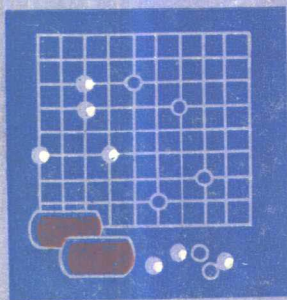


老年生活指南



壽



上海文化出版社

Z 228
2302

老年生活指南



上海文化出版社

封面设计：王裕巽

封面题字：宋日昌

老年生活指南

本社编

上海文化出版社出版 上海绍兴路74号

新华书店上海发行所发行 上海商务印刷厂印刷

开本850×1168 1/32 印张24.25 插页平2 精5 字数461,000

1986年8月第1版 1986年8月第1次印刷 印数1—24,600册(内精装3,000册)

书号：17077·3012 定价：平装4.45元 精装5.35元

编 者 的 话

老年人怎样过好老年生活，过去在国内很少有作综合性介绍的书籍。究其原因，主要是在建国后一个较长的时期内，我国就整个人口结构来说，大体上还是个“年轻型”的国家，老年问题还不太突出。然而，近年来情况正在发生变化，老年人在我国人口中的比率不断增大，老年人因年老而产生的实际问题也正在逐渐增多。因此，关于老年人怎样过好老年生活，作为一个现实的问题，已越来越引起人们的关注。对于这样一个重要问题，我国的科学工作者和出版工作者，也自然不能不加以重视和研究。

人在老年期的生活特点，和在中青年时期明显不同，这就确定了老年人有许多特殊的需要。同时，由于当代社会人的生活本身所具有的复杂性，也带来了老年人对这类需要的广泛性和多样性。除了衣、食、住、行、用这些基本需要以外，其他象：卫生、医药、体育、文化、娱乐、经济、法律、安全、交通、环境、旅游，甚至老年婚姻等等，也都是老年人在老年期所实际碰到的。更何况，今天我们正生活在一个科学和技术都迅猛发展的时代，对以上这

些问题,还应当以崭新的、与我国的国情相适合的科学观念和方法,去尽可能地给以完满的解答。所以,热情研究我国老年人的实际问题,努力满足我国老年人的各种需要,这也是时代向我们所提出的一项迫切要求。

正是出于以上的认识,我们在上海市老年人问题研究会的积极支持和帮助下,用了两年多时间,先后约请了七十多位专业的和业余的热心老年问题的作者,经过调查研究,参阅各种资料,共同撰写了本书。我们的主观想法,是想通过本书的介绍,能够使我国有越来越多的中老年读者,乐于接受一种比较开明、乐观、进步、积极的晚年生活方式,使他们能在自己宝贵的“第二人生”中,获得更多的幸福。当然,由于我国现阶段有关老年生物学、老年医学、老年心理学和老年社会学的研究,都还处在起步不久的阶段,书中对某些问题的阐述,可能还有许多不够缜密、不够准确的地方;又由于本书是采取单篇形式,由许多作者合作撰写的,文字风格难于做到一致,内容也不免有所重复。所有这些不足之处,尚请广大读者给予谅解,并衷心期待大家能向我们提出宝贵的改进意见。

本书编辑和校订人员

责任编辑：孙 为

分类编辑：袁缉辉 王永雁 潘 穆 邵俞阿 陶颖昌
孙式正 陈维丁

本书撰写人员

(根据撰写字数为序)

王永雁 潘 穆 康 文 方惠泰 卢汉龙 宏 军 潇 雨
严安泰 王声一 余国雄 顾庆明 刘 原 沈 伟 过子砚
袁缉辉 周三金 孙式正 王兆培 顾延培 江更生 朱育珉
华特生 张 瑾 顾多娇 麦 夷 束纫秋 杨永年 印 辉
茅子良 陈菊芬 顾也文 梅武仪 徐 立 沈晓虹 左 泥
金炳时 王 义 王炳荣 范梅影 任 政 祁小湖 梅凌云
汪 玲 陈启明 俞鲁三 邵 林 李崇恕 立 早 吴玉利
沈 超 林守诚 郁士洁 黎勉勤 陶凤武 陆金泉 陆道平
徐桂枝 梁国荣 袁弥满 夏廉博 邵俞阿 季跃兴 吕光宇
郑志学 祝禧珠 王泰峰 许淑莲 万庭珏 程利南 李泽兵
胡志虞 戴金朱 王宣渭

本书插图作者

(根据绘画幅数为序)

杨志义 陈镇涛 王鸿才 唐 忠 张慈慧

序 一

中国老龄问题全国委员会秘书长 武元晋

《老年生活指南》与读者见面了，这是值得祝贺的一件喜事。

关于怎样照顾好老年人的生活，这是一门科学，它需要有一个科学的理论体系。而建立一个比较符合我国老年人实际生活的理论体系，客观上已成为我国老年人的一种迫切需要。上海文化出版社在上海市老年人问题研究会的大力协助之下，顺应这一实际要求，邀请了七十多位热心老年问题的专业和业余作者，通过调查研究，撰写了《老年生活指南》一书，试图为当代的我国老人勾画出一个有关晚年生活方式的参考模式，这是种颇有意义的探索。

本书的多数内容，都能注意针对人在老年期的生活特点。为了撰写本书，据说不少作者对我国老年人在现实生活中所遇到和提出的各种问题，进行了比较系统和深入的研究，以求从中找到一些带规律性的东西，逐步将它们上升到理论的高度来加以认识，并尽力提出解决这些问题的观点和方法，从而较好地体现了科学性和现实

针对性的统一，这是难能可贵的。也正由于这样，才会使读者在阅读本书时，感到有一种强烈的现实感，觉得它确是名符其实的老年生活“指南”。

如果说对本书有什么值得赞许的地方，我个人认为，最主要的就是它对我国老年人如何安度幸福的晚年，从理论上进行了初步的、比较系统的研究，而提出的一些办法又比较实在。尤其，这个体系是本书作者通过他们的独立研究提出来的。它们涉及的范围相当广泛，如：正确认识老年期和老年人，人的衰老、抗衰老和争取长寿，老年人的营养和饮食，老年期的卫生和保健，老年期的体育锻炼和健身方法，老年期的安全，老年人的穿着，老年期的心理，老年人的道德修养，老年人的文化和娱乐活动，老年人经济顾问，老年人法律咨询，老年生活小常识，并有两个很难得的附录：有关老年人权益的法律、法令和条例以及我国的老年团体、组织和社会设施，等等。还值得一提的是，本书中贯串了两个重要的基本思想：其一，鉴于我国六十岁以上的老年人现已逐步接近一亿人，而且这个数字还在继续增多，因此，如何安排好老年人的生活，使他们健康长寿，幸福地安度和欢度晚年，这不仅是我国党和政府一贯重视和关怀的一个重大问题，而且它理应成为我国整个社会也都能给以特别关注的一个重要问题；其二，要真正解决好有关老年人生活的一系列问题，只有依靠社会各方面的力量，最好的办法是大家都来献计献策。而著书立说就是方法之一。采用这种自我教育和相互启发、帮助结合的方法，定将使我国的老年人获

得更多有用的知识，生活得更加富有生气和丰富多采，从而，向着健康长寿和更加幸福的道路迈进，永葆其革命的青春。当然，本书这样做，也只是迈出了可喜的第一步，由于事在初为，缺乏经验，不足之处恐怕同样是在所难免的，这就有待于今后作进一步的充实，以求得到进一步的提高了。

一九八四年十二月于北京

序 二

上海市社会学学会会长 曹漫之
上海市老年人问题研究会会长

我国老年人问题的重要性，从来没有象今天这样引起过各方面的关心和重视。这是因为我国老年人口的增长，无论从绝对数和它在人口总数中比率的加大来说，都是相当引人注目的。同时，我们如果打开每天的报纸来看看“社会新闻”，会发现不少事件都和老年人有关；在一些类似“读者来信”的栏目中，老年人的呼声也时而可闻。总之，老年人问题作为一个重要的社会问题放在我们的面前，这个事实总是确定无疑的了。

今天的老年人都是昨天的中青年人。他们为我国国家、民族（恐怕也应当包括整个人类）所作出的巨大贡献，毫无疑问是永垂千秋的。老年人作为我国整个民族的历史、文化的传递者，在他们终于完成了自己光荣的历史使命之后，作为后来者的中青年人，认真做好对他们的各种生活安排，使他们老有所养，老有所医，老有所学，老有所为，十分愉快地度过晚年，也就是件不言而喻的事了。一年前，在上海市举行社会学学会年会时，我曾经说过，从我国老年人的实际情况来作一分析，老年人问题实在不

容忽视。要是处理得好，它肯定是种积极因素，要是处理得不好，它也可能是种消极因素。我不知道这个认识是否失之偏颇，有待评议。

上海是全国老年人口密度最大的城市，在这里发生的各种老年问题无疑有其典型的意义。上海的老年学工作者依托这样的客观条件，开展本身的科学研究工作，这乃是得天独厚。也是在这种客观条件的孕育和推动之下，一九八二年上海成立了老年人问题研究会，在国内率先开展了对老年人问题的研究。然而，由于种种原因，目前成绩尚不够理想，还有待于作进一步的努力。现在，上海文化出版社将其中一部分成果集纳成书，公开出版，作为献给我国老年人的一个微小礼物，却很有深意。有鉴于此，我衷心祝愿本书的问世，会受到广大中老年读者的欢迎和肯定。

一九八五年四月于上海

目 录

序一 (中国老龄问题全国委员会秘书长 武元晋)

序二 (上海市社会学学会会长 曹漫之)
上海市老年人问题研究会会长

正确认识老年期和老年人..... 1

老年期是人生的新阶段 1

千万珍惜老年时间 5

正确树立老年期的生活目标 9

适当改善老年期的生活质量13

自力争取老来“福”16

老年人的优势20

怎样更好运用余热25

开发老人智力是利国利民的大事29

全社会都来关心老年人32

人的衰老、抗衰老和争取长寿.....37

什么叫衰老37

机体衰老过程中最基本的改变39

人体各器官在衰老过程中的改变45

人为什么会衰老54

衰老与寿命的关系	61
疾病与寿命的关系	64
衰老速度的测定	67
现阶段有关抗衰老的研究	69
人类争取长寿问题	76

老年期的营养和饮食.....78

老年人的营养需要	78
营养过剩的害处	80
控制食量与人的长寿	83
碳水化合物与人的健康	84
适当掌握摄入脂肪	86
菜肴宜淡不宜咸	90
争取丰富的蛋白质	92
合理安排老年膳食	96
老年期的饮食禁忌	98
老年人家常营养菜谱	100
粥——老年人的饮食佳品	109

老年期的卫生和保健..... 115

重视老年期的个人卫生	115
起居卫生	116
饮食卫生	120
体力活动	122
老年期性的卫生	126
老年农民的劳动卫生	128
老年人应节制烟酒	130

老年人的常见疾病及其处理方法	133
老年人心律失常	133
脑出血	135
动脉硬化性脑梗塞(脑血栓形成)	137
脑动脉硬化症	140
老年动脉硬化闭塞症	141
老年性精神病	143
老年失眠	144
胸闷与胸痛	147
咯血	149
吞咽困难	150
慢性腹泻	151
老年便秘	152
脱肛	154
胆囊炎胆石症	155
糖尿病	157
尿路感染	159
前列腺肥大	160
老年性关节炎和腰痛	161
颈椎病	162
肩关节周围炎	164
骨质疏松症	165
股骨颈骨折	167
乳房肿块	168
更年期综合症	169
绝经后出血	171
老人性功能异常	172

老人外阴瘙痒症	173
老花眼	176
老年性白内障	178
鼻出血(鼻衄)	179
老年性耳聋	180
声音嘶哑	182
牙痛	184
老年龋齿	186
牙周炎	188
老年贫血	191
中暑	193
发热	194
下肢浮肿	196
应警惕的几种危害老人生命的疾病	198
冠心病	198
高血压病	201
恶性肿瘤	204
肺炎	209
慢性支气管炎	211
老年病的中医中药防治	213
老年常见病的中药预防和调养方法	213
老年病的中医食物疗法	218
老年人的进补	224
服用中药的忌口问题	226
中药的煎法和服法	227
老年人家庭保健药箱	229
常年卧床的老年病人的家庭护理	234

老年期的体育锻炼和健身方法..... 241

运动·长寿·贡献 241

坚持体育锻炼可以延缓衰老 244

生命在于运动 247

体育运动治病的科学原理 251

“四忌四要”和“运动处方” 257

五禽戏 261

易筋经 267

八段锦 272

简化太极拳 280

练功十八法 310

祛病延年二十势 339

气功医疗操 351

保健按摩功 358

慢行百步功 366

老年期的安全..... 370

要善于控制情绪 370

老年人参加锻炼要量力而行 371

老年人俯身后要避免快速立起 373

老年人不宜摸黑 374

老年人不宜攀高 375

老年人不宜贪凉 376

老年人要注意安全上下楼梯 377

老年人要注意走路安全 378

老年人应注意乘车安全 380

老年人骑自行车的安全常识	381
老年人要特别小心防火	382
老年人要安全使用家用炉灶	383
老年人洗澡应注意的事项	385
老年人要防止烫伤和灼伤	386
老年人要当心缝针的伤害	387
老年人有脸部疖肿切勿随便乱挤	388
老年人要防止眼部外伤	389
老年人应防止吃错药	390
体弱老年人最好随身携带“安全卡”	392
老年人的自卫和防范	393
老年人的穿着	394
老年人的穿着有什么要求	394
老年人的内衣	396
老年人春秋季节的穿着	398
老年人夏季的穿着	400
老年人冬季的穿着	401
特殊体型老年人的服装裁剪须知	403
老年人戴帽的讲究	405
老年人怎样选择合适的鞋子	407
适合老年人穿着的春秋装	408
美观舒适的老年冬装	411
老年人的保健穿着用品	415
老年期的心理	418
老年期的心理特点	418