策的目标，是人道主义目标和社会发展目标相结合。人道主义目标就是要关注弱者，提倡共享；社会发展的目标则是要努力激发人口老龄化的正面效应，以“老年发展”来促进社会的发展。

老年需求和老年价值是老龄问题的根本所在。在老年人的需求结构中，一般可以区分为三类基本需求，即生存性需求、发展性需求和价值性需求。最低层面的生存性需求包括了老有所养、老有所助和老有所医，包括了老有所爱、老有所伴；其次的发展性需求包括老有所乐、老有所亲、老有所学和老有所美；价值性需求包括老有所为、老有所用、老有所成，最后的需求就是老有善终。“满足老年需求，促进老年发展”，是未来社会的基本共识。而满足老年人的发展性需求和价值性需求，正是21世纪社会持续发展的动力之一。

中国出版工作者协会国际合作出版促进会从2003年开始，组织编撰、出版了一系列关于老年“五个所有”方面的著作，包括50本《九九康寿大系》和30本《九九夕阳红》丛书，在社会上都取得了很好的影响。今天推出的《中国老年手册》，着眼于满足老年需求的各个方面，目的是促进老年发展，有助于推进、实施联合国提出的“积极老龄化”进程。本书由于编写人员较多，加之编者的水平有限，不妥之处，希望得到读者的指教。

编 者
2008年6月



目 录

第一章 老年人口和老龄社会 (1)



一、老年人口 (1)

1. 人口老龄化 (1)
2. 全球趋势 (1)
3. 中国人口老龄化进程 (2)
4. 中国老年人存在的六大问题 (2)

二、中国老年社会 (4)

1. 老年人的婚姻状况 (4)
2. 老年人家庭状况 (6)

第二章 老年遗产与继承 (7)

一、继承概述 (7)

1. 继承的概念和种类 (7)
2. 继承权 (8)
3. 遗产 (8)





二、法定继承	(9)
1. 法定继承的概念和特征	(9)
2. 法定继承的适用	(10)
3. 法定继承人的范围和顺序	(10)
4. 代位继承与转继承	(12)
5. 法定继承的遗产分配	(14)
三、遗嘱继承、遗赠和遗赠扶养协议	(14)
1. 遗嘱继承概述	(14)
2. 遗嘱及其有效要件	(15)
3. 遗嘱的撤销、变更和执行	(17)
4. 遗赠	(18)
5. 遗赠扶养协议	(19)

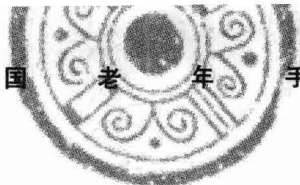


目
录

第三章 老年健康生活方式	(20)
--------------------	------

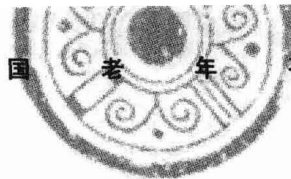
一、合理饮食	(20)
1. 中华民族膳食习惯与就餐的“十大平衡”	(20)
2. 主副食比例适当, 保持酸碱平衡	(21)
3. “得谷者昌, 失谷者亡”	(21)
4. 提倡适量肉食	(21)
5. 吃四条腿的不如吃两条腿的	(22)
6. 杂食者、美食也, 广食者、营养也	(22)
7. 食物寒、热、温、凉四性的平衡	(23)
8. “五味调和, 不可偏嗜”	(23)
9. “食宜细缓, 不可粗速”——就餐速度快与慢的平衡	(24)
10. 唾液的神奇作用	(24)





11. “食宜暖”——膳食的冷热平衡	(24)
12. “食前忌动，食后忌静”——就餐前后的动静平衡	(25)
13. “饮食以时”——就餐时间和饥与饱的平衡	(25)
14. 进食量与体力活动的平衡	(25)
15. 人类需要的三大营养——饮食营养、行为营养、 心理营养	(26)
16. “寓医于食”——饮食是首选的医疗方式	(26)
二、坚持活动	(27)
1. 生命在于运动	(27)
2. 老年人运动健身的注意事项	(30)
3. 老年人健身运动的基本原则	(31)
4. 老年健身最好的几种方法	(35)
三、保证睡眠	(72)
1. 现代文明影响老年人规律睡眠的因素	(72)
2. 老年人睡眠特点	(72)
3. 睡眠环境最重要	(72)
4. 诱导睡眠的方法	(73)
5. 注意睡眠卫生	(73)
6. 最佳睡眠时间	(73)
7. 不宜多睡	(74)
8. 忌高枕而卧	(74)
四、讲究卫生	(74)
1. 手的卫生	(74)
2. 口腔卫生	(75)
3. 洗澡	(75)
4. 换衣	(75)
5. 居室卫生	(75)
6. 摒弃不良习惯	(75)



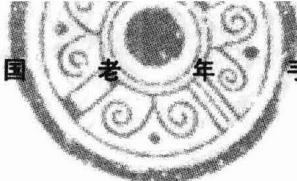


五、戒烟戒酒	(76)
1. 吸烟的危害	(76)
2. 饮酒的危害	(76)

第四章 老年人心理和性保健 (77)

一、健康概念	(77)
1. 健康的概念	(77)
2. 心理健康	(77)
3. 社会健康	(78)
4. 健康心理的标准	(79)
5. 老年人心理健康的 10 条标准	(81)
二、情绪对老年人健康的影响	(84)
1. 中医认为七情影响健康	(85)
2. 现代医学认为情绪影响健康	(86)
三、影响老年人心理健康的因素	(87)
1. 老年人的消极情绪	(88)
2. 老年人的七情内伤	(89)
3. 社会环境的因素	(90)
四、如何纠正不良的心理状态	(90)
1. 明理制情	(91)
2. 思维调治	(92)
五、如何促进心理健康	(93)
1. 摆脱消极情绪，培养良好的性格	(94)
2. 培养良好情绪，促进心理健康	(95)
六、老年人性心理和性生理的变化及特点	(99)





1. 老年人性生理的变化及特点	(99)
2. 老年人性心理的特点	(104)
七、老年人性生活与健康的关系	(106)
1. 中国人对性的传统认识	(106)
2. 适当的性生活有助于老年人的健康	(107)
八、老年人的性卫生与性保健	(109)
1. 老年人的性卫生	(109)
2. 老年人的性保健	(110)
3. 某些老年性疾病患者的性生活	(111)



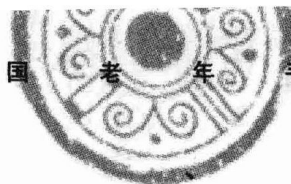
第五章 老年病预防和治疗

一、老年病的临床特征	(114)
1. 为什么上了年纪之后，人会变得日益衰老	(114)
2. 什么是“老年病”	(118)
3. 老年人易患的疾病	(118)
4. 老年人疾病的特点	(119)
二、按时体检	(121)
1. 定期体检	(121)
2. 体检的内容	(121)
3. 重视早期症状	(122)

第六章 老年疾病常识

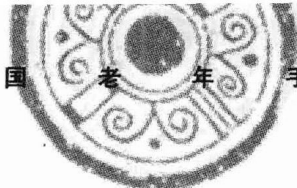
一、糖尿病	(126)
--------------------	--------------





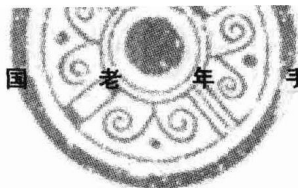
1. 什么是糖尿病	(126)
2. 糖尿病是怎么形成的	(126)
3. 糖尿病的临床表现	(127)
4. 糖尿病的检测	(128)
5. 糖尿病的诊断与鉴别	(129)
6. 糖尿病的治疗方法	(130)
7. 调摄及护理	(132)
8. 加强预防	(133)
二、高脂血症	(133)
1. 什么叫高脂血症	(133)
2. 高脂血症形成的病因病理	(134)
3. 高脂血症的临床表现与实验室检查	(134)
4. 高脂血症的治疗	(136)
5. 高脂血症的调摄与护理	(138)
6. 高脂血症的预防	(138)
三、痛风	(139)
1. 什么是痛风	(139)
2. 痛风的病因病理	(139)
3. 痛风的临床表现	(140)
4. 痛风的检测	(141)
5. 痛风的诊断与鉴别	(142)
6. 痛风的治疗方法	(142)
7. 痛风的调摄与护理	(144)
8. 痛风的预防	(145)
四、便秘	(145)
1. 什么叫便秘	(145)
2. 便秘的病因病理	(145)
3. 便秘的临床表现	(146)
4. 便秘的检测	(147)





5. 便秘的诊断标准	(147)
6. 便秘的治疗	(148)
7. 便秘的护理与预防	(150)
五、高血压病	(151)
1. 什么是高血压病	(151)
2. 高血压病的病因病理	(151)
3. 高血压病的临床表现	(152)
4. 高血压病的检测	(153)
5. 高血压病的诊断与鉴别	(154)
6. 高血压病的治疗	(155)
7. 高血压病的护理与预防	(157)
六、冠状动脉粥样硬化性心脏病	(158)
1. 什么是冠心病	(158)
2. 冠心病的病因病理	(158)
3. 冠心病的临床类型	(159)
4. 冠心病的症状——心绞痛	(160)
5. 冠心病的检测	(161)
6. 冠心病的诊断与鉴别	(162)
7. 冠心病的治疗方法	(162)
8. 冠心病的调摄与护理	(165)
9. 冠心病的预防	(165)
七、支气管哮喘	(166)
1. 什么叫支气管哮喘	(166)
2. 支气管哮喘的病因病理	(166)
3. 支气管哮喘的临床表现	(166)
4. 支气管哮喘的检测	(167)
5. 支气管哮喘的诊断与鉴别	(168)
6. 支气管哮喘的治疗方法	(168)
7. 支气管哮喘的调摄与护理	(170)





8. 支气管哮喘的预防	(170)
-------------------	-------

八、肺气肿

1. 什么叫肺气肿	(171)
2. 肺气肿的病因病理	(171)
3. 肺气肿的临床表现	(172)
4. 肺部检查	(172)
5. 肺气肿的诊断与鉴别	(173)
6. 肺气肿的治疗方法	(173)
7. 肺气肿的调摄与护理	(175)
8. 肺气肿的预防	(175)

九、前列腺增生症

1. 什么是前列腺增生症	(176)
2. 前列腺增生症的病因病理	(176)
3. 前列腺增生症的临床表现	(177)
4. 前列腺增生症的检测	(178)
5. 前列腺增生症的诊断与鉴别	(179)
6. 前列腺增生症的治疗	(179)
7. 前列腺增生症的调摄与护理	(181)
8. 前列腺增生症的预防	(182)

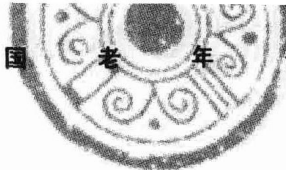
十、老年性阴道炎

1. 什么叫老年性阴道炎	(182)
2. 老年性阴道炎的病因病理	(182)
3. 老年性阴道炎的临床表现	(182)
4. 老年性阴道炎的检测	(183)
5. 老年性阴道炎的诊断与鉴别	(183)
6. 老年性阴道炎的治疗方法	(183)
7. 老年性阴道炎的调摄与护理	(185)
8. 老年性阴道炎的预防	(185)

十一、骨质疏松症

.....	(186)
-------	-------





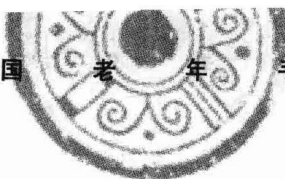
1. 什么是骨质疏松症	(186)
2. 骨质疏松症的病因病理	(186)
3. 骨质疏松症的临床表现	(186)
4. 骨质疏松症的检测	(187)
5. 骨质疏松症的诊断与鉴别	(187)
6. 骨质疏松症的治疗方法	(188)
7. 骨质疏松症的调摄与护理	(189)
8. 骨质疏松症的预防	(189)
十二、老年性痴呆	(190)
1. 什么是老年性痴呆	(190)
2. 老年性痴呆的病因病理	(191)
3. 老年性痴呆的临床表现	(191)
4. 老年性痴呆的检测	(192)
5. 老年性痴呆的诊断与鉴别	(192)
6. 老年性痴呆的治疗方法	(193)
7. 老年性痴呆的调摄与护理	(194)
8. 老年性痴呆的预防	(195)



第七章 老年病人的饮食和食谱 (196)

一、糖尿病患者的饮食	(196)
1. 猪胰苦瓜汤	(197)
2. 红烧鳊鱼	(197)
3. 红烧兔肉	(198)
4. 软炸白鸽	(199)
5. 玉米须炖蚌肉	(200)
6. 鲍鱼萝卜汤	(200)





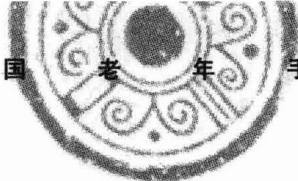
7. 油焖茭白里脊 (201)
8. 素卷肘 (202)
9. 资生汤 (202)
10. 山药汤 (203)
11. 珊瑚苦瓜 (204)
12. 冬瓜蛤蜊汤 (204)
13. 木耳泥鳅汤 (205)
14. 麒麟豆腐 (206)
15. 魔芋菠菜鸡汤 (206)

二、高血压患者的饮食 (207)

1. 兔肉粥 (209)
2. 芹菜炒肉丝 (210)
3. 五味降压汤 (210)
4. 荠菜拌豆腐 (211)
5. 冰糖炖海参 (212)
6. 绿豆海带汤 (212)
7. 海带决明汤 (213)
8. 三耳汤 (213)
9. 紫菜汤 (214)
10. 木耳红糖饮 (214)
11. 海参羹 (215)
12. 番茄丝瓜汤 (215)
13. 荷花冬瓜汤 (217)
14. 豆芽豆腐汤 (217)
15. 冬瓜汤 (218)
16. 豆腐锅巴汤 (218)
17. 芹菜汤 (219)
18. 菊花炒鸡片 (220)

三、冠心病患者的饮食 (221)





1. 清炒洋葱	(223)
2. 木耳烧豆腐	(223)
3. 芹菜拌蜆米	(224)
4. 参枣炖蘑菇	(225)
5. 清炖冬菇汤	(225)
6. 香菇汤	(226)
7. 木耳白条鱼汤	(226)
四、脑血管病患者的饮食	(227)
1. 番茄牛肉	(228)
2. 清烩丝瓜	(229)
3. 凉拌海带丝	(229)
4. 天麻炖猪脑	(230)
5. 炆土豆丝	(230)
6. 木耳炒牛蒡	(231)
7. 蝎子爬树	(232)
五、感冒患者的饮食	(232)
1. 青椒炒豆豉	(233)
2. 焗绿豆芽	(234)
3. 黄酒鸡蛋羹	(235)
4. 淡豉葱白煲豆腐	(235)
5. 鸡蛋茺荑汤	(236)
6. 生姜芥菜汤	(237)
7. 姜糖苏叶饮	(237)
8. 桑菊薄荷饮	(238)
9. 薄荷甘草茶	(238)
10. 银花茶	(239)
11. 参苏茶	(239)
12. 姜芽炒鸭片	(240)
六、哮喘病患者的饮食	(241)

