

LAO NIAN BAO JIAN



电视讲座

中国广播电视出版社

老年保健

老年保健

——电视讲座

何慧德 主编

中国广播电视出版社

105 (4.7)

R. 101

老年保健

——电视讲座

何慧德 主编

中国广播电视出版社出版

(北京复外广播电影电视部灰楼 邮政编码100866)

北京新华印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

850×1168毫米 大32开 8印张 196(千)字
1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数：1—15,000册 定价：3.90元

ISBN 7-5043-0722-X/R·29

老年朋友们：

老龄问题是当今世界普遍存在的重大社会问题。我国老年化发展速度很快，目前，60岁以上的老年人已达九千多万，据预测，到2000年将达1.3亿，2025年将达2.8亿。由于社会经济、文化科学以及卫生事业的发展，人们的生活与健康水平有很大的提高。全国人口平均预期寿命从解放前的35岁上升到现今的近70岁，已经接近国外发达国家的水平。人口死亡率从1949年的20%下降到1988年的6.6%。人口出生率从1949年的36%下降到1988年的20.8%。由于人口出生率的下降和人口平均寿命的延长，我国人口的年龄结构从年轻型国家过渡到中年型国家，并正向老年型国家迅速迈进。

老年人口越来越多，怎样才能使他们健康长寿，晚年生活保持幸福呢？这应该是我们从事老年科学研究的同志义不容辞的责任。我希望通过这期老年保健知识讲座，老年人的自我保健能力能进一步提高，老年人潜在的活力能得到激发。也相信这次讲座一定会受到广大老年朋友的欢迎和支持。

最后：

预祝这次讲座圆满成功，
祝老年朋友们健康长寿幸福！

陈敏章

1990.11

目 录

第一讲	人到底能活多久·····	1
第二讲	我国传统的养生之道·····	14
第三讲	老年人的合理营养·····	21
第四讲	烟、酒、茶与老人健康·····	36
第五讲	老年人的居住要求和行动安全·····	45
第六讲	老年人的四季穿着·····	59
第七讲	老年人的娱乐活动·····	66
第八讲	运动与长寿·····	74
第九讲	老年人的睡眠与休息·····	85
第十讲	衰老的特征及生理变化·····	110
第十一讲	老年常见病及其特点·····	114
第十二讲	老年人的心理变化和精神卫生·····	119
第十三讲	老年高血压·····	133
第十四讲	老年人冠心病的保健·····	146
第十五讲	脑中风和预防·····	160
第十六讲	老年人慢性支气管炎与肺气肿·····	174
第十七讲	老年人常见的消化系统疾病·····	184
第十八讲	老年人糖尿病·····	195
第十九讲	老年人常见的肿瘤·····	206
第二十讲	老年人泌尿生殖系统疾病·····	214
第二十一讲	老年人骨质疏松是怎么回事·····	226
第二十二讲	老年人的用药特点·····	238

第一讲

人到底能活多久

卫生部北京老年医学研究所研究员 何慧德
北京医院主任医师 杨超元

第一节 人的自然寿命

寿命是指人从出生到死亡的生存时间，一般以年龄来计算。人的一生如不发生任何疾病和意外，都要经历出生、发育、成长、成熟和衰老的过程，最后趋于死亡。这是自然规律，能按这个规律安度一生的年龄就是自然寿命。实际上真正能活到自然寿命，无疾而终者为数很少。现在，人类的平均寿命在逐渐增加。但人类的自然寿限在一定的幅度内是基本不变的。

那么人的自然寿命到底有多长呢？根据学者们的调查研究，测算人类的自然寿命的方法有多种，现主要介绍以下三种：

一、以动物完成生长期为标准计算，生长期是指动物骨骼停止生长的时期。一般自然寿命为其5~7倍。如狗的生长期为2年，其自然寿命为10—15年。人的生长期为20~25年(岁)，其自然寿命为100~150岁。

二、以成熟期为标准计算，自然寿命为其8~10倍。人的成熟期为14~15年(岁)，故自然寿命为112~150岁。

三、以实验室细胞培养的规律计算，以细胞分裂周期与细胞分裂次数的乘积为自然寿命。人体细胞分裂周期为2.4年，细胞分

裂次数平均为 50, 则自然寿命为 120 岁 (2.4×50)。可见人的自然寿命是超过 100 岁的, 如不到 100 岁而去者应该说是未尽天年。按上述方法测算人类的最高寿限, 也就是自然寿命最长可达 150 岁。但不少学者认为, 人类自然寿命最高寿限应在 120 岁或 130 岁。

在长寿老人调查中, 最大的困难是年龄的准确性。因为多数调查都凭老人的自述和家属亲友的核实确定下来的, 当初的户口登记也是由老人自己或家人陈述, 缺乏实际客观的凭证。有些老人记不清自己的年龄和生日, 只能说出自然界当时的特征, 如“出生在桃花开了的时候”或“发水那一年”等; 有的靠属相推算; 甚至有些地区因有尊重老人的风俗习惯, 许多老人都愿多说些岁数, 这样就更不准确了。在调查中应予以注意。我国第一次人口普查最大年龄为 155 岁。

第二节 老年期的划分

生物的衰老是一个逐渐演变的过程, 很难在成长和衰老之间划出截然的界限。因此, 在医学上有历法年龄和生物年龄两种说法。历法年龄就是目前通用的从出生之日起, 活几年算几年的年岁。我国还有按生日周期加 1 岁计算的所谓“虚岁”年龄, 这实际上是从母体怀孕之时粗略计算的, 也有其一定的道理。但这些年龄只能代表人体存活的时间, 不能确切表示生理变化的实际情况。生理年龄是根据生理功能变化的水平来计算人体年龄。

人的一生根据历法年龄, 大体划分为以下几个时期: 从初生到 20 岁的发育期, 体内各器官系统日益发展, 趋于完善; 20~40 岁为成熟期, 生长缓慢或停止, 维持在相对恒定水平; 40~60 岁为渐衰期或称衰老前期, 各器官系统的功能逐渐转向退行性变化, 很多老年性疾病在此时开始发现; 60 或 65 岁以后为衰老期, 机体的衰退变化更为明显。

关于老年期到底从何时算起,也就是说从何时开始算老年?至目前为止,国际上还未统一。西方发达国家根据当初俾斯麦规定65岁为退休年龄。长期以来习惯以65岁为老年的开始年龄。亚太地区及拉美地区的国际老年学术会议上规定以60岁开始为老年人,进入老年期。1982年联合国老龄问题世界大会上也曾提出以60岁为老年期的开始,因此,目前国际上通用的是以60岁以上为老年期。但是,由于社会经济和科学文化事业的发展,各国人民特别是发达国家的生活水平和健康水平不断提高,60或65岁左右的人中,很多人都精力充沛,较过去这个年龄的老人要强壮得多。因此,西方有些学者提出老年期的开始应延长到70岁。日本还有学者提出应开始于75岁,苏联也将老年定为75~89岁(90岁以上为长寿)。不过这种划分尚未得到全社会的公认。

至于老年期内,根据衰老的情况如何分期?中华医学会老年医学学会在1981年召开全国老年医学学术会议时,大家建议将60岁以上分为老年期,90岁以上为长寿期,称长寿老人;100岁以上称百岁老人。

第三节 长寿老人的特点

一、性格开朗,精神愉快。根据我们对百岁老人的调查,发现这些长寿老人绝大多数性格开朗,遇到烦事想得开,因此,总能保持愉快的心情。很多的老年妇女表现很温静,喜欢帮助别人,疼爱晚辈。

二、喜欢劳动。在我们所接触的长寿老人中,几乎无例外地都一直做些力所能及的劳动,不肯闲坐或长时间卧床。有的还坚持进行一定的体育锻炼。如一位陈老太太,90多岁还承担着很多家务劳动,给孙辈做饭,扫地擦桌,有时还到附近商店买菜,直到100岁才停止干家务,但她还能做粗针线活,自己洗内衣裤。有的百岁

老人还下田种菜。有的原为中医，还能给人治病。有的老人还能泼墨作画写字等。

三、饮食清淡。长寿老人中，绝大多数饮食喜欢清淡，从不暴饮暴食。多数老人饭量较小。

四、生活规律。多数老人是早睡早起，睡眠情况较好，作息时间比较规律。

五、体质好。很多老人年轻时身体健康，很少得病，从未去医院看过病。

六、有长寿家族史。根据国内 10 年来各地长寿老人或百岁老人的调查资料，60% 的老人有长寿家族史。如我们在北京市调查，有一位老年妇女 102 岁，其双亲都是 84 岁去世，其弟、妹和姐均活到 90 岁。当时她有一个妹妹已 91 岁而仍健在。她自己的子女也均健康，3 名子女已超过 70 岁。

七、女多于男。根据国内外的资料统计，在长寿老人中，基本上都是女性比男性多，越是高龄，差距越大。如我国 1982 年第 3 次人口普查中，60 岁以上男女比例为 86.65:100；80 岁以上为 53.77:100；90 岁以上为 38.47:100。详见表 1。100 岁以上年龄

表1：1982年第3次人口普查老年人口统计

年 龄 (岁)	男	女	合计	性别比 (女=100)
60~	35 578 627	41 059 126	76 637 753	86.65
65~	21 869 230	27 406 319	49 275 549	79.80
70~	11 697 257	16 317 922	28 015 179	71.68
80~	1 765 823	3 284 268	5 050 091	53.77
90~	7 1447	18 5 744	257 191	38.47
100~	1135	2 716	3 851	41.79

组，男性比例有所回升，可能与少数地区男女比例反常的现象有关系。

长寿老人中女性多于男性，也有例外情况。从1982年全国各省、自治区、市不同年龄组老年人性别比来看，60岁以上老年人中，山西、内蒙古、辽宁、吉林、黑龙江、台湾、陕西、宁夏和新疆的9个省、自治区均为男性多于女性；70岁以上老年人中，山西、陕西、辽宁、台湾均为女性多于男性，但90岁以上，内蒙古、吉林、黑龙江、宁夏、新疆仍系男性多于女性，而且有的地区，如新疆，男女比例悬殊很大。详见表2。

表2：新疆维吾尔自治区老年人口性别比

年 龄	男	女	合计	性别比 (女=100)
60岁~	424 666	337 816	762 478	125.71
65岁~	266 916	214 937	481 853	124.18
70岁~	165 188	133 102	298 290	124.11
80岁~	51 887	37 976	89 863	136.63
90岁~	12 990	8 318	21 508	152.50
100~130	538	327	865	164.53

为什么如此，值得进一步调查研究。可能与社会生活、风俗习惯、地理和气候有关。

第四节 影响寿命的因素

人的自然寿命应在百岁以上，但百岁以上老人仍占少数。从全国三次人口普查资料表明，100岁以上老人在整个老人中分别占8/10万、12/10万和5/10万。影响寿命的因素是多方面的综合

起作用的。

一、心理因素，即精神因素。长期的精神过度紧张，或处于不正常的情绪或抑郁中的人，中枢神经系统功能受损，可导致早衰。长寿老人多数性格开朗，情绪乐观，对生活充满浓厚乐趣；反之，郁郁寡欢，多愁善感，心地狭隘，生活空虚，往往使人早衰、短命。俗话说：“笑一笑，少一少”，这一纯朴的语言正说明心理因素对衰老和寿命的影响。

二、生理因素

(一)细胞的衰老和死亡：影响细胞寿命和死亡因素就可能影响人的寿命。人的自然寿命，表明人体整体衰老的过程。

(二)遗传与寿命：遗传是决定一个物种衰老过程和寿命长短的根本原因。1、长寿遗传。父母长寿，子女往往也长寿。据美国人寿保险公司统计，双亲较早死亡的人中，其实际死亡率超过预期的死亡率，而双亲死亡较晚的人中，其实际死亡率低于预期的死亡率。2、遗传性疾病，缩短人的寿命。现已发现人类存在着大量的遗传性疾病。到1977年为止，世界统计人类中由单一基因突变导致的遗传病至少有2735种，加上与染色体异常有关的遗传病和多基因遗传病，总数有3000种之多。如高血压病、冠心病、糖尿病、肥胖症和早老症等。3、近亲结婚，子女寿命短，子女畸形比非近亲结婚高近5倍，早死高3倍。白痴、先天性耳聋也增多。4、寿命的性别差异。一般男性寿命比女性短，其中原因之一是男性比女性易患遗传性疾病。

(三)神经内分泌因素：大脑对各器官的协调主要通过各级内分泌系统，再达到各有关的器官和组织。神经内分泌机能不正常，如大脑皮层功能紊乱，即能使整个内分泌功能失调，严重的妨害生命活动的过程。内分泌腺体分泌功能过高(亢进)、过低(减退)都能影响机体的衰老。如甲状腺分泌甲状腺素过多(甲亢)，可使人体代谢增高，促成早衰；胰腺中的胰岛素分泌过少，可导致糖尿病。

(四)免疫因素:人体的免疫力随年龄的增长而减退,免疫力与胸腺衰老相关,但胸腺是随增龄而萎缩的。人在14岁左右性成熟期,胸腺发育到最大程度,随后其体积逐渐减少,功能逐渐减退,50岁的重量约为成熟期的15%,因此免疫力明显减低。但另一方面自身免疫力增高,亦为导致衰老的因素。

(五)酶的因素:酶是人体代谢过程的催化剂。老年人体许多重要酶的活力和代谢反应都随增龄而下降,对身体衰老有一定的影响。

三、疾病因素:

人的最终死亡,绝大部分是与疾病有关。根据我国1988年的国家统计,全国城市前6位死因顺序为:恶性肿瘤(占21.41%)、脑血管病(20.95%)、呼吸系统疾病(15.41%)、心脏病(主要为冠心病)(15.10%)、损伤和中毒(7.87%)、消化系统疾病(4.32%)。

四、营养因素:

老年人由于消化系统功能减弱,如营养供应不足,易发生营养不良,加速衰老,缩短寿命;相反,由于营养不当而过度,可发生肥胖。肥胖老人易发生心、脑血管病、糖尿病和胆囊疾病等,影响人的健康长寿。合理营养可促进健康长寿。

五、微量元素:

为人体内含量较低的元素,铁在人体内的含量为57PPm。缺铁和缺铜可引起贫血,缺铬可引起糖代谢、脂肪、蛋白代谢异常,促进衰老、缩短寿命等。多样化膳食可预防微量元素摄入的不足。

六、劳动与各种体力活动:

法国启蒙思想家伏尔泰有一句名言“生命在于运动”。包括劳动(适度)的运动、活动,对增强老年人体质、延缓衰老是不可缺少的一个因素。从国内外大量调查研究资料表明,体力活动与长寿的关系密切。对长寿老人调查中发现,有百岁老人还做些家务劳动。

七、自然环境,人类的自然环境是很复杂的,环境中的很多因

素能直接或间接地影响着人的衰老。列举如下：

(一)放射性物质和毒物：由于某些放射工业的发展，大气和水土不断受到放射性微尘的污染，这些放射性物质侵害到细胞核的DNA结构，使细胞失去修复能力，引起衰老，更可能引起细胞突变发生肿瘤等恶果。毒物一般来自工业的废水和废气或农药污染水土，影响到农作物的污染。有的毒物能抑制酶的活性，有可能破坏细胞的结构。都能直接威胁着人类的寿命。由于放射性物质和毒物的不断存在，使社会上中毒事件和肿瘤的发病率不断上升。

(二)噪声：噪声危害中枢神经系统，影响体内一些器官出现不良的反应。实验证明，大鼠受噪音干扰3个月后，心脏的结缔组织出现异常，有的发生肿瘤。工厂内较强的噪音能使工人血压升高。

(三)阳光：阳光是人类生活和生存的必需因素。但过多的暴露在阳光下，可因接受过多的紫外线照射而受到损害。因此，过多的日光浴有害无益。

另外自然环境的温度、湿度、气压的高低等气候因素，水土的成分，包括微量元素、食糖品种都对衰老有明显的影响。

八、社会因素：

社会上的风俗习惯，人们的经济环境，家庭生活，社会制度，意识形态，文化教育，信仰，个性，人际关系等均能影响人的精神健康和衰老的发展。吸烟、酗酒、放纵的生活能使人早衰。只有有理想、有道德、有进取精神、有生活情趣、能顺应自然生活规律的人才能得到健康长寿。

第五节 人类寿命的发展趋势

由于近代科学技术的发达，医药卫生事业的发展，很多原来很难预防的传染病、地方病得到控制。环境卫生有所改善，人们的生活水平和健康水平基本上都有不同程度的提高。人口死亡率明显下降，人口平均年龄增高。这一点在发达国家最明显。因此，我

们可以肯定地说,随着人类社会的进步,人类的寿命越来越高,也呈现发展的趋势。关于人类寿命的发展,可以从平均寿命的增长和老年人口系数增高来体现。

一、平均寿命。人类的平均寿命随着社会文明的发展而增长。如欧洲人口的平均寿命,在青铜器时期为 18 岁,18 世纪为 36 岁,1920 年为 55 岁,现在已远远超过 70 岁了(详见表 3)。

表3: 不同时期欧洲人的平均寿命

历 史 时 代	平 均 寿 命 (岁)
生铁青铜时期	18
古罗马时期	29
中世纪	33
文艺复兴时代	35
19世纪	40
1838年	40.9
19世纪末	45
1920年	55
1935年	60
1952年	68.5
1977年	72.5

我国于 40 年代初,人口平均寿命只有 35 岁,到 1957 年为 57 岁,1981 年为 68 岁,1985 年为 69 岁(男 67 岁,女 71 岁),如今已接近发达国家的水平。但我国幅员广大,各地区自然环境、生活习惯、卫生事业的发展情况不同,有些发展很不平衡,人口平均寿命也各异。如从 1981 年全国各省、自治区、市的人口平均寿命的比較中就可看到:平均寿命达到 70 岁以上的有上海、北京、江苏、广东、天津、辽宁、河北、广西、山东等 9 个省、市。最高的是上海,平均寿命为 72.9 岁(男 70.54,女 75.14)。平均寿命在 61 岁以下的有青海、云南、新疆。最低的是新疆,只有 60 岁(详见表 4)。

表4: 1981年全国各省、自治区、市人口平均预期寿命比较

顺 位	地 区		平 均 预 期 寿 命 (岁)		
			男	女	合 计
1	上	海	70.54	75.14	72.91
2	北	京	70.48	73.40	71.92
3	江	苏	69.58	73.95	71.78
4	广	东	68.53	73.74	71.29
5	天	津	69.71	71.90	70.87
6	辽	宁	69.66	71.86	70.69
7	河	北	69.14	71.88	70.45
8	广	西	68.33	71.79	70.09
9	山	东	68.57	71.54	70.05
10	河	南	67.87	71.43	69.68
11	湖	北	67.62	71.50	69.60
12	浙	江	67.81	71.36	69.51
13	安	徽	67.58	70.72	69.30
14	吉	林	68.28	69.68	68.90
15	福	建	66.24	70.74	68.49
16	黑	龙 江	67.33	69.21	68.17
17	山	西	66.56	68.88	67.63
18	内	蒙 古	65.91	67.75	66.69
19	江	西	64.63	67.28	65.97
20	甘	肃	65.05	66.49	65.75
21	宁	夏	64.74	66.40	65.51
22	湖	南	64.19	66.73	65.43
23	陕	西	64.09	65.68	64.81
24	四	川	62.94	64.90	63.96
25	贵	州	61.07	61.55	61.35
26	青	海	59.78	61.79	60.79
27	云	南	59.86	61.55	60.73
28	新	疆	59.59	60.39	60.00

注：1. 缺西藏、台湾

2. 全国人口总平均预期寿命67.88岁，男66.43岁，女69.35岁

1987年，世界各国的平均寿命最高的国家是日本。详见表5。
总的情况是发达国家高于发展中国家。

表5：1987年世界部分国家人口的平均寿命

国 家	平均寿命(岁)	国 家	平均寿命(岁)
日 本	78	苏 联	72
法 国	76	中 国	69
美 国	76	泰 国	66
英 国	76	巴 西	65
波 兰	72	埃 及	62
南斯拉夫	72	印 度	59

二、老年人口系数：即老年人口占总人口的比例(%)。老年人口系数的增长，与人口出生率和死亡率的下降有密切关系。我国1949年人口出生率为36.0‰，死亡率为20.0‰；到1988年，均有明显的下降，出生率为20.8‰，死亡率为6.6‰。我国的老年人口系数也逐渐增长。不过人口出生率下降是近10年出现的。因此，过去40年间的老年人口系数增长尚不够显著。1982年第3次全国人口普查时，≥60岁的老年人口系数为7.63%，≥65岁为4.91%；但今后的增长速度是很快的。根据人口预测到2000年，≥60岁的老年人将达1.2亿，占全国人口11%；2025年达2.8亿，占全国人口20%。若以≥65岁老年人计，以1982年为基数，28年后的2010年将翻一番，再过20年又翻一番，到2040年达最高峰值时，为1982年≥65岁老年人口系数的5.2倍，净增2亿多老年人。这相当于1980年世界老年人口的总和(详见表6)。可见此后30年的老年人口增长速度是很快的。1980~2025年，全国人口将增加

表6: 我国60岁以上老年人口系数变化

时 期	老年人口数(亿)	人口系数(%)
1982年	0.8	8
2000年	1.2	11
2025年	2.8	20

40%，而老年人口将增加250%。

老年人口的分布与经济生活、文化卫生等情况有关。一般沿海高于内地，城市高于农村。如1982年上海的老年人口系数已达11.5%，而青海只有4.5%。各省市老年人口系数详见表7。

表7: 1982年全国各省、市60岁以上老年人口系数

地 区	老年系数	地 区	老年系数	地 区	老年系数
上 海	11.51	湖 南	7.73	贵 州	6.86
浙 江	8.69	广 西	7.66	安 徽	6.78
江 苏	8.68	陕 西	7.44	台 湾	6.66
山 东	8.65	辽 宁	7.40	吉 林	6.31
北 京	8.56	四 川	7.38	新 疆	5.83
天 津	8.53	西 藏	7.34	内 蒙 古	5.80
河 北	8.41	山 西	7.33	甘 肃	5.74
河 南	8.16	江 西	7.26	黑 龙 江	5.47
广 东	8.12	云 南	6.95	宁 夏	5.06
湖 北	7.98	福 建	6.93	青 海	4.54

国际上的情况也是一样。根据世界卫生组织的资料，无论是发达国家或发展中国家，老年人口系数均呈上升趋势，只是发达国家来得更早更显著。

从增长速度来看，各国进展很不一致。如表8，≥65岁的老年人口系数从10%增加到20%。在瑞典要87年，在西德71年。我