

◆ “十五”国家重点图书出版规划——老年生活百科全书

中国

张纪仲 主编

老年

大典



華齡出版社

中国

国

天
地
人
文

中国历史地理

人文地理

中國長壽大典

(修訂版)

主 編 張紀仲

副主編 劉俊華 盧殿學 陳大可

李惠玲(常務) 胡漢勛

趙 艷 沈克勇 衛衍翔

華齡出版社



责任编辑：李惠玲

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

中国长寿大典/张纪仲主编. —北京：华龄出版社，2002.12

ISBN 7-80178-053-1

I. 中... II. 张... III. 长寿—词典 IV. R161.7-61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 094240 号

书 名：中国长寿大典（修订版）

作 者：张纪仲 主编

出版发行：华龄出版社（北京西城区西什库大街甲 10 号，邮编：100034）

印 刷：中国农业出版社印刷厂

版 次：2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

开 本：787×1092 1/16

印 张：51.75

字 数：981 千字

印 数：1—3 000 册

定 价：98.00 元

“十五”国家重点图书出版规划

老年生活百科全书总编委会

天有晚晴
花有晚香
人有晚志

薄一波

“十五”国家重点图书出版规划

老年生活百科全书总编委会

总主编：李宝库（民政部副部长、全国老龄工作委员会办公室常务副主任、中国老龄协会会长）

编 委：傅思和（中共中央组织部老干部局局长）

袁新立（全国老龄工作委员会办公室副主任、中国老龄协会副会长）

訾乃庆（卫生部离退休干部局局长）

商春明（解放军总政治部干部部老干部局副局长）

常振国（华龄出版社社长兼总编辑）

陶 敏（华龄出版社副社长）

刘正刚（华龄出版社副总编辑）

《中国长寿大典》原编审委员会

主 编：周亚勋 张纪仲

副主编：赵 艳 刘俊华 卢殿学 陈大可（常务）
沈克勇 胡汉勋 卫衍翔 李惠玲

编 委：（以姓氏笔画为序）

卫衍翔	马逵英	王尤莹	邓树森	卢殿学
叶 辉	刘俊华	刘正刚	刘 钢	曲洪波
朱维扬	李惠玲	李国维	陈大可	严健汉
吴培根	谷 风	宋 曦	宋武征	沈克勇
张纪仲	张继尧	张星堂	张会群	杨宗传
范文义	周亚勋	罗智通	金寅淳	赵 艳
赵雪慧	逢晓榕	傅景华	潘俊桐	

凡 例

一、本书共选入我国古今有关养生长寿科学范畴的名词、概念、术语、定义等词目共 3000 余条。

二、本书在辞条文字编写上力求简明扼要，解释上力求科学、客观、准确，辞条实例基本上不重复。

三、凡在辞条中出现“*”者，均为引用本书目已列有的条目。

四、对两条意义相同或相近似的辞条，则选习惯常用的一条作详细解释，另一辞条只作简释，并注明参见条目。

五、书用字体，除必要时使用繁体字外，一般用 1956 年国务院公布的《汉字简化方案》中的简化字。

六、为便于读者查阅，本书在修订时重新编排了音序检索目录，附在书的最后。

修 订 说 明

《中国长寿大典》1991年出版以来，受到海内外读者的欢迎，先后荣获第三届晋版优秀图书一等奖，北方十省（市）区优秀科技图书二等奖。现在，本书的修订版又被列入“十五”国家重点图书出版规划中的老年生活百科全书。曾为本书策划、组编和出版付出很多心血的周亚勋先生、谷风先生地下有知，应当感到欣慰。

实践没有止境，创新也没有止境。十年前，当我们把长寿问题纳入选题时，还只是把它作为一种边缘学科来看待。经过十多年的实践和发展，人们对长寿问题的研究和认识在不断深化，不断创新，目前，已经发展成为一种涵盖诸多学科的长寿文化。这就要求我们趁这次修订之机，对原书进行必要的修订和增补，尽可能多地吸收新的研究成果，为读者提供一部较为全面的、适应时代要求的长寿知识工具书。

此次修订主要内容为：一是对原书中的部分辞条进行了修改补充；二是删除了一些内容陈旧的辞条；三是对原书中的部分章节、辞条重新编排、归类，力求全书结构更为科学、合理；四是增补了有关政策法规、老年文化、中老年保健、运动健身方面的新辞条。

本书在修订过程中，得到了全国老龄工作委员会办公室、中国老龄协会领导的关心和指导，民政部副部长、全国老龄工作委员会办公室常务副主任、中国老龄协会会长李宝库为本书写了序言；华龄出版社的领导和同仁对修订工作给予具体的支持和帮助；除原编委会部分成员外，刘正刚、李钟刚、方桂琴、高燕、魏明洁、刘顺义、杨丽娜等同志参与了具体修订和撰稿工作。在此一并表示感谢！

张纪仲

2002年11月22日

序 言

在举国上下认真学习、贯彻党的十六大精神,以极大的热情投身中国特色社会主义事业的热潮中,体现“三个代表”重要思想要求、为中国老龄事业和广大老年读者服务的大型生活类工具书——《中国长寿大典》(修订版),即将由华龄出版社出版。对此,我表示由衷的祝贺。

我国老龄事业在党中央、国务院的亲切关怀下,已经走过了20年历程。20年来,特别是党的十三届四中全会后的13年来,老龄事业取得了长足发展。我们的每一项工作成绩,都是坚定不移地高举邓小平理论伟大旗帜,在以江泽民同志为核心的党的第三代领导集体的坚强领导下取得的。13年来,我国改革开放取得了历史性突破,综合国力大幅度跃升,祖国和平统一大业取得重大进展,人民生活总体上实现了由温饱到小康的历史性跨越。我们的老龄事业,正是在这样的大背景下开拓前进的。

早在1989年10月,江泽民同志在接见全国第二次老龄工作会议代表时的讲话中就明确指出:“老龄问题越来越成为一个重要的社会问题,我们要予以重视。希望各级党委和政府要加强对老龄工作的领导,切实做好这项工作。”近几年来,党中央、国务院进一步加大了老龄工作的力度。1999年1月,江泽民同志作出了“加强老龄工作,发展老龄事业”的重要指示。随后,党中央、国务院决定成立了全国老龄工作委员会,颁发了《中共中央、国务院关于加强老龄工作的决定》,制定了《中国老龄事业发展“十五”计划纲要(2001—2005年)》,为中国老龄事业的跨世纪发展,开辟了广阔前景。新世纪伊始,华龄出版社有五项选题系列列入“十五”国家重点图书出版规划,并已有不少带有填补老龄出版空白性质的专著问世,标志着我国老龄出版事业将迈上一个新台阶,更体现了党和国家对老龄文化事业和文化产业的关怀。《中国长寿大典》(修订版)的出版,即属此列。

《中国长寿大典》(修订版)分为“寿命与长寿”、“衰老与养生”、“运动与健身”、“保健与康复”、“典故与补遗”五大部分,侧重从提高老年人生活质量的角度提供服务,尽量做到了覆盖面广、实用性强,知识性、资料性兼而有之。正好与同为列入“十五”国家重点图书出版规划的《新世纪老龄工作实用全书》、《老龄工作文件选编》形成互补。我以为,它的出版,不仅填补了老龄辞书出版的空白,也将成为广大老龄工作者和老年读者的良师益友,是一件非常有意义的事。

《中国长寿大典》(修订版)主编张纪仲是长期工作在老龄系统和老干部工作战线上的一位学者型领导同志。我感谢作者们为老龄出版事业做了这项有益的工作。作为全国唯一一家专门为老龄事业和老年读者服务的出版社——华龄出版社与本书作者的合作,可谓珠联璧合。华龄出版社社长兼总编辑常振国同志和张纪仲同志要我为这部书写点东西,我便写了这些文字,是为序。

李宝库

2002.11.28

(作者为民政部副部长、全国老龄工作委员会常务副主任、中国老龄协会会长)

原 序

在中国共产党的领导下，我国人民的生活水平逐步提高，健康水平及寿命都有明显提高和延长。在许多地区和城市，60岁以上的老年人口已超过当地总人口的10%，也就是说，在这些地区和城市，已进入老龄化地区（城市）的行列。据专家预测，我们国家到2000年将成为老龄化社会。如何保证老年人健康长寿，如何保障和提高人们的健康程度，这就给我国科学界，特别是老年学界、医学界提出了严峻的课题。我们的科学工作者有责任有义务研究和普及有关长寿的理论和知识。

长寿学是一门新兴的学科，既有自然科学的内容，也涉及大量的社会科学的内容，它的内涵和外延是非常深刻而广泛的。到目前为止，我国尚没有一部真正的、全面的长寿学论著。而人们期望着有关长寿知识方面的专著、工具书和科普著作早日问世。据了解，我国有不少报刊在从事这方面工作所做的努力，已有十多年的历史了。特别是普及类的文章和著作，从不同角度在为我国人民，特别是为老年人的健康长寿，提供着优质的服务。在这种形势下，出版一部全面的、有关长寿知识的工具书，就是非常有意义、有价值的事情了。《中国长寿大典》就是这样一部著作。

《中国长寿大典》是由我国十几家颇有影响的老年刊物组成编委会，组织数十位各方面的专家、学者、教授、科研工作者、老年学工作者经过较长时间的认真讨论编著而成的。该书是我国老年学界、长寿学界等各界科学家联合协作的结晶，是为我国乃至全人类的长寿学发展作出一定贡献的著作。它的内容囊括古今中外与长寿有关的各门学科，主要包括中国养生学、老年学（老年学有四个分支，即：老年医学、老年社会学、老年心理学和老年生物学）、遗传学、环境医学、医学社会学、保健学、预防医学、康复医学、发展心理学等。本书特别适合长寿问题的研究工作者、老龄问题工作者，以及广大中老年人阅读。它可以作为学者的工具书和促进中老年人身心健康的参考书籍。相信本书的出版一定会对我国的长寿学者和广大中老年人作出重要的贡献。

中华医学会医学科普学会主任委员、博士 郭子恒

1991年6月

目 录

寿命与长寿

寿 命

寿命	1	年龄歧视	8
寿命革命	1	人口年龄结构老化	8
平均预期寿命	1	寿命现象	9
预期寿命中位数	2	人的寿命分期	9
寿命的性别差异	2	老年人口绝对数	9
寿命预测	2	老年人口相对数	10
寿命表	3	老年人口年龄中位数	10
世界人口的平均寿命	3	老年劳动力资源	11
中国人口的平均寿命	6	老年人口就业率	11
众数寿命	6	老化	11
年龄	6	老龄问题世界大会	11
增龄	6	老	12
医学年龄	6	老年	12
第三年龄	6	老人	12
第四年龄	6	老年人	12
寿限	7	老年人口	12
两代长寿	7	老龄化社会	12
多代连续性长寿	7	人口老龄化	12
日历年龄	7	老年型国家	13
生理年龄	7	老年型地区	13
心理年龄	7	人口年龄结构类型	13
社会年龄	7	赡养人口指数	14
退休年龄	8	老少比	14

人口死亡率	14	期颐	19
人口出生率	14	耳顺之年	19
人口总数	14	花甲重开	19
人口自然增长率	14	古稀双庆	19
老年人口构成	15	卒寿	19
老年人口城乡构成	15	还历寿	19
老年人口地区分布	15	古稀寿	19
老年人口文化程度	15	伞寿	19
老年人口婚姻状况	16	下寿	19
老年人口预测	16	上寿	19
老年人口发展趋势	16	中寿	19
人口老龄化综合标准	16	大耋	19
人口老龄化指数	16	大限	20
人口老龄化速度	16	古稀	20
社会供养指数	17	茶寿	20
喜寿	17	白寿	20
男女寿命差别	17	米寿	20
寿命三角形	18	老化指标	20
花甲	18	老化度	20
实年	18	老化钟	20
单身老人	18	生活质量	20
耆艾	18	生命质量	21
耄	19	生活质量的内涵	21
耄	19	近藤理论	21

长 寿

生理因素

长寿	21	密码子限制学说	23
遗传	22	重复基因利用枯竭学说	23
遗传度	22	脱氧核糖核酸 (DNA) 分子的	
遗传密码	22	修复能力下降学说	23
遗传程序学说	22	长寿要素	23
修饰基因假说	22	分离律	23
		自由组合律	24
		连锁和互换律	24
		基因	24

基因突变	25	失动症	35
遗传物质脱氧核糖核酸	25	失语症	35
有丝分裂	25	失名症	35
减数分裂	26	生命系数	35
染色体	26	动作倒错	35
染色体畸变	26	行为障碍	36
单基因病	27	行为治疗	36
常染色体显性遗传病	27	早老性痴呆	36
常染色体隐性遗传病	27	老年视觉	36
性连锁显性遗传病	28	老年听觉	36
性连锁隐性遗传病	28	内稳定机制破坏说	36
多基因病	28		
染色体病	28	心理因素	
常染色体病	29	心理	37
性染色体病	29	心境	37
家系	29	心理卫生	37
亲等	30	心理保健	37
智商	30	心理健康	38
优生	30	心理老化及测量	38
优生学	31	心理压力	39
预防性优生学	31	心理节奏感	39
促进性优生学	31	心理保健法	39
优生法	31	心理年龄	40
遗传咨询	32	心理状态	40
近亲婚配	32	心理社会紧张刺激	40
遗传性疾病	32	心理训练	40
家族性疾病	33	心理相融	41
环境工程	33	心理营养	41
遗传工程	33	内向	41
染色体分析	34	心理气氛	41
免疫	34	心理失调	41
反馈	34	心理成熟	42
去同步睡眠	34	心理社会因素	42
用脑卫生	34	心理应激	42
失认症	35	心理更年期	42
失写症	35		

心理治疗	42	过度学习	50
心理变异	43	创造性人格	50
人格	43	交往	51
人格障碍	43	妄想型人格异常	51
人际吸引	43	成就动机	51
人际交往	44	回避型人格障碍	51
人际关系	44	戏剧化型人格障碍	51
个别心理治疗	44	机能失调	52
个性	44	成功老化模式	52
A型性格	44	快乐八诀	52
心身疾病	45	利他行为	52
气质	45	运动性失语症	52
长寿性格	45	抑郁性神经症	52
文饰作用	45	社会动机	52
记忆术	46	非正式群体	53
生活紧张状态测量	46	抱负水平	53
白日梦	46	话在嘴边现象	53
代沟	46	定势	53
对抗心理	47	拥挤心理反应	54
老年期抑郁症	47	参照群体	54
自我防御机制	47	变态反应	54
自我知觉	47	注意障碍	54
自我疏外	47	追忆	54
自我暗示和放松训练	47	独立型	55
自我意识	48	亲合需要	55
自我意识障碍	48	亲合与依赖动机	55
自我暗示	48	信念	55
自我兴奋法	48	神经过程强度	55
自卑感	49	神经过程灵活性	55
自恋	49	神经过程平衡性	56
自尊	49	神经活动类型可塑性	56
老人智力	49	神经活动类型遗传性	56
老年心理运动反应速度	49	怒与制怒法	56
老年心理学	50	思维中断	57
老年性精神病	50	思维灵活性	57
压抑作用	50	思维批判性	57

思维的深刻性	57	遗忘症	63
思维的敏捷性	57	超我	63
思维型	57	期望	64
幽默作用	57	超限感觉	64
美感	57	集体心理治疗	64
脑力运动	58	强迫性人格异常	64
挫折——攻击假说	58	暗示	64
挫折——倒退假说	58	意识	65
挫折容忍力	58	意识模糊	65
晕轮效应	59	感觉过敏	65
顿悟	59	感应性精神病	65
衰老性记忆下降	59	暗示治疗	65
衰老性智力衰退	59	罪恶感	65
恋物癖	59	催眠	65
烦恼	60	催眠治疗	66
家庭治疗	60	慢波睡眠	66
健康性格的结构	60	精神分析心理学说	66
倒摄遗忘	60	精神分析治疗	66
第一信号系统	60	舞蹈治疗	67
第二信号系统	60	精神病	67
情绪与情感	61	精神发泄	67
情绪易变型	61	精神转移法心理治疗	67
情绪型	61	静坐疗法	67
偏执状态	61	额叶	67
偏执狂	62	噪声烦恼度	68
偏执性人格障碍	62	激情	68
移情	62	智力	68
移情作用	62	液化智力	68
情结	62	晶化智力	68
情感倒错	62	智力老化	68
情感淡漠	62	自我冷化	69
情性缺乏型	63	自我松弛	69
麻痹性痴呆	63	自我控制	69
情感效能	63		
理性——情绪疗法	63		
智力常态分配	63		

社会因素

社会隔离	69	老人特殊政治保障	75
社会脱离	70	老年经济保障	75
社会适应	70	老人节	76
社会情境	70	老年活动场所	76
社会态度	70	老年群众组织	76
社会压力	70	国际老年学协会	76
社会赞许	71	中国老年学学会	76
社会自我	71	中华老年医学会	76
社会从众倾向	71	中国老年基金会	77
社会助长作用	71	国际老年联合会	77
老年学	71	发挥余热	77
老年经济学	71	老年大学	77
老年社会学	72	敬老院	78
老年生物学	72	老年人康复院	78
老年管理学	72	退休村	78
老年人口学	72	老年人协会	78
老年医学	73	退休医务工作者协会	79
老年体育学	73	关心下一代协会	79
老年教育学	73	中国老年人体育协会	79
老年劳动学	73	中国老年书画研究会	79
老年福利学	73	退休教师协会	79
老年政治学	74	老年科技工作者协会	80
老年卫生学	74	老年价值观	80
老年环境学	74	老人犯罪	80
老有所养	74	世界长寿中心	80
老有所医	74	东方长寿科学开发中心	81
老有所教	74	白发人才银行	81
老有所为	74	第二级老人(人口统计)	81
老有所学	75	父亲节	81
老有所乐	75	母亲节	81
老年再婚	75	“生涯设计”业	81
金婚	75	老年群体	82
银婚	75	国际老年学学会	82
		安乐死	82
		临终	82
		安乐医院	83