

# 中国老年 保健全书

第三版

赵葆初题

北京人民卫生出版社



# 中国老年保健全书

(第二版)

耿德章 主编

人民卫生出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中国老年保健全书/耿德章主编.-2版.-北京:人民  
卫生出版社,1997

ISBN 7-117-02718-5

I. 中… II. 耿… III. 老年人-保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 10771 号

## 中国老年保健全书

(第二版)

耿德章 主编

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

850×1168 32 开本 32 印张 843 千字

1994 年 9 月第 1 版 1997 年 12 月第 2 版第 2 次印刷

印数: 5 001—10 000

ISBN 7-117-02718-5/R·2719 定价: 46.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

做好老年人的  
保健工作

李鳴

一九九三年八月

松鶴延年

宋平題

老人的益友

健康的导师

薄波



一九九三年七月二十日

自我保健  
貴在堅持

宋任窮



一九九三年夏

中國老年保健全書

# 濟世壽人

一九三三年夏

彭冲





# 《中国老年保健全书》

## 编委会名单

顾 问：吴阶平 陈敏章 顾英奇

主 编：耿德章

副主编：方 圻 陈可冀

编 委：（以姓氏笔画为序）

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王新德 | 王赞舜 | 牛福康 | 史载祥 | 陈贤义 |
| 卓大宏 | 林菊英 | 林嘉滨 | 赵榕富 | 唐由之 |
| 钱贻简 | 曾尔亢 | 董长城 | 窦民泽 |     |

|      |     |     |     |     |      |
|------|-----|-----|-----|-----|------|
| 作 者： | 曾尔亢 | 董长城 | 卞志强 | 王效道 | 曹兴午  |
|      | 牛福康 | 陈贤义 | 陈可冀 | 宋 军 | 史载祥  |
|      | 黄柳华 | 赵伯仁 | 王新德 | 黄席珍 | 王赞舜  |
|      | 林嘉滨 | 赵榕富 | 王宝恩 | 刘凤奎 | 蒋国彦  |
|      | 张蕙芬 | 王瑞萍 | 毕增祺 | 郭应禄 | 梁丽莉  |
|      | 张玲媛 | 刘应禄 | 顾惜春 | 裘 麟 | 高秀勤  |
|      | 周光霁 | 唐由之 | 巢国俊 | 冯 俊 | 张淑芳  |
|      | 宋海涛 | 郝 炼 | 王 冲 | 李顺荣 | 乌兰高娃 |
|      | 窦继祥 | 王秀梅 | 王 明 | 朱树椿 | 徐凤英  |
|      | 孟庆儒 | 梁 莺 | 韩宗琦 | 吴新建 | 卓大宏  |
|      | 林菊英 | 沈织云 | 徐文倩 |     |      |

# 序

---

随着人们寿命的延长、健康标准的提高，老年保健的需要愈益受到重视。这不仅是每个人的需要，也是社会的需要。

老年是就日历年龄来说的，同样日历年龄的人却有相当不同的生理年龄、心理年龄、社会年龄。日历年龄不能变，但老年的标准却可以变，保健工作更可以使生理年龄、心理年龄的增长缓慢下来。新的年龄段的划分已经开始为人们所接受。新标准是：44岁以下为青年，45～59岁为中年，60～74岁为准老年，或称老年前期，75～89岁为老年，90岁以上为长寿。

培养乐观情绪对健康长寿十分重要。各人的性格不同，对有些人来说培养乐观情绪不是短时期内可以实现的，但如能面对现实，发挥主观能动性，持续努力，终可有所作为。后汉马援说：“丈夫为志，穷当益坚，老当益壮”；初唐王勃说：“老当益壮，宁知白首之心。”志气壮盛，是身体健壮的重要基础。

当然除了乐观情绪，还必须懂得如何保健；有了保健知识，还要认真应用有关知识，并持之以恒。

我高兴地看到《中国老年保健全书》出版。这本书是卫生部保健局组织长期从事老年保健工作的专家们编写而成的。这是专家们长期从事老年保健工作的经验结晶，他们不仅介绍了科学知识，而且对如何提高自我保健能力作出符合实际的指导。

谨向老年朋友推荐本书，祝愿你们身心健康，长寿愉快。

吴阶平

1994年2月

# 序

---

随着社会经济的发展，医疗保健事业的进步，人们生活的改善，我国人均期望寿命不断提高，老年人口迅速增加。目前，全国60岁以上的老年人数已超过1亿，约占世界老年人口的1/5。老年人是社会的宝贵财富，党和政府历来十分重视老年人问题，关心他们的生活和健康。老年人问题也得到全社会的关心和支持。

老，是不可回避的自然规律，但老有所为，健康长寿则是可以通过自身和社会的努力来争取的。自古以来，人们渴望和追求长生之道。而合理的养生之道和科学的保健方法是通向健康长寿之路所不可缺少的。为向全国老年人普及健身防病知识，卫生部保健局组织全国老年保健专家，在总结我国老年保健工作的宝贵经验的基础上，编写了这部内容较全面，寓科学性、实用性和通俗性为一体的老年保健科普书——《中国老年保健全书》。

这本大型科普书为老年人自我保健、延年益寿提供有益的咨询和指导，可以作为老年人的常备之书。全书内容丰富、博采众长、集全聚新、古今精选、通俗易懂。书中包含了老年医学基础知识、防病保健养生、老年人常见疾病的防治、康复与老年保健、老年护理指导等方面的内容。因此，不仅有益于老年人的健康长寿，也有助于不同年龄层次的人掌握科学的卫生保健知识。

夕阳无限好，晚霞更生辉。我希望《中国老年保健全书》对指导老年人科学保健、健康愉快地安度晚年将起到积极的作用，衷心祝愿全国的老年人颐养天年，康乐长寿。

陈敏章

1994年2月

# 前言

---

为做好老年保健工作，向全国广大老年读者系统普及老年保健知识，卫生部保健局组织编写了这部《中国老年保健全书》。

这部书的作者都是长期从事老年医学研究的专家和长期从事老年医学临床工作的著名教授。此书的特点是，内容全面，选材精当，实用性强。我们编写此书的目的，就是要针对老年人在日常保健活动中经常碰到的问题进行答疑解惑，为全国老年人的健康服务。全书共分七篇：第一篇主要介绍人类寿命的基本知识；第二篇全面介绍防病保健养生的具体方法；第三篇是老年人常见急症与急救；第四篇是全书的重点，主要介绍各种老年病的防治知识；第五篇是康复与老年保健；第六篇是老年保健护理指导；第七篇简要介绍了健康长寿老人实例及有关健康长寿研究展望。

本书在整个编写过程中，得到了各方面的支持。在这里谨向各位作者、编委、出版者致以诚挚的谢意！

由于我们缺少写作经验，加之时间仓促，书中一定会有缺点错误或不当之处，恳请广大读者多多提出宝贵意见，以供再版时修订。

耿德章

1994年2月

# 再版前言

---

《中国老年保健全书》自 1994 年出版以来,受到广大老年朋友的重视和好评。为了满足读者要求和进一步提高书的质量,我们对全书内容进行了一次全面修订和增补。

在这次修订中,删削不切实用的内容,增加了实用性强的新内容。为便于大家理解和掌握老年保健学的一般知识,将原书初版的第一篇和第七篇合并为一篇,全书由七篇改为六篇,使内容更加精炼和紧凑。在第四篇每个系统疾病的前面增补一节,简要介绍了相关的解剖生理知识。

限于我们的水平和时间仓促,本书难免仍有错误和不妥之处,恳请广大读者、专家提出批评、指正。

耿德章

1997 年 5 月

# 目 录

## 第一篇 老年保健学基本知识

|                      |      |
|----------------------|------|
| 第一章 人类本应活到百岁         | (3)  |
| 第一节 大自然赋予人类的寿命       | (3)  |
| 一、平均预期寿命不断延长是时代发展的趋势 | (3)  |
| 二、现代科学对人类最高寿命的研究     | (5)  |
| 第二节 中老年人、老年人与长寿老人    | (7)  |
| 一、我国现阶段通用的老年人划分标准    | (7)  |
| 二、世界卫生组织最近提出的老年人划分标准 | (8)  |
| 三、健康老年人的标准           | (8)  |
| 第三节 老年人年龄划分方法的探索     | (10) |
| 一、时序年龄               | (10) |
| 二、生物学年龄              | (10) |
| 三、心理学年龄              | (11) |
| 第四节 21 世纪人口老龄化的挑战    | (11) |
| 一、近年来各种国际老年学学术会议主题   | (12) |
| 二、21 世纪老龄化社会将在全球诞生   | (12) |
| 三、划分人口老龄化社会的标准       | (12) |
| 四、全球发展不平衡的老龄化现状      | (14) |
| 五、我国即将跨进老龄化社会        | (15) |
| 第二章 为什么大多数人活不到百岁     | (17) |
| 第一节 有关衰老的现代研究        | (17) |
| 一、衰老、老化、增龄、老征的概念     | (18) |
| 二、衰老的共同特征            | (19) |
| 三、衰老的主要表现            | (20) |

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| 四、衰老过程中的各种变化 .....              | (21) |
| 五、衰老理论的探索 .....                 | (22) |
| 第二节  进行中的衰老机制研究 .....           | (24) |
| 一、历史上提出的几个衰老假说 .....            | (24) |
| 二、近代对衰老机制的认识 .....              | (25) |
| 三、现代对衰老机制的研究 .....              | (26) |
| 第三节  衰老的原因分析 .....              | (27) |
| 一、遗传因素 .....                    | (28) |
| 二、环境因素 .....                    | (29) |
| 三、心理因素 .....                    | (29) |
| 第四节  怎样评价衰老程度 .....             | (30) |
| 一、医学检查 .....                    | (30) |
| 二、自我监测 .....                    | (31) |
| 第三章  怎样才能活到百岁 .....             | (33) |
| 第一节  世界五大长寿地区探秘 .....           | (33) |
| 第二节  百岁寿星的生活方式、环境与心理特点 .....    | (35) |
| 一、寿星的生活方式 .....                 | (35) |
| 二、寿星的生活环境 .....                 | (36) |
| 三、寿星的心理特点 .....                 | (36) |
| 四、新的发现, 倍受青睐 .....              | (38) |
| 第三节  国外长寿之乡的借鉴 .....            | (38) |
| 一、环境优美 .....                    | (38) |
| 二、无刺激性的生活 .....                 | (39) |
| 三、饮食习惯好 .....                   | (39) |
| 四、长寿老人个个热爱劳动 .....              | (39) |
| 第四节  脑力劳动者和大城市的老年人同样能健康长寿 ..... | (40) |
| 一、脑力劳动者同样能健康长寿 .....            | (40) |
| 二、大城市里的老寿星 .....                | (41) |
| 第五节  加强健康教育, 不断提高老年人生活质量是健康     |      |

|                            |             |
|----------------------------|-------------|
| 长寿之源 .....                 | (42)        |
| 一、老年健康教育是老年保健的重要内容 .....   | (42)        |
| 二、提高生活质量是时代发展的需要 .....     | (43)        |
| <b>第四章 现代延缓衰老研究 .....</b>  | <b>(44)</b> |
| 第一节 限制饮食延缓衰老的研究 .....      | (45)        |
| 一、增强免疫功能 .....             | (46)        |
| 二、减少疾病发生率 .....            | (46)        |
| 三、限食最佳时期的选择 .....          | (46)        |
| 四、改善代谢功能 .....             | (46)        |
| 五、影响内分泌系统 .....            | (47)        |
| 第二节 饮用发酵乳品求长寿 .....        | (47)        |
| 第三节 应用免疫工程延缓衰老 .....       | (48)        |
| 第四节 抗衰老微量元素的应用 .....       | (49)        |
| 第五节 多种抗衰老制剂的探索 .....       | (50)        |
| 一、抗氧化剂 .....               | (50)        |
| 二、脂褐素清除剂 .....             | (51)        |
| 三、膜稳定剂 .....               | (51)        |
| 四、免疫调节剂 .....              | (51)        |
| 五、核酸制剂 .....               | (52)        |
| 第六节 抗衰老中药的研究和应用 .....      | (52)        |
| <b>第五章 古今寿星的养生经验 .....</b> | <b>(53)</b> |
| 第一节 我国历代养生家养生记事 .....      | (53)        |
| 一、我国养生学的始祖老子 .....         | (53)        |
| 二、圣人孔子有自己的养生经 .....        | (54)        |
| 三、神医华佗创建五禽戏 .....          | (55)        |
| 四、医圣张仲景的养生特点 .....         | (56)        |
| 五、葛洪养生有术 .....             | (57)        |
| 六、华阳隐居居风好养生 .....          | (58)        |
| 七、孙思邈提出养生“十要”、“十二少” .....  | (59)        |
| 八、张介宾对养生有卓越见解 .....        | (60)        |
| 第二节 我国现代寿星的养生经验 .....      | (61)        |



|                          |      |
|--------------------------|------|
| 一、首届中华老年医学会最高寿的委员郑集教授 …  | (61) |
| 二、跨世纪的大学生——钱立坤 ……………     | (62) |
| 三、百岁船民邓望的长寿奥秘 ……………      | (63) |
| 四、百岁学者马寅初教授的长寿之道 ……………   | (64) |
| 五、百岁书法家苏局仙 ……………         | (65) |
| 六、辛亥起义百岁老人喻育之 ……………      | (66) |
| 七、蒋玉林的长寿经验——坚持气功锻炼 …………… | (67) |
| 八、徐特立同志的养生之道 ……………       | (68) |
| 第三节 国外寿星健康长寿一瞥 ……………     | (69) |
| 一、孪生姊妹长寿趣闻 ……………         | (69) |
| 二、年过百岁的新娘突破世界最高纪录 ……………  | (70) |
| 三、百岁舞星活跃于世 ……………         | (70) |
| 四、罗马尼亚有位受人尊敬的百岁老奶奶 …………… | (70) |
| 五、百岁老人坚持学习传为佳话 ……………     | (71) |
| 六、百岁老人五十岗登上富士山 ……………     | (71) |
| 七、百岁钢琴家即席演奏 ……………        | (72) |

## 第二篇 养生与老年保健

|                        |      |
|------------------------|------|
| 第一章 自我保健与长寿 ……………      | (77) |
| 第一节 为什么要进行自我保健 ……………   | (77) |
| 一、何谓自我保健 ……………         | (77) |
| 二、自我保健的重要性 ……………       | (79) |
| 第二节 怎样进行自我保健 ……………     | (82) |
| 一、常用的自我保健手段 ……………      | (82) |
| 二、自我保健的内容和方法 ……………     | (84) |
| 三、怎样提高自我保健的能力和水平 …………… | (89) |
| 第三节 健康查体的重要性 ……………     | (91) |
| 一、健康查体好处多 ……………        | (91) |
| 二、健康检查的主要项目 ……………      | (92) |
| 三、怎样进行健康检查 ……………       | (93) |
| 四、怎样看待化验检查结果 ……………     | (93) |