



做自己的健康卫士

给老爸的 健康枕边书

宋爱莉 ◎ 主审



为老爸量身定做的
保健计划

孝敬老爸的第一本书

老是人生必经的驿站，是不可抗拒的自然规律。但是我们可以通过健康的生活方式战胜衰老，留住岁月的步伐。书中全新、科学的健康指南，可以帮助老爸们充分了解影响身体健康的不利因素，树立科学的养生保健观念，享有健康安乐的生活。本书是子女们送给父亲最理想的礼物！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

给老爸的
健康
枕边书

主审 / 宋爱莉

主编 / 吴国志 李 巍 郑飞波 梁忆波



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

给老爸的健康枕边书 / 宋爱莉主审; 吴国志等主编.

丛书名——健康枕边书

— 青岛: 青岛出版社, 2011

ISBN 978-7-5436-7118-8

I. ①给… II. ①宋… ②吴… III. ①男性—老年人—保健—基本知识

IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 028020 号

声明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用, 但书中的任何内容并不能代替医嘱, 必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

书 名 给老爸的健康枕边书

丛 书 名 健康枕边书

主 审 宋爱莉

主 编 吴国志 李 巍 郑飞波 梁忆波

副 主 编 李平海 李 峰 高 鹏 於 静 李 群

编 委 王天水 张一方 王 伟 王 敏 章丹萍 逢 克 林伟立
姜琳娜 蔡志平 王 强 王 丹 张 放 梅 竹 唐 伟
李 涛 张 强 马良知 张 明 张 立 李 敏 李 军

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@qdpub.com

装帧设计 青岛出版设计中心·乔峰

照 排 青岛达德印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

开 本 16 开(700mm×1000mm)

印 张 20

字 数 350 千

书 号 ISBN 978-7-5436-7118-8

定 价 28.00 元

编校质量、盗版监督电话 800-918-6216

青岛版图书售出后如发现印装等质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话 (0532)80998826

本书建议陈列类别: 大众健康

给老爸的健康枕边书

PREFACE

前言

世界卫生组织(WHO)提出实现“健康老龄化”的目标。根据世界卫生组织关于健康的经典定义:“健康是身体、心理和社会功能的完美状态”,因此“健康老龄化”应该是老年人群达到身体、心理和社会功能的完美状态,生活能够自理并参与社会活动,在延长寿命的同时尽可能缩短生命中的伤残期和需要别人照顾的时期。

不知您是否注意到,有的人年过六十,仍然精神矍铄,腿脚利落,还活跃在社会的各个角落;而有的人刚刚步入老年,就深受各种疾病的侵扰,药不离口,难以享受到晚年的天伦之乐。为什么同处一个年龄层次的人,身体素质会相差这么多呢?这有多方面的原因,但是最重要的是人们自己的生活态度和生活习惯在起作用。归根结底,老年人要有一个健康的晚年,必须要掌握保持健康的知识,养成健康的生活方式。

对于男性来说,进入老年是人生的一次重大转折。他们为社会工作了一辈子,献出了自己一生的精力和智慧,本应在退休之后安享晚年。但是,随着白发的增多,他们的各项身体机能也逐渐退化,加之生活状态的突然转变,各种身体或心理上的疾病往往也接踵而至。稍不注意,身体的健康就会危机四伏。因此,保持身体健康即成为老年男性的头等大事。

为了帮助老年男性朋友搞好健康养生、指导强身健体,做到对各类疾病早了解、早预防,并摆脱和避免病入膏肓之魔,提高老年男性的医疗卫生保健水平,确保老年男性的身体健康,我们特意编写了这本《给老爸的健康枕边书》。

这是一本专门为老年男性精心打造的健康书籍,它可以为忙碌一生的老年男性真正带来健康福音。书中以60岁以上年龄段的男性为关爱对象,针对他们在相应年龄段身体易出现的健康问题,以及如何维护自身健康等作了较详尽的阐述。主要包括老年男性的生理保健、合理膳食、运动健身、生活起居、疾病防治、安全用药、心理调节、性爱生活及养生保健等方面的内容。

老是人生必经的驿站,是不可抗拒的自然规律。但是人不应该被老所驱使,而应是老的驭手,我们可以通过健康的生活方式战胜衰老,留住它的步伐。书中全新、科学的健康指南,可以帮助老年男性朋友们充分了解影响身体健康的不利因素,及时建立合理的养生保健措施,享有健康安乐的生活。

编者

2011年3月

目 录

第一章 男到老年要调养:老年男性的生理保健

老年男性为社会工作了一辈子,献出了自己一生的精力和智慧,本应在退休之后安享晚年。但是,随着年龄的不断增长,身体的各个组织器官及免疫力也在逐年衰退,加之生活状态的突然转变,各种身体或心理上的疾病往往也接踵而至。因此,对老年男性来说,只有客观地面对这些变化,并根据已经出现的变化调整自己的生活,做好对身体各器官的养护,才可能益寿延年。

从“小伙子”变为“老大爷”	1
岁月无情:老年人生理功能的衰老	2
老年人行为和心理的变化	4
自己的心理,您了解吗	6
正确认识人体的衰老	8
男人,您是否已进入老年	9
长寿特征,您具备多少	11
科学养护脑,有助防衰老	13
呵护耳朵,享受健康听力	15
人老牙齿未必要老	16
人到老年要护嗓	18
护好呼吸道,呼吸更畅快	19
年过半百,您应为晚年储存肌肉	21
有效补髓,身体自健	22
动脉“年轻”人不老	24
人到老年莫忘护肝	26
老年人更要保护自己的“肾”	27
人到老年要“补肺”	28
老年人脾胃保养四诀	30
养护手足,伴您长寿	31

要想人不老,先把腿保好.....	33
附录:老年人健康日常自我检查法.....	34

第二章 饮食有节保健康:老年男性的合理膳食

合理、科学的饮食是保证健康的重要条件,也是老年男性保健的一项重要内容。通过合理的膳食安排能够在一定程度上增强老年男性体质、延缓衰老、预防疾病,从而达到健康长寿的目的。同样,如果不注意饮食,只把它当作一件每天必须要做的事随便打发一下,那么就不能得到食物给予人类的赠与:健康和活力。对于老年男性来说,更应该注重饮食,给自己的晚年增加健康和活力。

老年男性的营养需求	36
老年男性的饮食原则	38
老年男性的饮食方法	40
老年人“膳食金字塔”	42
不要对脂肪说“再见”	43
老年男性如何补充维生素	45
老年男性如何选择蛋白质食物	46
老人贫血,别乱补铁.....	48
免疫抗衰,请补锌添硒.....	49
未渴先饮抗衰老	50
烹调得法,老年人能吃红烧肉.....	52
老年人不宜厚味	53
老年人不要怕“吃蛋”	55
水果营养,老年人慎吃.....	56
老年男性宜多食的十类食品	57
老年男性不宜多吃的十类食物	60
老年男性不宜饮高浓度酒	62
老年男性如何吃人参	64
常喝牛奶的老年男性应多吃番茄	65
老年养脑话营养	66
用姜调味可以增加老年人的食欲	68
“吃”掉前列腺肥大	69



饮食疗法治老年人失眠	70
饮食调理老年人健忘症	73
附录:老年营养状况自测	74

第三章 适量运动抗衰老:老年男性的运动健身

生命在于运动,健康来自运动。著名的医学家希波克拉底说:“阳光、空气、水和运动,是生命和健康的源泉”。科学家通过对长寿老年人进行的调查结果表明,长寿老年人80%是坚持体育运动和劳动的。现代运动心理学的研究也证明了运动与劳动对保持健康和提高器官生理功能的重要性。适当的运动和劳动可以促进新陈代谢过程,延缓衰老。因此,老年男性只有科学运动才能够生存,才能够健康,才能够长寿。

体育锻炼:老年男性的抗衰良药	77
老年人常运动,健康好睡眠	79
老年人锻炼的五原则	82
夏季老年健身须注意	84
老年人冬季健身四要	85
把握好运动的度和量	87
“人老腿不老”八法	88
散步——老年人的健康益友	90
老年男性,“游”出您的健康来	91
登楼梯健身简便又实效	93
登高爬山,安全为先	94
老年人宜玩健身球	96
老年人防“失足”,练练太极拳	97
骨骼要健康,户外多活动	98
老年人不出家门也健身	100
老年人锻炼不宜长时间蹲马步	101
老年人,别让肩膀静下来	102
保养肾气法,常练祛腰病	104
晨走有助老年男性排尿	105
附录:老年人运动量的自我监测	106

第四章 生活有序寿更长:老年男性的生活起居

常言道:“生活有序寿更长”。老年人的健康之道,贵在生活有序。随着人们生活水平的提高,老年人的生活也有很大的改善,但是危害健康的“无形杀手”也蔓延开来。现代医学研究表明,老年人的慢性病无不与患者的生活规律有关。国家卫生部门统计,44.7%的病人来源于生活的无规律化,这个数据足以引起广大老年男性朋友的注意了。生活的有序化、规律化,日常生活中的健康行为,都能直接影响着老年人身体健康和生命质量。

老年人不可不知的夏季穿衣禁忌·····	108
老年人冬季戴帽益处多·····	109
天气转暖老年人也应该戴个护膝·····	110
喝酒适度才健康·····	111
健康老年,拒绝吸烟·····	113
注意饭后保健八要点·····	116
老年人不宜久待的环境·····	117
老年人居室巧装修·····	119
老年人要防“高楼综合征”·····	121
会睡的老年人更健康·····	122
老年人晨起有五宜·····	124
“高枕”未必就无忧·····	126
老年人禁忌的九个动作·····	127
空调虽降温,但要小心吹·····	129
久看电视损身心·····	131
老年人“朝三暮四”享健康·····	132
七个“别”保老年人健康·····	133
日常六做法:让您有一口好牙·····	135
老人勤洗澡,胜似开药方·····	137
老年人最好采用坐便器或蹲下小便·····	139
“春捂秋冻”要坚持·····	140
附录:老年期生活的九大禁忌·····	141



第五章 防治结合强体魄:老年男性的疾病防治

老年人随着年龄的增长,身体各个器官的功能退化,常常会受到慢性病的困扰,尤其是像糖尿病、高血压、中风、冠心病、骨关节病、白内障等常见疾病已成为威胁老年人健康的“杀手”。俗话说,“养先天补后天”,就是说,先天强厚者能长寿的很多,而先天虚弱者能长寿者也不乏其人。只要老年男性朋友对不足的先天倍加爱护,并注意适量运动及滋补,就可以防患于未然,达到长寿的目的。

老年男性如何应对前列腺增生	143
尿路感染也青睐老年男性	145
老年警惕“帕金森”	146
衰老难免,痴呆可防	148
做好预防,老年性耳聋可以推迟	150
老年口干症自我调治	151
“内外结合”防骨折	153
老年人感冒别大意	154
莫要轻视“老慢支”	156
老年人腹泻不可大意	158
自我保健,预防老年性颈椎病	160
纠正姿势,别让腰椎间盘突出	161
警惕老年人“隐性心衰”	162
老年冠心病,饮食来调养	164
老年人须预防糖尿病	166
如何应对老年高脂血症	168
老年人应如何防血栓	170
有“痔”别在年高	171
人到老年慎防痛风	172
秋风起,防“秋燥”	174
寒潮来袭,老年人谨防急症	175
附录:老年人如何自测疾病	177

第六章 拄好医药这拐杖：老年男性的安全用药

老年人由于各器官贮备功能及身体内环境稳定机制随年龄而衰退，因此，对药物的耐受程度及安全幅度均明显下降。凡接受药物治疗出现不良反应的人中，85%是老年人。同时，老年人用药不仅出现药物不良反应发生率较年轻人为高，而且一旦出现，其严重程度亦较年轻人为高，甚至导致死亡。因此，为了预防药物不良反应的发生，每位老年男性朋友都有必要了解安全用药的知识。

老年人用药应“五先五后”	179
老年人用药重在“少而精”	180
老年人用药避开八大误区	182
老年用药“五项原则”	184
老年人应如何使用非处方药	186
这五种药老年人要少用	188
老年人不可滥用安眠药	189
老年人且莫滥打“吊瓶”	190
“老慢支”不可常服抗菌药	191
老年人前列腺增生忌用哪些药物	192
老年糖尿病，用药有讲究	193
老年肾病患者用药四注意	195
老年人常补维生素 B ₁₂ 智力老不衰	197
老年人开塞露只能应急用	198
多吃叶酸可防痴呆	199
老年人如何服用滋补药	200
附录：用药安全系数测试	202



第七章 心态平衡才健康:老年男性的心理调节

马克思曾说过,一种美好的心情要比十副良药更能解除生理上的疲惫和病理上的痛苦。健康的钥匙握在自己的手中,生活中要善于营造良好的心态。每天都有好心情,才是一种保健艺术,心态是健康、生命和人生的真正主人。做自己心态的主人,您才会更加健康,才是永远的健康人。好心态是健康的活化素;坏心态就是疾病的催化剂。“只要精神不滑坡,笑容总比皱纹多”,愿此话成为每一个老年男性的座右铭。

老年心理异常不可忽视	203
老年心理保健十方法	204
过分依赖老得快	206
人可老,但心不能老	208
别让“好胜”伤了身	209
自我解脱,有益身心	211
遗忘是长寿之宝	212
能放手的就放手	214
有话说出来,千万别憋着	216
善待生命,享受退休之乐	218
随遇而安,难得糊涂	219
拥有“七趣”,强身健体	221
有“情”老人更长寿	222
“忘年交”——抗衰老良方	224
“空巢老人”的心理处方	225
人生本无“坎”,老人莫自扰	227
希望:老年人身心健康的支柱	229
童心童趣,有益健康	230
生活中多来点幽默	232
老年夫妻的心理保健	233
附录:老年人心理健康的十条标准	235



第八章 追求性福夕阳红 老年男性的性爱生活

很多老年男性突然发现自己“雄风不再”了，“不行了”，不可避免地遭遇了“性福障碍”，晚年生活的幸福度就打了一个很大的折扣。年纪大，就真的“不行了”吗？

一般来讲，随着人体的衰老，老年人的性欲和性功能也明显衰退，但是调查发现，绝大多数老年人并没有丧失性生活的兴趣。老年人同青壮年一样，也有爱与被爱的生理和心理需求。所以，性生活也是老年生活的重要组成部分。

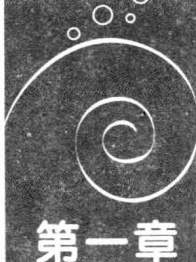
适当性生活有益老年人健康	237
“性”福生活，顺其自然	238
老年男性的性反应特征	240
助性不可轻易补充雄激素	242
维生素助老年人“性”福	244
男人餐桌上的“伟哥”	245
老年人延长“性”福的方法	247
六招让您人老“性”不老	249
老年人要“性”福，贵在坚持	251
老年人过性生活的时间与次数	253
影响老年人性生活的因素	254
前列腺肥大的老年患者怎样过性生活	255
老年男性勃起慢并不是 ED	257
老年性生活保养有方	258
老年男性的性功能保健操	259
老年人需慎用“性”保健品	261
附录：老年人性生活面面观	263



第九章 百岁老年人不是梦:老年男性的养生保健

俗话说,“人强人欺病,病强病欺人”。老年人由于各脏器功能处于衰退阶段,对外界的适应能力差,容易罹患各种疾病。健康长寿是许多老年人的追求,但是健康长寿亦有方法和讲究。不少专家认为养生保健应成为 21 世纪的健康主题,老年男性只有掌握了正确的养生保健方法,才会使自己从精神上保持良好状态,以保障机体功能的正常发挥,从而达到防病健身、延年益寿的目的。

按时辰养生延年益寿·····	266
老年人养生七字诀·····	268
“八多八少”利养生·····	269
老年人养生“心法”四则·····	271
长寿老年人的养生共性,您有吗·····	273
老年人健康多“亲近”水·····	276
合理节食有益健康·····	278
春季饮食,养肝为主·····	279
老年人春季养生五个注意·····	280
夏季养生重在“养阳”·····	282
老年人秋季养生四要素·····	284
老年人冬季养生四法·····	286
老年养生从“头”做起·····	288
预防大脑早衰十要则·····	289
自我按摩,拒绝失眠·····	291
老年夫妻不宜分室分床而居·····	293
老年人冬天懒些好·····	294
伸腰搓脸解春困·····	295
老年人旅游,优哉悠哉·····	296
新兴趣:老年人生活的必需品·····	298
下棋有助延年益寿·····	300
书画——高寿人的养生之道·····	301
附录:老年养生十六宜·····	303



男到老年要养护：老年男性的生理保健

老年男性为社会工作了一辈子，献出了自己一生的精力和智慧，本应在退休之后安享晚年。但是，随着年龄的不断增长，身体的各个组织器官及免疫力也在逐年衰退，加之生活状态的突然转变，各种身体或心理上的疾病往往也接踵而至。因此，对老年男性来说，只有客观地面对这些变化，并根据已经出现的变化调整自己的生活，做好对身体各器官的养护，才可能益寿延年。



从“小伙子”变为“老大爷”



人到老年，身体上最早出现的变化多从形体、外貌上反映出来，常见为毛发、皮肤的改变。随着年龄的增长，进而是容颜、牙齿及形体的改变。人们常把这些变化称为衰老的征兆，看做是生理机能衰退的外在表现。

✿ 1. 毛发

老年人毛发的改变大致有三种情况：一是毛发的润泽度差；二是毛发的颜色变白；三是毛发脱落。老年人精虚血少，不能给毛发以充足的营养，故毛发逐渐失去润泽光亮，枯槁而细软；或须发变白，甚至脱落成为秃顶。毛发的改变是衰老的重要表现。

✿ 2. 皮肤

人的皮肤是肌体的最外层器官。生理机能旺盛之时，皮肤舒展、润泽、柔韧而有弹性，老年人气血虚弱，皮肤失其营养，故也发生变化。一般说来，主要反映在皮肤的润泽程度、弹性及肤色的某些改变等三个方面。年老之人的皮肤上，还常见到褐色的色斑，俗称老年斑。

✿ 3. 容颜

老年人的面额及眼角皮肤的皱褶增多，形成“鱼尾纹”及“抬头纹”；两鬓甚至全部头发斑白、脱落；面部皮肤不润滑而失去光彩。容颜的衰老是老年人气血精神虚衰的外在表现。随着年龄的增长，容颜的衰老日渐明显。



❀ 4. 牙齿

老年人肾气日衰,加之脾胃虚弱,消化功能低下,营养不足,故牙齿常易松动、脱落,或者牙质变得疏松易碎。

❀ 5. 形体

老年人脾、肾气虚,先天耗损,后天失养,气血不足,因而肌肉失荣,筋骨失养。肌肉失荣则萎缩消瘦,肥胖不实;筋骨失养则柔弱萎软,弯腰、屈腰、屈背。所以,常见高龄老年人腰背躬曲,身高减低,或身瘦皮肤松弛,或肥胖而肌肉松软,与青壮年时的健壮截然不同。



健康提醒:老年人群的界定

如何界定老年人群?目前,国内外没有统一的标准。按照我国传统习惯,常把40岁左右的人称为中年,而60岁以上的人称为老年。根据中华医学会老年医学学会的建议,又把中年分为三期:30~40岁称为中年前期;40~50岁称为中年中期;50~60岁称为中年后期。而老年仍以60岁以上为标准。当然,老年这个界定不是绝对的,随着科技的发展,生活水平的提高,人类寿命的不断延长,老年界定会有所调整。此外,每个人的体质不同,有人年过60仍身强力壮,有的人30岁就感到未老先衰,力不如前。因此,养生保健不仅是老年的事情,而且是全人类共有的健康意识。强身健体,延年益寿是人类共同追求。



岁月无情:老年人生理功能的衰老



由于身体各器官功能减退,新陈代谢能力下降,因而老年人在生理功能上会有一些衰老的表征,一般表现在老年人的体内贮备能力降低、适应能力减弱、反应能力迟钝等方面。除此之外,老年人在生理功能上的衰老还表现在以下方面:

❀ 1. 心血管系统

(1) 动脉血管粥样硬化的程度逐渐加重,动脉血管管壁变硬,弹性降低,使周围血管阻力增加。

(2) 植物神经功能不稳定,对血压的调节功能差。

(3) 冠状动脉血管粥样硬化,血管腔变窄,斑块易破溃脱落。

(4) 老年人心输出量较年轻人平均减少30%~40%,窦房结内的自律细胞减少。



因此,老年人容易出现体位性低血压、心肌梗塞、心跳过慢、早搏、心房颤动及传导功能障碍等健康问题。

✿ 2. 呼吸系统

(1)胸廓弹性降低及胸壁顺应性降低,胸式呼吸减弱,腹式呼吸相对增强。
(2)呼吸肌、隔肌以及韧带萎缩,肋软骨钙化,使肺及气管的弹性降低,呼吸功能减退。

(3)肺泡弹性下降,肺活量相应减少;反射性咳嗽功能下降,气管分泌物不易排出。

因此,老年人易发生肺部感染、肺气肿、阻塞性肺病等健康问题,严重者发生呼吸衰竭。

✿ 3. 消化系统

- (1)发生牙周炎和龋齿的机会增多,牙齿易脱落。
- (2)口腔黏膜萎缩,唾液减少,味蕾萎缩。
- (3)支配吞咽的神经和肌肉功能减退。
- (4)胃、肠蠕动减慢,胃排空延缓。

因此,老年人易出现食欲减退、误吸、消化不良、便秘等健康问题。

✿ 4. 泌尿系统

- (1)肾脏逐渐萎缩,肾血管硬化,管腔缩小,致使肾血流量减少。
- (2)肾小球滤过率下降,肾小管吸收功能减退,对水电解质调节功能降低。
- (3)膀胱容量减少,排尿收缩能力减弱,膀胱残余尿量增多。

因此,老年人易发生脱水、钠潴留,从而导致心力衰竭及肺水肿,还易出现夜尿、尿急、尿频,甚至尿失禁等健康问题。

✿ 5. 神经系统

- (1)颅内某些中枢神经递质减少。
- (2)脑血流量及脑耗氧量逐渐减少。
- (3)儿茶酚胺含量减少。

因此,老年人易出现记忆和认识功能减退、睡眠欠佳、抑郁、表情淡漠、动作缓慢等症状和体征。

✿ 6. 内分泌系统

- (1)对胰岛素反应能力降低,或对释放胰岛素的敏感性降低。
- (2)甲状腺功能降低。

(3) 性腺功能降低。

因此,老年人易患糖尿病、骨质疏松等病症,并易出现皮肤干燥、心率减慢、倦怠等现象。

✿ 7. 感官系统

(1) 皮肤:皮下脂肪减少,汗腺减少,皮下毛细血管减少。因此,老年人对冷、热、痛的感觉迟钝,易出现皮肤损伤,且愈合能力差。

(2) 视觉:眼睑下垂,泪液分泌减少;眼底血管硬化,视网膜变薄。因此,老年人易出现老花眼、青光眼、白内障及视网膜病变等症状。

(3) 听觉:耳蜗和听神经的变性易导致老年人神经性耳聋。

(4) 味觉和嗅觉:口腔黏膜萎缩、唾液减少及味蕾萎缩易导致老年人食欲减退。

✿ 8. 运动系统

(1) 骨骼中有机物质含量逐渐减少,骨小梁数目减少,骨皮质变薄。

(2) 肌纤维逐渐萎缩,肌力减退,弹性变差;因此老年人易发生骨质疏松及骨折,还易出现肌疲劳和腰酸腿疼等症状。



健康提醒: 躯体衰老对人的心理造成较严重的影响

老年人的各脏器功能出现全面衰老,这种脏器功能的衰老往往对人的心理产生严重的影响,老年人感觉器官功能下降,如视力减退,有白内障、青光眼等眼疾病及视疲劳;听力减退,重听、耳鸣;嗅觉、味觉减退。此外,由于老年人肌肉萎缩,使得肌力减退,体力下降,不愿活动,与外界交往明显减少,安于现状。因此,易产生继发性抑郁症及其他心理问题。



老年人行为和心理的变化



老年人之所以发生行为和心理功能的衰老,一方面是由于若干器官系统,尤其是神经系统功能自然变化的结果;另一方面是由于社会环境、周围人们的行为和语言等等而引起的个体和行为的变化的。

老年人行为和心理功能的衰老主要表现在以下几方面:

✿ 1. 注意力发生变化

年轻人精力充沛、体力又好,对外面的世界充满了浓厚的兴趣和投身其中的强烈愿望。而老年人体力下降,健康状况也日益衰退,因而老年人往往对外面的