

新观念
多学科
全方位

郑也主编



伯南

健康长寿



安徽人民出版社

新观念
多学科
全方位

健康长寿指南

郑也题



郑也主编



安徽人民出版社

责任编辑:秦 闯

封面题字:刘子善

装帧设计:素 风

健康长寿指南

郑 也 主编

出版发行:安徽人民出版社

地址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

经销:新华书店

印刷:铁四局印刷厂

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:192 千

版次:1996 年 6 月第 1 版 1996 年 6 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN7-212-01303-X/G·159

定 价:9.00 元

印数:00001—08000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

《健康长寿指南》编委会

主 编	郑 也		
副主编	陆正伟	施正宗	韩明向
编 委	(按姓氏笔划为序)		
	田 颖	石义金	刘 健
	刘春丽	李晓驹	杨陈杰
	郑 也	张 敏	陆正伟
	施正宗	胡 迟	黄士雄
	黄晓沐	韩明向	阙惠芬

序

程 光 华

随着我国经济的发展、物质和医疗条件的改善,人民的健康水平不断提高,平均寿命不断延长,老年人在人口中的比例日益加大。目前,我国老年人已达 1.1 亿,预计到 2000 年进入老年型国家;而我省老年人口已达 542 万,预计到 1997 年将达 630 多万,占全省总人口的 10.2%,从而进入老年型省份。人口老龄化的迅猛发展,给社会经济、社会发展带来诸多影响。对此,党和政府十分重视,积极采取对策,解决老龄问题。

老龄问题既是社会发展方面的问题,又是人道主义方面的问题。对于后者就是要解决老年人自身方面的问题。它涉及到老年人的养老保险、社会福利、老年人的生理和心理方面等问题。在离、退休的老同志中,有许多专家、学者、干部和身怀绝技的工人。他们不甘心虚度晚年,还想继续施展才华,再展雄风。然而人到老年,生理功能逐渐衰退,各种老年疾病困扰着他们的学习、生活和工作。为了帮助和解决老年人的自身问题,我们组织有关专家撰写了《健康长寿指南》一书,其目的是让老年人学习和掌握老年保健方面的知识,健康长寿,欢度晚年,为社会主义事业发挥余热。

本书的作者和编辑人员,都是长期从事医疗、卫生、保健和研究老龄问题的专家、学者,在国际、国内发表过许多有关老年保健方面的学术论文,并多次在国际、国内获奖,在抗衰老的研究方面取得了可喜的进展和成就。

本书为老年人、老龄工作者和中外老年学研究者提供了一本

具有实用性和参考价值的读物。与国内同类著作相比,该书具有以下特点:

一是整体性与综合性。老年人健康是一个整体,它涉及到生理、心理、社会诸方面。作者从生物学、营养学、心理学、美学、运动学和医学等各方面进行了综合研究和探索,克服了某一学科“包打天下”的单一孤立的观点和方法。它与第五届亚太区老年学会议的“老年人整体照顾——一个跨科际的工作取向”这一新鲜主题相符合,能够有效地指导老年人正确处理各种问题,处理好个人与社会、家庭之间的关系,愉快地度过晚年生活。

二是先进性与科学性。作者采用的多是90年代以来的科研成果和自己承担的科研课题的成果,在科学性方面基本上保持了领先地位。尤其是在中医药防抗衰老的理论及其运用方面,更具有与国内外论著的不同特色。作者还详细、系统地论述了老年美的重要性和必要性,指出凡是热爱美、追求美的老年人,都显得精神充沛、心情舒畅、轻松愉快,“愈老愈见风采”是老年美的要旨。

第三,该书将理论方法和具体技巧相统一,在理论探讨的同时,为老年人提供了解决老龄保健问题的具体方法和实用技巧。这种方法和技巧,不仅适用于老年人,也适用于中年人,而且对年轻人如何照顾好家中的老年人也大有益处。

最后,该书不仅内容全面系统,而且重点突出。它从中国人口老龄化趋势发展迅猛这一实际情况出发,在相关的人与事的比较中,使读者既获得全面系统的认识,又能重点把握我国当代老人的现实问题,并为老年人提供了防止衰老、防治疾病的切实的办法和措施,使老年人更加坚定信心,继续向新的领域开拓奋进。

愿本书成为老年朋友的生活参谋,愿老年人在有生之年对社会作出更大的贡献。

1996年4月

前 言

郑 也

科学为人类造福,也给老年人带来青春、活力与希望。作为科学的分支之一,老年学在世界人口老龄化的形势下应运而生,并迅速蓬勃发展。由于老龄化将成为 21 世纪人类的重要特征,老年学也将受到人们普遍的关注,成为“最热门的、最发达的学科之一”,未来学家的这种预言,正在一步一步地成为现实。

老年学学科众多,内容极其丰富。它包括老年社会学、老年人口学、老年教育学、老年经济学、老年劳动学、老年福利学、老年政治学、老年法学、老年卫生学、老年医学、老年营养学、老年体育学、老年心理学、老年环境学、老年美学和老年学史等。在上述分支学科中,有的是从宏观视野,研究社会老龄化过程及其引起的一系列政治的、社会的、经济的、自然环境的问题;有的则是从微观角度,研究个体老化现象及其规律性,以及老年期的特殊需要和问题。

应当特别说明的是,无论宏观研究,还是微观研究,老年学的对象都不仅仅局限于老年人,因为人的一生就像“年龄链”(Aging Link)把各个年龄段一环一环串联起来,老年期只不过是中青年时期的延续。正如在现实生活中人们都能亲身体会到,任何人的老年期状况,诸如经济收入、社会地位、身体健康、心理特征、行为模式、生活方式等,无不受中青年时代的状况、习惯所制约和影响。如果用“莫等闲白了少年头,空悲切”等词句鼓励青少年爱惜光阴,发愤求学、努力工作,为老年阶段作好物质和精神储备,它无疑道出了

真理的一个方面,从这个意义上说,中青年人关心老年科学研究,可以未雨绸缪,是完全必要的;然而对于老年人来说,“亡羊而补牢,未为晚也”则道出了真理的另一面,老龄科学所提供的理论、方法和技巧,将会帮助老年人弥补中青年时期由于各种原因而留下的缺憾,更有直接的现实的作用。这是历史的辩证法,也是人生的辩证法。

本书以老年人为本位,把视角对准一个个具体的、活生生的老年人,围绕老年人日常保健所遇到的大大小小事情,按照其自身规律性,从理论与实践的结合上进行探讨。

第一章:老年运动学。本章引用国内外大量研究资料,扼要而又令人信服地论述老年人的解剖生理特点和适当的体育锻炼对神经系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统以及运动器官等的作用,并在此基础上着重介绍和探讨了12种适合老年人的锻炼项目,供不同年龄、不同健康水平的老年人根据自己的爱好和需要选择。此外,还提出了老年人参加体育运动的医务监督,特别是自我监督的常用简易方法,以防止意外事件发生,达到健康长寿的目的。

第二章:老年营养学。营养是生命和强健的基础,这已被许多调查统计或研究报告所证实。在空气新鲜、环境平静的乡村生活的农民,其寿命从整体上看都不及生活在城市的居民,重要原因之一就是饮食所含的营养差别。本章主要介绍各种食物含有人体日常所需的营养成分、饮食搭配原则和科学的制作方法,并针对人们常见的营养问题,阐述良好的饮食习惯及其养成;此外,还对市场供应的保健食品进行了专门的营养学分析,以供不同类型老年人选购食品时参考。

第三章:老年心理学。该章运用老年心理学原理,分析研究了老年期的感知、记忆、思维、学习与创造能力、气质与性格、情感、情绪与意志等方面的特征及变化。国内外资料表明,在相同的情况下,许多老年人的安排却大不相同,其关键原因在于心理差别。本

章通过与香港、台湾以及一些国家的老年人心理状态的对比研究,重点探讨当代中国大陆老年人的心理健康、心理防卫机制的历史和文化特征;同时列举了有关焦虑、抑郁、“剥夺”感、适应障碍等案例,并进行评析,以协助老年人获得真切的心理卫生和精神健康,使之充满信心地度过欢乐而有意义的一生。

第四章:老年美学。“美”不是青年人的专利,也不只属于海外老人。当代中国老年人不仅有美的权利和追求,而且有美的必要和条件。本章运用美学原理,分析了形体美、容貌美、风度美在人生老年的意义;介绍了体形健美术、皮肤保护法以及用发型、眼镜、服饰、化妆等调整脸型、显美掩丑的技巧。当然,老年美并不仅限于着装、神态、举止等外在表现,而且要提高学识、阅历、情操等内在素质。只有这样,才能体现出老人的完美形象。此外,本章还介绍了居室布置、花草种植知识,以便于老年人内外结合,营造一个美的环境氛围,永葆青春。

第五章:老年医学。俗语说“人人免不了三灾两病”,虽然人类已采用多种保健措施和预防手段,以争取不患病或少患病,但疾病对大多数人来说仍是难免的。虽然我们 must 从理论上把“老化”与“患病”两个概念严格区分,但在现实生活中,由于年迈而加大患病的可能性也是客观事实。因此,老年医学是老年学中十分重要的分支学科,尤其对于患病老人,依靠医药使之重获健康更是不可缺少的。本章在介绍老年医学基本原理的基础上,侧重于介绍老年常见病的防治,特别是用历史悠久的“国宝”——中医药防治老年病,这也是本书的一个特色。

老年医学是老年学最早的分支学科,对老年学曾经做出过特殊的贡献。随着科学发展、认识深化,在老年医学中也涉及到营养、心理等方面的问题,涉及到除了药物以外的心理治疗,体育、运动、音乐、艺术疗法。但总的来看,其框架多是把营养、运动、心理包含在医学之内,至少也是从医学角度研究老年心理、老年营养的。

然而,20世纪90年代召开的老年学重大国际会议给我们带来了新的信息:其中有1991年在日本召开的以“长寿时代的到来——社会走向成熟”为主题的第四届亚太区老年学会议;1993年在匈牙利召开的以“健康的老龄化”为主题的第15届世界老年学大会;1995年11月在香港举行的第五届亚太区老年学会议,更定名为“老年人的整体照顾——一个跨科际的工作取向”。这就是说,与老年相关的诸多学科,为着同一的研究和服务对象——老年人,相互渗透和交叉,但其特点是相对独立、自成体系,这样才能更好地发挥各自的优势,并在功能和作用上互补和相得益彰。基于老龄科学的这一新观念、新发展,本书将老年运动学、老年营养学、老年心理学、老年美学作为完全独立的学科与老年医学并重,向老年人提供完整而系统的理论、方法和实用技巧。这对于有老年人的家庭,乃至迎接自身未来的中青年人,都将有所启迪和裨益。

本书由老年学诸学科专家学者集体撰著,省老龄委直接领导,省老龄科学研究中心具体策划并实施。各章作者的分工是:第一章杨陈杰;第二章黄士雄、阙惠芬、黄晓沐;第三章施正宗、石义金、李晓骝;第四章胡迟;第五章韩明向、刘健、刘春丽。在作者撰稿的基础上,郑也、黄士雄、施正宗、韩明向、陆正伟分章修改,最后由主编、副主编统稿定稿。

本书的编著出版,得到安徽省体育运动科学研究所、安徽省卫生防疫站、安徽医科大学卫生系、安徽省中医附院的支持,并吸收了国内外同行专家的研究成果,安徽人民出版社为本书的编辑出版付出了劳动,省老龄委主任程光华为本书作序,在此一并感谢。

1996年4月30日

目 录

序.....	程光华(1)
前言.....	郑 也(3)
第一章 老年运动学	(1)
第一节 老年人的解剖生理特点.....	(1)
一、中枢神经系统	(1)
二、心血管系统	(1)
三、呼吸系统	(2)
四、消化系统	(3)
五、运动系统	(3)
第二节 老年人与体育运动.....	(4)
一、体育运动的三大好处	(4)
二、老年人体育运动原则	(6)
三、老年人体育运动五忌	(7)
第三节 体育锻炼对老年人防病健身的意义.....	(8)
一、体育锻炼对神经系统的作用	(8)
二、体育锻炼对心血管系统的作用	(8)
三、体育锻炼对呼吸系统的作用.....	(11)
四、体育锻炼对消化系统的作用.....	(11)
五、体育锻炼对物质代谢的作用.....	(12)

六、体育锻炼对运动器官的作用.....	(13)
第四节 几种适宜老年人的体育运动	(15)
一、散步.....	(15)
二、健身步行.....	(17)
三、跑步(慢跑、健身跑)	(19)
四、太极拳.....	(20)
五、登楼梯(爬楼梯).....	(20)
六、健身球.....	(21)
七、门球.....	(21)
八、老年迪斯科舞.....	(21)
九、爬行运动.....	(22)
十、气功.....	(23)
十一、倒退跑、倒退走	(25)
十二、登高(爬山).....	(25)
十三、五禽戏.....	(26)
第五节 加强老年人参加体育运动的医务监督	(26)
一、加强自我监督.....	(26)
二、初锻炼要先“试探”.....	(28)
三、医学检查.....	(28)
第二章 老年营养学	(30)
第一节 衰老、长寿与营养.....	(30)
第二节 老年营养特征	(32)
一、老年人的能量代谢和热量需求.....	(32)
二、蛋白质.....	(35)
三、脂肪.....	(39)
四、碳水化合物.....	(42)
五、无机盐和微量元素.....	(44)

六、维生素.....	(49)
第三节 老年营养保健措施	(55)
一、老年营养的保健原则.....	(55)
二、老年人的合理膳食制度.....	(56)
三、老年食物的选择与食品卫生.....	(57)
第四节 常见老年疾病患者的饮食营养	(60)
一、癌症患者的饮食营养.....	(60)
二、冠心病患者的饮食营养.....	(64)
三、高血压病患者的饮食营养.....	(68)
四、糖尿病患者的饮食营养.....	(70)
五、骨质疏松症患者的饮食营养.....	(72)
六、慢性支气管炎患者的饮食营养.....	(72)
七、肾脏病患者的饮食营养.....	(73)
八、肝胆病患者的饮食营养.....	(77)
第五节 老年保健食品	(79)
一、保健食品的概念.....	(79)
二、老年保健食品的要求.....	(82)
三、老年保健食品选要.....	(82)
第三章 老年心理学	(93)
第一节 心理、心理学、老年心理学	(93)
一、心理过程.....	(93)
二、个性心理.....	(96)
三、老年心理研究的误区.....	(97)
第二节 老年心理特征及变异.....	(102)
一、老年人的认知特征	(102)
二、老年人的记忆、遗忘、思维特征	(102)
三、老年人的学习能力与创造能力特征	(103)

四、老年人的情感特征及变异	(104)
五、老年人的气质、性格特征及变异	(105)
第三节 老年心理卫生与精神健康	(105)
一、老年心理健康的含义	(105)
二、老年心理卫生的基本信念	(106)
三、老年心理健康的指标	(109)
四、老年期常见的心理问题	(111)
五、中国大陆当代老年心理面面观	(113)
第四节 心理自卫机制与心理防护术	(117)
一、台湾学者的“心理自卫法”研究	(118)
二、香港学者的“心理防护结构技巧”研究	(119)
三、对中国大陆当代老人“心理自卫机制”的探讨	(120)
第五节 老年心理问题案例与心理保健指引	(123)
案例一 退休综合症	(124)
案例二 适应障碍	(127)
案例三 二难性焦虑	(128)
案例四 “剥夺”感	(130)
案例五 安眠药成瘾	(132)
案例六 酒精依赖	(133)
案例七 赌博癖	(135)
案例八 抑郁症	(136)
案例九 痴呆症	(138)
案例十 衰老心态个体差异	(139)
第四章 老年美学	(142)
第一节 美学与老年人	(142)
一、美是什么	(142)
二、美学研究什么	(145)

三、老年美的一般性与特殊性	(147)
四、人生的三大追求在老年期的三种境界	(148)
第二节 老年人的形体美	(149)
一、形体美的界定	(149)
二、老年人的形体健美	(151)
三、穿衣戴帽显美掩丑	(153)
第三节 老年人的容貌美	(155)
一、老年人容貌美的界定	(155)
二、调整脸型三件宝:发型、眼镜、衣领	(156)
三、皮肤的保护	(159)
四、老年化妆要旨	(160)
第四节 老年人的风度美	(163)
一、风度美的外在表现	(163)
——服饰、语言、神态、行为举止	(163)
二、风度美的内在要素——学识、阅历、心胸	(169)
第五节 老年人与环境美化	(172)
一、居室布置	(172)
二、花草种植	(175)
三、品茗、对酌、美食	(176)
四、琴、棋、书、画、剑	(178)
五、营造入世的乐趣	(181)
第五章 老年医学	(183)
第一节 老年医学概论	(183)
一、老年医学的起源	(183)
二、近代老年医学的发展	(185)
三、老年常见病的流行模式	(186)
四、老年人的疾病特征	(187)

五、衰老的病理学基础	(189)
第二节 常见老年病的防治	(190)
一、老年高血压	(190)
二、老年期脑血管病	(192)
三、老年冠心病	(194)
四、老年期消化道疾病	(195)
五、老年期肺心病	(198)
六、老年糖尿病	(199)
七、老年人癌症	(201)
八、老年性痴呆症	(203)
九、老年眩晕症	(203)
十、老年骨质疏松症	(204)
十一、老年前列腺增生	(205)
十二、老年妇科病	(205)
十三、老年眼科病	(206)
十四、老年性耳聋	(206)
第三节 老年人用药问题	(207)
一、老年生理变化与用药	(207)
二、老年人用药原则	(208)
第四节 老年康复医疗	(209)
一、老年人健康管理	(209)
二、常见老年病的康复医疗	(211)
第五节 中医药与延缓衰老	(218)
一、中医对衰老发生机理的认识	(218)
二、中医药延缓衰老的作用	(219)

第一章 老年运动学

随着年龄的增长,老年人的各器官系统在衰老过程中,发生着一系列明显的变化。认识和了解这些变化特点,才能科学地、合理地安排体育锻炼,以便通过锻炼增进健康、延缓衰老。

第一节 老年人的解剖生理特点

一、中枢神经系统

一般老年人大脑的重量比20岁的青年人减少6.6—11%,大脑皮质的表面面积也减少10%左右,这是由于老年人的神经细胞大量萎缩和死亡的缘故。70—90岁的老年人,其大脑神经细胞比年轻时减少20—45%,血流量也比年轻时减少17%。功能上的减退主要表现为灵活性降低,兴奋和抑制之间的转换速度减慢,形成新的条件反射联系较困难,记忆力与分析综合能力明显减退,对于刺激的反应较迟钝,对运动的调节能力和新陈代谢过程减低;神经细胞容易疲劳,疲劳后恢复较慢等。

二、心血管系统

老年人心脏的主要变化为心肌的萎缩,冠状动脉粥样硬化,结缔组织增生和脂肪沉着,心肌收缩力减弱,代偿能力降低,容易发生心功能不全等。