

老年人知识丛书

# 老年人科学常识大全



# 老年人科学常识大全

张其林 关秉达 钟 声

主 编

天津科学技术出版社

责任编辑：周亚勋

## 老年人科学常识大全

张其林 关秉达 钟声 主编

\*

天津科学技术出版社出版、发行

天津市赤峰道130号

丹东印刷厂印刷

\*

开本850×1168毫米 1/32 印张26.75 字数666,000

1988年8月第1版

1988年8月第1次印刷

印数：〔平〕1—30 400

〔精〕1—10 400

ISBN 7-5308-0443-X/Z·13

定价：〔平〕6.50元

〔精〕8.50元

---

## 前 言

人口老龄化的趋向，在我国正由部分城市向全国扩展。许多有识之士已经看到这一重大变化将会带来意料之中和预料之外的新问题。

解决许多老龄问题，需要社会各方面的力量共同协作。其中不可忽视的一支巨大力量就是老年人本身。老年人是一支曾经显示过巨大力量的智力和体力大军，也是一支尚有巨大潜力有待开发的智力大军和体力大军。特别是老年人多年积累的经验、学识如果能在适宜的环境下得以发挥，不但会造福于老年人本身，而且一定会使中年人、青年人、少年儿童都会获得从未有过的收益。老年人在改革开放过程中可以继续发挥自己的聪明和才智，做出使社会各方面惊异的新贡献。

当然，老年人也有老年人的困难。就大多数老同志来说，他们从幼小时就做工、务农、当兵，书读得不多，文化水准偏低。这极大地妨碍了老年人固有潜能的发挥。老年人需要继续学习，需要知识更新，需要掌握当今世界所涌现的许许多多的新技能。“知识就是力量”，这虽是二百多年前一位学者所说的名言，然而它的深意至今不但没有过时，而且随着世界的变化、科技的发展，越来越显示其真理的光辉。老年人只要头脑清楚、体力允许再同现代科学技术相结合，就会出现如虎添翼的新姿态。老年人就不会仅仅成为“老有所养”（这是起码应当做到的）的对象，而且会成为“老有所为”，在一个新的领域、在一个新的学科、

---

在一个新的岗位仍能做出杰出贡献之人。

老年人爱怀旧，这首先是一个长处。怀旧——正确思想指导下的怀旧，可以使人不忘过去、不丢掉革命传统、不被污泥浊水所侵蚀。但不适当的怀旧也容易形成一种阻力，出现留恋过去、忽略现在、忘掉将来的趋向。老同志脱离了原岗位，不是再也没有尽力的机会。我们的老同志只要有真才实学，只要还有充沛的精力，显示英雄本色的天地广阔着哩！

我们就是基于这样的想法，决定编辑一套《老年人知识丛书》，比较系统地向老同志介绍一些必要的知识，开拓一下知识面，为老同志发掘自己的潜能提供一些帮助。

《老年人知识丛书》共计有10册，将在两三年内出齐。

编辑这样的丛书，对我们来说还是一个尝试，渴望有关部门给予支持，欢迎老同志、老年人提出建议和批评。

### 《老年人知识丛书》编委会

## 祝贺《老年人知识丛书》出版

中华医学会老年医学委员会主任委员

黄心刚

在《老年人知识丛书》即将问世之际，天津科学技术出版社要我写一篇序言。我实在写不出象样的序言，只能以一个老年医学工作者的身分，对此丛书的出版表示祝贺和欢迎，并且借此机会说几句并非只为此丛书所要说的话。

由于我国人口逐年趋于老化，老年问题正在愈来愈受到各方面的重视，老龄工作已经被纳入国家大事的议程。几年来老龄工作总的经验是：为了使老年人得以欢度晚年，必须从“老有所养”、“老有所为”、“老有所医”、“老有所学”、“老有所乐”这五个方面做好安排。从老年保健的观点来看，这五个方面是密切相关的。在老有所养的大前提下，老有所医当然非常重要，但是老有所医不能完全解决老年人的身心健康问题。老年人必须有充实的精神生活，这就是必须有所为，有所学，有所乐。我国人的寿命已经明显地延长了，在离休、退休的老年人中，绝大部分是健康的或者基本健康的，还有相当大的热力可以发挥，而不仅仅是“余热”。因此，老有所为以及随之而来的老有所学，在离休、退休老年人中，是一个带着遍性的要求。解决老有所为和老有所学的问题，是国家建设发展的需要，也是老年保健的需要。

当前，老有所为和老有所学已经在各种老年组织中形成热潮。不少的老年人在积极地承担着各种社会服务性质的活动，还

有不少的老年人在积极地学习一些新的知识，以备多做一件事。拿老年大学来说，现在全国已经有200多所，而且还在不断兴办。不少的老年人是以新的起点来对待离休、退休之后的生活的。适应老年人的要求，专供老年人阅读的书报、杂志也已经成为出版界的一个出版重点，有日益蓬勃发展之势。这是非常好的现象。读书，寻求新的知识，这本身就会给老年人带来极大的乐趣，而且会使脑力不僵不衰，更不要说知识还会给老有所为不断增加新的源泉。

《老年人知识丛书》是根据老年自我保健和老年精神生活的需要编写的，在老年读物走向繁荣的今天，这对老年人是又一新的奉献。它的内容如何，将会得到广大老年读者们应有的评价。

祝老年人焕发青春，在社会主义建设中继续不断地发挥作用。

# 目 录

- 前言..... (1)  
祝贺《老年人知识丛书》出版 .....黄树则 (3)

## 生 理 调 节 篇

- 一 人体的生理特征与功能 ..... (3)
- 人体的基本生理特征 ..... (3)
  - 人体生理机能的调节 ..... (4)
  - 人体肌肉运动的生理功能 ..... (7)
  - 人体呼吸运动的生理功能 ..... (8)
  - 运动与心血管系统 ..... (10)
  - 运动与心脏 ..... (12)
  - 运动与人体的物质代谢 ..... (14)
  - 运动与减肥 ..... (16)
  - 手的运动与健康 ..... (18)
  - 头发的生理特征与健康 ..... (20)
- 二 各种健身运动的功能与原理 ..... (21)
- 健身与气候环境 ..... (21)
  - 老年人喜欢的原地“数息”跑 ..... (23)
  - 蒸汽浴 ..... (24)
  - 冷水浴 ..... (26)
  - 森林浴 ..... (27)
  - 游泳 ..... (29)



冬泳.....	(31)
快步走 .....	(32)
慢跑.....	(33)
唱歌.....	(34)
保健按摩 .....	(36)
老年颈部保健操 .....	(38)
健脑法 .....	(40)
目功十六法 .....	(42)
钓鱼.....	(45)
台球.....	(47)
门球.....	(49)
健身球 .....	(50)
健身弹力圈 .....	(52)
健身鞋 .....	(52)
<b>三 各种气功的健身功理 .....</b>	<b>(54)</b>
气功的功理 .....	(54)
气功对人体的生理功效 .....	(55)
中国古籍中的调气、引气法 .....	(57)
传统武术功理面面观 .....	(62)
八卦掌 .....	(64)
太极拳与骨关节 .....	(65)
太极拳的健身功能.....	(67)
卧功.....	(68)
我国古代的按摩术.....	(70)
导阳顺阴功 .....	(73)
十二段动功 .....	(75)
松静功的健身功理.....	(76)
内养功的功法及功理 .....	(78)

静坐的健身功理 ..... (80)

## 医 药 卫 生 篇

一 老年人器官的主要生理变化及常见病 ..... (85)

(一) 脑与神经 ..... (85)

脑的结构与功能 ..... (85)

老年人脑与神经的变化 ..... (86)

偏头痛是怎么产生的 ..... (87)

高血压性头痛是怎样产生的 ..... (87)

紧张性头痛是怎样产生的 ..... (88)

神经官能性头痛是怎样产生的 ..... (88)

眩晕是怎样产生的 ..... (89)

什么是美尼尔氏病 ..... (89)

脑中风是怎样出现的 ..... (90)

脑出血都有哪些表现 ..... (90)

判断脑出血病灶发生部位的方法 ..... (91)

脑栓塞都有哪些表现 ..... (91)

老年人手颤、头晃是怎么回事 ..... (91)

什么是更年期综合症 ..... (92)

(二) 气管与肺 ..... (92)

老年人患呼吸道疾病的生理原因 ..... (92)

老年人呼吸道感染的表现 ..... (94)

老年慢性支气管炎是怎样发生的 ..... (94)

老年肺气肿病是怎样形成的 ..... (94)

怎样防治肺气肿 ..... (95)

什么是老年性哮喘 ..... (95)

老年人痰中带血应注意的疾病 ..... (96)

(100)	(三) 心与血管 .....	(96)
	老年人心血管的生理变化 .....	(96)
	老年人的心率 .....	(97)
(101)	老年人的血压 .....	(97)
(102)	什么是高血压危象 .....	(98)
	高血压病人能否长寿 .....	(99)
(102)	什么是冠心病 .....	(99)
(103)	怎样控制高脂血症 .....	(100)
(103)	什么是心绞痛 .....	(100)
(104)	老年人心肌梗塞的特点 .....	(101)
(104)	什么是心脏猝死 .....	(101)
(105)	怎样抢救心脏猝死病人 .....	(102)
(105)	(四) 消化系统 .....	(103)
(106)	老年人消化功能的生理特点 .....	(103)
(106)	老年慢性胃炎 .....	(104)
(107)	老年溃疡病的特点 .....	(104)
(107)	怎样防治结肠功能紊乱 .....	(105)
(108)	老年胃痛 .....	(105)
(108)	为什么老年人易患慢性胆囊炎 .....	(106)
(109)	老年性肝癌 .....	(106)
(109)	老年胰腺炎 .....	(107)
(110)	(五) 内分泌系统 .....	(108)
(110)	老年人内分泌系统的生理变化 .....	(108)
(111)	老年性糖尿病 .....	(109)
(111)	什么是甲状腺功能亢进 .....	(111)
(112)	老年甲亢的防治 .....	(111)

(六) 泌尿生殖系统 .....	(112)
老年泌尿生殖系统的生理变化 .....	(112)
什么是男性更年期 .....	(113)
什么是女性更年期 .....	(114)
女性更年期身体变化的特点 .....	(115)
老年性前列腺肥大 .....	(116)
老年尿路感染 .....	(117)
(七) 感觉器官 .....	(117)
老年人感觉器官的生理变化 .....	(117)
老年性青光眼 .....	(119)
老年性白内障 .....	(120)
老年鼻出血 .....	(120)
老年性耳鸣 .....	(121)
老年人食管异物 .....	(123)
老年牙周病 .....	(123)
老年人颈部肿块 .....	(124)
二 老年病的观察与预防 .....	(125)
注意体温的变化 .....	(125)
注意老年人沉睡 .....	(126)
注意不显眼症状 .....	(127)
注意多项预防 .....	(128)
脑中风的先期预兆 .....	(128)
心肌梗塞的先期预兆 .....	(129)
脑出血的预防 .....	(129)
冠心病的自我测定 .....	(130)
心绞痛预防 .....	(130)

肾结石的防止 .....	(131)
注意舌苔变化 .....	(131)
癌症的早期预兆 .....	(132)
老年性青光眼的预兆 .....	(133)
<b>三 常用的检验方法 .....</b>	<b>(134)</b>
红细胞计数检查 .....	(134)
血红蛋白含量检查 .....	(134)
白细胞计数及分类检查 .....	(134)
血小板计数、出凝血时间检查 .....	(135)
尿液的一般检查 .....	(136)
尿液的化学检查 .....	(136)
尿的显微镜检查 .....	(137)
痰的检查 .....	(137)
便的检查 .....	(138)
血糖检查 .....	(139)
血脂检查 .....	(139)
肝功能的检查 .....	(139)
常用化验正常值与异常值临床意义简表 .....	(140)
<b>四 特殊的检查方法 .....</b>	<b>(147)</b>
C·T检查的作用 .....	(147)
脑电图的作用 .....	(147)
脑扫描的作用 .....	(148)
动态心电图的作用 .....	(148)
超声心动图的作用 .....	(149)
冠状动脉造影的作用 .....	(149)
B型超声波的作用 .....	(150)
AFP检测的作用 .....	(151)

五 老年人常用药物掌握一览表 .....	(152)
(115) 中枢神经系统药物表 .....	(152)
(113) 心血管病药物表 .....	(156)
(112) 呼吸道病药物表 .....	(163)
(112) 消化道病药物表 .....	(165)
(111) 其他系统病药物表 .....	(168)

## 菜肴烹调篇

一 菜肴烹调的一般通则 .....	(177)
(13) 注意掌握菜肴配料的科学性 .....	(178)
(13) 注意掌握烹调方法的适应性 .....	(180)
(11) 注意掌握调味特色的地域性 .....	(180)
(10) 注意掌握刀工技巧的艺术性 .....	(182)
(10) 注意掌握营养成分的变动性 .....	(183)
(11) 注意掌握烹调火候的规定性 .....	(185)
二 菜肴的烹调方法 .....	(186)
(11) 炒 .....	(186)
(11) 熘 .....	(189)
(11) 爆 .....	(191)
(11) 炸 .....	(194)
(11) 烹 .....	(197)
(11) 煎 .....	(198)
(11) 焗 .....	(201)
(11) 贴 .....	(202)
(11) 烧 .....	(203)
(11) 焖 .....	(207)

焗	(208)
煨	(210)
扒	(211)
烩	(213)
熘	(214)
炖	(215)
熬	(216)
煮	(217)
蒸	(217)

### 三 菜肴的分类分析 (218)

肉类菜肴	(218)
鱼类菜肴	(226)
鸡肉菜肴	(231)
海鲜菜肴	(236)
蛋类菜肴	(240)
蔬菜菜肴	(244)
豆腐菜肴	(250)
宫廷菜肴	(256)
凉菜菜肴	(261)
水果制品	(263)
丸子集锦	(268)

## 天文气象篇

一 天文知识	(273)
发展变化的恒星	(273)
恒星群集的“天河”	(274)
北斗七星	(275)

大于太阳的牛郎、织女星 .....	(276)
太阳家族——太阳系 .....	(277)
<b>二 气象知识</b> .....	(288)
气象知识中的常用名词 .....	(288)
风 .....	(297)
云 .....	(312)
雾 .....	(318)
露 .....	(320)
雨 .....	(321)
霜 .....	(331)
雪 .....	(334)
雹 .....	(337)
<b>三 天气中的奇异现象</b> .....	(341)
迷人的烟雾 .....	(341)
海市蜃楼 .....	(342)
光环中的人影 .....	(343)
绚丽的虹霓 .....	(344)
以假乱真的“太阳” .....	(344)
变形的太阳 .....	(345)
五颜六色的太阳 .....	(346)
怪雨 .....	(347)
会咬人的雨 .....	(348)
有色的雪 .....	(348)
天降“人雹” .....	(349)
火一样热的风 .....	(349)
游动的雷电 .....	(350)



四 天气与健康 .....	(351)
天气与人体 .....	(351)
人适应天气的办法 .....	(355)
天气与寿命 .....	(357)
气候疗养 .....	(358)
大气中的负离子 .....	(361)

## 衣 著 服 饰 篇

一 服装材料 .....	(365)
纺织纤维 .....	(365)
棉织物 .....	(368)
麻织物 .....	(371)
丝织物 .....	(372)
毛织物 .....	(375)
化纤织物 .....	(377)
非纺织纤维 .....	(378)
服装辅料 .....	(378)
二 服装选购 .....	(379)
老年服装款式的特点 .....	(379)
中老年服装的型号设置 .....	(379)
中老年服装的号型标志 .....	(379)
老年人服装号型的确定 .....	(380)
夏季服装的选购方法 .....	(380)
老年人冬季服装的选购 .....	(381)
高大的老年人穿着应注意的问题 .....	(381)
怎样挑选仿兽皮大衣 .....	(382)