

沈阳市老年电视大学教材

卫生与保健

敖拉哈 主编

上



辽宁人民出版社

沈阳市老年电视大学教材

卫生与保健

上册

敖拉哈 主编

辽宁省老年教育学会 编
沈阳电视台

辽宁人民出版社

1988年·沈阳

本册编写者

敖拉哈
刘 畅
李鸣皋
张东实
塞 冬

沈阳市老年电视大学教材 卫生与保健(上)

Weisheng Yu Baojian

敖拉哈 主编

辽宁人民出版社出版发行

(沈阳市南京街6段1里2号)

沈阳市第二印刷厂印刷

字数: 290,000 开本: 787×1092 $\frac{1}{2}$ 印张: 14 插页: 4

印数: 1—50,000

1988年7月第1版

1988年7月第1次印刷

责任编辑: 王铁汉

插图: 杨 勇

封面设计: 龙 珠

责任校对: 刘 涛

版式设计: 王珏菲

许光云

ISBN 7-205-00500-0/G·82

定 价: 3.25 元

前 言

人生自古谁不老，这是生物的规律，谁也不可能阻止老年的到来，可是做到老年无病，健康而充满活力地度过老年是可以实现的，这就是编写老年人《卫生与保健》的目的。老年人不是为了单纯的延长寿命，而是应该延长实际寿命，即延长对社会贡献的时间，就是说“老有所学，老有所为”。老年人同样能够发挥光和热，青壮年时代未完成的事业，可在老年时代继续完成。

本书供老年人使用，也可供临床医师、医学院师生、保健工作者、老龄工作者阅读。

本书分上、中、下三册。上册为总论，中册为常见病和多发病，下册为健身法。

由于编写者水平有限，加之时间仓促，书中不妥、错误之处在所难免，望广大读者批评指正。

敖拉哈

1988年1月

序 言

老龄问题是当今世界的重大社会问题，是关系到国家社会、经济发展的战略问题。

1987年底，我国60岁以上的老年人已达8900万，占总人口的8.4%。根据预测，到2000年，我国的老年人将达1.3亿，占总人口的11%；那时，我国将开始进入“老年型”国家。人口老龄化是社会进步的体现，但是也给国家和社会发展带来一系列新的问题，广大老年人要求的“老有所养、老有所为、老有所医、老有所学、老有所乐”就是其中最突出的部分。解决这些问题是老龄工作的主要任务。

随着整个老龄工作的进展，老年教育事业也从无到有、从小到大、从低到高地发展起来，使“老有所学”从理想变成行动。目前，全国已有老年大学210所，在校学员7万多人；老年学校180多所，在校学员2万多人；已有4万多人从老年大学毕业。老年教育已经产生了良好的社会效果。老年人经过学习，增长了知识，更新了观念，陶冶了情操，丰富了生活，个人满意，家庭满意，社会满意。有的家庭称赞家人上老年大学是“一人上学、全家受益”。

但是我们应当看到，我国的老年教育事业才开始，能够受到教育的只是一小部分人。老年教育的发展同其他教育的发展一样，是和整个经济、文化的发展紧密相关的。目前，我

国的经济还是不发达的，又是不平衡的，要办更多的老年大学、老年学校是很困难的。在这样的情况下，我们应当尽力寻找一种用钱不多、收效较快的办法。在这方面，沈阳市兴办的老年电视大学是一个创举，为老年教育事业的发展开辟了一条新的途径。

这种老年电视大学有它的特点：凡是离休、退休干部和工人都可参加，体现了它的广泛性；根据教学计划，通过电视讲课、辅导、答疑、自学等活动，学员不出户庭可以学到全部课程，体现了它的灵活性；根据联系实际、学用结合的原则，结合老年人生活实际编写的教材，内容多样，通俗易懂，体现了它的适应性。

沈阳市老年电视大学是个新生事物，需要不断改进。他们编写的这套教材很可能还有不周之处，需要在教学实践中不断完善。希望大家都能来关心它，使它茁壮成长。在老年教育事业中发挥应有的作用。

中国老年学学会会长 梅 益

1988年4月12日

目 录

第一篇 总 论

第一章 老年卫生保健的重要性.....	1
第二章 人究竟能活多少年?	8
第一节 人的正常寿命值.....	8
第二节 怎样预测自己的寿命.....	11
第三节 老年人的年龄划分.....	14
第四节 不同时代人的寿命.....	15
第三章 老龄问题.....	17
第一节 人口老龄化问题.....	17
第二节 中国人口发展及老龄化问题.....	20
第四章 衰老的原因和衰老的变化.....	23
第一节 衰老的原因.....	23
第二节 衰老的变化.....	34
第五章 怎样才能延缓衰老.....	41
第一节 先天因素与寿命.....	41
第二节 后天因素与寿命.....	47
第三节 疾病因素.....	88
第六章 老年人重新自我认识.....	90
第一节 老年人自我认识生理机能变化.....	91

第二节	老有所学、老有所为、欢度晚年·····	94
第三节	纠正对老年人的不正确认识·····	95
第七章	人体解剖和生理·····	96
第一节	细胞·····	96
第二节	神经系统·····	99
第三节	循环系统·····	110
第四节	呼吸系统·····	114
第五节	消化系统·····	115
第六节	内分泌系统·····	119
第八章	老年人血液生化生理正常参考值·····	125
第九章	老年人合理用药·····	140
第一节	药物代谢动力学·····	141
第二节	老年人用药原则·····	143
第三节	老年人用药剂量·····	144
第四节	老年人的药物不良反应·····	150
第五节	老年人不要滥用药物·····	152
第六节	老年人常用药物·····	159
第十章	老年人的合理营养·····	177

第二篇 老年心理

第十一章	老年心理概述·····	199
第一节	人的心理活动·····	199
第二节	人的心理从何而来·····	202
第三节	老年人的心理·····	207

第四节	心理学与老年心理学.....	209
第五节	老年人应当学习老年心理学.....	212
第十二章	感觉与老年人的感觉特点.....	214
第一节	感觉.....	214
第二节	知觉.....	222
第三节	记忆.....	227
第四节	想象.....	237
第五节	思维.....	244
第六节	注意.....	253
第十三章	情绪与情感.....	259
第一节	情绪与情感的概念.....	259
第二节	情绪与应激.....	262
第三节	情绪紧张与健康.....	267
第四节	老年人的情绪与情感.....	279
第十四章	个性倾向与个性心理特征.....	282
第一节	个性.....	282
第二节	需要.....	286
第三节	动机.....	291
第四节	兴趣.....	295
第五节	智力.....	297
第六节	气质.....	303
第七节	性格.....	313
第十五章	心理测验.....	322
第一节	心理测验定义.....	322
第二节	心理测验发展简史.....	323

第三节	心理测验的种类及标准化	326
第四节	我国常用的几种心理测验方法	326
第十六章	心理卫生	328
第一节	心理卫生概述	328
第二节	老年人应当讲究心理卫生	331
第三节	老年人怎样讲究心理卫生	334
第四节	老年人的家庭心理卫生	340

第三篇 老年养生

第十七章	老年养生	343
第一节	养生学的源流	344
第二节	养生学的含义和内容	345
第十八章	顺应自然	349
第一节	气候对人体的影响	349
第二节	顺应自然的养生方法	351
第十九章	情志精神的调养摄生	358
第一节	“形神相因”与心身医学	358
第二节	情志精神对生理的影响	361
第三节	情志致病及其机理	363
第四节	老人的情志调养	367
第五节	正确对待疾病与“医心”	373
第二十章	起居作息的摄生	376
第一节	生活作息规律化	376
第二节	睡眠安寝的摄生	378

第三节	洗漱相宜·····	382
第四节	衣着适宜·····	383
第五节	居处适宜·····	385
第六节	防止身心疲乏和劳伤·····	387
第二十一章	老年人饮食卫生及食疗·····	394
第一节	饮食调理是健康长寿的重要条件·····	394
第二节	饮食调理的要求和方法·····	396
第三节	食疗(食治)·····	403
第四节	酒、茶与摄生·····	413
第二十二章	老年人体育锻炼·····	424
第一节	体育锻炼对老年人健康长寿的作用·····	424
第二节	体育锻炼的要求、原则·····	426
第二十三章	调补与延年益寿方药·····	429
第一节	中医药抗老益寿遵循的原则·····	429
第二节	药物调补的原则·····	430
第三节	延年益寿方药·····	431

第一篇 总 论

第一章 老年卫生保健的重要性

老年卫生保健是研究人类衰老的机理，防止人类过早的生理性和病理性衰老，预防和治疗老年病，使老年人掌握卫生保健知识，自我养生，自我保健，自我医疗，以保证身体健康，心情愉快，精神饱满，延年益寿，欢度晚年。

随着历史的发展，人类的生活水平不断提高，科学技术及医疗保健日益进步，人类的寿命逐年延长，老年人口数量越来越多。据联合国预计，到2000年全世界60岁以上老年人将达到6亿以上，65岁以上的老年人将达到5.8亿。平均寿命男78岁，女83岁左右。到2025年老年人将增加到11亿，占世界人口的13.7%。目前有些发达国家老年人口已占总人口的15%—20%以上，在发展中国家占10%左右。中国老年人到2000年占总人口的11%，到2025年将占总人口的20%以上（将近3亿）。以上数据充分说明了人口“老年化”，高龄化的社会已经到来，老年人的问题已被提到了议事日程。

国际上老年保健学研究是从19世纪后期开始的，当时研究的是生物衰老问题。到20世纪20年代，老年保健学主要是从临床方面研究老年人内脏器官的变化，常见病的诊断。

治疗和预防。1909年美国学者那斯尔提出了老年病学，并于1914年写了第一本《老年病学教科书》。俄国学者麦奇尼科最早提出了促成衰老的大肠中毒学说，并于1908年写《寿命的延长》一书。其后苏联学者鲍哥莫列茨提出了抗老血清延缓衰老学说。德国学者比尔格与阿布德哈登于1938年创办了国际上第一本老年研究杂志。到本世纪40年代，人们才真正从衰老生物学、医学、心理学、社会学等各方面来研究老年问题。当时世界各国的人均寿命不高，老年人比例不大，老年人的问题尚不突出，未受到政府及社会的重视。近20年来人口老化情况比较突出，特别是在发达国家，更为突出。老年人口的迅速增长给国家和社会带来了一系列新的问题。如经济负担、文化教育、生活环境、社会福利、生活照顾、医疗保健等，都需要合理解决。于是，老年人的问题在很多国家都开始受到重视。

50年代初期，欧、美一些国家和日本先后成立了老年学或老年医学学会，编辑出版了老年医学杂志及专著等，在综合医院里设立了老年病床、老年病房或老年病科；除为学生设老年医学讲座并安排实习外，对各系统的老年病也进行了深入研究。有些国家建立了老年学或老年医学研究机构，又建立了专为老年人看病的老年人医院、老年人门诊、老年人之家等。苏联的老年医学研究所建于1958年。罗马尼亚国立老年学及老年医学研究所建于1952年。法国、民主德国、匈牙利、荷兰等国于60年代建立了老年学研究所。美国于1941年在国立卫生研究院生理研究室内设立了老年保健研究组，1974年成立了国立老年研究所。英国1945年在牛津大

学动物系成立了老年学研究组，同时在医学院开设了老年医学课。日本于1972年成立了老年人综合研究所。现在英、美、日、苏、德等国均已明确承认老年保健学是新兴的专门独立学科，而且还有老年医学教授。

国际老年学及老年医学学术组织于1950年在比利时列日市召开了第1届国际老年学会，当时有17个国家参加，95名代表，会上讨论了50余篇有关生物学与老年病临床方面问题的论文。1951年在美国圣路易斯城召开了第2届国际老年学会，会上决定以后每三年召开一届国际老年学会。1981年在联邦德国汉堡召开了第12届国际老年学会，有57个国家、约2400人参加这次会议，并决定今后每4年召开一届会议。1985年在美国纽约召开了第13届国际老年学会。欧洲、亚太、拉美、北美等地区均已建立起老年学会组织。1980年12月亚太地区在墨尔本召开了第1届老年学学术会议。会议规定亚太地区每三年召开一届老年学学术会议。1983年1月在新加坡召开了第2届会议。

现在国际老年学会的活动也是世界卫生组织(WHO)的重要活动内容之一。联合国对老年问题很重视，近年来历届联大都要研究这个问题。1982年在维也纳召开了“老龄问题世界大会”，有124个国家参加。大会通过了“老龄问题国际行动计划”，要求各国政府把老年人问题纳入议事日程，结合本国的具体情况成立自己的老龄问题全国委员会，并提出相应的措施和行动计划。

美国于1959年规定从62岁开始享受各种福利金，并制定了住房法。1972年又提出60岁以上老年人的营养条例。1986年里根签署了法令，禁止根据年龄强制退休，并规定

禁止强制私营部门的工人70岁前退休。空中交通调度员以及中央情报局和联邦调查局的特工人员除外。这项法令到1990年时将使美国1亿2千万的劳动大军增加约19.5万人，增加收入约30亿美元。

瑞士从1929年以来对老年人的保健和福利事业进行了一系列财政援助，并在1946年将其变为社会保险，适用于国内全体居民。

瑞典凡是65岁以上的公民，皆可享受国家基本养老金，并且每年随物价指数变动而进行调整，保障老年人生活不受通货膨胀的影响。

丹麦以首相为首的保健委员会定期研究老年人的各项问题，制定年度计划，提出经费预算，由政府批准。

荷兰议会设立了老年人问题委员会，制定保护老年人法律，如老年人之家法、老年人住房法、老年人优待卡等，由卫生部及社会福利部执行。

日本在1963年制定了老年人福利基本法，规定在全国范围内70岁以上的老年人免费医疗，东京都65岁以上的老年人免费医疗。各疗养院、养老院、老人之家、老人医院、日老托所等都为老年人服务。虽然有了法律条文，但目前日本老年人的保健及社会福利问题并没有得到实际解决，如老人之家只能收容10%的老人，而且大多数为患病者，接受老年人健康检查者只占65岁以上老年人的21%左右。其余有病而得不到诊治的老年人的健康继续恶化下去，过着孤独凄凉不幸的晚年。日本政府对此未能过早采取措施，现已成为社会问题。

预计今后几十年，世界老年人口将空前增长。因此老年学与老年医学发展的现实性和必要性更加重要了。

我国于1964年在北京召开了首届老年学及老年医学学术会议，全国各省均有代表参加，收到论文百余篇。但刚刚萌芽的老年医学幼苗遭到了十年内乱的一场浩劫，中断了十几年。1981年在桂林召开了第2届全国老年医学会议。1984年9月在贵阳召开了老年医学专题会议。1986年11月在西安召开了第3届学术会议。1981年我国有些省市成立了老年医学会及老年医学研究所，有的医院开设了老年病科。各地成立了不少老年人大学。但我国老年工作起步较晚，发展不平衡。一段时间内，我国对人口增长问题缺乏认识，没能有力控制人口增长，造成人口猛增，出现了老年人逐年增加的趋势。老年人的生活安排、保健和社会福利都须要妥善解决。老年人的问题，不是一个单位，一个地区孤立的问题，国家和社会团体都应建立必要的组织机构，统一规划，统一制订适合我国情况的保健和福利政策，争取很快订立“老人法”。

老年保健学是医学科学中的一门新学科，内容包括基础医学、临床病学、预防保健医学、流行病学、社会医学等。

1. 基础医学 研究衰老的机理，如衰老与遗传的关系，衰老与免疫的关系，衰老与内分泌的关系等。从分子水平研究细胞和细胞间质的衰老；研究各器官组织形态和生理功能的衰老变化；探索延缓人类衰老的可行措施。

2. 临床医学 临床医学包括范围很广，所有临床科都包括在内。近来医学科学的发展已开始从胎儿期研究衰老问题。因为衰老并不是从老年期才开始，人生的整个过程，即

从起点到终点存在着必然联系。现在已证实婴幼儿时期有动脉硬化的早期病变，其病变程度随年龄增长而加重。临床研究要结合老年人年龄性变化以及老年病的特点进行研究，如老年人生理变化与病理改变的区别；老年人机体内循环不稳定的因素；老年病如何早期发现、诊断和鉴别；诊断有那些特点；常见老年人多系统并存病的研究；治疗老年病应强调整体观念和临床药理学的特殊问题；老年人的特殊问题，如跌倒、大小便失禁、便秘、低温等；老年病的康复工作，特别是保持和改善器官的功能，减少病残；加强老年病人的护理措施等。研究重点是那些导致老年人病残或过早死亡的常见病，如心脑血管疾病、癌、糖尿病、白内障等。

3. 预防保健医学 研究如何预防老年人的常见病以及保护老年人身心健康的方法；对已病或残废的老年人要尽可能保持并改善机体和器官的功能，提高老年人的生活能力；研究饮食卫生与营养、体育锻炼与健身、卫生习惯与健康、生活制度与长寿等。在搞好预防老年病的基础上早期发现、早期诊断、早期治疗老年人的多发病与常见病是预防保健医学的重要一环。另外，加强对老年人及整个社会宣传科学知识也是老年人保健必不可少的一个环节。

4. 流行病学 调查研究影响老年人健康与长寿的各种因素，包括调查人群中老年人健康状况，常见的老年病发病情况，老年人致残原因和死亡原因以及与这些问题相关因素的分析，从而为防治老年病制定相应规划和措施，为解决老年人的预防保健、诊治疾病提供可靠的依据。长寿地区和长寿老人的流行病学调查是综合医学、心理学、社会学和环境卫