

中国老年学

周谷城题



中国老年学

周谷城题



钱信忠 邱保国 吕维善 主编
河南科学技术出版社

中国老年学

钱信忠 邱保国 吕维善 主编

责任编辑 赵怀庆

河南科学技术出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

850×1168毫米 大32开本 45.375印张 1135千字

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

印数 1—6,000册

ISBN 7-5349-0365-3/R·399

定 价 24.00元

《中国老年学》编委会

顾问：费孝通 于光汉 武元晋 郭沧萍

李志绥 陶桓乐 高尚荫

主编：钱信忠 邱保国 吕维善

副主编：王新德 魏太星 张韬玉 皮敦厚 林竞成
许淑莲 曾育生 陈可冀

编委：王敏清 牟天培 何慧德 迟宝兰 朱志明
朱高章 李质怀 张雨林 吴振庚 邹元植
王厚德 余永龙 田清涿 夏廉博 周文泉
李春生 刘正才 张效房 傅文庆 刘汴生
李 晖 高铭文 周浩礼 陶国枢 田雪原
熊必俊 么树本 王若愚 甄令德 齐 心
刘中申 李子森 寿化山 姜国城 李景月
宁 选 谭凤鸣 苗延宗 徐 倬 李新莲
陈再智 梁永康 张佩德 雷集瑞 王广义
吴振云 宋 钧 秦品端 何玉章 胡永洁
李 鲤 周东年 周爱群 曾尔亢 蒋 一

书名题词：周谷城

527/401

序

开展老年学的研究，普及老年学知识是社会发展趋势的客观规律的需要。生命科学、技术科学、社会经济等迅速发展，人类平均期望寿命的延长，老年人口不断增加，进行老年生物学、心理学、社会学、教育学、医药学、传统老年学方面的研究，成为值得重视的社会问题。

《中国老年学》是集各学科专家的智慧，阐述老年社会的各种变更和老年人将遇到的一系列生理、心理、医疗、护理、生活、行动、居住、人际关系等问题。老年学涉及到千家万户，亿万人口，政府、社会各个方面，是一项错综复杂的综合性社会课题。《中国老年学》作为研究老年科学的创导，不仅具有理论意义，而且具有现实意义。

我国人口老化是生育率逐年下降的必然结果。老年人占总人口的比例会不断增长。人口老化与个人老化不同：个人老化受生物规律制约，是一逐渐进展的生理过程；而人口老化受社会规律制约，是计划生育政策变迁过程。

我国65岁以上的人口占世界老年人口的20%左右，这是我国人口基数大决定的。通常说我国人口占世界人口总数的1/4，那末老年人口占世界人口总数的1/5。这仅仅是提供人们一个概念，我

国老年人口绝对数相当大。目前我国除上海、北京等大城市人口老化已经开始外，全国总人口数字中老年人口比例还不算高（第3次人口普查65岁以上老年人口占总人口4.9%）。但到21世纪，我国面临比现在要多2~3倍的老年人。由于我国50年代到70年代前期生育高峰出生的人口将陆续进入老年期。随着时间的推移，我国老化人口逐年增加，这是人口结构发展的必然结果。人口老化，不仅会影响生产、消费、产业结构、劳动生产率等方面，而且将涉及老年人福利设施，如医疗、保健、护理、服务等设施，解决老年人居住、交通、食品等社会性问题。如果不在我国进入老龄化社会之前，着手有计划、有组织地研究人口老化带来的课题，那末，21世纪将会出现许多难以解决的社会问题。

日本是世界老龄化社会国家之一，已经给日本社会带来了如医疗、福利、赡养费用开支大等困难。这一系列社会问题到21世纪将变得更为突出。为此，日本政府曾于1982年制定了养老金法和健康保险法（规定其中一部分医疗费由个人负担），对老年人经济上带来一些困难。1984年日本厚生省召集日本各界有关人士进行了广泛讨论和征求意见。方针是加强老年人护理，增加护理设施，促进福利机构，福利设施与家庭有机结合。据日本政府推算，到21世纪日本高龄老人的人数将达2千万。

我国人口基数大，老化人口绝对数是相当可观的，及早吸取这方面国内外有关经验教训和科学研究成果是明智的。

《中国老年学》一书的出版，将受到社会关注也是必然的。在我国老龄化社会到来前，引起社会各界广泛研究讨论老年人的问题，对社会安定、和谐有益，对四化建设也会起到积极的作用。

钱信忠

前言

老年学萌发于我国先秦和古希腊时代，但真正发展成一门新兴学科还是本世纪50年代的事。包括老年生物学、老年心理学、老年社会学、老年教育学、老年医学和传统老年医学等几个方面，是系统研究老龄问题的科学，探讨老龄问题的生物、环境、社会、心理、经济等因素，发展趋势及其对策；研究衰老的过程、原因以及防止衰老、防治老年人疾病、保持旺盛精力与延长人类寿命的边缘性、综合性学科。这门新兴学科从生物、社会、心理、医学等不同角度，全面地研究探讨老龄问题。

进入20世纪以后，由于科学技术的不断发展，物质的不断丰富，人类平均寿命及老年人在总人口中所占的比例不断增加，老龄问题已成为世界突出问题。自1955年开始，历届联大，把老龄问题列为讨论的议题。1982年WHO提出世界卫生日以“老年人健康”为主题，老年学也随这种客观发展的需要，作为一门独立的学科蓬勃发展。

据我国1982年人口普查报告，全国人口为10.3亿，其中60岁以上约占人口的8%，与联合国规定的老年人口占10%以上的国家称为“老年型国家”接近。据国家统计局透露，1988年底全国人口达109614万人，1989年4月我国人口突破11亿。我国是世

界上老年人口最多的国家，老年学的研究对我国具有特别重大意义。

鉴于目前国内尚缺少系统的老年学专著，国外这方面的著述也甚少，因此，我们组织国内从事老年学研究的多学科专业工作者，编著了《中国老年学》这本书，希望对从事老年学工作的同道有所助益，对繁荣我国老龄事业有所促进。

本书在参阅大量的国内外老年学最新资料基础上，搜集精华，博采众长，系统地介绍了老年学的起源、发展、学派、理论、表现、问题和对策。

我国在老年学方面有着极为丰富的实践经验和独特的理论体系，为中华民族的繁衍昌盛，起着重要的作用。所以本书特别注意对我国古今有关老年学资料的精选和利用，以尽可能在某些章节突出中国特色。

全书分六大篇，是目前国内老年学方面进行系统介绍的论著性大型参考书。编写中力求科学性和实用性相结合，对不同学派和观点进行客观论述，文字力达精炼、易懂，全书百万字，94幅插图，可供从事老年学科研、教学、临床及保健工作的同志学习、参考，也可作为领导同志和老年工作者在制定老龄工作方针、政策时的参考书，还可作为老年人了解老龄问题和养生防病治病的顾问、指南。

本书编写过程中承蒙全国老龄委员会和卫生部保健局、医政司的大力支持，谨致衷心谢意。

邱保国 吕维普

内 容 提 要

这是我国第一部老年学专著，不仅反映了国外现代老年学的进展，还特别注重系统阐述我国现代和传统的老年学成就。老年学是一门边缘的、综合性新兴学科。该书包括老年生物学、老年心理学、老年社会学、老年教育学、老年临床医学和传统老年医学六大篇。本书由国内从事老年学工作的知名专家撰写。在参阅大量的国内外老年学最新资料基础上，搜集精华，博采众长，系统地阐述了老年学的起源、发展、学派、理论、表现、问题和对策，从生物、社会、心理、医学等不同角度，全面地研究探讨老龄问题，是目前国内老年学方面的论著性大型参考书。

编写中力求科学性和实用性相结合，对不同学派和观点进行客观论述，文字力达精炼，易懂，全书百万字，附有95幅插图，可供从事老年生物、心理、社会、医学临床及保健工作的同志学习参考，也可作为领导同志和老年工作者在制订老龄工作方针、政策时的参考书，还可作为老年人了解老龄问题和养生防病治病的顾问、指南。

目录

绪 论

一、老年医学及老年学的定义·····	(1)
二、老年学研究的目的、对象与内容·····	(2)
三、中国传统老年医学的起源与发展·····	(4)
四、老年学的起源与发展·····	(12)
五、老年人的年龄划分·····	(18)
六、社会老龄化的评价·····	(20)
七、人类的寿命·····	(21)
八、社会的发展与人口的结构变化·····	(36)
九、我国老年人口问题·····	(40)
十、老年学的国际动向与展望·····	(44)
附：老龄问题名词解释·····	(47)

第一篇 老年生物学

第一章 老年生物学基础

第一节 老化与衰老的定义·····	(53)
第二节 衰老的特征·····	(54)

第三节	老年生物学的任务及研究方法·····	(63)
第四节	生物的使用寿命·····	(75)
第五节	衰老的不同水平·····	(77)
第二章	整体水平的衰老	
第一节	衰老的形态与生理特征·····	(82)
第二节	营养与衰老·····	(86)
第三节	环境与衰老·····	(96)
第四节	遗传与衰老·····	(101)
第三章	器官与组织水平的衰老	
第一节	心血管系统·····	(106)
第二节	神经系统·····	(108)
第三节	呼吸系统·····	(109)
第四节	消化系统·····	(111)
第五节	泌尿系统·····	(113)
第六节	内分泌系统·····	(114)
第七节	生殖系统·····	(115)
第八节	免疫系统·····	(116)
第九节	皮肤系统·····	(118)
第十节	运动系统·····	(119)
第十一节	感觉器官·····	(120)
第四章	细胞水平的衰老	
第一节	细胞周期与衰老·····	(124)
第二节	体内固定分裂后细胞的衰老·····	(130)
第三节	体外培养细胞的衰老·····	(136)
第四节	单细胞动物的衰老·····	(142)
第五节	细胞间质的衰老·····	(145)
第五章	分子水平的衰老	
第一节	衰老的分子遗传学·····	(149)

第二节	衰老中生物大分子的变化·····	(154)
第三节	物质代谢与衰老·····	(161)
第六章 衰老的机理		
第一节	历史的回顾·····	(173)
第二节	程序衰老说·····	(175)
第三节	错误成灾说·····	(176)
第四节	自由基说·····	(178)
第五节	神经内分泌与衰老·····	(181)
第六节	生物膜与衰老·····	(183)
第七节	免疫与衰老·····	(186)
第八节	消耗学说·····	(190)
第九节	生活速度学说·····	(192)
第十节	体细胞突变学说·····	(197)
第十一节	细胞代谢失调学说·····	(202)
第十二节	交联学说·····	(204)
第十三节	脂褐质累积学说·····	(211)
第十四节	数理学说·····	(217)
第十五节	衰老机理学说的评价·····	(221)
第七章 衰老的比较生物学研究		
第一节	种群水平的比较生物学研究·····	(227)
第二节	整体水平的比较生物学研究·····	(236)
第三节	细胞水平与分子水平的比较生物学 研究·····	(238)
第八章 衰老的生物学检测		
第一节	人类衰老的测定·····	(243)
第二节	二倍体细胞离体培养试验·····	(248)
第三节	细胞脂褐质的测定·····	(250)
第四节	过氧化脂质和超氧化物歧化酶的检测·····	(253)

第五节	羟脯氨酸和尾腱收缩力的检测·····	(255)
第六节	单胺氧化酶的检测·····	(257)
第七节	寿命试验·····	(260)
第九章 抗衰老研究与展望		
第一节	衰老生物学的研究进程·····	(266)
第二节	从根本上延长寿命的问题·····	(269)
第三节	延长人类寿命的先声·····	(269)
第四节	对人类长寿的展望·····	(273)

第二篇 老年心理学

第一章 老年心理学概述

第一节	老年心理学的对象·····	(277)
第二节	老年心理学的历史·····	(280)
第三节	关于老年心理学的理论观点·····	(285)
第四节	老年心理学的研究方法·····	(293)

第二章 老年引起的心理变化

第一节	心理运动反应·····	(398)
第二节	记忆·····	(309)
第三节	智力·····	(324)
第四节	老年人的思维·····	(242)
第五节	个性·····	(362)

第三章 老年人的心理社会问题

第一节	老年期的主要心理社会问题·····	(379)
第二节	生活满意及其影响因素·····	(386)
第三节	心理状态和病理心理问题·····	(390)
第四节	面对死亡·····	(394)

第四章 老年人的疾病与心理

第一节	老年人的心理变化与疾病·····	(401)
-----	------------------	---------

第二节	情绪与长寿·····	(406)
第三节	心理因素在某些老年性疾病中的作用·····	(409)
第四节	老年人的心理卫生·····	(421)

第三篇 老年社会学

第一章 老年社会学概论

第一节	老年社会学的基本概念·····	(427)
第二节	老年社会学的发展历史·····	(428)
第三节	老年社会学研究的任务和内容·····	(433)

第二章 老年化社会

第一节	老年化社会的到来·····	(438)
第二节	老年化社会的指标·····	(444)
第三节	老年化社会的特征·····	(446)

第三章 人口老龄化的社会问题

第一节	人口老龄化的社会状况·····	(454)
第二节	我国人口年龄结构的变化·····	(462)
第三节	人口老龄化的社会因素·····	(467)
第四节	人口老龄化与计划生育·····	(475)
第五节	人口老龄化的社会影响·····	(480)
第六节	人口老龄化的社会对策·····	(484)

第四章 老年人的社会福利

第一节	我国老年人的社会福利·····	(491)
第二节	国外老年人的社会福利·····	(499)

第五章 老年人的劳动

第一节	老年人是一支重要的劳动力·····	(512)
第二节	老年人劳动的意义·····	(516)
第三节	老年人劳动的途径·····	(519)
第四节	我国老年人劳动就业状况·····	(523)

第五节	努力做好老年人劳动的工作·····	(528)
第六章	老年人的经济	
第一节	经济状况对老年人的影响·····	(533)
第二节	我国老年人的经济收入·····	(537)
第三节	老年人的经济支出·····	(542)
第七章	老年人的家庭	
第一节	老年人在家庭中的地位·····	(547)
第二节	家庭与养老·····	(550)
第三节	分居老人与子女·····	(552)
第四节	多代家庭中老人的作用·····	(555)
第五节	老年人对家庭生活的期望·····	(557)
第八章	老年人的婚姻	
第一节	老年人再婚问题的提出·····	(561)
第二节	老年人再婚问题的基础·····	(564)
第三节	老年人再婚的影响因素·····	(568)
第四节	正确对待老年人的再婚·····	(571)
第五节	我国的老年人婚姻介绍所·····	(574)
第六节	老年人的性生活问题·····	(575)
第七节	老年人的性生活卫生·····	(579)

第四篇 老年教育学

第一章 老年教育学概述

第一节	老年教育学的产生、特征和意义·····	(585)
第二节	老年人对知识与技能的需要与兴趣·····	(593)
第三节	老年教育的要求·····	(599)

第二章 老年人的学习

第一节	什么是学习·····	(607)
第二节	老年人学习的特点·····	(608)

第三节	老年人的语言学习和文字学习·····	(622)
第四节	老年人的技能学习·····	(627)
第五节	改善老年人学习的途径·····	(631)
第三章	老年大学	
第一节	我国的老年大学·····	(635)
第二节	国外的老年大学·····	(654)
第四章	老年人的健康教育	
第一节	老年健康教育的意义·····	(668)
第二节	老年健康教育的原则·····	(669)
第三节	老年健康教育的内容·····	(672)
第四节	我国老年健康教育的几种方法·····	(673)

第五篇 老年医学

第一章 老年临床医学

第一节	神经系统老年性变化及常见疾病·····	(685)
一、	神经系统老年性变化·····	(685)
二、	老年人脑血管疾病·····	(687)
三、	老年人帕金森病·····	(697)
第二节	老年人常见精神疾病·····	(704)
一、	老年人痴呆·····	(704)
二、	老年人谵妄·····	(710)
三、	老年期忧郁症·····	(715)
第三节	老年的心血管特点及常见疾病·····	(721)
一、	老年的心血管特点·····	(721)
二、	老年常见的心血管疾病·····	(724)
(一)	老年高血压病和高血压性心脏病·····	(724)
(二)	老年冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)·····	(727)
(三)	老年糖尿病性心脏病·····	(736)

(四) 老年特有的心脏病	(740)
(五) 血液循环衰竭	(749)
(六) 老年血管疾病	(766)
(七) 老年非风湿性二尖瓣关闭不全	(782)
第四节 老年期代谢特点及其疾病	(788)
一、老年期代谢的特点	(788)
二、老年期代谢的异常	(790)
三、老年期的代谢性疾病	(792)
(一) 高血糖症	(792)
(二) 低血糖症	(807)
(三) 高脂血症	(811)
(四) 肥胖	(816)
(五) 高尿酸血症	(818)
第五节 老年呼吸系统的特点及疾病	(822)
一、老年呼吸系统的特点	(822)
二、老年呼吸系统的常见病	(822)
(一) 慢性支气管炎	(822)
(二) 阻塞性肺气肿	(825)
(三) 肺心病	(827)
(四) 老年人肺炎	(830)
(五) 老年人肺结核	(834)
第六节 老年人消化系统特点及其疾病	(839)
一、老年期消化系统的特点	(839)
二、老年期消化系统疾病	(841)
(一) 食管裂孔疝	(841)
(二) 食管癌	(844)
(三) 慢性胃炎	(845)
(四) 消化性溃疡	(847)