

SHE
N
GHUO

生·活·必·备·丛·书

BIBEICONGSHU

中老年生活 小百科

据第5次人口普查统计,我国老年人口接近全国人口的10%,而中年人口也在全社会占有很大的比重,我国在人口组成上已经是“老年型”国家。因此,如何让中老年人身心健康过好每一天,享受每一天,这一现实问题,已越来越引起人们的普遍关注。

徐先玲◎主编



延边大学出版社

SHE



13996/85

N
GHUO

生·活·必·备·丛·书

BIBEICONGSHU

中老年生活 小百科

据第5次人口普查统计,我国老年人口接近全国人口的10%,而中年人口也在全社会占有很大的比重,我国在人口组成上已经是“老年型”国家。因此,如何让中老年人身心健康过好每一天,享受每一天,这一现实问题,已越来越引起人们的普遍关注。

徐先玲◎主编



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年生活小百科/徐先玲 主编. —延吉:延边大学出版社,2008.10

(生活必备丛书;5)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2482 - 5

I. 中… II. 徐… III. ①中年人 - 生活 - 基本知识

②老年人 - 生活 - 基本知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 120919 号

生活必备丛书

中老年生活小百科

主编:徐先玲

责任编辑:崔 军

封面设计:揽胜视觉

出版发行:延边大学出版社

地 址:吉林省延吉市公园路 977 号

印刷:北京山华苑印刷有限责任公司

开本:787 × 1092 毫米 1/16

字数:2000 千字 印张:109

版次:2008 年 10 月第 1 版

印次:2008 年 10 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5634 - 2482 - 5

定价:149.00 元(全五册)

前 言

据中国人口普查委员会第5次人口普查统计,我国老年人人口接近全国总人口的10%,而中年人人口也在全社会占有很大的比重,我国在人口组成上已经是“老年型”国家。因此,如何让中老年人身心健康过好每一天、享受每一天这一现实问题,已越来越引起人们的普遍关注。我们在广泛深入的调查后,根据当代中老年人的生活特点和他们的实际需要,精心编辑了这本对当代中老年人生活具有指导意义的实用性小百科全书。

本书内容丰富,条理清晰,举凡中老年人所关心的生理心理、养生益寿、购物理财、着装美容、婚姻家庭、休闲娱乐、社交生活、疾病护理、法律权益等,洋洋大观,无一不是中老年人在生活中所实际碰到或要实际运用的。相信本书能给广大中老年朋友带来一个健康、幸福的新生活。

《中老年生活小百科》编委会

目 录

生 理 心 理 篇

→中老年人的生理	2	老年人的心理特点	11
新陈代谢的生理变化	2	老年人的“成就效应”	11
内分泌系统的生理变化	2	老年人的精神寄托	11
泌尿生殖系统的生理变化	3	老年恐惧症	12
脑与脊髓的生理变化	4	老年人的孤独感	12
呼吸系统的生理变化	4	老年人的猜疑心理	13
消化系统的生理变化	5	老年人的自私心理	13
心脏与血管的生理变化	6	老年人的唠叨	14
感觉器官的生理变化	7	老年人的嫉妒心理	14
骨与肌肉的生理变化	8	老年人的固执心理	14
血液系统的生理变化	8	老年人“返老还童”现象	15
免疫功能的生理变化	9	老年人“隔代亲”心理	15
→中老年人的心理	10		
中年人心理特点	10		

保 健 养 生 篇

→养生常识	18	适当晒太阳有益健康	22
春季的养生之道	18	返老还童七字诀	22
夏季的养生之道	19	常甩手有益健康	22
秋季的养生之道	19	伸懒腰好处多	22
冬季的养生之道	20	打呵欠的益处	23
健康要诀 14 条	21	漱口护齿四法	23
饭后五不宜	21	常梳头益处多	23
		揪耳养生法	23

长寿者的立、坐、卧、行	23
催人早衰的八大因素	24

➔ 饮食养生

人体需要的营养素	25
营养过剩的害处	27
中老年人日常饮食守则	28
防老抗病的有效饮食	29
掌握合理的加工、烹饪方法	31
老年人的饮食禁忌	32
日常益寿食品	33
益寿菜 30 道	49
防病菜 30 道	58
中老年人常见病的饮食	65

➔ 中药养生

补 血 药	72
补 气 药	73
补 阳 药	76
补 阴 药	79
活血化瘀药	81
药膳 30 道	84

➔ 头、面部穴位保健按摩

常用按摩穴位	91
按摩方法	92

➔ 躯体保健按摩

躯体按摩常用穴位	96
心 区 按 摩	97
两肺区按摩	97
胃 区 按 摩	98
肝脾区按摩	98
肾 区 按 摩	98
关元穴按摩	98
收 功 法	99
劳宫、涌泉按摩	99

➔ 体育锻炼的好处

体育锻炼对消化功能的作用	100
体育锻炼对心血管功能的作用	100
体育锻炼能增强肝脏的功能	101
体育锻炼与神经系统	101

体育对老年人体型健美的作用	101
体育与长寿	102

➔ 常见体育健身法

散 步	103
慢 跑	103
爬楼梯锻炼法	104
登 山 锻 炼	105
跳 舞	105
保健球锻炼法	106

➔ 具体病症的运动

冠心病病人的体育锻炼	107
肥胖、糖尿病病人的体育锻炼	107
便秘患者的体育锻炼	107
腰腿痛患者的体育锻炼	108
高血压病人的体育锻炼	108
肩周炎、颈椎病人的体育锻炼	109
慢性支气管炎、哮喘、肺气肿病人 的体育锻炼	109
感冒患者的体育锻炼	109
胃下垂病人的体育锻炼	110
神经衰弱与体育疗法	110
适合痔疮病人的医疗体操	110
肺结核病人的体育锻炼	111
手足冰冷症的体育医疗	111
失眠的体育疗法	111

➔ 体育锻炼应注意的事项

体育锻炼的“四忌”	112
体育锻炼的“四知道”	112
户外锻炼的环境和气候选择	113
运动损伤的预防和处理	113
要注意运动量的自我监督	114
运动后的“五不宜”	114
老年人游泳应注意的问题	115
跑步中对脚的保护	115
醒后不宜立刻做剧烈运动	115
冬天锻炼要注意保护皮肤	116
晨跑后不宜睡“回笼觉”	116

➔ 中老年人的起居

起居应顺应生物钟	117
----------------	-----

睡眠长短与寿命	117	应科学地预测家庭消费趋势	131
睡好觉的 20 个方法	117	现代消费需要新趋向	132
老年人睡前温水洗脚的好处	118	识别真假美钞四要诀	132
老年人夏天睡觉不要贪凉	118	真伪港币鉴别法	132
老年人冷水洗脸的好处	119	书画防霉法	132
看电视的注意事项	119	投资邮票三窍门	132
老年人排便不宜用力过猛	119	认识邮票志号四诀窍	133
老年人如何刷牙	120	集邮二法	133
老年人宜睡药枕	120	邮票翻新八法	133
克服失眠八秘诀	120	收集粮票的要诀	134
→家庭理财	122	名砚发墨不滞、经久不干的奥妙	134
引起债券价格变动的主要因素	122	慎购中缅边境翡翠玉料	134
计算债券利息的三种方法	122	选购翡翠玉镯的诀窍	134
计算债券收益率的三种方法	122	评价翡翠的“十字口诀”	134
国库券收益率的计算方法	122	真假猫眼石的区别	134
信用卡的办理及使用方法	123	区别水晶与玻璃三法	135
不同存款种类的优缺点	123	水晶的鉴别法	135
信用卡有哪些新规定	123	评价钻石的四个“C”	135
何谓“金卡工程”	124	鉴别真假钻石三诀窍	135
怎样办理个人支票开户	124	金刚钻石鉴别要点	135
使用个人支票的六原则	124	宝石鉴别法	136
我国个人外汇买卖的范围有哪些	124	祖母绿的鉴别法	136
买卖外汇时的注意事项	124	真假玉器的鉴别方法	136
影响汇率变动的六大因素	125	灯光下看玉	136
什么是股票	125	识别真假象牙要诀	136
什么是 A 股、B 股、H 股	125	“K 金”的含义	136
股票投资应遵循的三项基本原则	126	计算 K 金中纯金含量的方法	136
投资股票应尽量避免风险	126	珠宝首饰的不同形状各有含义	137
初入股市如何办理手续	126	珠宝首饰的不同颜色各有含义	137
买新股票前,怎样比较招股书	127	金饰品的清洗三法	137
认购新股的两种方法	127	钻石常新三法	137
如何判断股市行情	128	银首饰的清洗三法	137
股票价格变动的经济因素	128	→中老年人的居室生活	138
股票价格变动的政治因素	128	老年人的居室选择	138
股票价格变动的技术因素	129	居室的最佳室温	138
怎样阅读和分析上市公司的		改善卧室空气质量的九法	138
业绩报告	129	底层居室防潮防霉九法	139
家庭财产保险的办理方法	130	减少居室噪音污染三法	139
不予保险的家庭财产有哪些	130	科学使用空调器十一法	140
购买家庭财产保险时的注意事项	130	老年人宜睡什么床	140
怎样的家庭消费才算合理	131	室内光线明亮六法	140
要树立正确的购买动机	131	怎样布置厨房、减少厨房污染	141

室内养殖花卉的注意事项	141	如何区分肉类是否经过检疫(验)	152
室内如何摆放绿色植物	141	如何购买熟肉制品	152
阳台绿化法	141	如何选购鱼肉蛋	152
老年人居室的合理布置法	141	奶粉的鉴别	153
如何合理铺设门毯	142	如何选购速冻食品	153
居室的灯具选择	142	如何选购干货制品	153
居室色彩与老年人心理	142	银耳的鉴别方法	153
老年人的家具选购	142	如何鉴别黑木耳	154
→中老年人的着装艺术	143	选购月饼的方法	154
如何为自己选择合身的服装	143	选购羊毛衫的五个诀窍	154
如何选择老年人的衣料	143	各种纺织品纤维的感官特性	155
中年妇女怎样穿着打扮	144	如何识别真丝、人造丝、绦丝	
中年男士怎样穿着显得年轻	144	等丝绸品	155
如何使用领带	144	如何识别纯毛与化纤仿毛织品	156
如何使西装、衬衫、领带三者协调	145	如何识别真假羽绒	156
老年人怎样选择内衣	145	如何鉴别天然毛皮与人造毛皮	157
老年人春秋季节的穿着	146	如何认识服装鞋帽型号的表达法	157
老年人夏季的穿着	146	如何选购中山服	158
老年人冬季的穿着	147	如何挑选合身的大衣	159
老年人怎样戴帽	147	如何选购皮革服装	159
老年人怎样选择合适的鞋子	148	如何挑选皮夹克	159
中老年妇女宜穿长马甲	148	如何选购皮鞋	160
老年妇女怎样穿裙子	148	如何鉴别布鞋的质量	160
老年人怎样选择服装衣领	149	如何鉴别袜子的质量	161
老年服装的色彩选择	149	如何选购棉皮鞋	161
老年人的保健穿着用品	149	高档服装要“穿出来”	161
→购物指南	150	如何选购冬季服装	162
消费者应具备自我保护意识	150	中年妇女择衣琐谈	162
识别灌水猪肉和死猪肉的方法	150	如何挑选毛线	162
如何选择猪肝	150	真假马海毛的鉴别	163
如何选购香肠	151	如何识别真丝绸与化纤绸	163
如何挑选香菇	151	呢绒面料的选择方法	163
如何选购蜂蜜	151	凉爽柔软舒适的人棉绸	163
如何辨别蜂蜜的真假优劣	151	好的皮革是否有皱褶	164
如何鉴别掺假的香油	151	首饰的选择方法	164
鲜蛋冷水鉴别法	151	如何选购珍珠	164
蛋的灯光鉴别法	152	玉石的选购保养	164
如何挑选松花蛋	152	玛瑙、翡翠、钻石的挑选方法	165
虾皮鉴别法	152	如何识别真假玛瑙	165
如何识别西瓜的生熟	152	如何识别真假翡翠	166
优劣啤酒鉴别法	152	正确选择眼镜	166
		如何选配镜片和镜架	166
		巧选太阳镜	167

如何选配助听器	167
茶叶优劣的鉴别方法	167
如何选择使用排油烟机	167
不粘锅的选购与保养	168
家庭菜刀的选择和使用	169
如何挑选自动洗衣机	169
选择、使用和保养吸尘器的方法	169
如何选择空气净化器	170
如何选购安全防盗门	170
如何选择营养保健品	170
如何选择滋补品	171
如何选购和安装燃气热水器	171
如何选购电须刨	171
→衣物的洗涤与保养	172
巧洗衣服上的各类污渍	172
如何洗涤羊毛制品	172
如何对付涤纶织物“起球”	172
如何熨烫衣服	173
如何洗涤绣花织物	173
如何晒衣服	173
巧除毛呢纺织品的异味	174
如何洗熨领带	174
巧除衣服上的铁锈	174
衣物有皱怎么办	174
毛料裤磨出“亮光”怎么办	174
衣服熨黄了怎么办	174
毛衣洗涤后出现黄斑怎么办	175
巧除衬衫领口沾上的污渍	175
夹克下摆太紧怎么办	175
如何洗涤羽绒服	175
如何洗涤丝绸服装	175
如何洗涤冬衣	176
皮革制品沾上污垢怎么办	176
皮鞋受潮了怎么办	176
毛料衣裤沾上灰尘怎么办	176
如何洗涤拉毛围巾	176
如何保存皮鞋	177
皮鞋出现裂纹怎么办	177
皮鞋有了白斑怎么办	177
旧衣复新妙法	177
如何使变硬的毛皮恢复柔软	177
皮革服装怎样保养	177

皮革服装划了痕迹怎么办	178
如何使旧皮衣更新	178
如何洗涤羊毛衫	178
如何保养、收藏丝绸服装	178
如何保养毛呢服装	179
如何使西装保持原型	179
如何防止白衬衣发黄	179
如何除去衣服上的霉斑	179

→中老年人美容	180
中老年人化妆的基本原则	180
如何根据皮肤性质选择护肤化妆品	180
老年人怎样消除皱纹	180
老年妇女怎样使用唇膏	181
夏天怎样美容、护肤	181
老年人怎样染发	181
如何选择假发	181
如何选择假牙	181
影响美容的药物	182
洗脸与老年美容	182
老年皮肤与皮肤的保护	183
如何延缓面部皮肤的老化	184
头发的营养	184
发型的护理	185
如何才能减少面部皱纹	185
如何使用香水	185
如何保持皮肤中水分和脂肪的平衡	186
如何用面膜美容	186
如何自制美容面膜	187
如何用水果美容	187
如何消除“黑眼圈”	188

→厨房小窍门	189
如何防止菜肴偏咸	189
如何使切开的土豆不变黑	189
熟蛋不易剥皮怎么办	189
如何刮鱼鳞	189
如何除掉河鱼土腥味	189
鱼肉沾上苦胆汁怎么办	189
如何使鱼肉更鲜美	190
烧鱼易碎怎么办	190
如何洗猪肚	190
肉类血腥味大怎么办	190

如何炒肉鲜嫩	190	如何除掉羊肉膻味	193
如何使肉丸子鲜嫩	190	冰箱怎样贮肉	193
如何炒菜不巴锅	190	黄瓜怎样保鲜	193
如何煮海带	191	韭菜怎样保鲜	194
如何洗泡木耳、蘑菇	191	柑橘怎样保鲜	194
如何吃蛇肉	191	如何使香菜保鲜	194
如何吃鸽子肉	191	如何使苹果保鲜	194
煮饺怎样防止粘连	191	干蘑怎样复鲜	194
如何才能使饺子味道鲜美	191	如何使茶叶长期保持芳香	194
饭烧焦了怎么办	192	猪油怎样保鲜	194
如何正确冲调营养补品	192	如何使猪、羊肝保鲜	195
如何炒花生酥香不糊	192	如何使香肠保鲜	195
如何为菜肴配色	192	咸鱼怎样返鲜	195
食醋怎样变香	193	牛奶怎样保鲜	195
如何使菜籽油变香	193		

婚恋家庭篇

➔夫妻之间	198	老年人怎样选择家庭类型	206
老年夫妻的爱情	198	老年人要自觉防止家长式作风	206
处理好老年夫妻之间的关系	198	正确看待“代沟”	207
如何做到“长相知，不相疑”	199	如何正确对待子女的婚姻	207
夫妻恩爱有利长寿	199	正确处理和已婚子女的关系	208
老年夫妇要互相取长补短	199	正确处理成年子女间发生的矛盾	208
老夫妻不宜分床而眠	200	正确对待子女的计划生育	209
影响老年人性生活的因素有哪些	200	正确处理与继子女的关系	209
老年性生活的几条基本原则	200	如何正确对待逃避赡养义务的子女	209
身患疾病的老年人的性问题	201	正确对待犯错误或犯法的成年子女	209
老年人要正确认识性生活	202	如何处理好婆媳关系	210
➔老年人的再婚	203	如何处理好和第三代的关系	210
老年人丧偶后再婚应得到同情	203	当子女要求分家时，怎么办	211
老年人再婚前的心理准备	203	如何正确处理姑嫂、叔嫂间	
老年人再婚也要以爱情为前提	204	发生的矛盾	211
处理好新组合家庭的经济问题	204	女儿与女婿闹别扭回到娘家时，	
重视新建家庭关系的磨合	205	父母怎么办	211
➔老年人与晚辈	206		
老年人家庭有哪几种类型	206		

休闲娱乐篇

➔养花种草 214

怎样在小院内养花	214
怎样在阳台上养花	214
家庭养花工具的购置	214
怎样选择泥花盆	214
怎样扦插	215
怎样给花卉换盆和用土	215
怎样自制花肥	216
养花浇水的注意事项	216
盆栽花卉叶子变黄怎么办	216
盆栽花卉怎样过冬	216
冬季室内盆花出现病虫害怎么办	217
如何防止吊兰枯萎	217
如何养植文竹	217
如何养植兰花	217
如何养植水仙花	217
如何养植昙花	218
如何养植米兰	218
如何养植茉莉	218
如何养植金橘	218
如何养植菊花	219
如何养植晚香玉	219
如何养植牡丹	220
如何养植玫瑰	220
如何养植杜鹃花	220
如何养植丁香花	220
如何养植栀子	221
如何养植夜来香	221
如何养植含羞草	221

➔家庭养鸟 222

如何选择鸟笼	222
如何配制鸟饲料	222
笼鸟的5种特殊饲料	223
如何选择观赏鸟	223
如何鉴别鸟的雌雄	223
如何治疗鸟病	223

如何搞好鸟的卫生	224
几种常见鸟介绍	224

➔垂钓养鱼 227

钓鱼用具有哪些	227
手竿的使用	228
海竿的使用	228
甩竿的使用	228
甩手竿和甩虫竿	228
拉砣的使用	229
定置鱼钩的使用	229
如何钓海鱼	229
如何钓淡水鱼	230
钓位的选择	231
钓鱼用具的保养	231
养鱼的容器	232
如何换水	232
如何用自来水饲养金鱼	232
怎样给金鱼喂饵	232
如何选购金鱼	232
怎样选购热带鱼	233
金鱼怎样过冬	233
金鱼的疾病防治	233
如何养好热带鱼	233
热带鱼的疾病治疗	234
如何在鱼缸内放置水草	234

➔琴棋书画 235

现代常用乐器有哪些	235
“乐队指挥”的职责是什么	235
器乐的演奏形式有哪几种	235
常见的乐曲有哪些种类	235
中国象棋	236
象棋的规定	236
练习书法有哪些益处	237
学好书法的要领	237
国画的特点	239

→ 曲艺欣赏 240

- 什么是古典音乐 240
- 什么是轻音乐 240
- 什么是“爵士音乐” 240
- 人的唱歌声音怎样分类 240
- 京剧角色的行当 241
- 京剧脸谱介绍 241
- 我国戏曲的服装与道具有什么特色 242
- 相声简介 244

→ 体育欣赏 245

- 体育运动竞赛的类别 245
- 奥林匹克运动会的历史 246
- 如何欣赏足球比赛 247
- 如何欣赏篮球比赛 248
- 如何欣赏排球比赛 248
- 如何欣赏乒乓球比赛 251
- 如何欣赏羽毛球比赛 252
- 如何欣赏网球比赛 252
- 如何欣赏曲棍球比赛 253
- 如何欣赏橄榄球比赛 253
- 如何欣赏棒球和垒球比赛 254
- 如何欣赏手球比赛 254
- 如何欣赏高尔夫球比赛 255
- 如何欣赏冰球比赛 255
- 如何欣赏水球比赛 256
- 如何欣赏竞技体操比赛 257
- 如何欣赏艺术体操比赛 257

- 如何欣赏技巧比赛 258
- 如何欣赏举重比赛 258
- 如何欣赏拳击比赛 259
- 如何欣赏柔道比赛 260
- 如何欣赏摔跤比赛 260
- 如何欣赏相扑比赛 261
- 如何欣赏射箭比赛 261
- 如何欣赏击剑比赛 262
- 如何欣赏武术表演 262
- 如何欣赏田径比赛 263
- 什么是马拉松 263
- 如何欣赏马术比赛 264
- 如何欣赏自行车比赛 264
- 如何欣赏摩托车比赛 265
- 如何欣赏汽车比赛 265
- 如何欣赏航空模型比赛 266
- 如何欣赏游泳比赛 266
- 如何欣赏跳水比赛 267
- 如何欣赏滑水全能竞赛 267
- 如何欣赏划船、帆船和帆板竞赛 268
- 如何欣赏滑雪比赛 269
- 如何欣赏跳台滑雪比赛 269
- 花样滑雪欣赏 269
- 如何欣赏雪橇比赛 270
- 如何欣赏滑冰比赛 270
- 如何欣赏桥牌比赛 271
- 如何欣赏中国象棋比赛 272
- 如何欣赏围棋比赛 273
- 如何欣赏国际象棋比赛 274

社交生活篇

→ 交际艺术 276

- 人际交往要寻求共同点 276
- 如何给别人自我介绍 276
- 怎样与性格不同、志趣不同的人交朋友 277

- 怎样与 9 种不易交往的人交往 277
- 老年人“串门”的艺术 278
- 老年人怎样参加宴会 278
- 老年人社交“五美” 279
- 怎样处理好邻里关系 279

→中老年人与其亲戚的交往..... 280

亲戚的范围	280
与亲戚交往的“基本原则”	280
老兄弟姐妹间常见面的好处	281
如何使“亲家”更亲	281
怎样处理好亲戚间的财产纠纷	281

→中老年人与其朋友的交往

.....	282
老年人广为交友的好处	282

怎样增进老友间的友谊	282
老朋友间交往可采取哪些形式	282
老朋友间定期小聚有哪些好处	283
和朋友小聚时要注意些什么	283
老年人应与不同年龄层次	
的人交朋友	283

疾病防护篇

→中老年人常见症状..... 286

发 热	286
头 痛	286
咳 嗽	287
便 秘	287
腹 泻	287
心 悸	288
昏 厥	289
昏 迷	289
休 克	290
小便失禁	290
老年震颤	290
更年期综合症	290
牙 痛	291
吞咽困难	291
呼吸困难	292
耳 鸣	293

→中老年人常见疾病..... 294

伤风感冒	294
慢性支气管炎	294
哮 喘	295
糖 尿 病	296
胆 结 石	297
血 尿	297
肾 周 炎	298
脑 出 血	298

脑动脉硬化症	299
前列腺肥大	300
高 血 压 病	300
肺 心 病	301
消化性溃疡	301
慢 性 胃 炎	302
肝 硬 化	302
脂 肪 肝	302
老年性白内障	303
骨 刺	304
椎间盘突出	304
骨质疏松症	305
老年性耳聋	305
老年期神经官能症	306
中 风	306
老年性痴呆	306

→危害中老年人生命的疾病

.....	307
冠 心 病	307
恶性肿瘤	308
心肌梗塞	309

→中老年病人的护理..... 311

老年人要防止意外事故的发生	311
氧气吸入急救法	311
家庭病床的设置	312

家庭简易换药法	312
家庭常用消毒法	312
病床清洁整理法	313
协助病人变换卧位的翻身法	313
病人的口腔护理	313
病人的床上擦浴	314
褥疮的预防及处理	314
外伤止血	315
骨折固定	315
几种常见病的急救	316

几种常见病的家庭护理	317
长期卧床病人的排痰护理	319
胸腰部损伤的护理	319
高血压病人的护理	320
老人嗜食的处理	321
鼻出血的处理	321
如何给中老年病人吸痰	321
如何给中老年病人导尿	322
中老年病人的饮食护理	323

法律权益篇

➡老年人权益保护

老年人的赡养人或扶养人	326
对老年人的赡养包括哪些内容	326
对老年人的社会保障主要 包括哪些内容	326
城镇老年人怎样享受养老保险	326
法律对农村老年人的养老保 险有何特别规定	327
老年人有哪些医疗保障权利	327
法律怎样保护老年人的婚姻自由权	327
如何维护老年人的居住权	327
遗弃老年人的行为有哪些	328
哪些是虐待老年人的行为	328
老年人权益受到侵害时,如何寻 求法律保护	328

➡遗产继承

什么是继承和遗产	329
什么是遗嘱继承	329
遗嘱怎样才算有效	329
遗嘱的形式有哪些	330
哪些人不能作遗嘱见证人	330
遗嘱继承中应注意的问题	330
遗嘱人立有数份不同形式的内容 相抵触的遗嘱怎么办	330
什么是法定继承	331

法定继承的范围	331
法定继承的顺序	331
代位继承是怎么回事	331
什么是遗赠	332

➡中老年人作为消费者的权益

《消费者权益保护法》中规定的消费 者的权利有哪些	333
什么是消费者知情权	333
什么是消费者的公平交易权利	333
消费者怎样获得赔偿	334
消费者人格尊严的权利如 何得到保障	334

➡其他法律法规

政治权利	335
人身自由权	335
宗教信仰自由权	335
诉讼权利	335
隐私权	336
父母与子女能否解除关系	336
知识产权	336
财产权	337
肖像权	337
姓名权	337
名誉权	337
交纳诉讼费的规定中对 老年人的照顾	338

中老年生活小百科

生理心理篇



中老年人的生理



新陈代谢的生理变化

新陈代谢也就是“新老交替”，人的生长、发育、衰老、死亡，无一不是进行新老交替的过程。在这个过程中，人体内进行着复杂的化学变化，有体内外物质的不断交替，有物质在体内的各种转换。人体的新陈代谢按一定的生物化学规律进行着，如果新陈代谢失调，就会出现很多代谢性疾病，如水和电解质的紊乱、酸碱平衡的失调、糖尿病、肥胖症、高脂血症等。人体中各种新陈代谢，因性别、年龄及各种疾病而不尽相同。在医学领域里，有很多关于新陈代谢的术语。我们通常把人体利用周围环境的物质（水、空气、食物等）供机体应用，同时又排出废物的过程统称为物质代谢；把人体利用营养物质产生能量并不断转运、消耗的过程称为能量代谢；把人体在完全休息状态下，身体内部最基本的生理活动（血液循环、呼吸、消化等）对热能的需求称之为基础代谢；把人体对营养物质的消化、吸收、转运，同时转变为自身组织的一部分的这个过程称为合成代谢，又叫同化代谢；把细胞组织将物质分解、运送并排出体外的过程称为分解代谢，又名异化代谢；把物质代谢所经历的中间过程又叫中间代谢。如此等等，有多种多样的代谢情况。

在物质代谢过程中，维持人体生命的基本营养物质是糖、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素和水。各种营养物质均有一定的代谢过程，在这些过程中发生很多复杂的生物化学反应，而这些反应又都是在人体的神经系统的调节下进行的，任何一个调节环节发生障

碍，都可能产生一系列的代谢性疾病。

人体中的合成和分解代谢是对立统一的矛盾运动，它们相互依存，相互制约，相互转化。通常情况下，人在中年以前，合成代谢多大于分解代谢，机体得以生长、发育；人近中年，分解代谢渐趋等于合成代谢，这时各组织器官的功能一般也是最良好的状态，体重相对稳定，精力较为充沛，确实是身强体壮、年富力强的时期；随着年龄的增长，尤其是中年后期，分解代谢多大于合成代谢，体重渐渐下降，精力逐渐衰退，整个人体的新陈代谢平均以 0.5% 的速度下降。有人认为这主要是与甲状腺和性腺活动降低有关，还有人认为与人体细胞中某些酶的活性下降和代谢水平下降有关，而维生素 E、维生素 C、半胱氨酸有类似这些酶的作用，可调节机体细胞代谢水平，因而在一定程度上具有抗衰老的作用。因此，适当地服用维生素 E、维生素 C、半胱氨酸片对于调节新陈代谢还是有益的。

内分泌系统的生理变化

人体内分泌系统指生理功能各不相同、位于身体各种不同部位的系列内分泌器官，如脑组织中有丘脑、脑下垂体（简称垂体）及松果体，颈部有甲状腺、甲状旁腺，腹腔左侧有胰腺，两个肾脏上端有肾上腺（肾上腺外周组织称为皮质，中心称为髓质，它是内分泌系统一个比较重要的调节器），此外腹腔中有卵巢，阴囊中有睾丸等一些内分泌器官，这些内分泌器官都由不同腺体直接分泌出内分泌激素（以往曾称荷尔蒙），内分泌激素可以直接进入血液中，作用于各个有关脏器来调节人

体一些生理功能。随着年龄增长,在衰老过程中这些内分泌器官几乎都要发生不同程度的萎缩,产生组织结构的变化,使相应的分泌出的激素引起质和量的变化,促使组织衰老或引起某些疾病。

老年人内分泌紊乱会引起高血压、冠心病、糖尿病等,如男性心脑血管疾病发生率和病死率均高于女性,原因之一由于男性雄激素会抑制高密度脂蛋白—胆固醇(HDL—C),而HDL—C是动脉硬化的防御因素,HDL—C减少则容易诱发高血压、冠心病、脑血管意外等。女性在数十年排卵期中雌激素水平较高,而雌激素能增高HDL—C水平,所以在绝经期前,妇女上述疾病发生比男性要低些,但绝经后或双侧卵巢切除术后先天性卵巢发育不全,心脑血管疾病发病亦相应增高。有人观察了年龄20~104岁不同年龄男性和女性HDL—C,结果绝经期女性HDL—C水平低于青壮年妇女,因此说明不同年龄激素变化会影响血脂代谢,从而导致一些疾病发生。

男性、女性的雄激素和雌激素分泌减少都会引起骨质疏松。老年男性常会发生前列腺肥大,这与人体内雄激素分泌失调有关,前列腺肥大可比正常增大15~20倍形成尿潴留等症状。人在衰老过程中胰腺的细胞功能逐渐减低,抗胰岛素的激素增高,周围组织对糖的利用逐渐减少,因此老年人糖尿病发生率随年龄增加而逐渐增大。肾上腺皮质能分泌皮质、雄激素、雌激素等,皮质激素失调可引起脂肪、蛋白质、碳水化合物等代谢的紊乱。肾上腺髓质分泌肾上腺素、去甲肾上腺素、多巴胺等,对心血管功能调节有一定作用,老年人内分泌功能失调以后,势必引起抗体内环境的变化,一旦遇到外界不良的刺激,如感染、手术、重大精神因素打击就不容易耐受和适应,从而发生比较严重的疾病。

一些内分泌器官之间尚有互相联系和反馈作用,如丘脑—垂体—肾上腺轴,丘脑—垂体—甲状腺轴,这些轴功能与祖国医学理论有比较密切联系,年龄增加不可避免会引起脏器衰老,通过中医潜阳、滋阴一些固本治则来调节不同内分泌器官和这些轴功能,对延

缓衰老达到人体健康是有一定帮助的。

泌尿生殖系统的生理变化

泌尿系统由肾、输尿管、膀胱及尿道组成。肾脏是泌尿系统的主要组成部分,每个肾由100多万肾单位构成,一个肾单位包括肾小球和肾小管两部分。肾小球有过滤的功能,当血流经过肾小球中一些毛细血管球时,可把大量水分、无机盐重新吸收到血液中去;把部分水、盐类、废物排出体外。老年人肾脏清除废物和重吸收功能均有所减弱。尿中常可见一些微量蛋白、红细胞,有时会出现尿糖等。

正常成年人两侧肾脏血流量每分钟约1000~1200毫升,血浆流量每分钟约600~700毫升,由肾小球滤过的血浆量(称为肾小球滤过血浆)为180升/日,为全身重量的三倍。肾小球过滤率是测量肾功能的重要指标。到了老年,由于肾小动脉发生动脉硬化,或因高血压、心功能较差等一些病理因素,以及老年人脏器衰老变化,如老年人肾小球数目减少到青年人二分之一到三分之一,肾小球、肾小管可能萎缩,肾小管细胞可能出现脂肪退行性变化,而且还可能发生憩室,憩室数目增多,或憩室扩大,这就成为肾囊肿。由于老年人的肾小球和肾小管数量较少,结缔组织增加,致使肾小球和肾小管过滤和重吸收功能下降。研究表明40岁以上成年人,肾小球的滤过率每年平均下降1%左右,因此肾功能是随着年龄增长而递减的。

膀胱的功能是储存尿液和周期性排尿。在人的正常生理情况下,尿液在膀胱内积存到一定程度才引起人们的感觉,而进行排尿。排尿可以受意识的控制。正常成年人膀胱内尿量达到100~150毫升时,就有膀胱充盈感觉,150~450毫升的尿液量是膀胱所能耐受而无不适之感的最大容量,称为膀胱生理性容量。膀胱生理性容量一般随年龄及精神因素而变化。老年人由于膀胱萎缩,因此尿容量亦减少。膀胱由平滑肌围绕膀胱颈部形成圆形的组织结构,称为膀胱底盘。当膀胱