

第三年龄

——人类长寿之道

〔苏〕IO·B·塔尔纳夫斯基 著

新华出版社



第三年龄

——人类长寿之道

〔苏〕Ю. Б. 塔尔纳夫斯基 著

新华出版社



Ю.Б.ТАРНАВСКИЙ
《ЧТОБЫ ОСЕНЬ БЫЛА ЗОЛОТОЙ...》

Москва Медицина, 1988.

根据莫斯科医学出版社 1988年版译出

第 三 年 龄

——人类长寿之道

〔苏〕Ю.Б.塔尔纳夫斯基 著

•
新华出版社出版发行
新华书店经销
新华出版社印刷厂印刷
•

787×1092毫米 32开本 3.75印张 68,000字
1990年11月第一版 1990年11月北京第一次印刷
印数：1—5,000册
ISBN 7—5011—0763—7/Z·99 定价：1.45元

译者的话

这是一本苏联畅销书，1981年问世后颇受读者欢迎。经过作者增补，本书第二版于1988年出版。

我们为什么选译这本小册子？人口老龄化已经成为一个世界性问题。全世界现在每天有20万人迈过60岁大关，预计20年后将有10亿老人。我国也逐渐步入老龄社会。因此，老人怎样才能保持身心健康，幸福地度过晚年；如何使被视为累赘的老人有益于社会等便成为迫切需要解决的问题。而本书正是对这些问题的解决做了有益的探索。

本书作者认为，首先老人要保持乐观情绪。把60岁定为老年显然过早，60岁以上的人还可以做很多事。而且人们往往忽略，人上了年纪之后，机体还会新产生一些重要的适应能力。

作者强调，积极活动是保持身心健康、延年益寿的根本途径。一个人如果能在工作中得到满足、心情愉快，他的神经系统就会增强，他就不容易生病。多次调查研究表明，寿星总是积极活动的人。经常但又不太紧张的劳动是长寿的必

要条件之一。

长时间情绪紧张，容易引起神经官能症以及其他神经和心理障碍。要从小学会“自我控制”，先是训练自己处理不愉快的小事，然后循序渐进，学会正确对待涉及自己切身利益的大事。

情绪过分紧张所引起的大脑皮层负担过重，还是动脉粥样硬化的基本诱因。所以老人的工作和休息要安排妥当，做到生活有规律，劳逸结合。

早衰最常见的迹象之一是所谓“能量不平衡”以及随之而来的发胖、心脏和身体其他部位的肌肉老化。因此减少饮食的总热量，将各种养分适当搭配，可以预防衰老。本书有一节专门谈如何给老人合理安排饮食，指出少吃脂肪对预防动脉粥样硬化非常重要。

本书还详细介绍了老人如何进行体育锻炼、怎样才能睡得好、怎样保持记忆功能等方法。

前 言

正如自然界有春夏秋冬四季的交替，人的一生也分成几个不同的年龄阶段。健康的无忧无虑的青年时期孕育着精力旺盛、积极活动的成年时期。随着岁月的流逝，取而代之的是理智、从容和令人尊敬的晚年。

世界上老年人的比例越来越大，人的寿命也更长了。学者们认为，我们的祖先在原始时代只能活到19~20岁。罗马帝国时代人的平均寿命不超过25岁，封建时代人的平均寿命延长到35岁，而今天已达到72岁。

然而科学家们认为，人可以活到100岁甚至150岁。巴甫洛夫院士的看法是，人的寿命应不低于100岁。他写道：“只是因为我们自己生活没有节制、没有规律、对身体极不注意，我们的寿命才远远低于正常的100岁。”

衰老是自然规律，老年不可避免。既然如此，为什么医学那样重视老年问题的研究呢？

这是因为人人都关心，他会早衰呢，还是能够活到100岁而始终精力旺盛，有益于社会，直到生命结束也不感到衰

弱无力。

我们每一个人的精力、饱满的情绪、创造和生活的动力是从哪里来的？是从能够劳动、能够参与共同的事业、能够做集体的一员的感觉中来的。

大家越来越认识到，一个人进入老年后社会地位的变化，以及他对环境的难于适应，是促使他产生某些精神障碍的重要原因。一上了年纪，人就容易变得不合群。他失去了旧日的朋友，又不去结交新朋友，与外界的联系逐渐中断，结果就会产生失落感和孤独感。

读者大概已经注意到，我们对老年人通常使用这些形容词：“垂暮之年”、“老年”、“长者”、“上了年纪”、“老人”等等。对这些用语也许需要做些解释。老年学（一门研究人的衰老及老年问题的科学）通常把老年分为几个不同阶段：50~65岁是老年初期（也称为衰退期或老年前期）；65岁以上是老年。鉴于本书是通俗读物，我认为不必过分拘泥这些术语的科学涵义，因此往往将它们混用。

人们往往较多地注意老年人的身体状况，而对他们的精神状况，以及生活、工作环境对他们的影响则容易疏忽。其实许多老年精神心理障碍的预防在很大程度上要依靠周围的人。

还要注意另一种情况。我们对疾病已经习以为常，容易把它看作生命的正常现象。因此，我们把一些并非确实发生的、并非不可避免的、而是病态的身体变化也当成老年机体变化，认为那很自然。结果真正生理上的衰老倒成为罕见现

象，以至大多数学者都把它当成例外，视为“非正常现象”。这种把正常现象看成不正常现象的情况也是医学史上的怪事。

总之，人活到100岁并不太难，重要的是要帮助他一直保持强壮的体格、健康的心理及不减的进取心。人争取活到老年不是为了苟延残喘、退休之后置身于沸腾的生活之外，而应该不受年龄的限制不打折扣地工作。

虽然衰老是自然规律，无法阻挡。但避免老年时期的疾病，保持和增强心理健康却是可以做到的。这正是本书要谈的话题。

目 录

译者的话.....	(1)
前言.....	(1)
老年初期的心理特征.....	(1)
老年初期的心理活动障碍.....	(8)
百岁不老.....	(63)
老人和周围的人.....	(77)
如何使老年人生活和谐.....	(94)
结束语.....	(105)

老年初期的心理特征

人体衰老是一个复杂的过程，不单单是这种或那种机能的减弱和丧失。当然，人体的保护功能、抵抗力一年年地减弱，上了年纪的人容易患一些严重的疾病。然而，苏联医学科学院老年研究所的科学家们断定，衰老过程不仅是机能衰退过程，还是体内一些重要的适应能力产生的过程。所以，正在衰老的机体不是简单地“象微火一样渐渐熄灭”，而是以某种方式去适应环境。

尽管如此，老年时期人的整个精神活动在逐渐变化、减弱。随着年岁的增长各种变化也越来越明显。人上了年纪就会发现自己的外貌、对外界的反应能力都发生了变化，视力、听力、体力在衰退。自然，他们对自己身上的变化是十分敏感的。关于这种情形，作家奥廖沙有一段精彩的描写：

“活到老年这事确实有些玄妙。我这样说决不是耸人听闻。我本来不一定能活到老年，不是吗？可我活到了，玄妙就玄妙在我觉得我被展示在我自己面前。‘我活着’的这种感觉并没有变，跟小时候一样。因为有这种感觉，我虽已年

老，却依然觉得自己年轻，充满朝气。而这位老人于我又异常新奇——我再说一遍，我本来不一定能见着这位老人，至少许多许多年没有想过能见到他。忽然间，镜子里面有一位老人瞧着我这个从内心到外表都还年轻的人。玄妙呀！现在我变成两个人了，就是我和镜子里的那一位。我年轻的时候也是有变化的，但不明显，生命的核心部分几乎没有任何改变。而现在的变化太大了，我完全成了另一个人。你好啊！你是谁，我就是你。不对！”

大概应该专门谈谈“精神衰老”这种说法。“精神衰老”是个包括许多环节的现象，其中各种生理、心理和社会因素相互起作用。老年时期出现的种种变化影响到人的整个精神活动，主要是精神生理机能、情绪和适应社会的能力。由于老年人的大脑新陈代谢减弱，神经兴奋的传递也明显变慢，各种感觉便迟钝起来，知觉速度和范围、思维速度、注意力集中程度都降低了，情感、感觉也不那么鲜明了。

在不同的人身上老年时期的精神变化有很多相似之处。著名的苏联精神病专家施特伦贝尔格指出：“精神衰老最典型的表现要算用自己的尺度衡量一切的倾向越来越厉害了。例如，老年人的保守（也就是偏执，这是典型的‘父子冲突’的根源），厚古薄今或是怀古恋旧，对现实和未来漠不关心，满腹牢骚，吹毛求疵，好教训人，心胸狭隘，以自我为中心，小气多疑，越来越多的自我观察和由此而来的心神不定。”

老年人常常谈到孤单，而同时他们又往往喜欢独处，害

怕应酬，他们对交际的需要和交际的能力都逐渐减弱。晚年，他们少有新交，结果社会交往的圈子越来越小。

人到老年对外界的态度会发生变化，他们对周围发生的事情兴趣淡薄了，多半只注意一些最实际的问题，思维变得缓慢迟钝。

老年人往往对身体健康过分操心，他们十分注意内部器官的运转情况，对一些小毛病和随着年龄增长出现的不适表现得过于紧张。

老人对非常微小的外部刺激也十分敏感，情绪容易波动。碰到一点点困难或不顺心的事就会悲观失望，一阵阵无缘无故的忧郁，认为自己不行了、没人要了。

老年人害怕自己衰老不得不与世隔绝，常常不是担心这儿就是担心那儿。在社会地位和家庭情况发生变化以后他们特别害怕别人不重视他们的长处、高龄、经验和知识，十分计较别人是否尊敬他们。

人老了性格也会改变。老年人的唠叨和牢骚令人反感。有的人年轻时挺随和，到了老年却没完没了地指责周围的人，变得乖张怪僻，吹毛求疵。

一些思想家对老年人产生悲观情绪，他们把老年期说成是人生即将结束时凄凉、可悲的一幕。18世纪土库曼文学家马赫图库里是这样描绘老年的：

人过五十精力衰，
死神投下暗影来，
劳作乏味心烦厌，

声声“老头”在耳边。

人过六十腿脚软，

无可奈何空嗟叹：

“光阴逝去，真遗憾！”

从此难得有笑颜。

不觉已到古稀年，

忧戚苦痛积心间，

机体衰朽神志暗，

风烛比得此残年。

人若活到八十岁，

油干灯尽身枯萎，

气衰力竭无作为，

两眼昏花无活意。

九十高龄人不起，

独卧房中守四壁，

欲抚孙儿手无力，

死神已在枕边立。

老年人接受新鲜事物的能力明显下降，其表现是思想保守，看不惯年轻人的生活方式。年轻人的新式服装、新习尚、新爱好以至他们对一切似乎是天经地义的事所持的批判态度都会招致父辈的呵斥。哪个上了年纪的人没有这样的口头禅：“我们从前可不象你们。我们那个时候什么都跟现在不一样！”

老年是个紧要时期。在这个时期里，老年人应该竭尽全

力去适应环境，然而他们对新的情况往往难以习惯，以至感到苦闷、空虚，没有出路。法国生理学家隆热曾经这样描写他们的感受：“老人们感到他们已完成了在世间的使命。他们认为别人也都这么想并且埋怨他们仍然占据着人间的一席之地。因此，他们对周围的一切都不信任，喜欢孤独，情绪不稳定……如果晚辈不理解老人的昔日并且拒绝原谅他们的今天，老人就会变得忧郁、伤感。他们就这样年复一年地生活着，每走一步离生命尽头就更近一步，每过去一小时，脸上就会多出一道皱纹，身体更加衰弱，惋惜的心情也更甚了。”

难道年纪大了就一无是处了吗？

罗马哲学家西塞罗在他的《老卡托——谈老年》一书中就不同意所谓人到老年必然衰弱多病、无益于社会的说法。西塞罗认为老年是人生最宝贵的阶段。因为老人的头脑特别清醒，不会因感情冲动而失去理智，完全凭无比珍贵的生活经验行事。

正是因为年事高了，阅历深了，人们才能够真正客观地总结自己的生活经验，回顾走过的道路，客观评价事物和现象。老年人见多识广，老练成熟，能够迅速辨别好坏、真伪、对错。英国著名作家和戏剧家肖伯纳在谈到年长的这一长处时说：“你们别以为老了就会变得非常聪明。年龄不会给人带来智慧，而只会带来年轻人还不可能有的经验。哪怕是最愚蠢的人，当他活到90岁时，他比你们当中任何人见到过的东西都要多。”

由此可见，老年有许多宝贵的东西、许多长处。人到老年会变得明智，富有经验，这些优点的重要意义是难以估量的。苏联老年学家弗伦凯尔说：“老人对社会是有用的，因为丰富经验和知识的老人具有年轻人所缺乏的广泛综合能力。他们善于把思想和事实变成生活准则。”

人到了老年，适应能力必然会逐渐降低。但他一生所获得的专业技能、丰富的知识及熟练的技巧都足以弥补这一点。

特别要指出的是老年人的某些心理功能，例如判断和评价能力高度发达。判断能力是确定智力水平高低的最重要标准之一，在老年时期保持得最好。不少到了耄耋之年的人进行各种难度的智力活动的能力仍不减当年。

至于在老年如何保持广阔的视野、兴趣、习惯和爱好，这要取决于每一个人的社会经历、气质和性格特点。也就是说，要由每一个人的个性特征来决定。对老年人来讲十分重要的是情绪稳定，对周围事物持乐观态度，达观地看待生活中的各种现象，不灰心，不唠叨，不小题大作，不把老年人的一些小毛病和生活上的纠纷看得太重。

人到老年也应该以积极的态度对待生活，这样才能保持饱满的情绪、清醒的头脑。无数的观察结果表明：不想老的人就不会老！

这一点老年人无论如何不应忘记。度过一个积极的、有所追求的晚年是完全可以做到的。苏联老年学专家达维多夫斯基强调说，老年与其说意味着年华的逝去，不如说意味着

在同外界相互作用中积累的财富。不能认为年老就是衰退、是坏事。老年时期的适应能力固然下降了，但高度的判断力、广阔的视野和明确的社会责任感完全可以弥补这点不足之处。经验和成熟的思想从来就是时间的产物，它只属于老年人。

老年初期的心理活动障碍

人们对生活中出现的麻烦、震动和不愉快的事承受能力不一。由此而产生的神经过分紧张可能引起神经系统紊乱，而人在老年初期阶段抵抗力下降，往往出现神经系统紊乱。怎样才能避免这种情况，保护好神经系统呢？人对待生活的态度在这方面起着重要的作用。

《消息报》以“自娱养生”为题刊登了乌克兰功勋医生坚博撰写的文章。他介绍了治病过程中遇到的种种情况，说明某些因素与神经心理活动失调密切相关。如一个人的性格特点、他战胜忧患的能力和毅力如何、会不会因病而与外界隔绝。有一个明显的例子，一对老年夫妻，由于爱犬死去而长期抑郁寡欢。这是因为除了这只狗以外，他们别无疼爱 and 操心的对象。

坚博在文章中还举了一个例子。一位妇女的女儿被雷电击毙。她悲痛万分，因而失眠，不得不去就医。过了一段时间，她得知在她当卫生员的那个医院里，一对夫妻遗弃了刚生下来的女婴。她收养了这个小女孩，于是又萌动了活下去的愿望，因为现在这个无依无靠的小生命需要她。