

老年保健生活



中国展望出版社

老年保健生活

中国展望出版社

一九八六年·北京

老年保健生活

中国展望出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

天津市张贵庄印刷厂印刷
北京新华书店发行

开本 787×1092毫米1/32 印张 10.75
218千字 1986年1月 北京第1版
1986年1月第1次印刷 1—50000册

统一书号, 14271·015 定价, 1.85元

精神愉快
发挥余热
再作贡献

譚全恩

一九八五三八

出版说明

随着社会的进步、科学技术和医疗事业的发展以及人们生活水平、卫生条件的普遍提高,人口的平均寿命明显地延长了。老年人的人数占人口比重也日益增高,这将成为社会发展的必然趋势。如何做好老年人的保健工作,安排好晚年生活,让老年人都能健康长寿,幸福、愉快地安度自己的晚年,这不仅是一个自然科学问题,也是一个极其复杂的社会问题。同时,也是当前世界各国的专家、学者们都在探索、研究的重要课题。

几年来,在中共天津市委的关怀下,由中共天津市委老干部局、天津市科学技术协会、中华医学会天津分会、天津市红十字会、天津人民广播电台和《长寿》杂志编辑部六个单位,邀请了天津市著名的医学专家、教授,为广大离休、退休的老干部、老工人举办了老年保健科普讲座。讲座一开始,就得到了社会上有关单位的热情支持和广大离休、退休老年人的欢迎。因为它不仅普及了老年医学、心理学和营养学等方面的知识,更有益于老年人的身体健康,也解决了老年人在生活中存在的一些实际问题。并且,在社会上引起了强烈的反响,对进一步树立和发扬尊老、敬老的良好风尚起了推动作用。让全社会的人都来关心老年人的晚年生活。

讲座结束以后,应广大离休、退休老年人的要求,我们把一九八四年讲座的内容,请主讲人又重新整理、编写,并聘请了天津市著名的生物学、心理学、营养学、体育和园艺等方面的专家、学者编写了老年人生活、兴趣爱好等方面内容的

文章，汇编成册。

本书共分医疗保健和生活指导两大部分内容。在医疗保健部分里，详细地叙述了老年人的生理特点、常见病、多发病的表现及防治，老年人心理特点以及老年人的身体保健；在生活方面，如何加强营养，注意饮食卫生，怎样进行体育运动，如何养花、养鸟、养鱼等方面的内容。它有益于培养老年人多种兴趣和爱好，陶冶情操，让老年人的晚年生活过的更有意义。其内容力求通俗，深入浅出。我们希望它能成为老年人的保健与生活指南。

我们在编辑本书的过程中，承蒙天津市各学科的专家、教授、学者和有关单位的热情帮助和支持，在此表示衷心的感谢！由于我们的能力、水平有限，时间仓促、经验不足，难免存在着缺点和错误，敬请广大读者指正。

编者

一九八五年十月

目 录

1. 从社会学谈老年人问题.....王 辉(1)
- ✓ 2. 老年心理活动特点.....胡汝泉(13)
- ✓ 3. 老年人消化系统疾病的中西医结合治疗...吴咸中(32)
4. 老年人疾病的一些表现.....白家祥(40)
5. 老年人的生活卫生.....吴宗瑛(65)
6. 中医谈老年肾病.....张大宁(71)
7. 脑动脉硬化及其预防措施.....江德华(87)
- ✓ 8. 老年人要警惕心血管疾病.....李润跃(96)
9. 老年人的眼病及防治.....魏景文(107)
10. 老年人耳鼻喉病的防治.....王世勋(117)
11. 老年人的牙病和口腔病.....吴廷椿(132)
12. 老年人常见皮肤病的防治.....王德馨(144)
13. 运动系统老年病的防治.....孔令震(156)
14. 心理卫生和老年保健.....李永阳(164)
15. 老年期的精神卫生.....赵中平(178)
16. 老年体育运动纵横.....陈家琦(194)
17. 易筋经十二势.....孟宪雍(211)
18. 健身防老的漫步八段锦.....孟宪雍(223)
19. 老年人合理营养.....庞文贞(230)
20. 老年人如何讲求营养.....付金茹(257)

21. 我是怎样在离休后发挥余热为社会
服务的.....杨弘达(267)
22. 老年人书画与养生.....王学仲(275)
23. 养花与延年益寿.....陈 威(281)
24. 鸟的饲养.....穆 欣(301)
25. 观赏鱼趣谈.....马祖礼(314)
26. 常用临床检验正常参考值及其意义.....刘书娟(330)

从社会学谈老年人问题

天津市人民政府办公厅主任

王 辉

天津市社会学学会理事长

一、老年人问题是社会学研究的重要课题

什么是社会学呢？大家可能对这门学科比较生疏，可是社会学所研究的问题，大家却十分熟悉。我们都生活在中国社会中，形形色色的社会现象，丰富多采的社会生活，纵横交错的社会关系，纷繁复杂的社会问题，所有这一切，都是社会学研究的内容。也可以说，社会学是研究社会生活、社会行为、社会关系和社会问题及其变化规律的一门科学。比如，今天许多老同志、老战友见面了，互相握手，为什么不象古人那样互相作揖呢？这是社会习俗问题，社会习俗是随着社会的变迁而改变，我们每个人的的一举一动都是自然而然地按照社会习俗行事的。这个问题就是社会学研究的一个内容。又如，老同志如何处理家庭关系问题，包括第二代、第三代的关系以及亲属关系等，这都是社会关系问题，也是社会学研究的问题。总之，社会学是从变动着的社会整体出发，通过人们的社会关系和社会行为来研究其相互联系的一门综合性科学。

老年人问题是社会学研究的重要课题。比如，一个人工作八小时以外闲暇时间的价值和利用，就是社会学研究的一个大课题。在国外不少社会学家都下很大力量去研究这个问题。

老年人离休退休以后，闲暇时间就不是八小时以外那点时间了，大部或全部都变成了闲暇时间，也叫做“极量闲暇时间”或“终生闲暇时间”。如何科学地指导和利用老年人的闲暇时间，如何使老年人健康长寿、如何更好地发挥老年人的作用，这不仅是老年人的个人问题，而是关系到全社会的大问题，社会学无疑地应该下大力量进行研究。以老年人问题为研究对象的有老年社会学，它是社会学的一个分支，老年社会学是研究老年人的社会行为、社会生活和社会关系的一门学科，包括物质生活和精神生活需求规律、终生闲暇时间的利用、家庭生活以及发挥老年人的作用等问题。

老年人问题，不单是老年社会学要研究的范畴，而且有其自然科学要研究的任务。如研究老年期的疾病和防治是老年医学的任务。研究人类衰老的原因和生理机制，也就是衰老的本质，是老年生物学的任务。研究老年人的生理现象，提倡老年心理卫生，并结合进行心理治疗，是老年心理学的任务。把医学、生物学、社会学、心理学结合起来，研究老年人的问题，探讨如何使老年人能健康长寿，指导老年人如何安度晚年，这样就出现了一门新兴的边缘学科——老年学。研究老年人问题，需要多学科进行研究，社会学是从全社会出发积极参加研究，发挥它应有的作用。

二、人口老龄化和老年生活社会 化是社会发展的必然趋势

人总是要经历儿童、少年、青年、壮年、中年和老年几个阶段，从少壮到衰老是一条不可抗拒的自然法则。何谓老年？在年龄上如何划分？联合国提出60岁以上为老年人，一

些发达国家把65岁以上的人称为老年人。我国中华医学会老年医学学会经过研究,建议我国也应以60岁以上为老年人。45—59岁为老年前期,60—89岁为老年期,90岁以上为长寿期。现在还有一种说法,75岁以上的人,才能称为真正的老年人,90岁以上则是老寿星。

随着社会的进步、科学技术的发展,人口平均寿命大大延长了,而古代人的平均寿命不长。在罗马帝国奴隶制社会,人口平均寿命仅为18岁;中世纪封建社会,人口平均寿命为25岁;十九世纪增长到35岁;第二次世界大战结束的1945年,欧洲人平均寿命已达45岁;1963年增长为69岁;1975年突破了古稀大关。近一百五十年来,欧洲人的平均寿命增长了一倍。我国人口平均寿命,在解放前为35岁;1975年为57岁;1981年预期寿命为67.88岁,其中男人为66.43岁,女人为69.35岁。有关专家认为,如果人类能够战胜心血管病和癌症,人类平均寿命可以提高20年左右。

老年人在社会人口中占的比重日益增大,这是总的趋势。据联合国统计,世界老年人的人数:1950年为2.1亿,1975年为3.5亿,预测到2000年将为5.9亿,2025年将增加到11.2亿。在这期间,世界总人口将由25亿增加到82亿,增长三倍多,而老年人将增长五倍多。老年人在人口比重中,将由8.5%上升到13.7%,老年人占全部人口的10%以上的国家,属于老年型的国家。从我国情况来看,1980年有老年人约8000多万,占人口总数的8%;预测到2000年将增加到1.3亿,约占全国人口的11%;到2025年将增加到2.8亿,占全国人口的20%。从绝对数字来讲,不论现在还是将来,我国的老年人比世界其他国家都多。从我市情况看,1983年底天津市老

年人口（61岁—102岁）已有646,122人，占全市总人口的8.23%，其中市内六区占9.5%；滨海三区和四郊、五县占7.7%。人口老龄化是社会生产力发展到一定阶段的必然现象，这种必然性并不因为社会制度的不同而发生变化，造成人口老龄化的直接原因是人类寿命延长和出生率下降。

随着人口老化而来的问题是老年人生活社会化，“养儿防老”的时代在城市里已经基本上过去了。城市职工、干部离休退休后都有退休金维持生活。子女虽然都有赡养老人的义务，但是，完全靠子女赡养的老人的人数越来越少，据调查只占百分之十几。目前我国实行的是以家庭为主，集体和国家共同照顾老人的办法，但是随着经济的发展，老人生活社会化的程度将会逐步提高，老人由子女供养必将逐步发展到由社会供养，这是社会发展的必然趋势。

人口老龄化的趋势会对社会的政治、经济、文化以至生活方式都带来影响。所以，把老年人问题作为一个社会问题，从发展变动着的社会总体出发，必将更深入开展研究。

三、全社会都要关怀老年人

我们党和国家历来都是关怀老年人的。毛泽东同志对五老（徐特立、吴玉章、董必武、谢觉哉、林伯渠）的敬重和爱护，早已传为佳话。在1960年，周总理举行宴会，邀请人大、政协六十岁以上的老年人参加，次年又宴请七十岁以上老人。最近几年，中央和国务院多次发出做好老干部离休退休工作的指示，要求认真做好这项工作。总的要求是，对老同志在政治上充分尊重，生活上好好照顾，工作上过细安排，宣传工作上要形成舆论。

全社会如何关心老年人呢？

首先，要进一步发扬中华民族敬老、爱老、养老的美德，形成尊老敬老的社会风气。我国历来就有敬老的美德。《荀子·修身》云：“老老，而壮者归焉”。所谓老老就是以老为老而尊敬之意。王震同志说过：“全社会应当形成尊敬老同志、关心老同志、学习老同志的好风气”。社会风气是靠社会舆论形成的。社会学认为，社会舆论就是众人之议论，是社会生活和人们意愿的反映。它有自上而下和自下而上两种。自上而下的舆论是由国家领导机关发出的，在广大群众中形成的；自下而上的舆论则是由群众或群众团体首先发出来的。我们应当采取自上而下或自下而上相结合的办法，共同加强尊老敬老的社会舆论。这次市委老干部局、市科协普及部、市人民广播电台、中华医学会天津分会、市红十字会、长寿杂志编辑部共同举办老年保健科普讲座，普及保健知识，有益于老同志身体健康，同时也是加强尊老敬老社会舆论的一个重要措施。

其次，要逐步发展对老年人的社会供养事业，包括社会服务、社会福利事业等。我国对干部、职工有一套离休退休制度，基本生活是有保证的，存在的问题是社会服务工作跟不上。在衣食住行方面，根据老年人的需要加以安排就做得很不够，比如多制作一些适合老年人穿的衣服、老年人保健食品等等。全心全意为人民服务是我们的宗旨，为老年人服务，无疑地应当列为重要的议事日程。我建议各个单位、部门、团体都应当考虑为老年人办几件好事。

要重视对老年人的管理。老年人的社会生活首先是精神生活。我们是社会主义国家，组织能力是很高的，老年人一

一旦离开了工作岗位，将会产生孤独感。因此，老年人需要有专门组织的管理和关心。这种组织首先是原工作单位，不能只管发工资或退休金，而应当从政治上到生活上都管起来。二是街道组织，外地把离休退休干部职工的关系都转到街道了，街道要动员社会力量做好为老年人的服务工作。三是老年人自己的组织。1983年4月，中国老龄问题全国委员会经国务院批准，已经作为常设机构开展活动，邓小平同志为《中国老年》杂志题了刊头，陈云同志在一个重要批示里指出，“应该照顾的是老人”。天津市经市政府批准也建立了市老龄问题委员会。在《长寿》杂志创刊三周年时，聂荣臻同志写来了贺信，邓颖超、乌兰夫、薄一波同志都题了词，这都说明了党中央对老龄工作的重视。如何加强老龄委员会的工作，同时动员各级组织、各个部门都重视对老年人的管理工作，是有待于进一步研究解决的问题。

发挥老年人的积极作用。可以考虑从每个老同志的具体情况出发，根据他们的精力、专业和兴趣，采用各种形式，因人而异地安排。有的老同志退居二线，扶助年轻同志，“新竹高于旧竹枝，全凭老杆来扶持”。有的老同志可以做点研究、咨询或技术指导工作；有的可以传授知识；有的可以参加城市管理、教育青少年；有的可以参加街道工作，参加社会公益活动。万里同志在前年春节前夕看望天津市一位退休工人时说：“你退休以后，还为人民服务”。我们城市街道工作，就要依靠这些对党有深厚感情的老工人来作。总之，挖掘老年人的潜力，既是社会发展的客观需要，又是老年人的自觉要求。

四、离休退休是人生征途上的新起点

离休退休是人生的必经之路。我们许多老同志可能过去从未想过这个问题。我们共产党人和革命者，从入党和参加革命之日起，就决心为共产主义事业奋斗终生，怎么会想到离休退休呢？但是，我们知道，要发扬为共产主义事业“生命不息，战斗不止”的精神，并不是要终身留在领导岗位上。共产主义的宏图大业，需要多少代人的共同奋斗才能完成，因此需要一代比较年轻的优秀分子，不断补充到干部队伍中来，使我们的事业后继有人，这是历史发展的必然规律，也是老同志的共同心愿。

我们老同志在人生道路上，从青少年到老年、从参加革命到离休退休，这是重大的转折时期。离休退休是人生的新阶段，是生活的新起点。怎样使离休退休成为生活的新起点呢？

（一）、要正确认识自己，适应社会环境的变化

我们每个人都在社会上扮演一个不同的角色。社会结构是由许多社会关系构成的，而一定的社会关系又包含种种社会角色。我们在家庭里扮演过子女的角色，许多老同志都扮演着父母、祖父母的角色；我们去医院看病扮演着病人的角色；到商店里买东西就扮演着顾客的角色。鲁迅在杂文中引用过“戏场小天地，天地大戏场”这样的话。老同志离休退休后，从一个当权的领导者变成不当权的离休退休干部，从一个在职干部变成不在职人员，这是社会角色的重大变化。这种社会角色的突变，往往使我们不适应。比如从社会交往对象上看，主要是同事（包括过去在一起工作过的老同志）、邻居、亲

友、家庭成员。在离休退休以前交往的对象主要是同事，离休退休后与同事的交往逐渐减少了。再如社会活动的空间大大缩小了，从人来人往的办公室转到静谧的家庭，从会议、文件转到柴米油盐等等。尤其是许多老同志干革命几十年，习惯于繁忙的工作和紧张的生活，一旦离休退休后，开始总会感到不适应、不习惯、不舒服。可能会出现无所事事，感到“闲、散、懒”；管理家务会感到“忙，乱、烦”。有的同志说：“没有工作靠边站，孩子上班我做饭，买张月票到处转，晚上来把电视看”。还有的退休工人说：“闲着没事上街走，带着小凳找棋友，提着篮子回家去，一包果仁二两酒”。从社会学角度讲，正常人处在与社会系统所组成的平衡结构之中，与社会相适应、相统一。老同志离休退休后，不能适应突变的社会环境，社会平衡结构被打破了，很不利于身体健康。什么叫健康？健康就是身体与自然环境、社会环境的动态平衡，是一种身体上、精神上和社会上的完善状态。也就是说人的机体、生理、心理与自然环境、社会环境保持稳定状态。有的同志说，离休退休后觉得身体、精力都不如以前了，可能就是这种平衡被打破了。如何尽快改变这种社会平衡失调，也就是个人感到不适应、不习惯、不舒服的状况呢？一要认识到自己角色的变化。老子讲的“自知者明”，我看很重要的是要知道自己角色的变化，自觉地适应社会环境的变化。有的老年人教育他的儿子说：“你要记住，你现在当了父亲了”。这话的意思很清楚，就是要儿子适应角色的变化。客观事物是复杂的，离休退休后不可能事事如意，对不如意的事不要求事事都想得通，但要事事想得开。最重要的是豁达大度、开朗乐观。二要另辟蹊径，培养自己的爱好和

兴趣，从多方面丰富自己的生活，充实自己的生活。如何适应离休退休生活，保持乐观情绪，是极端重要的。经医学研究证明，一个人致病的原因很多，除了生物因素以外，社会因素、心理因素也是很重要的。北京和上海的医学科学家们，曾对98例胃癌患者进行了配对调查时发现：胃癌患者均有经常生闷气的现象。这是各种致癌因素中的一个共同点。

（二）、让家庭和睦幸福，扶植后辈健康成长

老同志离休退休以后，天天生活在家庭里，如何处理好家庭关系，是否能过好幸福晚年的关键。首先遇到的问题就是老人是否能与子女同住。对此众说纷纭，莫衷一是。目前城市家庭结构大体上可分为三种：一是全家合住的联合家庭，几代同堂，兄弟姐妹在一起；二是老两口与一个已婚子女同住的直系家庭；三是老两口独立的核心家庭。据调查一对夫妇与未婚子女同住的约占70%。究竟哪种家庭结构是最佳的？我觉得很难下断语，应当因户制宜。两代人之间的差距是很大的，老年人和青年人在思维方式、价值观念、兴趣爱好、生活习惯和消费方式的差别，往往成为合住结构家庭中，关系紧张的因由。就以看电视来说，你爱看京剧，他爱看歌舞，就难以统一。我觉得有一种最佳的结构，就是老两口与子女分居，子女住在老两口附近，象“地球与卫星”的关系一样，各自住在自己的单元里，这样有分有合，家庭气氛可能更为和睦，老人也可得到必要的照顾。费孝通同志说这叫分散型大家庭。不过这样往往受居住条件限制，居住条件不允许则无法实现。从我国的情况看，两代人虽不住在一起，但来往还是密切的，主要有三种方式：（1）子女有时到父母家就餐；（2）父母有时帮助托看第三代；（3）子女有时可提供一