

ENCYCLOPEDIA OF OLD AGE LIFE



● 陶 桓 乐 主 编

老年生活百科

老年生活百科

黄少刚题



陶恒乐 主编·张韬玉等 副主编 黑龙江人民出版社

扉页题词：聂荣臻
封面题签：黄树则
责任编辑：马月乔
封面设计：蒋 明
插 图：张璞玉
译 名：翟文先

老年生活百科

陶恒乐 主编

黑龙江人民出版社出版、发行
(哈尔滨市道里森林街42号)

黑龙江新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32印张32 1/16·字数750,708

1988年2月第1版 1988年2月第1次印刷

印数1—3,000

ISBN 7-207-00464-8/R·10 定价：7.60元

積極抗老延衰
努力貢獻余热

王詩榮謹

晚秋多寒
露靖红漫天

丁卯年仲秋王釗

编 者 的 话

当前，人类的寿命越来越长，老年人口的比例越来越大，现在我国 60 岁以上老年人已逾 8 千万，预计到本世纪末将达到 1 亿 3 千万。因此，老龄问题已成为当代社会的重要问题，必须提高到战略高度认真对待与深入研究。

有关老年人的家庭、生活、居住、环境、医疗保健、抗老延寿以及法律、教育、社会、劳动等问题涉及范围之广，已引起整个社会的注目。特别是不断提高老年人的生命质量是研究老龄问题的重大课题。为了提高老年人保健知识，确保中老年人的健康与长寿，我们出版了《老年生活百科》。

本书各篇章由下列作者撰写：“老年基本知识篇”陶国枢、王士雯、赵聚春、夏云阶；“老年传统医学篇”邱保国；“老年饮食篇”黄文传；“老年运动篇”曾尔亢、夏芝；“老年精神心理篇”赵中平；“抗老药物篇”张韬玉；“老年维生素篇”翟文先、杨真风；“老年微量元素篇”敖拉哈、王非、塞冬；“老年病防治篇”何慧德、孙建成、周景春、邵鸿勋、陶国枢、关纯洁、潘军、吴亚丽、韩丽敏、骆燕禧、王丽珠、陈曼丽、李金、张雨林、唐立斌、李树民；“老年护理篇”赵春芳；“老年康复篇”曲镭、张韬玉；“老年社会篇”王辉；“老年教育篇”吕维善；“老年医学信息篇”葛登洲；“长寿展望篇”肖德桢、傅文庆；附“两位老人养生经验”姜瑞玲。

本书的出版受到老一辈无产阶级革命家的重视，由中国老龄问题委员会名誉主任聂荣臻题词；中共顾问委员会副主任王震作序；卫生部顾问、中华医学会老年医学学会主任委员黄树则题写书名，并且在编写过程中得到特邀顾问与老年医学专家教授的指导与鼓励，在此表示衷心的感谢。本书由于研究范围广泛，内容丰富，难免有不当之处，敬请批评指正。

序

著名医学专家陶恒乐教授等同志编写的《老年生活百科》一书即将问世，聂帅还专为此书提了词，这是十分令人欣慰的事情。我谨对此书的出版致贺。

这部老年生活方面的著作，包括老年基础知识、饮食营养、健身运动、抗老药物、疾病防治、康复护理、精神心理、生活教育、社会交往、长寿展望等十五个篇章，七十余万字，内容十分丰富。这部书的出版，无疑对老年人的生活和保健有着很大的实用意义，同时也是对我国两个文明建设的一个贡献。

我们国家，人的寿命越来越长，老年人在人口中的比例也逐渐增大。目前，我国六十岁以上的老年人已逾八千万。帮助和指导这些老年人科学地生活，健康而愉快地欢度晚年，是国家、社会义不容辞的责任。《老年生活百科》这部书定将发挥这方面的作用，成为老年人的良师和益友。

《老年生活百科》这部书，是我国十几位著名老年医学专家们勤奋劳作的结晶。他们依据目前国内外老年医学最新研究成果和自己多年积累的丰富经验，针对老年人普遍存在和共同关心的防老延衰问题，从理论机制到具体措施，作了全面而又通俗的阐述。我相信这部书对于指导老年人科学地安排好离退休后的生活，保持身体健康和延缓衰老，将大有裨益。我还相信，这部书对于中年人和老年保健工作者也是适用的，它不仅可以帮助他们增长知

识和才干，而且有助于更好地为家庭和社会上的老年人服务。

希望老年人、中年人和老年保健工作者，都能读到《老年生活百科》这部书。

王 震

《老年生活百科》编委会

主编 陶桓乐

执行副主编 张韬玉

副主编 何慧德、葛登洲、王辉、曲镭、孙建成、敖拉哈、周景春、陶国枢、姜瑞玲

编委 王士雯、赵中平、赵春芳、黄文传、曾尔亢、吕维善、夏芝、肖德祯、傅文庆、邱保国、唐立斌、夏云阶、关纯洁、张雨林、吴亚丽、韩丽敏、潘军、翟文先

陶桓乐 北京医院内科 教授

张韬玉 黑龙江省老年医学研究所 副主任医师

何慧德 卫生部北京老年医学研究所 主任医师

葛登洲 黑龙江省医院 主任医师

王 辉 天津市人民政府 副秘书长

曲 镭 河北省医院老年病研究室康复中心 主任医师

孙建成 山西省卫生厅 主任医师

敖拉哈 锦州医学院附属医院老年医学研究室 主任医师

周景春 内蒙古自治区医院 主任医师

陶国枢 中国人民解放军301总医院 副主任军医

姜瑞玲 北京友谊医院综合科 主任医师

王士雯 中国人民解放军301总医院 主任军医

赵中平 天津市精神病院 副主任医师

赵春芳 山西省临床检验中心 主任医师

黄文传	山西省中医研究所 主任医师
傅文庆	福建省师范大学生物系 副教授
肖德祯	上海市华东师范大学地理系环境研究室 副教授
曾尔亢	武汉同济医科大学老年医学研究室 副教授
吕维善	武汉同济医科大学老年医学研究室 副教授
潘 军	乌鲁木齐市友谊医院 副主任医师
夏 芝	四川省成都市草堂省干部疗养院 副主任医师
邱保国	河南省医学情报研究所 副研究员
夏云阶	甘肃省人民医院内科 主任医师
唐立斌	黑龙江省科协学会部 主治医师
张雨林	中国“老年学”杂志编辑部 副主任医师
关纯洁	黑龙江省医院 副主任医师
吴亚丽	哈尔滨医科大学心血管科 副主任医师
韩丽敏	黑龙江省医院妇产科 副主任医师
翟文先	黑龙江省科技情报研究所 助理研究员

特 邀 顾 问

黄树则	卫生部顾问 中华医学会老年医学学会主任委员
王路明	中共黑龙江省顾问委员会副主任、黑龙江省老龄问题委员会主任
谢 励	中共黑龙江省顾问委员会常委、原卫生厅厅长
李亚非	黑龙江省科协 顾问
王敏清	卫生部保健局 局长
王崇一	黑龙江省卫生厅 厅长
刁文生	黑龙江省卫生厅 副厅长
牟善初	中国人民解放军301总医院内科 教授

王新德	北京医院神经科	主任医师
傅世英	哈尔滨医科大学附属一院心血管科	教授
张琪	黑龙江省中医研究院	研究员
马月乔	黑龙江人民出版社	副编审
金锋	“退休生活”杂志社	副编审
刘梓荣	北京医院心血管科	主任医师
陈可冀	北京西苑医院	研究员
白家祥	天津医学院诊断科	教授
邹元直	白求恩医科大学内科	教授
王惠芹	中华老年医学杂志编辑室	副主任医师
王昊	黑龙江省医学会副会长兼秘书长	主任医师
杨国权	哈尔滨老年大学	校长
孙柏秋	中国国民党中央委员会妇女工作部副主任	副教授
艾绍萱	乌鲁木齐市第一人民医院	院长

目 录

序	(1)
老年基本知识篇	(1)
一、人的自然寿命	(1)
(一) 人类寿命延长史	(1)
(二) 人究竟能活多少岁	(2)
二、何谓衰老、老化	(3)
三、老年人的年龄划分	(4)
四、人为什么会衰老	(5)
(一) 遗传学说	(5)
(二) 自由基学说	(6)
(三) 差误成灾学说	(6)
(四) 内分泌学说	(7)
(五) 免疫学说	(7)
五、影响衰老的外界因素	(9)
(一) 社会因素与衰老	(9)
(二) 情绪因素与衰老	(10)
(三) 运动因素对衰老的影响	(11)
(四) 营养膳食对衰老的影响	(12)
六、衰老的特征与表现	(14)
(一) 衰老的基本变化	(15)
(二) 衰老的特征	(16)
(三) 衰老的表现	(16)

七、各脏器系统的衰老	(18)
(一) 循环系统的衰老	(18)
(二) 神经系统的衰老	(19)
(三) 消化系统的衰老	(20)
(四) 呼吸系统的衰老	(21)
(五) 内分泌系统的衰老	(22)
(六) 生殖系统的衰老	(23)
(七) 泌尿系统的衰老	(24)
(八) 运动系统的衰老	(24)
(九) 感官系统的衰老	(25)
(十) 免疫系统的衰老	(27)
老年传统医学篇	(32)
一、中国传统养生学的发展	(32)
(一) 先秦时期	(32)
(二) 汉唐时期	(33)
(三) 宋元时期	(35)
(四) 明清时期	(35)
二、养生学学派	(37)
(一) 静神学派	(37)
(二) 动形学派	(38)
(三) 调气学派	(38)
(四) 固精学派	(39)
(五) 食养学派	(40)
(六) 药饵学派	(41)
三、养生的实质及其在历史上的作用	(42)
四、中国传统医学论天年与衰老	(44)
(一) 天年与早衰	(44)

(二) 老年的机体变化	(47)
(三) 健康老年人的生理特征	(48)
五、传统医学的养生理论	(50)
(一) 整体观	(50)
(二) 恒动说	(50)
(三) 阴阳协调	(51)
(四) “天人相应”说	(52)
(五) “形神相因”论	(52)
六、养生的原则	(53)
(一) 保养精神	(53)
(二) 适应四时	(53)
(三) 护肾保精	(54)
(四) 补脾益胃	(55)
(五) 动静结合	(55)
七、常用的养生方法	(56)
(一) 养神法	(56)
(二) 四时养生法	(61)
(三) 健身养生法	(65)
老年饮食篇	(74)
一、人体需要的营养素	(74)
(一) 生命的基础是蛋白质	(75)
(二) 人体的能源——碳水化合物	(77)
(三) 脂类是人体的好燃料	(80)
(四) 维生素是维持生命的基本要素	(81)
(五) 必不可少的无机盐	(82)
(六) 人体的 60% 是水	(84)
二、老年人的合理膳食	(84)

(一) 老年人对各种营养素的要求	(85)
(二) 提倡平衡膳食	(90)
(三) 重视现阶段的六个营养问题	(92)
(四) 一日三餐巧安排	(95)
(五) 乳类是重要的蛋白质和钙的来源	(97)
(六) 黄豆及其制品是植物中蛋白质和 微量元素仓库	(98)
(七) 荤食、素食各有所长	(101)
(八) 多吃蔬菜、水果好处多	(102)
(九) 保持理想的体重	(104)
(十) 不要过多食用动物油和高胆固醇食物	(106)
(十一) 合理的烹调加工和膳食调配	(108)
三、适合老年人食用的中药材	(111)
(一) 核桃仁	(111)
(二) 黑芝麻	(112)
(三) 红枣	(112)
(四) 山楂	(113)
(五) 龙眼	(114)
(六) 白果	(115)
(七) 杏仁	(115)
(八) 苡仁	(117)
(九) 芡实	(117)
(十) 莲子	(118)
(十一) 百合	(118)
(十二) 山药	(119)
(十三) 绿豆	(120)
(十四) 饴糖	(120)

(十五) 蜂蜜	(121)
(十六) 银耳	(122)
(十七) 海带	(123)
四、食补养生	(124)
(一) 食物之属性	(125)
(二) 饮食有节, 淡食多补	(127)
(三) 老年人饮食宜忌	(127)
五、老年人常见疾病的饮食防治	(130)
(一) 高血脂、动脉硬化、冠心病和 高血压病的饮食调治	(130)
(二) 糖尿病的饮食调治	(133)
(三) 痛风病的饮食调治	(137)
(四) 慢性胃炎和溃疡病的饮食调治	(139)
(五) 慢性便秘和腹泻的饮食调治	(140)
(六) 脂肪肝、慢性肝炎和肝硬化的饮食调治	(143)
(七) 慢性胆囊炎和胆石症的饮食调治	(145)
(八) 老年人慢性肾脏疾病的饮食调治	(147)
(九) 老年人慢性呼吸道疾病的饮食调治	(149)
(十) 老年人贫血的饮食调治	(151)
老年运动篇	(154)
一、适宜老年人的锻炼项目	(155)
二、体力劳动不能代替体育运动	(156)
三、防止过劳	(157)
四、各种运动项目介绍	(158)
(一) 气功	(158)
(二) 内养功	(160)
(三) 强壮功	(161)

(四) 放松功	(162)
(五) 养气功	(163)
(六) 鹤翔庄气功	(164)
(七) 新气功疗法	(165)
(八) 马王堆导引健身功	(166)
(九) 大雁功	(168)
(十) 五禽戏	(168)
(十一) 易筋经	(169)
(十二) 八段锦	(171)
(十三) 太极拳	(173)
(十四) 健脑功	(174)
(十五) 峨眉剑	(175)
(十六) 健身球、健身圈	(177)
(十七) 慢跑	(177)
(十八) 散步	(178)
(十九) 行步	(179)
(二十) 按摩	(180)
(二十一) 自我按摩	(181)
(二十二) 老年健身功 (操)	(182)
(二十三) 电视操	(187)
(二十四) 踢毽子	(188)
(二十五) 登山	(190)
(二十六) 划船	(191)
(二十七) 游泳	(192)
(二十八) 钓鱼	(193)
(二十九) 徒步旅游	(194)
(三十) 写字	(195)