



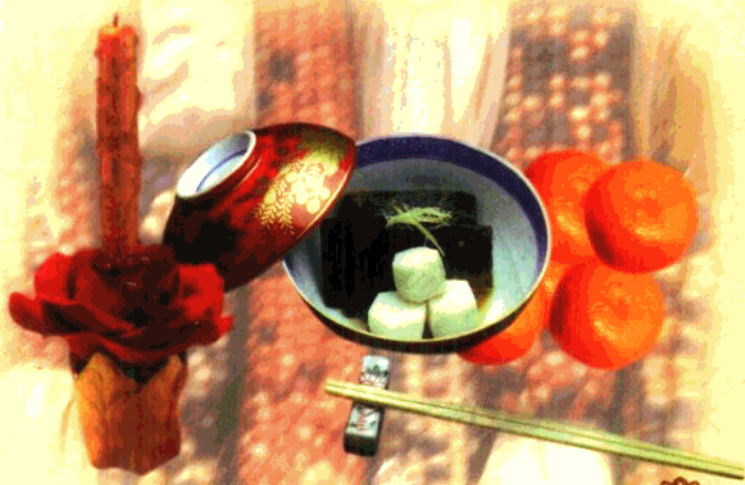
健康新概念系列丛书

老人书架

老年生理 与 自我保健

LAONIAN SHENGLI YU ZIWO BAOJIAN

吕宝璋 编



安徽科学技术出版社

老年生理 与 自我保健

LAONIAN SHENGLI YU ZIWO BAOJIAN

吕宝璋 编



安徽科学技术出版社

责任编辑:杨小红

封面设计:冯 劲

老年生理与自我保健

吕宝璋 编

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:2825419

新华书店经销 合肥杏花印务股份有限公司印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:8.625 字数:158千

1998年8月第1版 1998年11月第2次印刷

印数:10 001—15 000

ISBN 7-5337-1672-8/TS·40 定价:12.50元

(本书如有倒装、缺页等问题向本社发行科调换)

前 言

认识和解决老龄问题必须立足我国,放眼世界。

人类随着社会生产力的发展出现人口老龄化,这是一个客观规律。老龄化首先出现在世界上的发达国家,就是这一规律的具体表现。过去,发达国家凭借发达的经济和先进的科学技术,一直采取高福利的社会保险、社会保障等政策来回答老龄化的挑战,但随着老龄化的加剧,现在已感到力不从心、难以为继。各国都先后提出社会保障制度的改革问题,但改革起来又都步履维艰。发达国家老龄化带来的困境,可以从全球最发达国家 1997 年丹佛首脑会议的宣言上看出:“我们现在所面临的最大挑战,是如何对付我们老龄化社会的人口变化给经济、财政和社会带来的后果。”^{〔1〕} 现在发达国家的政府和专家学者都

〔1〕 丹佛首脑会议是指 1997 年 6 月美、英、德、法、意、日、加、俄八国在美国丹佛召开的会议,俄罗斯是第一次参加。宣言摘自法新社 1997 年 6 月 22 日电讯稿。

已意识到,解决老龄问题,物质不是万能的,还必须重视人的因素,即各年龄人群首先是老年人都应自觉、主动、积极参与迎接老龄化的挑战。

老龄化的脚步也已走近我国。江泽民同志在十五大报告中,又一次重申“要研究人口老龄化的问题”。李鹏总理在近几年的报告中也多次提出:要研究人口老龄化问题,并采取相应的对策。人口老龄化在我国出现是符合规律的,只是来势之急非始料所及,这样就没有留给我们多少时间,作好物质、精神、全民健康和制度上的准备。现在我们应该马上行动起来!所幸的是,先行老龄化的国家已有前车之鉴,我们可以从中吸取很多成功经验和研究成果并少走许多弯路。从我国社会主义初级阶段的实际出发,我国在老龄化问题上的对策首先是发展生产力,努力提高劳动生产率;其次是营造一个健康的老龄社会,使得在这个社会里为数愈来愈多的老年人,都能健康长寿,欢度晚年。1996年10月1日起《中华人民共和国老年人权益保障法》开始施行,保护老年人合法权益,使老年人健康长寿、欢度晚年已是全社会的共同责任,也是时代赋予本书作者和出版工作者的一项历史使命。

我国是在社会经济勉强达到小康水平的情况下迎来老龄化的。因此,加强宣传,调动老年人的主动性和积极性,共同来解决老龄难题具有特别重要的意义。发挥老年人、准老年人的作用,实现健康老龄化确实是当务之急,否则因病致贫或因病返贫是难以摆脱的。实现健康老龄

化的钥匙掌握在我国的中青年和老年人的手里。现代科学已经反复揭示：人类的良性生活方式和行为方式是人类健康的决定性因素，老年人适应角色变化、调整心理状态也是健康老龄化不可或缺的一个方面。一个健康的老龄化社会必须有社会上、家庭内的代际关系和人际关系的和谐与协调；一个不分年龄的人人都尊老爱幼的社会道德风尚以及老年人知法、懂法、守法和用法来保护自己的权益，两者都不能偏废。以上就是编写本丛书《老年生理与自我保健》，《老年心理与自我调适》，《老年病与自我防治》，《老年人权益与自我保护》，《老年生活与自我修养》五本分册的初衷。

我们力图在书中提供充分的科学知识，说服和鼓励老年人和准老年人对自己的健康和幸福负责，使读者能知其然也能知其所以然。本丛书对老年人的赡养者和照料者以及从事老龄工作者和中青年，都有现实和长远的价值。谁都有父母，谁都会变老，用书中的知识来武装自己的头脑等于上一次老年大学或参加一次老年护理培训班，这样照料者和被照料者之间就更容易沟通并能提高护理的效果。

本丛书的作者都是我国老年学研究和实践素养很高的知名学者。他们对解决我国人口老龄化问题的重要性和迫切性有深刻的了解，对老龄事业都有一种敬业精神和奉献精神，他们在百忙之中不辞艰苦拨冗亲自执笔编写。最使我感动的是，他们的笔耕都是在挥汗如雨的酷暑

季节中,夜以继日地进行的,并一次又一次逐字逐句修改,力求做到科学性和可读性的统一。安徽科学技术出版社的几位编辑从1996年就着手策划丛书的出版,并与主编和分册作者多次交谈或书信往来,才使得本书能在一年多的时间里付梓问世。作为中国老年学学会的会长,我为老年学科普中这一精品的出版,感到由衷高兴;作为一个老人,我感谢作者们的敬业和奉献精神。

鄒滄萍

注:鄒滄萍先生为第七届、第八届全国政协常委,中国老年学学会会长,中国人口学会副会长,国际老年学学会理事,中国人民大学教授,清华大学兼职教授。

编者的话

何谓健康以及如何实现健康?人为什么会衰老以及怎样延缓衰老?这些都是人们最为关注的问题,也是本书要向读者介绍的内容。

这本小册子由三部分组成。第一部分,介绍了老龄化的严峻形势,实现健康老龄化的重要意义,以及关于健康、寿命和年龄等的一些概念,旨在使读者了解:健康之路就在自己的脚下。只有实现真正的健康,方能提高生活质量,收到延年益寿之功。第二部分,在讨论了一些有关老年人的生理学变化,几种受到重视的衰老学说,以及抗衰老研究的概况之后,着重向读者表明:抗衰老的关键是增强保健意识,从自我做起。第三部分,概要地介绍了老年自我保健、运动以及饮食、营养等方面的常识,意在向读者提供一些有关老年人保健的具有可操作性的资料。

这本小册子,既非科学专著,也不是真正意义上的科普读物,充其量只能算是读书札记,因为其中不少内容直接摘自名家之作或报刊资料。唯其如此,编者企盼读者提供新的信息和资料,指出书中的谬误和不足,庶可在再版时予以修正和补充,以增加其可读性和实用性。

吕宝璋

于军事医学科学院基础医学研究所



作者简介

吕宝璋, 山东栖霞人。现任军事医学科学院基础医学研究所研究员, 中国老年学会副会长。享受国务院政府特殊津贴。

1987年 - 1990年, 被法国国家教育部聘任为法国巴黎第七大学教授; 1995年至今, 应法国国家大学理事会专家委员会邀请, 任法国巴黎第七大学客座教授。著有《受体与疾病》和《受体学概论》等专著。曾完成衰老发生机理的受体学研究等多项国家自然科学基金课题; 现负责国家自然科学基金重点项目。

《健康新概念·老人书架》丛书编委会

主编 邬沧萍

(以下按姓氏笔画为序)

编委 王舜华 吕宝璋 姜德珍
陶国枢 徐勤 程勇

责任编辑：杨小红

封面设计：冯 劲

目 录

老龄化——全社会面临的严重挑战	1
一、中国的老龄化及其特点	2
二、实现健康老龄化，迎接挑战	5
（一）个体健康	5
（二）健康的群体老龄化	10
（三）健康的人文环境	11
长寿与健康——人类追求的永恒主题	14
一、人的寿命该有多长	14
（一）古人关于寿命的论述	14
（二）现代科学家关于人的寿命的论述	15
（三）关于寿命的预测	18
二、时序年龄、生理年龄、心理年龄和 社会年龄	23
三、什么是健康	29
四、影响健康长寿的因素	36
（一）不良生活方式	36
（二）环境因素	43

(三) 疾病·····	45
(四) 不良情绪·····	46
五、寿星们的“秘诀”·····	47
衰老与抗衰老 ·····	55
一、衰老的主要特点·····	56
二、中医学关于衰老的论述·····	58
(一) 五脏虚损说·····	58
(二) 阴阳失衡说·····	60
(三) 气血失和说·····	60
三、衰老发生与发展的现代研究·····	61
(一) 基因程控学说·····	61
(二) 自由基学说·····	65
四、有关抗衰老的几个问题·····	68
(一) 关于抗衰老作用的客观指标·····	69
(二) 中医抗衰老的理论与实践·····	71
(三) 抗衰老的现代研究·····	75
(四) 抗衰老须从我做起·····	86
老年人的生理变化 ·····	102
一、脑的变化·····	103
二、心血管系统的变化·····	109
(一) 心脏·····	111
(二) 血管·····	112
三、呼吸系统的变化·····	113
(一) 结构的变化·····	115

(二) 功能的变化	116
四、内分泌系统的变化	117
(一) 下丘脑—垂体的变化	119
(二) 下丘脑—垂体—性腺的变化	120
(三) 下丘脑—垂体—肾上腺的变化	121
(四) 松果体和褪黑激素的变化	122
(五) 胰腺的变化	123
(六) 心脏内分泌系统的变化	124
五、免疫系统的变化	125
(一) 免疫器官的变化	127
(二) 免疫细胞的变化	127
(三) 免疫分子的变化	128
老年自我保健	129
一、什么叫做自我保健	130
二、自我保健的重要性	131
三、自我保健的内容	134
四、如何搞好自我保健	138
(一) 认识老年病及其特点	138
(二) 学习和掌握一些医学知识	140
(三) 了解一些老年人用药知识	141
(四) 掌握一些疾病的早期信号或征兆	147
运动与老年保健	153
一、运动有益于老年人健康	155
二、老年人运动锻炼的原则	161

三、老年人运动健身要讲科学·····	164
四、老年人健身运动时应注意哪些问题·····	178
五、适合于老年人运动锻炼的项目·····	182
饮食、营养与老年保健 ·····	190
一、营养、营养素和热能·····	191
二、各种营养素简介·····	193
(一) 蛋白质·····	193
(二) 碳水化合物·····	197
(三) 脂肪·····	199
(四) 维生素·····	200
(五) 无机盐·····	203
(六) 水·····	207
(七) 膳食纤维·····	209
三、老年人饮食的原则——平衡膳食·····	212
(一) 老年人饮食的基本原则·····	214
(二) 中国居民膳食的基本原则·····	218
四、老年人的饮食安排·····	222
五、老年人常见病的饮食防治·····	233
六、你的饮食习惯有益于健康吗·····	242
附录·····	246
主要参考书目·····	264

老龄化—— 全社会面临的严重挑战

“1990年以来，我国老龄人口以平均每年3.32%的速度增长。到1994年底，全国60岁以上老龄人口总数已达到1.1亿，占总人口数的9.5%。北京、上海、天津、江苏和山东老龄人口占人口总数的比例已超过10%，率先迈入‘老年型’省市行列。

专家预计，到本世纪末，我国将成为‘老年型’国家。到2040年，全国老龄人口总数将增加到3.74亿，占人口总数的24.48%。也就是说，那时我国每4个人中就有1个老人。

……面对老龄化带来的各种问题，必须从实际出发，从客观上构筑适合老年人的供养模式，承担这项责任的应该包括个人、家庭、社会和国家。”

以上是一则新闻报道中的部分内容。什么叫做“老

龄化”？我国的老齡化有哪些特点？如何面对老齡化？这是人们，特别是老年人关心的问题。

一、中国的老齡化及其特点

老齡化或老年化指的是一种社会现象：当一个国家（或地区、城市）60岁及以上的人口数占其总人口数的10%时，就认为该国（或该地区、城市）已进入老齡化社会。这是世界卫生组织制定的标准。也有一些西方国家以65岁及以上为标准，规定这部分人口数如达到其总人口数的7%时，即被认为进入了老齡化社会。我国人口学家预测，到2000年，全国人口总数约为12.7亿，老年人口为1.32亿，占总人口的10.4%，正式进入“老齡化”国家行列。老齡化社会的到来，是社会精神和物质文明发展的必然结果，同时也给全社会带来了一系列新问题。

人口老齡化是世界范围内，任何一个国家必然出现的一种现象，是“人口转型”的必然结果。所谓人口转型，是指人口由早期的高出生率、高死亡率，经过高出生率、低死亡率的过渡，转变到现在的低出生率、低死亡率的现象。这种转型的结果是人的平均寿命延长了。从整个社会来看，人口的年龄结构趋于老化。据估计，目