

老年学基础

毕可生 李 晨 主编

甘肃人民出版社

334299

老年学基础

毕可生 李 晨 主编



甘肃人民出版社

085488

老年学基础

毕可生 李 晨主编

甘肃人民出版社出版

(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张9.5 插页1 字数227,000

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数: 1—2,000

ISBN 7-226-00780-0/G·94 定价: 4.70 元

334299

主 编：毕可生 李 晨

编著者：（按姓氏笔画排列）

毕可生 齐 敏 曲文宝

李 晨 李 璇 费竞骧

高 伟 康文远 濮瑞华



前 言

管 崇

且 11 年 06 01

老年学是一门古老而又年轻的综合性边缘学科，被认为是“二十一世纪最为发达的学科”。说其古老，是因为老年学的研究无论是在我国还是在外国，最早都可以追溯到中世纪前后。当时，人们是以研究人的衰老和抗拒衰老的到来以及老年期的疾病和防治首开这门学科之端的。人类进入二十世纪以后，由于自然科学和社会科学的进一步发展，各个学科之间出现了相互交叉、相互渗透、互为补充的局面。在人类自身方面，由于医疗卫生条件的不断改善，人类物质生活和健康水平的提高，导致了人口数量的迅速上升和老年人人口的增加。在这种情况下，有关老年人自身的某些特殊需要以及人口老龄化对社会的政治、经济、文化等的影响、老年人参与社会发展等问题大量涌现，于是便产生了老年学这样一门多学科的综合性的边缘学科。从这一点来说，科学的老年学的产生，还是本世纪初的事情。

为了帮助老年人了解老年学的基础知识和基本原理，我们编著了《老年学基础》这本书。本书由毕可生、李晨同志担任主编，第一章、第八章由李晨同志撰写，第二章由李璇同志撰写，第三章由康文运、濮瑞华同志撰写，第四章由香港大学高级讲师、老年学博士齐敏女士撰写，第五章、第十章由毕可生同志撰写，第六章由高伟同志撰写，第七章由曲文宝同志撰写，第九章由费竞骧同志撰写。副编审孙亚英同志校阅了部分稿件。在此表

目 录

第一章 老年学导论	(1)
第一节 老年人	(1)
一、人的时序年龄、生理年龄、心理年龄和社会年龄	(1)
二、划分老年人的标准	(3)
第二节 老年学	(5)
一、历史上的老年学研究	(5)
二、近现代的老年学研究	(9)
三、科学老年学的定义	(12)
四、我国近现代老年学研究的状况	(14)
第三节 建立中国式老年学的构想	(20)
一、我国老龄问题的特点	(21)
二、建立中国式老年学学科体系的构想	(25)
第二章 老年生理	(31)
第一节 人体衰老的表现	(31)
一、容貌方面的衰老表现	(31)
二、体态方面的衰老表现	(32)
三、器官方面的衰老表现	(33)
第二节 人体衰老的机理	(35)
一、衰老的细胞学变化	(35)
二、细胞衰老的分子生物学研究	(36)

三、衰老过程中的生理及代谢变化	(37)
四、几种主要的衰老因子	(38)
第三节 更年期与老年期性生理	(42)
一、更年期的生理与健康	(43)
二、老年期性生理	(43)
第四节 抗衰延年的途径与前景	(45)
一、饮食营养与长寿	(46)
二、劳动、运动锻炼与长寿	(48)
三、其他因素与长寿	(49)
四、抗衰老药物与长寿	(50)
第三章 老年医护	(52)
第一节 老年病的特征及治疗原则	(52)
一、病史采集的特殊性	(52)
二、老年病的特征	(53)
三、老年病的治疗原则	(53)
第二节 老年常见病、多发病的诊治常识	(55)
一、高血压	(55)
二、冠心病	(58)
三、慢性支气管炎	(59)
四、肺气肿	(61)
五、肺心病	(61)
六、慢性胃炎	(62)
七、胃、十二指肠溃疡病	(64)
八、胃癌	(66)
九、胆石症	(67)
十、慢性肝炎	(68)
十一、甲状腺机能亢进症	(71)

十二、甲状腺功能低下症·····	(72)
十三、糖尿病·····	(73)
十四、急性上呼吸道感染·····	(76)
十五、老年人的癌·····	(77)
十六、老视与老年性白内障·····	(80)
第三节 老年饮食营养与起居保健·····	(81)
一、老年人的营养·····	(81)
二、老年起居保健·····	(89)
第四节 家庭护理与急救·····	(92)
一、家庭护理·····	(92)
二、家庭急救·····	(94)
第四章 老年心理·····	(100)
第一节 老年心理学理论与影响老年人心理变化的因素·····	(101)
一、老年心理学的理论·····	(101)
二、影响老年人心理活动变化的因素·····	(103)
第二节 老年人的感觉、知觉和记忆·····	(104)
一、老年人的感觉和知觉·····	(104)
二、老年人记忆·····	(106)
第三节 老年人的智力、学习能力和创造力·····	(108)
一、老年人的智力、学习能力·····	(108)
二、老年人的创造力·····	(110)
第四节 老年心理卫生与心理调适·····	(111)
一、老年人的心理卫生·····	(111)
二、老年人的心理调适途径·····	(114)
第五节 老年性格和人际关系·····	(115)
一、老年性格·····	(115)

二、老年人的性格类型	(116)
三、老年人的人际关系	(117)
第六节 老年心理障碍与保健	(120)
一、老年心理障碍的原因	(120)
二、老年忧郁症及治疗	(121)
三、老年期痴呆及诊断	(124)
第五章 老年社会与家庭	(128)
第一节 老年社会群体与角色	(128)
一、老年社会群体	(128)
二、老年社会群体的人口统计特征	(129)
三、老年角色	(134)
第二节 老年社会价值观	(135)
一、老年价值观的历史回顾	(135)
二、当代中国老年社会价值观	(136)
三、老年社会价值观的具体表现	(137)
四、提高老年社会价值观是老龄工作的目标之一	(142)
第三节 老年婚姻与家庭	(143)
一、老年婚姻	(143)
二、鳏寡老人	(146)
三、老年家庭	(148)
第四节 老年赡养	(151)
一、老年赡养的历史	(151)
二、现代老年赡养	(154)
三、我国老年赡养的现状	(156)
四、老年社会救济	(157)
第六章 老年权益与立法	(160)
第一节 退休	(160)

(一、)	世界各国的退休制度	(161)
(二、)	我国的退休制度	(164)
第二节	老年人的社会保险、劳动保险和社会保障	(167)
(一、)	社会保险、劳动保险和社会保障的关系	(167)
(二、)	我国劳动保险中的其他规定	(169)
(三、)	老年劳动保险的发展与社会保障制度的建立	(170)
第三节	老年人身保险	(171)
(一、)	人身保险的起源与发展	(171)
(二、)	我国人身保险涉及老年人的项目	(173)
第四节	老年人合法权益与法律规定	(175)
(一、)	我国老年人的合法权益	(176)
(二、)	有关老年人的法律规定	(180)
第七章	老年社会参与	(183)
第一节	老年社会参与是社会的需要	(183)
第二节	老年社会参与的潜力与可能	(186)
(一、)	老年人继续工作的潜力	(186)
(二、)	老年人参与社会发展的可能性	(189)
第三节	老年社会参与的诸方面	(190)
(一、)	社会工作	(191)
(二、)	著书立说	(193)
(三、)	从事家务劳动	(193)
(四、)	自我服务活动	(194)
第四节	老年社会参与现状	(194)
(一、)	老年人口的社会参与	(194)
(二、)	我国老年人社会参与现状	(198)
(三、)	我国退离休者再就业政策与动机	(202)

四、老年人社会参与的贡献与障碍·····	(204)
第八章 老年教育 ·····	(206)
第一节 老年教育兴起的必然性·····	(206)
一、老年教育是人类进入老龄化社会前后的必然产物·····	(206)
二、老年教育是适应老年人的特殊需求而兴起的·····	(215)
第二节 老年教育的实质和老年人受教育的可能性·····	(220)
一、老年教育的实质·····	(220)
二、老年人接受教育的可能性·····	(223)
第三节 老年教育的内容与形式·····	(226)
一、老年教育的内容·····	(226)
二、老年教育的形式·····	(230)
第九章 老年文娱与体育 ·····	(235)
第一节 老年闲暇时间利用·····	(235)
一、闲暇的定义·····	(235)
二、闲暇活动的类型·····	(235)
三、老年闲暇时间的利用·····	(236)
第二节 老年文化娱乐活动·····	(237)
一、下棋·····	(238)
二、听广播看电视·····	(242)
三、玩桥牌·····	(242)
四、麻将牌·····	(244)
五、集邮·····	(245)
六、书法、绘画·····	(246)
七、养花·····	(248)
八、读书·····	(249)

第三节 老年体育与锻炼保健.....	(250)
一、体育运动与健康的关系.....	(250)
二、老年体育锻炼的原则与注意事项.....	(251)
三、适合老年人参加的体育锻炼项目.....	(252)
第十章 老龄化社会与老年未来	(225)
第一节 平均寿命、平均预期寿命与长寿水平	
.....	(258)
一、平均寿命.....	(259)
二、平均预期寿命.....	(260)
三、长寿水平.....	(268)
第二节 人口老龄化与老龄化社会.....	(270)
一、人口老龄化.....	(270)
二、老龄化社会.....	(275)
第三节 老龄化社会的宏观评估与老年未来	(276)
一、老龄化社会的宏观评估.....	(276)
二、迎接老龄化社会的准备.....	(286)

第一章 老年学导论

老年学是近代科学领域内新兴起的一门综合性的边缘学科，其研究内容相当广博，涉及到社会科学、自然科学和社会科学与自然科学相互渗透、相互交叉的学科。在社会科学方面，其运用社会学、经济学、教育学、人口学、政治学、法学、劳动学等学科的理论、方法来研讨老化问题（群体老化和个体老化）；在自然科学方面，运用医学、生物学、生理学等学科的理论和方法研讨衰老、延寿、保健等问题；而在社会科学和自然科学相互交叉的学科，如心理学、精神病学、卫生学等中，则从老年人这一特定研究对象的社会和自然属性及其联系中研讨解决问题的途径。这一章，我们将对上述问题予以阐述。

第一节 老年人

一、人的时序年龄、生理年龄、心理年龄和社会年龄

什么是老年人？这是学习老年学时第一个会遇到的术语，也是老年学中出现频率最高的一个概念。遗憾的是，和其它学术术语不同，至今，老年人这个术语还没有一个严格意义上的、准确的、被世界各国所认定的定义。如果说有什么比较权威的被大多数国家和学术界所认同的划分老年人的方法的话，那就应当首推1982年，在维也纳召开的老龄问题世界大会的规定了。那次大会规定：凡年龄在60岁和60岁以上的人，均可称为老年人。

由上述这个划分老年人和其他年龄层次人界线的方法可以看

出，现行的老年人的划分方法是以年龄为界线的。确切地说，是以人的时序年龄为界线划分的。

时序年龄又称为年代年龄、日历年龄、自然年龄等。是人的年龄的一种。时序年龄就是人们通常所说的年龄，是以岁、月为计量单位的。它指的是一个人的生命的里程、生命延续的年代。生命延续一年，年龄就增加一岁。一个人的时序年龄是从他出生的那一天开始计量的，直到他的生命终结为止。假如一个人的年龄是50岁，那就是说，这个人从出生那年起，其生命已经持续了50年。

除时序年龄外，根据通常的习惯，尤其是医学、生物学、人口学、社会学等的需要，人还有生理年龄、心理年龄、社会年龄等年龄。

生活中常有这样的例子：当某人问起某人的年龄时，对方据实相告（这个年龄一般是时序年龄），问者因答者显得很年轻，会惊讶地说：“没有那么大吧？您看上去顶多只有40岁。”这个40岁，指的乃是另一种年龄——生理年龄。

生理年龄是从医学、生理学角度衡量人的年龄时使用的概念，一般指的是人达到某一时序年龄时生理和其功能所反映出来的水平，也就是与一定时序年龄相对应的生理及其功能的表现程度。比如，如果一个人的生理年龄即便达到了50岁，但他的某些生理功能，如心脏功能、肺活量、新陈代谢水平等，却跟35岁的人相同，就可认为这个人的心脏功能、肺活量、新陈代谢的生理年龄为35岁。至于作为一个整体的这个人的生理年龄，则可根据他的一系列生理指标（如上述的心脏功能、肺活量、新陈代谢水平）综合分析，全面衡量，确定具体的生理年龄。

与生理年龄相适应，人还有心理年龄。心理年龄常常被用来表示一个人心理衰老的程度。心理衰老是伴随着生理衰老出现的，即当人体的器官组织从形态和功能两个方面逐渐发生退行性

不可逆变化的时候，人的大脑及其功能也会发生衰老变化，表现为人的适应能力等的降低。生活中常有这样的例子，有的人的时序年龄并不很大，但精神不振，心理衰老比较明显，故他的心理年龄大于他的时序年龄；相反，有的老人“不知老之将至”，保持青春的活力，他的心理年龄要小于他的时序年龄。

最后一个要提及的是社会年龄。社会年龄指的是一个人作为社会化的人，为社会发展而作贡献的期限。对待人的社会年龄，社会学界一直存在着两种不同看法的论争。有的社会学家认为，一个人工作到退休，他的社会年龄即告结束；而持另一种观点的社会学家则认为，老年人即使在退休后，仍然可以为社会继续作出贡献，因而他的社会年龄不能算结束。

总之，我们之所以在上面讨论人的四种年龄，是因为这四种年龄与老年人的起点有着十分密切的关系。假如我们以人的心理年龄或生理年龄为标准确定老年人的起点，那么，只要一个人的生理功能表现程度和心理变化的程度没有达到所确定的心理年龄或生理年龄的标准，这个人就不能算做是老年人。用某一个心理年龄或生理年龄作为划分老年人起点的最大困难在于，一是估算不够准确，二是费功夫，不如用某一个时序年龄作为老年人的起点来得方便。正由于此，世界各国都采用时序年龄划分老年人这种方法。比如，规定60岁以上为老年人，那么不论他的生理年龄和心理年龄是否达到了60岁，都算做老年人，相反，如果时序年龄没有达到60岁，不管他的生理年龄或心理年龄是70岁还是65岁，均不能算为老年人。

上述这种方法多少带有一些强制性，颇有些“一刀切”。但出于社会发展的需求和老年人自身的利益，用时序年龄划定老年人的起点是必要的。至于在具体实施过程中，一些国家又根据具体人的具体情况制定了细则，这又是另外一回事了。

二、划分老年人的标准

我们了解了人的四种年龄和为什么用时序年龄划分老年人的道理，下面，谈谈划分老年人的具体年龄标准。

由于世界各国的自然条件、社会环境、经济发展水平等的不一致，也由于研究问题的出发点和角度的不同，各个国家和同一个国家的不同时期，划分老年人的年龄标准也不相同。“在十九世纪末二十世纪初，瑞典人口学家桑德巴在提出人口再生产类型的标准时，是以50岁来划分老年人口的。第二次世界大战后，西方许多国家沿用60岁为下限作为统计老年人口数量的标准。1956年，联合国在《人口老化及其社会经济意义》一书中已开始使用65岁为起点计算老年人口数量，到六十年代和七十年代，西方学者普遍使用65岁为老年人口起点。”^①1982年，联合国在奥地利维也纳召开的老龄问题世界大会又规定60岁及60岁以上为划分老年人的年龄标准。现阶段，世界各国所规定的退休年龄（一般情况下可视老年人的起点）更是不尽相同，如日本、新加坡、苏联、捷克斯洛伐克、保加利亚、阿根廷、罗马尼亚、意大利等国规定男60岁、女55岁退休；美国、卢森堡、葡萄牙、西班牙等国规定男和女都65岁退休；埃及、法国、尼泊尔、沙特阿拉伯、新西兰规定男和女均在60岁退休；印度、马来西亚则规定男和女均55岁退休；印度尼西亚规定男和女56岁退休；冰岛规定男女67岁退休；挪威、爱尔兰规定男女均70岁退休。

在我国，对“老”的解释和老年人年龄界线的限定散见于各种典籍。如《说文解字》记载：“考也，七十曰老，从人毛化，言须发变白也。”《左传·僖公二十八年》记载：“师直为壮，曲为老”（意为挺胸腰直时是壮年，到弯腰驼背时就成了老年人）。《礼记·曲礼》篇则将人的一生划分为“幼”、“弱”、“壮”、“强”、“艾”、“耆”、“老”、“耄”等8个阶段，划定“六十

^①引自王康、李果等主编：《老年学辞典》，甘肃人民出版社，1988年。