

潘纪一 主编



老年问题
纵横谈

复旦大学出版社

老年问题纵横谈

潘纪一 主编

复旦大学出版社

老年问题纵横谈

潘纪一 主编

复旦大学出版社出版

(上海国权路579号)

新华书店上海发行所发行 江苏淮安印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 8.5 字数: 197,000

1989年4月第一版

1989年4月第一次印刷

印数: 1—3,500

ISBN7-309-00087-0/F·020 定价: 3.00元

前 言

随着世界人口出生率的下降和人们平均寿命的延长，世界人口的老化程度（65岁及以上老人占总人口的百分率）逐步增高，老人人数不断扩大。1986年，世界人口老化程度为6%，其中发达国家高达12%，共有老人1.41亿人，发展中国家虽然老化程度还只有4%，但老人总数还多于发达国家，共有1.50亿人，世界共有老人近3亿人。而且，发展中国家人口老化程度正在增加之中，个别国家，如塞浦路斯（11%）、巴西（8%）已接近发达国家水平。

老年问题古已有之，而于今为烈。现在的老年问题已经不像原先那样，只局限于老人个人的健康、疾病和死亡问题，只涉及老人的生理、心理方面，而且，更关系到整个国家、社会的经济发展、社会安定以至政治动向。在社会中，老人决不可能单独存在，总是要与其家属亲友以及上下左右各方面发生一定关系的。可以说，一个老人的存在及其问题，总是牵涉到范围不等的一批人的生活和工作，影响着他们的行动和感情。而且，人们从少变老，是谁也无法抗拒的自然规律。今天的青年、中年人，其中绝大部分将来总是先后要成为老人的。今天的老人问题也就是他们日后将要面临的问题，虽然其中有些问题可能那时已经解决消除，有些可能表现形式有所不同，但是，大部分问题的性质是无法根本改变或消除的。

正因为这样，老年问题引起了社会各方面人士的关注。各种学科的学者也纷纷从他们的专业出发，结合老年问题，

编著了《老年医学》、《老年生理学》、《老年心理学》、《老年社会学》、《老年经济学》、《老年人口学》等等专著，它们分别在一个领域、一个方面对老年问题进行了深入的研究，具有很大价值。然而，老年问题是个综合性的问题，它包含着自然科学和社会科学各方面的问题，而且，各种问题既然集中于老人身上，必然是相互联系、相互影响的。为了全面地、综合地了解老年问题，建立和形成综合性的《老年学》是极为必要的。

《老年学》的建立有着极高的难度，需要汇集溶合自然科学、社会科学各方面的专长，有机结合，自成体系。现有的《老年学》，其内容基本上还只是《老年医学》。而广大老人及其家属却迫切需要综合地了解 and 掌握老年问题的各个方面。为此，我们复旦大学人口研究所联合了社会科学和自然科学各方面研究人员，共同研究编写了这本《老年问题纵横谈》。

我们不敢自称《老年问题纵横谈》可以替代正在形成之中的《老年学》，甚至它也不可能是《老年学》的雏型。但如果它能为《老年学》的建立形成起一些微薄的推动作用，我们将引以自慰。我们的目的是把这本书奉献给广大的老人及其家属，使他们得以在较为广阔的角度了解和处理老年问题。我们希望读者既包括对老人问题并不了解、并无研究的一般人士，也包括在某一老人问题的研究上有所专长的人士。例如，老年医学家对老年疾病及其护理有着高深的造就，但是他们可以从本书的人口老化、老年人的家庭、社会生活等章节中有所收获，这种知识不仅对于他本人（如果是老人的话）及其专业是有用的，而且同家属亲友中的老人相处关系上，更是有用的。我们衷心希望本书能对广大老人

及其家属在保证老人安渡幸福晚年上，有所帮助。

本书的编写人员有复旦大学的潘纪一（第一、四章）夏元敏（第三章）、王桂伦（第十章）、郑桂珍（第五章）和戴星翼（第六、七、十章）；上海中医学院的李其忠（第十一章）和王慧芳（第九章）；上海精神卫生研究所的汤毓华（第八章）以及上海自然博物馆的徐永庆（第二章）。限于水平，难免有错误不当之处，均由本人负主要责任，并请广大读者批评指正。

复旦大学人口研究所 潘纪一

1987年10月18日

目 录

第一章 绪论

1. 古今人类都难以避免的老年问题 1
2. 老年问题的复杂性和亟待形成的老年学 11

第二章 漫话衰老

1. 什么是衰老 17
2. 衰老的原因 20
3. 人体衰老的特征 26
4. 生与死 31

第三章 人类寿命面面观

1. 长寿纪录 42
2. 寿命与遗传 44
3. 影响寿命的其他因素 50
4. 人类的自然寿命应有多少? 54
5. 寿命的实验研究 58
6. 寿命的估计法 62

第四章 人口老化问题

1. 从人口金字塔看人口老化 66
2. 人口老化后还能重新年轻化吗? 79
3. 老年人口的抚养系数 87

第五章 老年人的家庭和社会生活

1. 老年人社会、家庭地位的演化 96

2. 老年人在家庭中的作用	100
3. 老年人的家庭生活	103
4. 老年人与社会	107
5. 老年人的政治、文化生活	111
6. 老年人福利事业	114

第六章 老年人的饮食起居

1. 外环境和内环境	118
2. 老年人的营养和食品	122
3. 老人起居须知	132
4. 从文化角度看老人的饮食起居	138

第七章 老年人的精神文化生活

1. 美好的晚年与精神文化生活	142
2. 老年价值的社会认识和自我认识	146
3. 发挥余热,造福后代	152
4. 活到老,学到老	157
5. 让生活充满乐趣	160

第八章 老年人的心理特征和精神卫生

1. 心理衰老和心理年龄	165
2. 老人心理行为种种	167
3. 老人的精神卫生	182

第九章 老年人与运动

1. 导引	191
2. 五禽戏	194
3. 太极拳	198
4. 自我按摩	202

5. 气功	206
6. 健身跑	212
7. 健身步行	214

第十章 老年病人的护理

1. 老年病和老年病人的特点	219
2. 医生和老年病人	224
3. 医院和家庭护理各有短长	227
4. 完善老年病人的护理体系	233

第十一章 祖国医学的养生寿老说

1. 调畅情志, 得神延年	241
2. 和调饮食, 养脾培本	246
3. 起居有常, 劳逸适宜	255
4. 坚持锻炼, 强身保健	258
5. 未病早防, 药补抗老	259

第一章 绪 论

1. 古今人类都难以避免的老年问题

纵观人类历史，上下几千年，不论中外，老年问题是人们关切探索的一个主题。然而，其原因却并不完全相同。或者由于对长寿的迷恋、不死的梦想；或者由于对想象中的老年病痛以及最后对死亡的恐惧；或者由于世代之间权力转移中的矛盾冲突；或者由于两代人的隔阂形成的社会问题；或者由于对老年人不幸遭遇的关怀，等等。时至今日，由于各国的老人人口大量增加，老年问题更成为一个热门主题。

(1) 向往中的长寿不老和上古老人的遭遇

人类希望延年益寿、永葆青春，可能是一种本能的追求和向往，也可能是由于过去社会中大部分老人的不幸境遇所引起的。历史上所有的修练术士废寝忘食，梦寐以求的不外乎两大类型的幻想：一是点铁成金的法术，二是长生不死之药。像秦始皇这样一个平定六国、一统天下的英才雄主，到了晚年，仍旧不能免除对老年的忧虑和恐惧。有人认为，他自立皇帝以后，不辞辛劳，长途跋涉，登泰山，封禅祠祀；临

东海，立石颂德，甚至渡淮水到衡山，越长江到湘山，巡游各地，虽然有着视察民情，消除隐患的政治目的，然而同时也许也包含着求仙访道的心意。民间传说，现在日本人中就有当初秦始皇派遣去寻求仙药的童男童女的后裔。这虽无确证，但是正史上却有明文记载，《史记》“秦始皇本记”：

“齐人徐市等上书，言海中有三神山，名曰蓬莱、方丈、瀛洲，仙人居之。请得斋戒，与童男女求之。于是遣徐市发童男女数千人，入海求仙人。”现在人们把东瀛作为日本的雅称，出典就在于此。而《汉书》“郊祀志”对此更有明确的说明：“此三神山者，其传在渤海中，去人不远，盖曾有至者，诸仙人及不死药皆在焉。”然而，徐市等人历经多年，花费了大量人力财力，一无所得，进一步谎称由于海上出现了大鲛鱼的阻挠所致。秦始皇一再受骗上当，并不醒悟，反而言听计从，赶到海边使用连弩大弓射鱼，终于在山东芝罘杀死了一条大鱼，在返途中，病死在德州平原津。正可谓是春梦一场，贵为天子仍旧难逃鬼门关一关。死时只有五十岁，按现在眼光，顶多不过中年而已。

如果与上古时代的三皇五帝相比，秦始皇的年龄不到他们的半数。据古代记载：黄帝“在位百年而崩，年百一十一岁”；尧“年百一十八，在位九十八年”；舜“百岁癸卯崩”，再推计上去，那些有巢氏、燃人氏、伏牺氏、神农氏等据说活得一个比一个更长。

为什么年代越是遥远，人们活得越长（至少是那些领袖人物）？过去有人解释是那时人们清心寡欲，与世无争，国泰民安，风调雨顺等等。但是，实际上，当时的部落斗争以及为了生存与大自然的斗争，比后世更为严酷。可以说，除了地广人稀，空气新鲜外，无论物质条件、生产技能以及防

御自然灾害的能力，都比后世相差很多，而人类又不可能只靠空气就能生活的。应该看到，在上古时代并无文字纪录，史实只靠口头相传，记忆难免误差，此其一。第二，按照顾颉刚先生的史料累积说，越到后来，同一事件的史料越多。大都是后人想象附加的。在帝王的年岁上，同样也会层层加码，相去越远的人，加得越多。这更反映了人们对长寿的向往。

把三皇五帝都说成活了几百岁以至几百岁，显然不符合事实。考古学家根据古墓中的人类遗骸测定，当时人们死亡年龄大部分只在三十岁上下。

虽然中华民族把远祖的寿命延长了好几倍，但与其他民族相比，还是不够大胆，想象力不够丰富、浪漫。譬如，在希腊民族的古代神话传说中，对人类世纪的描述更是异想天开。据说神祇创造了五个人类世纪。第一世纪是黄金世纪：人们个个身强力壮，无忧无虑，不生疾病，不会衰老，一生就是吃喝玩乐。只是当命运女神判定他们离开大地时，就长眠不醒，而上升到云雾中去，照样来往生活，成为保护地上人类的神祇。第二世纪是白银世纪：人们在一百年中长保童年，备受爱护。但是，一到成长为壮年，由于感情放肆，行动粗野，态度傲慢，不敬神祇，不用九年就结束生命，而作为鬼魂在地上漫游。第三世纪是青铜世纪：人们长得宽肩巨臂，孔武有力，身穿青铜盔甲，使用青铜武器和工具。他们意志顽强，不断战争，死后堕入阴曹地府。第四世纪可称是半神人世纪：他们的领袖或英雄大多是天上神祇在人间的私生子及其后代。虽然高尚重义，富有侠义气概，但好争喜斗，往往为了一些琐事，例如打赌口角，以至偷情、嘲弄，都会引来持久的战争。最后，天神宙斯把他们的英魂送到极乐岛，结束了他们在大地的存在。最后一个是为今为止的黑

铁世纪：人们受到神祇的厌恶，日夜忧愁烦恼和无止无休地工作。彼此憎恨嫉妒，恃强凌弱。就像基督教中的被逐出天国的亚当和夏娃的后代那样，一生下来就充满了苦难和罪恶。

这种怀古崇古思想只是反映着创造这类神话的人们对当前生活不满而产生的美好憧憬和幻想。事实上，时代越古，生活越是艰苦，特别对于老年人更加厉害。当人们依靠采集、渔猎为生时，气候地理等自然条件决定着人们的饥饱冷暖，转移去留。主要依靠那些身强力壮，手脚灵快的男女得到的食物，虽然在一个部落或群体中共有共享，在收获丰富的日子里，人人可以尽量饱餐，以至无法处理剩余下来的，而听任它们自然腐烂；但是，一旦到了收获不多的季节，或者当地的食物资源趋于枯竭的时候，所得食物理所当然地首先供给主要劳动力，那些只吃不得，或者多吃少得的老人只得退居第二线，吃些残余。这种习惯的形成不仅不是强迫的，而且极其理智。因为他们知道这些主要劳动力不得饱食，身体日趋衰弱，今后可能得到的食物将会更少，最后导致整个群体的灭亡。有时在跋涉转移中，年老体衰的人跟不上，也只能让他留下，自我照料，等待生命的结束。虽然没有当时这种情景的录像片，可以把它重现出来，但人类学家在现存原始部落中的考察，就记载着这种情景。

美国的A·R·霍尔墨堡在1969年出版的《身佩长弓的流浪者》一书中，这样描述玻利维亚的西里奥诺部族：

“由于对群体的效用大体上决定着人们的地位，老人们无力与年轻成员相竞争，使他们多少处于一种累赘的地位。老年人确实是个负担。他们要吃要喝，但却无力去打猎、捕鱼或收集食物……当一个人衰弱无力再跟随群体寻找出路时，他就被弃留下来。”

这种现象并非只是个别事例。L·西蒙斯在其《原始社会中老年人的地位》一书中指出，他所考察的39个部落中18个有这种习惯。有些部落在遭受饥荒时，为了保证群体的生存，老人自愿自杀，就像一群被猛虎紧追的麋鹿，往往有一只衰老的麋鹿离开群体，向另一方向奔驰，本能地把自身奉献给猛虎的血口利齿，从而挽救了整个鹿群。前不多年，日本还拍摄了一部描写古代生活的电影，其中有个场景，在风雪大作的寒冬之夜，一位年迈的祖母央求孙儿把她背到雪山上的洞穴中去，等待死亡的来临。

甚至有人还记载着西伯利亚的楚刻契部族存在着整个群体为老人们进行这类性质的仪式：

“以尊敬他们的名义召开了一个宴会，大家吃肉喝酒，击鼓唱歌。而老病不治者的儿子或兄弟悄悄地走向他身后，用海豹骨把他勒颈致死。”（见德蒲伏1972年出版的《老年的来临》一书）

只有到了农耕时期以后，老人的地位和权利才有所提高。当时已经定居一地，由于按时种植和饲养生畜，食物供应比较稳定。那些积累着季节变化、耕种和畜牧技能方面丰富知识经验的老人在生产上起着很大作用，因而受到重视。而由于私有财产的出现，父子相传制度的形成，不仅产生贫富差异，而且也出现和加深了两代人之间的隔阂和矛盾。

（2）两代人的隔阂和统治权力上的父子之争

两代人之间的关系是中外文学作品中的一大主题。俄国文豪屠格涅夫的一部名著就取名为《父与子》。曹雪芹笔下的贾政和贾宝玉、《西厢记》中的老夫人和崔莺莺之间的矛盾并不只是子女的婚姻问题，而是婚姻问题后面包含着金

钱地位、社会传统、道德伦理等各色各样的矛盾。虽然在大部分作品中，作者一般地对第二代人物持有同情心，使他们以正面角色出现，而上一代人物往往是批判对象，受到嘲笑，有的终归失败，或者名胜实败。但是，也有一些作家的笔锋尖锐地谴责了第二代人物，而对上一代角色或明或暗地流露出关切或惋惜的情绪，虽然同时也描述了他们的愚蠢固执、盲目溺爱等缺点。莎士比亚的悲剧《李尔王》、巴尔扎克的《高老头》就是这类举世闻名、流传千古的作品。由于社会现象错综复杂，千变万化，下一代人并非个个都是代表新生力量而应加表扬，上一代人的可悲遭遇，虽然有些是他们自作自受、自食其果，然而从人性或崇高的母爱（父爱）的角度来看，仍有值得同情之处。特别是当老年问题是整个社会世情的产物，更是如此。伟大的作家只是眼光敏锐地通过对许多普通事件的观察，以他们的生花妙笔加以集中，使它更加典型化起来。

当两代人的矛盾发生在统治者家庭里，也就形成了世代之间权力转移上的冲突和斗争，表现出更为残暴凶狠。父子相杀，逼宫夺位，在中外历史上屡见不鲜。发生在公元前625年的所谓“熊掌难熟”事件，相传至今，依然令人触目惊心。春秋时期的楚成王接位早期，不听大臣劝告，就把儿子商臣立为太子，作为王位继承人。在位四十多年后，成王心爱庶出的少子职，心想废除原有太子，而另立职为太子。商臣有所风闻，不知道是否确实，就请教他的老师潘崇，怎样才能探实这一信息。他老师献计，要商臣宴请成王的宠姬，而在席上又故意怠慢她。果然，这位宠姬发怒，说道，活该成王要杀掉你，让职当太子。商臣探听确实后，又向老师请教。老师问他，你能服从职吗？他说，不能。又问，你

能逃亡外出吗？他说，不能。最后问他，你敢做大事吗？得到了肯定的回答。所谓“大事”就是由商臣发兵围攻王宫，逼迫成王自杀。成王在自己儿子的武力威慑下，哀求让他吃一餐熊掌以后再死。原来成王是个大美食家，知道要把熊掌煨烂得很长时候，其实他用的是缓兵之计，企图等待外援。商臣也是个聪明人，借口“熊掌难熟”，坚决拒绝。成王只得上吊自尽，商臣自立为穆王。

这种儿子逼死老子的事情毕竟是不体面的，虽得实利，终蒙恶名。所以后来在方式上变得较为“文明”一些，而实质完全一样。唐朝的开国君王高祖李渊爱好酒色，昏庸无能，由于隋末他任太原留守，主要依靠次子李世民的谋略战功，才登上皇帝宝座。但他喜爱长子李建民，把这个纨绔无赖立为太子。李建成勾结四弟李元吉共同反对李世民，甚至以毒酒谋害。为了争夺政权，李世民出手回击，射死了长兄和四弟。李渊无可奈何，只得“自动”让位，称为太上皇。李世民接位，就是唐太宗。这场所谓“玄武门之变”表现为兄弟阋墙的流血事件，实际上仍是逼宫篡位父子之争，不过表现得“客气”一些，李渊没有暴死，得终天年。后来，这种“太上皇”方式为他的后代所继承，包括宠爱杨贵妃、重用安禄山而出逃到四川的风流天子唐明皇李隆基在内，也当过这种丧失实权的空头太上皇。

也许这种子夺父位的事件人们见得太多，以至把它反映在人们创造的神话之中。在希腊神话中，原来天上的统治者宙斯的父亲克洛诺斯。后来，宙斯的势力扩大，就打败了克洛诺斯，把他放逐出去，自己成为唯一的主宰。虽然并没有给克洛诺斯这个“太上皇”的头衔，但也没有把克洛诺斯处死，可能是既为天神，不再死亡了吧。

当然，这种父子争权的结局，并非全是子辈胜利，很多情况是掌权的父皇镇压了反叛的皇子。这时谈不上什么舐犊之情，总是以失败者的死亡告终，因为这是彼此的生死之争。有时，这种斗争为别人利用，特别是在老皇怕死多疑的晚年。汉武帝刘彻原是个文治武备的英才，但到晚期越来越迷信，祀神求仙，妄想长生方术。在他死前四年，听信了太子政敌江充等人的诬陷，以为太子正用巫蛊之术谋害武帝。太子被迫举兵杀了江充，自己战败自杀。后来武帝察觉冤情，追悔不及。而武则天为了登上女皇宝座，多次迫害亲身儿子，更是历史上所罕见。唐高宗晚年，朝政为武后把持，他想禅位给太子李弘，被武后用毒酒杀死。高宗再立颇具才干的次子李贤为太子，又被武后废为庶人。高宗死后，三子李显继位，第二年就被武后贬为庐陵王，另立四子李旦为帝。六年以后，武则天改唐为周，自立为圣神皇帝。这里不仅只是权力世代转移上的斗争，更加上了父系与母系、男权与女权的斗争，更加错综复杂。

有的聪明帝王接受了父子争权的教训，在生前不再明确指定继承人。清朝的康熙帝在位六十一年，总共活了六十八岁，生的儿子多达一、二十个。他对诸子多方考察以后，生前在其遗诏上秘密写上他选中的继承人的名字，而把遗诏高悬在大殿堂匾背后，待他死后取下公布。民间传说，原来遗诏上写的是“传十四子”，而皇四子胤禛勾结他舅父隆科多，把它改写为“传于四子”，胤禛以阴谋夺得继承人地位，就是雍正帝。如果这个传说属真，那末老父虽然深思熟虑，千方百计，仍敌不过儿子的阴谋诡计。

就民间大众而言，虽然不可能有这种惊心动魄的皇位争夺，但在财产的管理、使用以及继承权方面的矛盾、冲突以