

严忠浩 等 编著

上海科学普及出版社



老夫老妻 生活必读

LAO FU LAO QI SHENG HUO BI DU

老夫老妻生活必读

严忠浩 徐爱华 编著
沈铭程 朱亚夫

上海科学普及出版社

责任编辑 萧连焕

老夫老妻生活必读

严忠浩 徐爱华 编著
沈铭程 朱亚夫

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路500号 邮政编码200063)

新华书店上海发行所发行 江苏太仓印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张6.5 插页2 字数147000

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数 1—12000

ISBN 7-5427-0484-2/G·144 定价: 3.20 元

前 言

一对原是恩爱夫妻的老师，想不到退休二年后，经常吵闹，终于分道扬镳，离婚了事；一个原是令人羡慕和睦的三代之家，没有几年，老夫妻与小夫妻之间闹得势不两立，大吵三六九，小吵天天有；一个原来身体挺棒的老工人，退休没三年就患高血压、冠心病，最后中风瘫在床上；一位事业心很强的老厂长，离休回家后，时隔一年，再见面，见他精神不振，像一下子老了十岁……，许多类似的事例，都是我们在工作实践中碰到的。

究其原因，主要是由于老年夫妻对自己生理、心理功能的改变不了解；对自己在社会、家庭角色的转变不理解；对生活环境、生活节奏的变化不适应所致。他们或多或少地在夫妻生活中碰到了这样和那样的难题。如果这些问题得不到正确的处理，就会直接影响到老年夫妻的身心健康、夫妻恩爱、家庭幸福，还涉及到社会的安定和进步。

我国的老年人已将近一亿，约有3200万对老年夫妻。今后，每年还将有更多中年夫妻加入到这支庞大的队伍中来。为此，我们几位搞老年工作的医务工作者、社会工作者、宣传工作者，把自己在工作实践中所遇到的老年夫妻有关问题，编写成《老夫老妻生活必读》一书，献给广大的老年夫妻和即将步入老年的中年夫妻读者，使他们能多了解一些与自己生活切身相关的知识。愿此书对广大读者能幸福地度过

人生旅途，会有些帮助和得益，这是我们作者的最大欣慰。

编写过程中，我们得到上海市民政局冯青山副局长的热情鼓励和帮助，在此表示衷心感谢。

本书内容除作者在工作中的体会外，还参考了众多的国内外资料、有关学会的交流材料和报社的调查报告等。

限于我们水平，书中缺点和不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

严忠浩

1991·元月

目 录

前言	(1)
一、人的五种年龄	(1)
二、老夫老妻的衰老现象	(3)
体表外形的衰老变化	(4)
各系统生理功能的变化	(5)
三、老夫妻恩爱益长寿	(9)
夫妻长寿的社会基础	(10)
夫妻恩爱益长寿的生理、心理基础	(10)
心心相印的老夫妻才能长寿	(13)
四、老夫妻关系自测法	(17)
你了解爱人多少	(17)
给你的丈夫评分	(20)
给你的妻子打分	(22)
你会处理夫妻关系吗	(24)
你们的家庭快乐吗	(29)
五、老夫妻感情要不断“充电”	(31)
夫妻关系的八个阶段	(32)
老年夫妻间的矛盾	(33)
老来情比少时浓	(37)
老夫妻矛盾的防止与消除	(38)
老夫妻的感情“充电”	(41)
老夫妻间的谈话艺术	(44)

六、老夫妻的角色转变·····	(47)
老年人的社会角色变化·····	(47)
老年人的家庭角色改变·····	(52)
正确面对“代沟”·····	(54)
老夫妻与子女婚嫁、分家·····	(57)
做个大度的婆婆·····	(59)
正确对待第三代·····	(62)
测试一下你家庭角色的转变情况·····	(64)
七、老夫妻的性生活·····	(67)
旧观念的偏见·····	(67)
现代科学的看法·····	(69)
老夫妻性生活与健康长寿·····	(71)
老夫老妻的性功能改变·····	(73)
当代老夫妻的性生活·····	(75)
老年疾病与性卫生·····	(77)
八、老夫妻的心理卫生·····	(81)
心理健康的标准·····	(82)
老年人的心理活动类型·····	(85)
特殊老人的心理变化·····	(88)
老夫妻的心理衰老和心理变化·····	(93)
老夫妻延缓心理衰老的方法·····	(98)
老年人的心理变化与疾病·····	(101)
九、老年夫妻间的健康监护·····	(106)
妻子对丈夫的监护·····	(107)
丈夫对妻子的监护·····	(110)
老夫妻间的心理监护·····	(111)
老年夫妻常见疾病的早期信号·····	(113)

老夫老妻健康的标准·····	(117)
十、老夫老妻健康和长寿的自我测验·····	(119)
预测自己的寿命·····	(119)
算一下老夫老妻的生理年龄·····	(124)
测一下夫妻俩的大脑生理年龄·····	(126)
测试夫妻俩的心理年龄·····	(130)
心理衰老的几种自我测定方法·····	(133)
衰老的自我测定法·····	(136)
健康状况自测法·····	(142)
老年夫妻行为老化自测法·····	(144)
老夫妻生活能力的自我测验·····	(146)
十一、老夫老妻的生活保健·····	(148)
起居的科学安排·····	(148)
老夫妻居室要求·····	(149)
老夫妻安全和自我保护·····	(151)
老夫妻的饮食·····	(153)
老年人的穿着·····	(158)
老夫妻生活起居的管理·····	(159)
老夫妻的闲暇时间·····	(162)
十二、老夫老妻的家庭康复护理·····	(165)
老年病人家庭护理要求·····	(165)
老夫妻家庭护理的内容·····	(168)
老年病人褥疮的预防和护理·····	(172)
老夫妻的家庭用药·····	(174)
老年病人的膳食·····	(176)
十三、美化老夫老妻的生活·····	(180)
勇敢地去追求美·····	(180)

使你年轻十岁·····	(182)
老夫妻的内在美·····	(183)
老夫妻的风度美·····	(184)
美好的生活情趣·····	(186)
老夫妻的健美·····	(187)
老年人的美容·····	(190)
老年人的服饰·····	(192)
十四、丧偶及老人的再婚·····	(194)
丧偶对老年人的影响·····	(194)
再婚对老人身心健康有益·····	(196)
老年人再婚的基础·····	(197)
老年人再婚的障碍·····	(199)
老年人再婚前后·····	(200)

一、人的五种年龄

人人都懂得“老年”的含意，但是老人年龄的界限究竟怎样划分，至今却说法不一。这要根据各国民族、地区、社会现状及人的身体情况，加以综合研究分析后，才能合理地进行年龄分组。

各国年龄划分的差异，主要在两个起点上，一是成年的起始年龄；二是老年期的起始年龄。对老年期的起始年龄，现在欧美国家除苏联外，都以65岁为老年的界限。亚太地区，由于许多国家的平均寿命较低，规定以60岁以上为老年。1982年联合国召开世界老龄问题大会上，联合国秘书长建议年满60岁者为老年人。我国第二届老年医学学术会议根据国家的具体情况及人口年龄构成现状，将60~89岁定为老年期，90岁以上为长寿期。

简单地以60岁以上为老年的界限，虽然很明确，但是不太科学。因为有的六、七十岁的人，皮肤润泽，肌肉丰满，乌发红颜，耳聪目明，思维敏捷，生理、心理状况还较年轻，好像只有四、五十岁的中年人。而有的人虽只有四、五十岁，却皱纹满面，牙齿脱落，肌肉萎缩，老态龙钟，犹如六、七十岁的老人。

因此，科学家把人的年龄科学地用五种方法来分别计算：

日历年龄（也叫自然年龄）是从人们出生后按时间来计算的年龄，随着时间推移而增长，多活一年就多长一岁。

生理年龄 即生理的健康程度，是指人在发育、成长、衰老阶段，身体内脏各器官老化的程度所计算的年龄。

心理年龄 即按记忆、理解、反应、性格、兴趣、爱好，对新鲜事物敏感程度等心理状况来计算的年龄。

外貌年龄 是指人的相貌、仪容、体态、活动能力的状况。

社会年龄 即为社会作贡献的期限。虽然一般说来，人到退休，社会年龄基本结束，但大多数老人在离退休后，仍然“老有所为”。有很多老人虽已高龄，仍为社会为人类继续作出过卓越的贡献。如革命领袖邓小平、邓颖超等；文学家萧伯纳、列夫·托尔斯泰、画家齐白石、毕加索等，他们的社会年龄都是很长的。

在上述五种年龄中，日历年龄是计算寿命的标准，生理年龄和心理年龄可以通过养生之道来延长寿命。一般说来，生理年龄和心理年龄小于日历年龄者其寿命较长，反之，则寿命较短。外貌年龄则可以通过保养、美容来显得年轻。日历年龄是不以人的意志为转移的，不管你如何善于保养，也无论怎样懂得生活，任何人的岁月都是“无可奈何花落去”。而社会年龄则因人而异，有的人虚度年华，一生碌碌无为；有的人生命不息，为人民服务不止。

二、老夫老妻的衰老现象

哲学家培根说过：“人对生理卫生的知识，也是最好的一种保健药品”。老夫妻俩能对自己的衰老现象有一定的了解，无疑对健康长寿是有益的。

衰老是一切生物体随着时间推移而产生的一种自发的必然过程。它表现为各器官组织的改变，以及功能、适应性和抵抗力的减退，衰老是不可抗拒的自然规律，但是人们经过努力能使衰老减速或推迟。

对不同的个体来说，衰老开始的时间及速度的快慢差异很大，有的60岁就像七八十岁一样老态龙钟，生活也不能自理；有的到70岁仍然精力充沛、器官功能良好。同一个个体，不同器官老化开始的时间及速度也不相同。例如，骨、软骨、肌肉、皮肤等老化发生较早，而心、肺、肝、肾、脑等老化发生较迟。现代研究证明，肺老化时间是37岁左右，心脏为45岁。这些差异除决定于遗传因素外，还决定于个体的后天因素和外界环境影响，如吸烟者肺老化年龄就大大提前，嗜酒者肝就会超前老化。

虽然对每个人来说老化有快有慢，但一般说来，老化是持续地逐渐地，发展十分缓慢的过程。古代伍子胥过关，一夜全白了头发，毕竟是传说中的事情。某些所谓的“老年病”，其发病年龄在老年或老年前期，而发病原因往往是在进入老年期之前，甚至可追溯到幼儿时期。如人体动脉粥样硬化从儿童时期就可以开始。因此，“老了再防”不如“未

老先防”为好。

人们可以觉察到衰老变化，主要有体表外形的变化和生理功能的下降。老夫和老妻的这些衰老变化程度也是有一定差别的。

体表外形的衰老变化

人衰老时的形态变化，主要是由于组织、器官退行性改变所引起，如细胞减少、萎缩、变性，组织弹性减低等。

身长 随着衰老的发展，椎间盘发生萎缩性变化，脊柱骨变得略趋扁平，脊柱弯曲增加，再由于上下肢的弯曲等，老年人的身长比其年轻时都会有程度不同的缩短。从30岁到90岁，大约缩短2~3厘米。

体重 因人而异。有的肥胖，有的干瘦，这与遗传因素及营养有关。老年人身体内部含水量减少，脏器和组织呈萎缩状态，体重是应该减轻的。但由于老年人脂肪代谢功能减退，脂肪沉积增加，因此大部分老人体重减轻都不太明显。

体表面积 随身长及体重的改变而改变。若以30岁为基准，60岁以上的老人体表面积可能减少5%左右。

体型 由于脊柱弯曲的增加，很多老年人可呈现驼背；老人脂肪的积累，可使腹部脂肪增厚，而显得大腹便便。女性变化更为显著，乳房萎缩，腹部及腰部脂肪增多，随着衰老进展，大部分脂肪又可逐渐消失，成为一个屈腹弓背的老太。

皮肤 20岁的人头发直径平均为101微米，而到60岁时为86微米。有的人中年便出现白发和秃顶，男性比女性多见。有的男性老人眉毛反而增长增粗，俗称“寿眉”。30岁

以后皮肤弹性逐渐降低，开始出现皱纹。60岁后衰老加速，皮下脂肪和体内水分减少，全身皮肤可变得松弛，出现皱褶、干燥，尤以面部为甚。面部、手背等暴露部位因色素沉着而出现老年斑。

眼睛 眼球由于眼眶内脂肪组织减少而显得凹陷，眼睑则因其皮下组织和肌肉张力减退而出现外翻。下眼睑肿胀，象一个口袋。眼球的凹陷和上眼睑肌肉张力减退，使睑裂变得狭窄，外观眼睛越来越小。老人在角膜周围还会出现一圈白色环，俗称“老年环”。

牙齿 由于老人牙齿脱落，颌关节退行变化，唇部及颊部失去了原来的丰满，外观消瘦，颧骨和下颌骨下缘突出，呈现典型的老年貌。

各系统生理功能的变化

人体内有几个系统，每个系统由共同完成一种或几种生理功能的多个器官组成，如神经系统，由脑、脊髓、神经组成。随着年龄的增长，老年人各脏器实质细胞减少，细胞内的水分降低，结缔组织中的纤维素增多，从而引起萎缩减重，随之生理功能也发生衰老变化。

五官 眼由于晶体弹性降低，以及睫状肌调节能力减退，形成老视，俗称“老花眼”。60岁以上的人，特别是脑力劳动者，由于晶状体浑浊程度不断发展，常可发生白内障。此外，视力也减退，视野变小。听力下降，先是高音调听力下降，并逐渐发展，约有3%的老人听人讲话也有困难，有的发展成耳聋。鼻嗅觉减退。一般人到50岁就会出现嗅觉减退，约有10.2%的老年人丧失大部分嗅觉，高龄期后可以

发展成完全香臭不分。这是由于老年人嗅粘膜上皮里面的毛细血管随年龄增长而退化，这些区域中嗅神经末梢的感觉细胞减少所致。老年人由于舌苔上味蕾中含有的味芽减少和口腔内粘膜分泌粘液的减少，味觉也随之逐渐衰退。

心血管系统 由心脏、动脉、毛细血管和静脉构成。据报道，心脏排出的血液量，60~70岁的老年人与20~30岁的青年人相比，约减少30~40%，平均每年减少1%。心脏的潜力70岁时为40岁时的50%。在70岁老人中有60%以上的人患有动脉硬化症，36%的人患有冠状动脉硬化，44%有心肌纤维化，22%心肌变性。由于心血管的老化，血压收缩压可升高，舒张压可降低。收缩压在21.5KPa（160毫米汞柱）以上者，65~75岁占17.7%，75岁以上占26.6%。脉搏波速度可反映血管的弹性与硬化程度，随年龄增长脉搏波速度加快，如5岁为4.1米/秒，60岁时为10.5米/秒。心率在50岁以后开始减慢，并出现节律改变。随年龄的增长，心率和血压对运动的反映越来越迟缓。

呼吸系统 由鼻、咽、喉、气管、支气管和肺等组成。随着年龄的增长，肺泡壁逐渐变薄，肺泡增大，肺的弹性减退，通气功能降低，气体弥散速度减慢，肺泡内残气量增加。40岁以后的肺活量，即一次用力呼出的气体量逐渐减少，到80岁只为年轻人的50%左右。氧气经肺进入组织的能力降低，25岁的青年每分钟可输氧四升到组织中去，70岁时减少50%。

消化系统 由口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠、肛门的消化道和唾液腺、胃腺、肝、胰腺等消化腺组成。老人由于牙龈、牙根萎缩，而常引起牙齿脱落。舌和味蕾萎缩，唾液分泌减少，胃肠道粘膜变薄，肌纤维和腺体萎缩。75岁以

上老人味觉功能几乎丧失80%。50岁以后唾液中淀粉酶分泌明显下降，胃酸分泌减少，消化酶活力下降2/3，吸收速度减慢，脂肪吸收延迟，钙、铁、维生素B₁、B₁₂吸收较差。

泌尿系统 由肾脏、输尿管、膀胱、尿道等组成。衰老时肾机能降低。据研究，肾重量80岁时可比40岁时减轻1/5，肾小球减少至青年期1/3~2/3。但由于肾脏代偿能力很强，因此，这种肾功能的减退平时不易发现，一旦发生疾病则可出现电解质失调及肾功能不全而危及生命。

生殖系统 女性生殖系统变化比男性为明显。老年女性乳房脂肪沉着，乳晕及乳头萎缩，外生殖器变小，分泌减少，小阴唇粘膜变干及苍白，阴道上皮萎缩，阴道细胞缺乏糖元。阴道PH值原为4.5，老妇时为 6.44 ± 0.49 ，酸性降低。同时，宫颈萎缩，卵巢缩小并硬化。老年男性睾丸萎缩并纤维化。但是在相当一部分老人中精子一直存在。据研究，60~69岁的老人有68.5%还可以在精液中找到精子；70~79岁时59.5%；80~89岁时48%仍可在精液中找到精子。性能力一方面决定于雄性激素，但主要是精神和意识的作用。男性前列腺老化明显，细胞萎缩，代之以结缔组织增生。由于前列腺肥大，可导致排尿困难及尿潴留。

神经、精神方面 老人的大脑皮层不断萎缩，体积变小、重量变轻、脑膜增厚。80岁老人和年轻人相比大脑细胞减少25%，小脑细胞减少20%。由于脑器质性变化，老人记忆力下降，首先表现为近记忆力减退，反应迟钝，性格改变等。神经系统功能衰退也可促进全身器官功能的变退。

免疫系统 表现为免疫应答能力随年龄增长而下降，对外来抗原的反应减弱，自身抗体增加，细胞免疫下降，失去保护机体能力。由于防卫和监督能力的下降，容易致使癌细

胞、细菌、病毒增殖，使感染机会增加，肿瘤发生率提高。

运动系统 老年人肌群体积减小，肌力减退，双手握力、拉力、腕扭转力均减弱，步履缓慢。老年人骨质疏松，及钙的丧失，产生脊柱弯曲，而在其它部位则钙质沉积，引起骨质增生及关节活动不灵。

上述各系统功能的衰退，使得整个机体储备能力降低，适应能力减弱，对刺激的反应迟钝。衰老过程十分复杂，正常生理过程的衰老，还可受人种、地区环境、营养条件等等因素的影响而表现出不同衰老程度。