

老年卫生保健学

上册

重庆山城老年大学

LAONIANWEISHENGBAOJIANGXUE

老年卫生保健学

上册

主 编：王永豪

李宗明

责任编辑：曾祥盛

重庆山城老年大学编

封面设计 陶在敬

重庆山城老年大学编
重庆嘉陵印制厂印
内部发行
一九八六年十月十八日

前 言

老龄问题，是当今世界上普遍存在的重大社会问题。中央领导同志高瞻远瞩，多次强调指出：要把老龄问题提高到战略高度来认识，要切实加强领导，统筹规划、综合治理。这是具有重大现实意义和深远历史意义的。

山城老年大学，正是根据上述指示精神，应运而生的新事物。我校本着为老年同志学习服务的宗旨，以社会效益为唯一准则，坚持老年办、老年教、老年学的方针，开展符合老年人特点的有益活动，讲授老年人养身健身的科学知识，丰富老年人的精神文化生活，试图通过“老有所学”的途径，探索为实现“老有所乐，老有所为”创造条件和环境，帮助老年同志做到：“老有所学，增长知识；老有所乐，延年益寿；老有所为，服务社会。”继续为两个文明建设做出力所能及的贡献。

教材是学校基本建设之一。这本《老年卫生保健学》，系重庆医科大学、重庆卫生干部进修学院、重庆职工医学院、重庆中医研究所的教授、专家李宗明、王永豪等讲授，经过广大学员和读者反馈，认真进行修改，精心编写而成。其选题别具一格，内容丰富新颖，通俗易懂，文字简炼，具有较强的科学性、实用性和趣味性。

全书分上下两册，上册系基础知识（理论部分），篇目有：老年学简介，老年保健基础知识，人体解剖学，老年生理学，老年心理学，老年免疫学，老年营养学，老年中医保健知识，老年体育运动学。下册为疾病防治（临床部分），篇目是：气功与健身，老年人高血压，动脉粥样硬化与冠心病，脑血液循环和脑血管病防治，心搏骤停，慢性支气管炎，肺癌、慢性肺原性心脏病，消化性溃疡，糖尿病，老年腰、腿疼痛的防治，及老年妇女疾病等。

现在，应部份老年大学教学和广大老年人学习的需要，特将本书上册提前付印，内部发行，以供参考、借鉴和交流。但由于我们的水平有限，经验不足，加之时间仓促，错误在所难免，深切希望各位专家、学者和读者提出宝贵意见，以便再版时修订与补充。

在本书付印、出版之际，我们谨向热心老龄事业、辛勤劳动，编写教材的教授、专家、学者及，积极支持此项工作的所有同志，表示衷心的感谢和诚挚的敬意。

重庆山城老年大学编印

一九八六年九月十日

目 录

前 言

老年学简介	重庆干部进修学院顾问	严伟年(1)
老年保健基础知识	重庆干部进修学院顾问	严伟年(13)
人体解剖学基本知识	重庆医科大学教授 重庆职工医学院讲师	王永豪(23) 冯光华
生理学	重庆医科大学副教授	周保和(74)
老年心理学	重庆医科大学助教	冯泽永(102)
衰老与免疫功能	重庆医科大学副教授	裴润芳(119)
老年人的营养问题	重庆医科大学讲师	杜剑云(131)
老年中医保健	重庆中医研究所主任医师	徐友玲(137)
老年人运动保健	重庆医科大学医师	张正立(145)

老年学简介

重庆市卫生干部进修学院顾问 严伟年

老年学是近代科学领域内划分出来的新兴学科，是一门研究延长人类寿命和提高人类智能，使老年人在社会和家庭中安享幸福健康晚年的同时，继续发挥作用，对社会做出贡献的学科。它是一门涉及生物学、医学、社会学、经济学、环境科学及其他有关学科的、范围很广的综合性学科。

一、老年学的兴起

现代老年学的研究早在30年代就开始了，七十年代以后，进入了一个新的阶段。以日本为例：1975年日本科学委员会建立了老年学研究国家委员会，研究课题除了老年病，还包括人口学、高龄者健康与长寿、老年人心理研究、老年人与家庭关系、老年人饮食等等。老年学的真正建立和发展只是近几十年的事，在此之前虽然也有长寿之人，但其人数在整个人口中所占比重并不大。可是到了二十世纪，这个问题就突出起来了，引起了世界各国的关注，因此产生了老年学。老年学最初是在老年医学的基础上发展起来的。但那时老年学指的是老年生物学。五十年代后，老年人多起来了，随之产生了老年人经济、文化、生活、福利等社会问题，就又建立了老年社会学。

二、世界和我国老年人口发展趋势

二十世纪以来，特别是第二次世界大战以后，由于社会的变革，经济的发展，医学水平的提高，使过去危害人类的疾病得到控制，因而人口的数量和结构发生了变化。世界人口的数量迅猛增长。世界人口每增十亿的时间逐步缩短。据联合国资料，1800年世界人口总数是10亿，到1930年达20亿，经历了130年；1960年达30亿，经历了30年，缩短了100年；1975年达40亿，经历了15年，缩短了15年；1985年增加到50亿，只经历10年，与此同时平均寿命得到延长，老年人在人口比例中有了明显的增长。根据1975年联合国世界卫生组织的调查，有7个国家的男性平均寿命超过70岁，10个国家的女性平均寿命超过75岁。主要是瑞典、挪威、荷兰、日本、冰岛、丹麦、法国、美国、加拿大、英国、瑞士等。我国解放以来，随着社会制度的改革、经济的发展和人民生活的改善，随着我国医药卫生事业在以“预防为主”的卫生工作方针指引下的蓬勃发展，我国人民的健康状况有了很大的变化。早在五十年代，一些严重危害人民健康的烈性传染病就已经基本消灭或者基本受到控制，其他传染病的发病率也在逐年下降。由于我国城乡医疗卫生网的建立和各种福利措施的实行，群众性的卫生防疫工作

得以落实，疾病治疗得到基本保证。因而我国人口的死亡率已经从解放初的千分之二十五下降到现在的千分之七。1985年我国统计局统计，平均寿命已经从解放前的35岁左右上升到70.98岁（女）和66.96岁（男），三十多年来平均寿命提高了30岁。这就是说解放后比解放前平均寿命延长将近一倍。1978年全国科学大会上提出：“八十不算老，七十不算稀，六十正当年，五十小弟弟”，正是我国人口平均寿命延长的写照。

由于平均寿命的提高，各国老年人口数目也不断的提高。目前有些发达国家老年人约占人口的15~20%。1950年世界老年人约有2.14亿，1975年达到3.5亿，老年型国家（即60岁以上的老年人在总人口中所占比重超过10%）已达到50多个。据预测，到2000年，老年人口将增加到5.9亿。2025年将增加到11.21亿。1950年到2025年这75年间，世界人口将增长3倍多，即由25亿增到82亿；而老年人口要增长5倍多，即由2亿增至11亿多。这样四十年后，老年人口将占世界人口的13.7%。1950年，每12个人中有一个老年人，四十多年后，每7个人中就有一个老年人。在此期间，80岁以上的高龄老人，将增加7.3倍，达到1.11亿人。

我国的老年人口，近年来由于死亡率及出生率进一步降低，增长的速度也是比较快的。1953年60岁以上的老年人约4,000万，占总人口的7%，1980年达到8,000万，占总人口的8%，目前约有9,000万人，离休、退休职工有1200万，老干部有260多万，占总人口的9%。据预测，到2000年将达到1.3亿人，占总人口的11%；2025年将达到2.8亿，占总人口的20%。每5个人中就有1个老年人。1980年至2025年，我国人口总数将增长40%，而老年人将增长250%左右。比世界老年人增长快。重庆市60岁以上老年人，据1984年底统计已达1,285,517人，占全市人口的9.37%，离休老干部已达8,200余人，退休干部70,000余人，退休职工四十余万人。

随着老年人口在总人口的所占比重逐渐增加，老人问题越来越突出，对生产、消费、储蓄、投资，以及对社会发展、经济状况和政策带来一系列影响和问题。国家在养老金和为老年人提供其他社会福利的开支大幅度上升，在一定程度上影响了资金积累和储蓄的稳定性。人口老龄化也给医疗保健和社会服务增加了压力，老年病的研究，老年人的医疗保健已成为卫生部门的一项新任务。因此，中共中央政治局委员、中国老龄问题全国委员会名誉主任聂荣臻同志首先提出，老龄问题是一个战略问题。王震同志在全国老龄工作会议上指出：我国老年人的“这种发展速度，快于世界老年人增长的速度，我们对此应有所准备，采取相应的措施，避免出现被动局面。”

三、老年学研究的范围

老年学研究范围广泛，但主要包括老年生物学、老年医学和老年社会学三个方面。

1. **老年生物学** 是研究人类和其他生物在生命发育后期的特征，并从解剖学、组织学、胚胎学、生理学、生物化学、细胞学以及分子生物学、分子遗传学方面着手，探索衰老的普遍规律和特殊规律，寻找衰老的原因的一门科学。从单细胞生物乃至人类，都是老年生物学的研究对象。

近二十年来，由于细胞生物学、分子生物学、分子遗传学等都有了迅速的发展，因而对人类衰老与死亡的原因有了进一步的认识提出了多种新的衰老学说，在认识人类衰老的本质方面取得了某些重大的进展。衰老生物学任何一方面的突破都会对人类健康长寿带来巨大利益，因此，世界各国都非常重视。

2. 老年医学 是临床医学的一个新分支。主要研究老年人的健康状况，老年人的退行性变化，特殊的个体差异以及一些导致劳动能力丧失、残废与死亡的老年性疾病。一般说来，老年医学有以下几项任务：①开展对老年人生理变化的研究及老年多发病、常见病的临床与实验研究；②在搞好预防老年病的基础上，早期发现、早期诊断、早期治疗老年人的疾病；③调查研究影响老年人健康与寿命的各种因素，拟订发挥有利因素和克服不利因素的措施；④向老年人及其家属传授各种简易可行的医疗保健、康复与护理措施及方法；⑤开展宣传教育工作，普及老年保健知识。

3. 老年社会学 是新兴的社会学分支学科，它与生物学、生理学、卫生学、医药学、老年生理学、老年心理学、社会心理学、经济学、政治学、人口学、伦理道德学、教育学、美学和体育学等都有十分密切的关系。老年社会学的任务，主要是研究老年人的社会、经济、文化等方面的问题和研究老年人健康长寿，继续发挥作用，对社会做出贡献。其内容包括老年人口学、老年经济学、老年心理学、老年福利学、老年教育学、老年人才学、老年未来学等。其中老年心理学涉及到对老年人的智能、心理变化及老年人的退职、退休等问题的研究，并对老年人的福利照顾及老年期的康复与护理等问题进行探讨。这些问题涉及到人力与智力资源的利用，直接与社会生产力和科学技术的发展有关，也影响到家庭生活、社会秩序和安定。因此，老年社会学今后将日益受到更大的重视。

四、老年人的年龄划分

年龄是以时间为单位计算人类个体生存期间的概念。在老年医学中，表示年龄的方法各不相同，通常用时序年龄与生物学年龄两种表示法。

时序年龄是以时间表示自出生以后经历期间的个体年龄。

生物学年龄是指正常个体生理学上或解剖学上发育状况所推算之年龄。也有人将生物学年龄分为生理学年龄与解剖学年龄。

时序年龄与生物学年龄是不同的，前者取决于出生时期的长短，而后者取决于功能及结构的老化程度。由于先天性遗传因素与后天性环境等因素的不同，有的人时序年龄较大，但其功能与结构老化较慢，即生物学年龄较小，因而看上去较为年轻；反之，有的人时序年龄较小，而其功能与结构老化较快，即生物学年龄较大，看起来较为年长，所谓未老先衰。

目前多以个体进入成年期后，随着时序年龄的增加逐渐达到老年期来计算年龄。从人体功能与结构变化方面来考虑，病理学家阿肖夫曾将各脏器组织活动最旺盛的时期称为“成熟期”，此期一般为25~45岁；而将成熟期以前，即25岁之前称为“发育期”；成熟期以后，即45岁以后称为“退缩期”。在人口统计学的年龄构成中，通常

习惯上分为0~14岁、15~59岁、60岁以上三大群，以60岁以上作为“老年人”。

年龄增长是一个持续的过程。随着年龄的增长，人体的结构与功能不断发生改变。总的说来，青、壮年时期以生长过程为主，其后逐渐出现衰退。但是，这一过程的发展速度不是均匀的，而且各个组织结构和生理功能的衰退也是参差不齐的。因此，年龄的划分目前尚无统一标准。一般根据生长发育的不同阶段，将人的一生划分为几个不同的时期：

幼年期：0岁~、童年期：6岁~、青春期：12岁~、青年期：18岁~、壮年期：25岁~、初老期：45岁~、老年期：60岁~、长寿期：90岁及以上。

目前国际上虽然联合国对老年人的年龄界限规定为60岁，但多数是根据各国国内情况及所在地区的决议规定的，有的认为是60岁，有的则认为是65岁。根据现代各国对老年学的研究，通常都是将60岁或65岁以上定为老年人。亚太地区1980年12月第一次老年学会议上提出该地区以60岁以上为老年人。

我国民间长期以来以花甲之年为老年，即指60岁。当前国务院规定的一般退休年龄也是60岁，而且我国地处亚太地区，也拟遵守地区性老年学会决定。因此，我国应以60岁以上定为老年人。1982年4月中华医学会老年医学学会在京常委会经过研究，一致同意建议以60岁以上作为我国划分老年人的标准。

现阶段我国老年人的年龄分期可按以下标准划分：45~59岁为老年前期（又叫初老期），60~89岁为老年期，90岁以上为长寿期。一般地说，这三个时期的老年人，又可分别称为中老年人、老年人和长寿老人。这三个时期的人群都是老年医学的研究对象。为便于统计，老年人以5岁为一个年龄组，即老年前期为45~、50~、55~、59岁；老年期为60~、65~、70~、75~、80~、85~89岁；长寿期为90、95~、100、105、110以上。

五、老年学研究的社会意义

（一）老年人的智能

春秋时，管仲跟随齐桓公攻打孤竹国，春天去，冬天才回来。因迷了路，管仲说：“老马之智可用也”。于是就让老马走在前头引路，果然找到了归途。这就是老马识途的典故。那么老年人的智能又是怎样呢？

1. 老年人的记忆 记忆是人脑对过去经历的事物的反映，包括识记、保持和再现三个基本环节。人脑的神经细胞有140亿个左右。脑的潜力是很大的，人的一生，可储入一千万亿个信息单位（ 10^{15} bit），相当于美国国家图书馆藏书量的5倍，而我们现在贮存的信息远远没有达到。但大脑同样受“用进废退”规律的支配，不用，会发生废用性萎缩。用，还可使衰退逆转。俗话说：脑子愈用愈灵。这是正确的。有动物实验证明，受训练动物的大脑发生两方面的改变：

（1）脑神经细胞细微解剖结构的改变。澳大利亚神经生理学家艾克尔斯的实验证实：分别生活在群居丰富环境组与隔离单调环境组的两组白鼠的脑神经触突，显然不同，在群居丰富环境组生活的白鼠的大脑皮层重些、厚些，神经细胞的“树突”侧

棘增多了，触突联系增多了。

另一个实验，让一组小白鼠在生命开始的25天内饲养在黑暗环境中，结果发现，这些动物比在光亮环境中生活的另一组小白鼠有较少的树突。由此推断，经验能促进触突的形成。

(2) 脑神经细胞生物化学方面的改变。1959年瑞典神经生理学家海登在实验中使大白鼠处于强制学习新技巧的情况下，例如：训练大白鼠在铁丝上行走能保持平衡，以达到放有食物的台面去取食物。然后将学会了这种技巧的大白鼠处死，分离出单个脑细胞，并对脑细胞内的核糖核酸(RNA)进行生物化学研究，发现被迫学习的大白鼠脑细胞核糖核酸的含量比在通常方式下生活的大白鼠多12%。

受训练动物的大脑发生这两方面的改变，使脑神经细胞的衰老延缓，从而延长了寿命。有人用超声波测量，发现勤于思考的人，脑血管经常处于舒展的状态，使脑神经细胞得到良好保养，从而使大脑不会过早衰老。

识记根据识记材料是否建立在理解基础上分为机械识记和意义识记两种：

(1) 机械识记，是不理解材料的内在联系，而只是对材料外在因素多次重复所进行的识记，比如学生对不理解的课文、公式、定理、术语、数据等等，只采取简单重复的办法去记。

(2) 意义识记，是对学习材料的理解、明了其内在联系，并把它记下来。

我们知道，识记了材料以后，遗忘就接踵而来。但遗忘是有规律的，就是“先多后少”。我们要趁知识还没有遗忘的时候，尽快提早复习，与遗忘作斗争。

老年人的记忆问题，虽然总的来说记忆随人的年老而有所减退，但是记忆减退的速度并不快。老年人的机械记忆效果较差。老年人由于知识经验丰富——“智慧的结晶”，善于理解，对有意义事物的记忆效果是较好的。因此，老年人要充分发挥自己逻辑记忆的优势，克服机械记忆的劣势，扬长避短。如记圆周率3.1415926535897，所记成“山顶一师一壶酒，而乐吾山乐把酒吃”。

最近有人发现，正常老年人的脑神经细胞树突及其长度和分支数，都显著地胜过中年人。提出“只能给大脑提供一种新信息，就有助于大脑细胞发育”。日本生理学家山田博根据大量解剖学资料证实，即使到了70岁仍不老化的组织器官是神经、巩膜和角膜。智能研究结果表明：正常的老年人甚至到80岁高龄，也未见明显的急剧下降。这说明正常的老年人的记忆并不差。问题是要不断地加强记忆。

2. 老年人的能力 能力可以从不同的方面去分析，这里只从一个比较笼统的方面来分析能力，即把一个人的能力分为：①生活能力，这是最基本的，例如一个人能坐，能立，能走，能自己穿衣服，能自己吃饭，能自己大小便等等，即自理生活的能力；②学习能力，这是进一步的，例如一个人能学习新知识，或者再简单些，能读书，看报，知道一般时事，都算学习能力；③工作能力，这也是进一步的，就是能为家庭、社会作一些有益的脑力或体力劳动；④创造能力，则是更进一步的高要求，即能够有所创造，有所发明，有新的独特的贡献。

长寿一定要长能。长寿就是寿命保持得长；长能就是能力保持得长。假如一个长

寿者失去了生活自理等能力，那就不仅自己活得很难受，而且给家庭、社会带来很大的负担，这样的长寿对社会来说都不仅不是积极的事情，而且很可能是消极的事情了。可谓“雄心万丈，躺在床上”。例如：日本平均寿命1980年男性已将近75岁，女性快到80岁。1981年日本报刊在报道这一消息时，却发表了题为《忧虑多于喜悦》的评论，因为日本65岁以上的老人已占全人口的8.9%，在这一千万高龄者中，又有近5%（五十万）患者卧床或属老年性痴呆，生活无法自理。东京都65岁以上的老人为五十万，其中卧床不起和痴呆者约4万，都需要特别护理，既大大超出社会上现有老年人特别护理疗养所的收容能力，也使许多家庭发生尖锐的矛盾，出现不少民事、刑事案件和社会问题，所以日本舆论界已在疾呼：“老龄化的顽症正在吞噬日本！”英国1976年统计85岁以上的老年人有80%是残废者。我国某市老年性痴呆占老年人口0.38%。不能生活自理或残废是老年学中的一个大问题。

我们应该看到长寿，高龄化可能带来的问题，从而采取对策，促进老人的和和社会的幸福。事实上，老人不但可以保持生活自理的能力，也能保持相当好的学习和工作能力。例如，联邦德国杜蒙特老人学院共有42名老年人在学习，年龄最大的是69岁，他们攻读社会学、教育学、心理学、哲学等课程，学习成绩甚至比和他们一起上课的青年学生还要好；联邦德国年龄最大的大学生舒布81岁攻读生物学，虽然他因心脏病而带起博器，每天还是早早起来，骑一辆小型摩托车去上学；不久前泰国曼谷的法政大学给该校年龄最大的学生82岁老人朱塔帕发给社会学毕业文凭，这位老人说得好：

“只要有心问学，年龄不是什么障碍。”瑞士的老人大学，最年轻的也有60岁，最老的80岁。美国堪萨斯大学教授麦基佛博士在68岁时创办了一所老人学校中700多位年过古稀的学生学习很积极，例如89岁的韦高伯，作了六十四年记者，退休后进入老人学校，获得了堪萨斯大学硕士学位，并准备再攻读一年得到博士学位。我国北京大学王力教授八十高龄自修日语。重庆市某离休老干部通过某校两年制书法绘画班的刻苦学习，已受聘为某校书法课教师。该班还有绘画达国际水平者。联邦德国、法国等也设有一些老人车间，专为退休老人进行体力工作而设，日本已兴起了“老年人产业”。对退休职工的身心有很大好处。甚至，老人也可保持相当好的创造能力。例如，我国唐代医学家孙思邈百岁高龄著《千金翼方》；明代的杰出药物学家李时珍在他61岁那年完成了《本草纲目》的初稿，以后又经几年的苦心修改，终于完成了这部巨著，为世界医药学和植物学作出了重大贡献；清朝的王清任在他63岁时写成了《医林改错》；大诗人歌德的不朽名著《浮士德》完成于他逝世前一年82岁高龄时；大哲学家、数学家罗素，在1950年获得诺贝尔文学奖金时，并没有写过小说，倒是在八十高龄以后的1951~1953年出版了三部小说；喜剧大师卓别林，拍摄最后一部影片《香港女伯爵》时，也年已77岁。我国科学家、教育家竺可桢在八十二岁时完成了《中国近五千年来气候变迁的初步研究》一书，马寅初古稀之年创《新人口论》，后为实践证明是正确的。总之，年老并不一定不能保持生活能力、学习能力、工作能力以至创造力。人的自然寿命既然有110~150岁，80、90岁还正当壮年，理应不会丧失生活能力、学习、工作和创造的能力。显而易见，只有“长能”的“长寿”才是积极的、愉快的、自我

幸福并使家庭幸福和社会幸福。

长能，就是努力延长体力活动能力和脑力活动能力。而最可靠的延长能力的方法便是多作体力活动，多作脑力活动。每个人从儿童少年时代起，便要四体勤劳，坚持锻炼，多作学习，努力思考，这样不仅体魄强健，心智聪明，而且能延缓衰老，长寿长能。即便进入老年以后，也要根据自己的各种具体情况，尽可能地继续多活动，多学习，多思考。越是不活动，身体便越衰老得快，一旦稍多一点活动，就受不了，甚至出大问题。平日不断活动，反而更健康。越是不用脑，脑力便越衰老得快，记忆力、判断力、反应力就越来越差。坚持读书、看报，坚持学习、思考，脑力也就更充沛。当然，多活动，多用脑，并不是活动过度，用脑过度。连青少年、壮年，都要讲究体力和脑力劳动的卫生（如睡眠充足，生活规律，注意营养，戒除烟酒等）避免过劳，老年人就更更要量力而行。但量力与适度，决不是“坐以待毙”，不敢举手投足，不敢学习思考。恰恰体育锻炼、劳动生活是体力上“还童”的妙药，所谓生命在于运动，追求知识、勤于思考则是脑力上“还童”的妙方，即生命在于思维我们要“活到老，学到老”。

每一个人，不管在什么年龄，都应该积极有作为，多活动，多用脑，这不仅可以增长才干，为社会多作贡献，而且也是长寿的重要条件，是美满的老年生活的重要保证。

人类普遍寿命在延长，而寿命延长与社会财富又有一定关系。一个人从出生到独立自主为社会服务，一个科技工作者需要到25—30岁，一个半技术工人也得到23岁左右，就是说，一个人在25~30岁以前的阶段是消费时期，社会要供他衣食住行，还得付出保健费和教育费。从25~30岁以后直到退休死亡是他对社会的生产时期。如果退休年龄以60岁（男）或55岁（女）计算，那么，社会为他服务和他为社会服务的时间比接近于1:1。如果能把工作年限延长到80~90岁，而且体力智力都健全，根据现代的科学水平稍加努力是不难达到的。那么，一个人一生消费期与生产期的比例就是1:2。这就意味着社会不必化任何投资（包括教育和健康的投资），不必占任何空间和时间就可以增加一倍的专家和技术熟练的工人，这就是一笔多么大的人力和智力资源，对国民经济的发展将会带来多么大的影响。延长寿命就意味着延长工作年限，这是具有实际的经济价值，而不是单单满足人们美好愿望。应当指出，将来延年益寿的目标主要使中年期及初老期延长，而缩短急速衰老期，这样就可以做到高龄而不衰，保持旺盛的工作精力，享其天年，无疾而终。当然，一个个体的寿命延长了，社会的总人口是会增加的，但这是增加人口中的社会生产者，是人口中的生产成分，这样，就使得总人口中的消费人口相对减少，也就是说，人类平均寿命及最高寿限延长后，社会生产增加，社会消费相对减少，有利于生产的发展。

延长寿命对于知识积累和智力资源利用具有重大意义。以一个科技工作者为例，只要他不断地积累和更新自己的知识，那么年岁越大，知识也越多，也越具有向高度发展和创造的潜能。知识量的积累、知识度的深化、知识面的宽广与时间有一定关系。科学具有连续性，知识的积累与再创造需要连续性，但这种连续性却被个体的寿

命所限制了。如果把科学家的“研究生命”延长20年，那么对科学知识的积累和创造，对智力资源的利用将会产生十分巨大的影响，大大促进科学事业发展。目前，科学向高、深、尖发展，需要雄厚的基础知识和广博知识，因此发明创造出成果的年龄较前推迟，这就更需要延长寿命。据研究，人的体力到40岁后逐渐衰退，但智力活动可保持到80~90岁高龄。因此，要极大重视生命后期智力的利用。可见，延长寿命对社会经济的繁荣，对科学事业的发展将会产生巨大的积极作用。

社会对老年人的福利和照顾是社会文明和进步的表现，是生产力发展的必然结果。随着生产力的发展，特别是现代文明的发展，对老人应给以福利。给以照顾，他们为社会劳动了一辈子，贡献了他们的一生，后代们应该尊敬他们，让他们欢度幸福的晚年，这是现代的伦理道德。在发达国家的荷兰，制订了“老人之家”的法律，老年人退休法及老年人文娱优待卷证明办法，年龄达65岁即可由国家发给优待证，持证可减费进入文娱场所，减价乘坐交通工具。每月可在全荷兰旅行1~2天、减免三分之二旅费作欧洲范围内的旅行等等。1973年日本全国对70岁以上、东京都对65岁以上老人实行免费医疗制度。一个国家要能做到这样，非有高度发展的经济不可。我国对老年人的福利事业也是非常关心的，特别在医疗保健方面做出很大的努力，并且树立尊敬老年人的福利事业也是非常关心的，特别在医疗保健方面做出很大的努力，并且树立尊敬老人的风尚。近几年来，各地在安排老年人生活，注意发挥老年人作用方面，作了大量工作，取得了显著成绩。

（二）老年人的社会功能

老年人经验丰富，知识广博，技术娴熟，意志坚强，品质定型，具有①领导社会的功能；②管理社会的功能；③创造、继承和传播文化科学技术的功能；④继续为四化发挥余热的功能。

我国的老年人中，有老革命家和具有各种学识、技术专长的专家、管理人员或者是工农业生产能手，在长期的社会工作中积累了丰富的经验，是社会的宝贵财富，是四化建设中不可低估的智力资源。因此，我国的老年学，要使他们保持身心健康，发挥他们的作用，继续为我国社会主义物质文明和精神文明建设作出贡献，作到“老有所养、老有所学、老有所医、老有所乐、老有所为”。我国有社会主义制度的优越性，经济文化卫生事业的蓬勃发展，对于老年的社会、经济、文化、福利等问题，都十分重视。深信我国老年学的研究，定能迅速发展，并做出显著成绩，造福于全人类。

六、老年学研究状况

（一）国际老年学研究状况

国际上老年学研究，开始于十九世纪末期。到二十世纪二十年代以后，老年学得到发展。但真正对老年学各个领域进行较为深入的探讨，在生物学、医学、心理学、社会学等方面进行研究，是四十年代以后开始的。对于老年医学的研究于五十年代日益展开，某些发达国家及发展中国家，取得了一定成果。

近二十多年来,各国相继成立了老年学会或老年医学会,开展了老年学的学术研究和交流。国际老年学会议已开过十三次。目前,世界有关老年学方面的专门刊物已达几十种。有些国家的医学院校开设了老年学和老年医学的课程。

自1950年至1985年,国际老年学会议已开过十三次。1938年在苏联基辅召开了世界上第一次学术性的老年学会议。但是,随后的大战中断了老年学的学术活动。一直到1950年才在比利时的列日又召开了战后第一届老年学国际会议,由17个国家65名代表正式组成老年学国际协会。协会设两大分部:生物学分部和临床医学分部。1951年紧接着又在美国密苏里州圣路易城召开了第二届国际会议,增设第三分部——社会学分部。1954年在伦敦召开了第三届会议。1957年于意大利的梅拉诺和威尼斯召开了第四届国际会议,又增设第四分部——社会福利分部。

1960年在美国旧金山召开第五届国际会议,参加的国家 and 民族愈来愈多。这次会议与会的有32国的1100名代表,提出论文394篇,出版了会议文集《世界老年学》。以后差不多每隔2~3年召开一次大会。例如在布达佩斯、哥本哈根、布加勒斯特、耶路撒冷等地都开过老年学国际大会。1975年在以色列召开的第十届会议,出了三部会议录。1978年在日本东京召开了第十一届国际会议。

1981年在联邦德国汉堡市召开了第十二届国际老年学会,会议内容丰富,包括基础生物学、临床医学、老年心理学及护理教育、社会福利及长期保健四个部分。我国首次派代表参加了会议。执行委员会决定四年开大会一次。1985年在美国纽约市举行。第十三届国际老年学会。

在1982年联合国老年大会上,正式提出告世界各国有关老年人公告。我国代表应邀在大会上作了“中国老年人在家庭中地位”的专题报告。

国际老年学会亚太地区第一次会议是1980年在澳大利亚的墨尔本召开的。我国代表带去北京医院老年医学研究室写的《关于老年医学的某些情况》和阜外医院的《中国心血管病流行学的某些问题》两篇文章,受到与会者的重视。

国际上老年学研究,可分为三个时期:1910~1920年,进行老年学一般研究,主要明确老化一般概念和衰老生物学问题。1920~1940年,进行老年医学研究;主要开展临床考察。1940年以来,进行近代老年学的研究,从生物学、医学、心理学、社会经济学诸方面,研究老化的基本特征,并对衰老机制亦进行广泛深入的研究。美国、英国、苏联、日本、奥地利、法国、民主德国、瑞士、罗马尼亚、匈牙利等国在老年学研究上做了不少工作。

近代老年学涉及到生物学、生物化学、遗传学、免疫学、病理学、营养学、临床医学、预防医学,心理学及社会科学。英国老年学发展最早,于1939年英国成立了世界上第一个老年学会。截至1941年,已有十多个国家成立了自己的老年学协会。而在1951年罗马尼亚首先在布加勒斯特成立了世界上第一个老年医学研究所,后改称为老年学与老年医学研究所。各国接着都纷纷成立老年学协会和老年科学研究机构;在医学院里成立老年医学教研室,讲授老年医学课程(如英国曼彻斯特大学有专职老年医学教授给在校学生进行57小时的老年医学的课堂教学和实习;法国巴黎第六大学也设

有临床老年学课程)；出版老年医学的专著以及日托医院(早上将老人接到日托医院进行各种治疗，其中以理疗为主，结合休息、锻炼，并在医院午餐，傍晚再送回家。)有的国家有整套的、以医院为中心的老年人保健网。有的国家在养老院、老人新村、老人之家内设专门的老人诊所，老人医院，甚至还有老年病研究机构。有的国家的老年病医院分设老年病急诊病房，老年人康复医院，老年病长期病房，还有专科医院，如老年结核病医院、老年精神病医院等。现在许多国家已承认老年医学为一独立学科。

不少国家还设立了专为老年人服务的机构，如英国设有老人之家、日中心(是一种健康老人的俱乐部，白天可在里面就餐，进行各种适宜的文体工娱活动，并有会客等方便条件，对解除老人的寂寞之感有显著效果，晚上不留宿。)、老人俱乐部；罗马尼亚设立了老年俱乐部及老年咨询处等。法国有五十所大学开设有供老年人学习的课程，有35,000名头发斑白的学生，老年人上大学没有学籍，不分学年，免除考试，课程与科研项目可自由选择。在瑞士、联邦德国、美国和日本等许多国家设有老人大学，课程内容有外语、历史、地理及其他文学艺术等，老年人可自由选学。毕业时还发有文凭。国际老年大学会议已开了十一次，第十一届会议于1984年9月26—28日在瑞士举行，讨论的主题是“研究老人大学中的老人”问题。此外，国外还有退休前教育。

老年学在各国得到普遍重视，已成为研究社会生活不可缺少的一门学科。

(二) 我国老年学研究状况

我国老年学的系统研究虽尚属近期，但发展甚快，是一门很有发展前途的科学。在五十年代后期和六十年代初期，各地陆续开展了近代老年学的研究。1958年中国科学院成立了老年学研究室，各地开展了防治老年病的科研活动，武汉医学院长寿研究组对长寿老人进行了养生学说的整理，并对古代健身法如气功、导引、按摩作了不少研究。1964年在北京召开了第一届全国老年学与老年医学座谈会，并制订了全国的科研规划。

七十年代国内把危害老年人健康的常见病恶性肿瘤、慢性气管炎、心血管病列为全国研究的重点项目。近年，中南地区对广西巴马、都安县长寿老人进行了综合调查，北京对城市老年居民开展了各系统的疾病调查，1979年武汉、广东、广西举行了地区性老年医学会议。短短几年中，广东、上海、辽宁、北京、长春、湖南、天津先后出版了老年医学书刊。1980年国内部分地区成立了老年医学学会，1981年10月在广西桂林举行了第二届全国老年医学学术会议，大会收到论文450篇包括基础医学、临床医学、流行病学和中西医结合等方面的论著，说明老年医学的范围、任务和今后如何开展工作进行了讨论，并成立了全国老年医学学会和决定编辑出版《中华老年医学杂志》(已于1982年创刊)。1982年4月中旬老龄问题世界大会中国委员会在北京成立。我国第一个老年学科的研究机构“老年病研究所”在北京医院建成。1982年，我国成立了中国老龄问题全国委员会。委员会的任务是：对有关老龄问题的一些重大课题，进行调查研究、统筹规划、综合治理、督促检查；参加有关老龄问题的国际性和地区性的专业会议，开展多边或双边的技术援助和技术合作等对外交往活动。各省、市、

自治区也相应成立了老龄问题委员会。重庆市老年问题委员会于1984年12月成立。

党和政府对老年事业一向是非常重视的，专门制定了有关的法律、条文，作了关于老龄问题的指示，并于1984年8月17日专门召开了全国老龄工作会议。聂荣臻同志在给会议的贺信中指出：要把老龄问题提到战略高度来认识。王震同志到会讲了话，题目是《大家都来关心老年事业》，提出四点希望：第一，要认真总结我国在老年事业方面所形成的具有中国特色的——国家、社会、家庭相结合的养老经验；第二，要重视发挥老年人的作用；第三，要继续广泛深入地宣传老龄问题，让全社会首先是各级领导和干部充分认识老龄问题的重要性和迫切性；第四，把老龄工作做得更好，创造出中国式的新型老年学，使我国的老龄工作建立在科学的基础上。他指出：“必须积极开展老年学的科学研究工作。”“我们要着重从老年医学、老年病理学、老年社会学、老年人口学、老年政治经济学、老年哲学、老年体育、老年保健、老年教育、老年与家庭等问题研究起。”

近几年来，我国老年学已开创了一个良好的开端，通过报刊杂志、电台电视、举办讲座、学习班、编著科普丛书，召开学术交流会等多种形式，交流了学术成果。全国不少的地区开办了老年病医院，不少的医院设立了老年病门诊；有些医学院校设立了老年医学教研室，开设老年学和老年医学课程；有些地区创办了老年人大学，举办老年保健讲座；有些单位成立了老年文娱室。此外，各种类型的老年协会也纷纷成立，对智力开发、对资源开发、科学研究等，作出了重大的贡献，并引起国际的反响。

我国对老龄问题的研究也十分重视，中国社会学学会建立了老年人问题研究组，上海市成立了老年人问题研究会。近年来先后出版了《长寿》、《中国老年》、《老年天地》等刊物。重庆市老龄委员会于1985年底继全国老龄工作经验交流会后，举行了首届老龄问题理论会，大会收到论文60多篇，会后出版了题为《为了健康长寿》的论文选集。

我国老年人大学教育，自山东省红十字会老年人大学1983年开创以来，正蓬勃发展，至1985年底止，全国已建立起61所，拥有三万多学员，最大年龄为90岁。学制为1～3年。课程：必修课有卫生保健课和营养课；选修课有思想修养、历史、文学、书画、花卉、气功、摄影、戏剧等课程。老年大学的建立为老年人提供了“老有所学，增长知识，欢度晚年，余热生辉”的场所，已取得显著成绩。此外，还设有各种专业的专科班。1985年底在北京举行了全国老年人大学经验交流会，引起了国际的重视，并于1986年6月在北京召开了国际老年教育会议。

近几年来，我国老年学发展比较快，取得了一定成绩，这表明我国人民越来越感到延年的重要、健康的可贵，深信人类通过探索长寿的奥妙，实现自由驾驭生命美好愿望将为期不远了。然而，还必须看到我国与国际之间的差距是很大的，要迎头赶上，为建立具有世界先进水平和我国特色的老年学体系而加倍努力。

七、老年学的未来

老年人口的增长，必然会增加社会的经济负担。因此，老年学的研究工作者最大和最艰巨的任务是研究推迟衰老的发生，保护老人的健康和劳动力，同时也为社会学家带来需要解决的大量社会问题。今后二十年，将会有大量科学家从事于衰老的基础研究。至于为老人健康服务的老年病医师和老年医院，到那时也将和目前的儿科医生、妇科医生和儿科医院、妇科医院一样普遍。随着社会经济的发展，将来社会的每个行业，也必然会有专为老人需要设计考虑的项目：老人服装、老人食品、老人用具、老人书刊、老人玩具、老人节目等，开设老年商店、老年食品厂、老年食店、老年公寓、老年宫、托老所等。老年人的衣、食、住、医等有着不同的要求，如服装要求轻、美观、方便，鞋要轻、松、软、防滑；老年人的食品要求低糖、低盐、低脂肪，营养丰富，脆、酥、软。在医的方面，最好设老年人家庭病床，巡回医疗。

未来是属于青年的。但是对于“过去”曾付出辛勤劳动的老人，社会不应该忘记他们，也不会忘记他们。

主要参考资料

1. 夏廉博等：老年学与老年病，知识出版社，1982
2. 吕维善等：现代老年医学，湖南科学技术出版社，1984
3. 宋 启等：衰老及老年病，黑龙江科学技术出版社，1983
4. 曹 钧等：现代老年医学，山东科学技术出版社，1983
5. 武元晋：“老龄问题与老年事业，健康报，1984年6月14日第三版
6. 王 震：大家都来关心老年事业，人民日报，1984年8月18日，第四版
7. 阮芳赋：医学新论，黑龙江科学技术出版社，1984
8. 钱信忠：世界人口发展的现状，大众医学，第五期，1985
9. 中共重庆市委宣传部等：大家都来关心老年事业，1986（内部资料）
10. 任 流：用进废退与延缓衰老，重庆日报，1985年8月4日，第二版
11. 冯 斌译：大脑细胞发育新说，大众医学，第二期，1986
12. 联合国教科文组织：成人教育简讯，第1~4期，1984
13. 杨国璋等：当代新学科手册，老年社会学，1985
14. 三万多花甲老年上大学，重庆日报，1985年12月6日，第四版
15. 重庆市老龄委、重庆市社科联：为了健康长寿（内部资料），1986