

数十位国家权威中老年保健专家共同编写而成！
中国中老年人的自我保健宝典

全国政协委员
原国家民政部副部长
中国老龄事业发展基金会会长

李宝库

担任总顾问并做序

中国老龄事业发展基金会 / 编著

傅双喜 主编

大字版

中老年自我 保健指南



原中央军委副主席
原国务委员兼国防部长
原国家卫生部部长

迟浩田

钱信忠

亲笔题词

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中老年自我保健指南 / 中国老龄事业发展基金会编著.
—长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 5
ISBN 978-7-5384-3806-2

I. 中… II. 中… III. ①中年人-保健-基本知识 ②老年人-保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第060882号

中老年自我保健指南

编著	中国老龄事业发展基金会
主编	傅双喜
责任编辑	李 梁 孙 默
特约编辑	尚 彪 她 品
封面设计	名晓设计
制版	长春市创意广告图文制作有限责任公司
出版	吉林科学技术出版社
社址	长春市人民大街 4646 号
邮编	130021
发行部电话 / 传真	0431-85677817 85635177 85651759 85651628
编辑部电话	0431-85619083
网址	http://www.jlstp.com
实名	吉林科学技术出版社
印刷	长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16 开 18 印张 300 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3806-2

定价 26.90 元

关爱生命
健康长寿

为老年自我保健指南题

钱信忠

二〇〇七年十月

钱信忠：原国家卫生部部长

中国老龄事业发展基金会

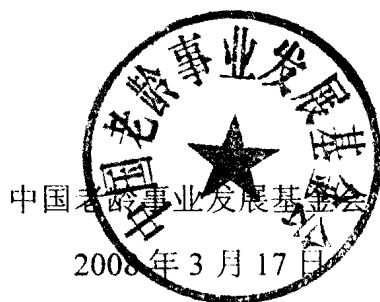
推 荐 函

改革开放以来,随着我国国民经济的飞速发展,人民生活水平不断提高,六十岁以上人口已达1.5亿以上,我国快步进入老龄化社会。老龄化社会是社会发展的必然,也是社会进步的一种表现。实现健康老龄化则是奔向小康、实现和谐社会的重要条件。

关心老年人健康是中国老龄事业发展基金会的一项基本职责,为了让科学的实用的人民大众看得懂、学得会、用得上的养生保健知识广泛传播,使广大中老年朋友掌握基本的预防保健知识,用预防之剑保护健康之神,我们组织中国老年保健方面的权威专家编写了这本《中老年自我保健指南》。本书以科学证据为基础,紧密联系我国当代老年人日常生活的细节,倡导“上医治未病”与重视自我预防与保健的最新养生理念,编排合理,深入浅出,希望能成为广大中老年人的良师益友,也是每个家庭不可缺少的防病治病养生保健的工具书。

衷心祝愿老年朋友健康长寿!

特此推荐



Preface

序言

我国快步进入老龄化社会，六十岁以上人口已达到1.5亿以上。老龄化社会是社会发展的必然，也是社会进步的一种表现。实现健康老龄化是奔向小康，实现和谐社会的重要条件。提高中老年人健康水平、健康素质，实现健康老龄化，需要不断地向广大中老年人灌输科学的健康知识，不断改变和提高广大中老年人的健康意识和观念，不断提高广大中老年人的自我保健水平，把养生保健的科普知识教给广大中老年朋友，这是历史的责任，也是从事老龄事业工作者的基本任务。

社会以人为本，人以健康为本，健康以预防为本，预防以教育为本。中国老龄事业发展基金会组织编辑、出版、发行这本《中老年自我保健指南》，是为了表达我们对中老年朋友的一点关爱，尽我们的一点孝心。使他们都能够掌握一定的科学保健知识，用预防之剑保护健康之神。

衷心祝愿广大中老年朋友身体健康、长寿，生活美满、和谐。

2007年9月9日

全国政协委员
原国家民政部副部长
中国老龄事业发展基金会会长

李 寶 庫

Foreword

前言

人最宝贵的是生命；人最大愿望是长寿；人最高追求是幸福；人最重要的是健康；尤其是老年人，更加渴望健康、幸福、长寿。中国老龄事业发展基金会为弘扬中华民族敬老爱老助老传统美德，关爱老年人，为老年人的健康长寿做点实事，组织我们编辑了《中老年自我保健指南》一书。

《中老年自我保健指南》的编辑出版，旨在以“预防为主”、“不治已病治未病”为出发点，给广大中老年人一些新的健康理念，科学的自我保健知识和方法，增强老年人的自我保健意识和能力，让健康掌握在老年人自己手中，以实现健康、幸福、长寿之美好愿望。

《中老年自我保健指南》的编辑出版，力求权威性、科学性和实用性，让中老年人读起来省心、用起来可心。为此，在编辑中，我们请中国老年保健协会给予专业指导；请《养生大世界》和《中老年保健》两家杂志社提供翔实、可靠的资料；书中所选编的文稿，绝大多数来自长期从事中老年病研究和临床诊治的专家、教授；在书的初稿完成后，我们又请中国老年保健协会会长李深教授，全国政协委员、国家药典委员会执行委员、中国中医科学院专家委员会周超凡研究员等做了审读与修改。为让中老年人使用方便，我们将本书分为“健康新视点”、“上医治未病”和“医生进家门”三大部分和“观念篇”、“膳食篇”、“运动篇”、“心理篇”、“生理篇”、“预防篇”、“经验篇”、“治疗篇”和“急救篇”九个篇章。书中的内容，既有我国医学宝藏中传统之经典，又有当今国际医学界最前沿的新成果；既注重了专业性、科学性的要求，又力求深入浅出，通俗易懂，不失为中老年人自我保健的好帮手。

《中老年自我保健指南》的编辑出版，得到了各方面的大力支持和热情帮助。德高望重的原军委副主席、国防部长迟浩田，原国家卫生部部长钱信忠热情为本书题辞；原民政部副部长、全国政协委员、中国老龄事业发展基金会会长李宝库精心为本书作序；衷心感谢张田、王东、任翼津、王桂华、张钢铁、卢亚美、纪京利、郭琪为本书出版提供的大力帮助。特别感谢吉林科学技术出版社的编辑为本书的出版所做出的努力。在此，我们表示最诚挚的谢意！

由于我们水平有限，本书的错误、缺陷在所难免，敬请老年朋友们批评指正。

傅双喜

2007年9月9日

part 1

第一部分

Part 1



健康新视点

guan nian pian
观念篇

■ 从“健康老龄化”到“和谐老龄化”

近年，总部位于华盛顿的战略与国际研究中心同保德信金融集团联合发布了引人注目的报告《银发中国——中国养老政策的人口和经济分析》。报告指出，到2040年，中国老龄人口总数将达到4亿，超过法国、德国、意大利、日本和英国目前人口的总和。中国面临的一个巨大挑战是既要为老年人提供良好的生活和医疗保障，又不至于让年轻人承受过重的负担。

回眸过往，在迄今为止有关老龄化的政策应对中，健康老龄化和积极老龄化是被屡屡提及的两大命题。20世纪90年代中期，世界卫生组织提出“科学为健康老龄化服务”。健康老龄化（Healthyageing）的理念逐渐得到传播。2002年，第二届马德里世界老龄大会推出了“积极老龄化”（Activeageing）的概念和命题，大会《国际行动计划》要求各国制定三大优先政策：第一，老年人与发展优先；第二，老年人的健康与福利优先；第三，保持切实可行的支持环境优先，得到世界各国的响应。

健康老龄化、积极老龄化的政策和制度安排有助于提升老年人的福利水平，但可能与“社会和谐”构成一定程度的冲突，因为健康老龄化和积极老龄化更多是从老年人的利益最大化出发的。如果我们将“和谐”理解为是和而不同、存异求同的过程。“和谐老龄化”实际上是经济学所描述的帕累托最优状态，可定义如下：老年人在行使公民权利的时候不损害他人和社会的利益，在不损害他人福利甚至增进社会总福利的前提下来享受和增进老年人自身的福利。和谐老龄化站在了社会和谐发展的立场上来思考和促进家庭关系、社会关系、人际关系、天人关系的和谐。

从“健康老龄化”到“积极老龄化”再到“和谐老龄化”的认识路

线，使我们认识到其实人类真正需要的不单单是健康的、积极的或者是和谐的老齡化，而是成功的老齡化。毫无疑问，“成功老齡化”是多维度的集合概念，是健康、积极、和谐老齡化的交集。成功老齡化的“实现度”可分类如次：首先，最成功的老齡化是健康老齡化、积极老齡化、和谐老齡化的集合；其次，亚成功的老齡化则既可以是健康老齡化、积极老齡化的结合，也可以是健康老齡化、和谐老齡化的结合，或者是积极老齡化、和谐老齡化的结合；再次，偏成功的或者次成功的老齡化，则意味着健康老齡化、积极老齡化、和谐老齡化处在分离和相对独立的状态；最后，不成功的或者失败的老齡化，就是与健康老齡化、积极老齡化、和谐老齡化无涉的病例性、消极性和风险性的老齡化。

世界卫生组织十大健康标准

怎样衡量一个人是否健康，世界卫生组织定出了健康的10条标准：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过份紧张疲劳；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；
3. 善于休息，睡眠好；
4. 应变能力强，能适应外界环境各种变化；
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病；
6. 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

这10条标准，具体地阐述健康的定义，体现了健康所包含的体格方面、心理方面和社会方面的三个内容。首先阐明健康的目的，在于运用充沛的精力承担起社会任务，而对繁重的工作不感到过分的紧张和疲劳；第

二，则强调心理健康，处处事事表现出乐观主义精神和对社会的责任感及积极的态度；第三，应该具有很强的应变能力，对外界环境(包括自然环境与社会环境)各种变化的适应能力，以保持同各种变化不断趋于平衡完美的状态；第四，又从能够明显表现体格康强的几个主要方面提出标准，诸如体重(适当的体重可表现出良好的合理的营养状态)、身材、眼睛、牙齿、肌肉等状态。

■ 世界卫生组织将道德纳入健康概念

世界卫生组织关于健康的概念有了新的发展，认定健康不仅涉及人的体能方面也涉及人的精神方面，而精神健康的重要方面即道德修养，其内容包括：健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念，能按社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想行为。

把道德健康纳入健康大范畴，是有其科学根据的。巴西医学家马丁斯经10年研究发现，屡犯贪污受贿罪行的人，易患癌症、脑出血、心脏病、神经过敏等症而折寿。

善良的品格、淡泊的心境是健康的保证，无烦无恼、心理得以保持平衡，而良好的心理状态，能促进人体内分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等，这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态，从而增强机体的免疫能力，促进健康长寿。

而有悖于社会道德准则的人，其行为会导致紧张、恐惧、内疚等种种心态，食不香、睡不着，惶惶不可终日，这种精神负担，必然引起神经中枢、内分泌系统的功能失调，干扰其各种器官的正常生理代谢过程，削弱其免疫系统的防御能力，最终在恶劣的心境重压和各种身心疾病的折磨下，或早衰、或丧生。

君子坦荡荡，小人常戚戚。为了您的身体健康，请关注并提高您的道德修养水平吧。

我国老人身体健康的标准

什么样的老人才算健康的老人，1982年，中华医学会上海老年学会，提出了五条我国老人身体健康的标准是：

1. 躯体无显著畸形，无明显驼背等不良体型。
2. 神经系统基本正常，无偏瘫和老年性痴呆及其他神经系统疾病。
3. 心脏基本正常，无高血压、冠心病（无明显心绞痛、冠状动脉供血不足、陈旧性心肌梗塞）及其他器质性心脏病。
4. 肺脏无明显肺功能不全及慢性肺疾病。
5. 无肝硬化、肾脏病及恶性肿瘤。

以上五条健康老人的衡量标准，是从宏观上对老年人运动系统、神经系统、主要内脏器官的I度变化及有无明显疾患等作为衡量老人健康的尺度，尽管没做到进一步的量化和细化，但只要对照上述五条标准，也可以测定出自己是否属于健康老人的行列，以便“对症下药”，使自己活得更健康，活的质量更高。

世界卫生组织1999年提出的身心健康标准

世界卫生组织于1999年归纳和总结了健康新概念在人群实践的经验，提出了身心健康的新标准，即“五快”（机体健康）和“三良好”（精神健康）。

“五快”具体指：吃得快、拉得快、走得快、说得快、睡得快。

吃得快，说明消化功能好，有良好的食欲，不挑食，不厌食，不偏食，不狼吞虎咽。

拉得快，说明吸收功能好，一旦有便意，能很快排泄，感觉轻松。

走得快，说明运动功能及神经协调机能良好，步履轻盈，行走自如。

说得快，说明思维敏捷，反应迅速，口齿伶俐。

睡得快，说明神经系统兴奋-抑制过程协调好，上床很快入睡，睡得沉，醒后精神饱满，头脑清醒。

精神健康“三良好”是指：

良好的个性人格，情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

良好的处世能力，观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系，助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

《简明不列颠百科全书》关于 心理健康的标准

怎样衡量心理健康及其水平是一项重要而复杂的工作。下面介绍的是比较权威的《简明不列颠百科全书》对心理健康标准的界定。该书对心理健康的定义是：指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，但不是指绝对的十全十美状态。

心理健康的具体标准为：（1）认知过程正常，智力正常；（2）情绪稳定，乐观，心情舒畅；（3）意志坚强，做事有目的、计划、步骤、方法，能克服困难达到目的；（4）人格健全，性格、能力、价值观等均正常；（5）养成健康习惯和行为，无不良行为；（6）精力充沛地适应社会，人际关系好。

需要指出的是，心理健康与否的界限是相对的，没有一个固定不变、普遍适用的绝对标准，已有的衡量心理健康的标准也会随时代的变迁和社会文化的差异而变动。但就判断心理健康与否，一般可遵循以下三项原则：

1. 心理与环境的同一性。心理是客观现实的反映，任何正常的心理活

动和行为，无论形式或内容均应与客观环境保持协调一致，即同一性。人的心理若与外界环境失去同一性，就难于为人理解。例如，在出现幻觉的状态下，人的心理活动就不能算是正常的。

2. 心理与行为的整统性。一个人的认知、情感、意志行为应是一个完整和协调一致的统一体。这种整统性是确保个体具有良好社会功能和有效地进行活动的心理基础。例如，一个人遇到一件令人庆幸的事情，若没有外界压力或另谋它图的话，他在感知此事的同时，应有愉快的情绪体验以及相应的表情，并以欢快的语调和行为来表达。如果此人用低沉不快的语气诉述这件令人愉快的事情，并做出痛苦的反应，那么他的心理就处于不健康的异常状态。

3. 人格的稳定性。人格（个性）是个人在长期的生活过程中形成的独特的心理特征。人格（个性）一旦形成之后就具有相对的稳定性，并在一切生活中显示出其区别于他人的独特性。在没有发生重大变故的情况下，人格（个性）是不易改变的。如果一个爽朗、乐观、外向的人，突然变得沉闷、悲观、内向，说明他的心理和行为已经偏离了正常轨道，这就要警觉他是否出现异常。

中华医学会老年学分会提出 健康老人10条标准

1. 躯干无明显畸形、无明显驼背等不良体形，骨关节活动基本正常。
2. 无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病，神经系统检查基本正常。
3. 心脏功能基本正常，无高血压、冠心病及其他器质性心脏病。
4. 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全。
5. 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。
6. 有一定的视听功能。

7. 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。
8. 能恰当地对待家庭和处理社会人际关系。
9. 能适应环境，具有一定的交往能力。
10. 具有一定的学习、记忆能力。

■ 美国老年学会曾于20世纪末 提出“老年保健标准”

1. 目的。生活有目的、精神有寄托，无所事事有损健康。
2. 锻炼。一是体能锻炼，坚持体操或散步，活动每块肌肉、全身关节；二是头脑锻炼，每天看书报或学习，如绘画、园艺、钓鱼等；三是精神活动，回忆过去或幻想未来，努力尝试探讨一个新问题或新概念，将自己融入丰富的世界而不是游离于现实生活之外。
3. 娱乐。学会“玩”，玩得投入、放松、愉快、潇洒。保持心情舒畅，乐时开怀大笑。
4. 睡眠。按时入睡、按时起床、尽量不用安眠药。睡眠时间因人而异，以醒后感觉舒服为标准。白天也应注意休息和放松。
5. 空气。不吸烟。室内常通风换气，保持生活环境空气新鲜，还常到大自然中呼吸新鲜空气。有意识有规律地进行深呼吸训练。
6. 营养。定时定量摄取科学营养的膳食，提倡平衡饮食，包括奶、肉、蛋、水果、蔬菜和五谷杂粮，做到低脂肪、高蛋白和少盐。

健康在你手中

中国医师协会会长、中国健康教育协会会长 殷大奎

健康概念“换代升级”

有人形象地把人生的事业、财富、爱情等等比喻为0，惟有健康是1，有了健康还有事业，是10，如果还有了爱情，是100，如果再有了财富，则是1000……健康就像火车头，只有它才能带动事业有成，财富增添，爱情甜蜜，否则都是些0。

社会上流传着一个顺口溜：“高干不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴。”可以说，它从某一个侧面，是对健康新概念最简单、最通俗的表达。

回顾人类对健康需求的历史，大致可分为5个不同层次。即由最原始、也是最低层次的保障生命（没有残患和残疾），依次发展为维持生计、促进发展、享受生活以及和睦共处（与社会、环境、大自然等）。

这5种不同层次的前题条件是健康

由于健康需求层次的内涵不一，因而健康的概念也就增加了不同内容。

“健康”一词的涵义，在不同时代有很大差异。最初的健康，指的主要是不得病、没有残疾。因此，早期健康的概念就是只要身体各脏器没有病残就是健康。

随着经济发展，社会、科技进步，一些疾病得到不同程度控制甚至消灭，人们健康需求向着更高层次发展，对健康要求也发生了变化。他们不满足于没有病残，而要求长寿。

随后，人们又发现，仅寿命长还不够。如果生活质量不高，也是很痛苦的，是不能享受生活乐趣的。因而，人们又追求不仅要活得长寿，而且要活得好，生活质量要高。对健康的理解改变了，于是就追求身体上、心