



四川省老人保健大学编

老人保健指南

7

学术期刊出版社

R161.7
~~169~~
135
3

老人保健指南

四川省老人保健大学编



学术期刊出版社

B 583165

内 容 简 介

本书系四川省老人保健大学所用的老人保健教材经修订补充编成，共40讲。各讲深入浅出地介绍了老年医学的进展，老人卫生保健知识和老年常见病的防治，特别突出地介绍了中医药的保健知识。内容丰富，重点突出，着重知识性、科学性与实用性。既是老人大学较好的教材，又可供老人、中年及青年人自学参考。

老人保健指南

四川省老人保健大学编

责任编辑 朱 勋

※

学术期刊出版社出版发行

北京海淀区学院南路86号

成都市官堰学校印刷厂印刷

※

1988年12月第1版 开本：787×1092 1/32

1988年12月第1次印刷 印张：10.3215

印数：0001—5000 字数：231千字

ISBN 7-80045-112-7/R·17

定价：4.90元



前 言 (1)

目 录

- 第 一 讲 迎接人口老化, 采取积极对策 郝梦光 (1)
- 第 二 讲 人类寿命及其展望 袁鸿江 (12)
- 第 三 讲 从生理学观点谈长寿 蓝庭剑 (25)
- 第 四 讲 祖国医学的养生之道 李克光 (30)
- 第 五 讲 体育运动与健康长寿 杨范昌 (36)
- 第 六 讲 微生物和人的健康 唐德燮 (49)
- 第 七 讲 老年人如何增强免疫力 吴孝感 (55)
- 第 八 讲 气功与健康长寿 严仁芳 (60)
- 第 九 讲 食疗与老人保健 凌一揆 (71)
- 第 十 讲 老年期精神卫生 朱昌明 (76)
- 第 十 一 讲 老年人的营养与饮食 张茂玉 (89)
- 第 十 二 讲 老年期疾病的特点与药物治疗原则 冯子玉 (99)
- 第 十 三 讲 老年人冠心病的防治 郑竹虚 (106)
- 第 十 四 讲 老年人心力衰竭的防治 徐楚材 (109)
- 第 十 五 讲 老年人高血压和低血压的防治 张正中 (117)
- 第 十 六 讲 常见急性传染病的防治 曹钟梁 (123)
- 第 十 七 讲 病毒性肝炎的防治 彭国珍 (129)
- 第 十 八 讲 老年人感冒与腹泻的防治 曾桂芳 (136)
- 第 十 九 讲 老年人呼吸系统疾病的防治 殷大奎 (145)
- 第 二 十 讲 老年人结核病的防治 林震勋 (167)
- 第 二 十 一 讲 老年人消化系统常见病的防治 张光儒 (173)

- 第二十二讲 老年人胆囊结石病冉瑞图 (180)
- 第二十三讲 老年人的急腹症何贵义 (188)
- 第二十四讲 老年人恶性肿瘤的防治洪元康 (193)
- 第二十五讲 老年人神经病学知识简介胡昌恒 (202)
- 第二十六讲 老年精神疾病的防治刘协和 (211)
- 第二十七讲 老年人脑血管病、颅脑外伤和
 肿瘤高立达 (217)
- 第二十八讲 老年妇女常见病的防治何玉芬 (222)
- 第二十九讲 老年人糖尿病的防治梁寒志 (233)
- 第三十讲 老年人排尿障碍潘慈康 (243)
- 第三十一讲 老年人骨折与冻伤沈怀信 (250)
- 第三十二讲 老年人骨质增生和常见关节病 何贵义 (256)
- 第三十三讲 老年人常见的眼病罗文彬 (260)
- 第三十四讲 老年人耳鼻咽喉病的防治丁思深 (265)
- 第三十五讲 老年人常见皮肤病的防治袁明忻 (269)
- 第三十六讲 老年人常见口腔疾病的防治黄婉蓉 (276)
- 第三十七讲 老年人应懂得春年期心理卫生 朱昌明 (286)
- 第三十八讲 老年人与儿童保健樊培祿 (297)
- 第三十九讲 老年人的家庭护理何钱清 (309)
- 第四十讲 老年人的合法权益与家庭关系 赵震环 (317)

第一讲

迎接人口老化，采取积极对策

四川省老龄问题委员会 郝梦光

老龄问题是当今世界上普遍存在的重大社会问题，是关系到经济发展的战略问题，要加强领导，统筹规划，综合治理，努力做到“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学和老有所乐”，使老年人健康长寿，幸福欢度晚年。

一、什么是老龄问题

老龄问题是指由于人口老化给社会、经济、人口规划等方面带来的一系列影响和问题。它主要包括两个方面：一是关于研究解决老年人个人的特殊需要和保障老人合法权益的问题。联合国称之为“人道主义方面的问题”，简单地说是老年人本身的问题，即随着个人逐渐衰老所带来的某些特殊需要和问题，如老年人保健、营养、住房、生活环境、退休金、疾病治疗、教育、家庭关系、社会救济、社会福利等等。二是关于老年人在总人口中所占比重增大，即人口老化对经济、社会发展产生的一系列影响和如何发挥老年人作用的问题，联合国称之为“参与社会发展方面的问题”。这两个方面的问题既有区别又有联系。下面介绍一些有关老龄问题的常识。

(一)多大年龄算老年人？国际公认，60岁及60岁以上的人算老年人，我国现在是按这个年龄计算，不论男女都按

这个标准。也有的国家把65岁以上的人算为老年人。从老龄工作来讲，不论是否年满60岁，只要是离、退休职工，都属于老龄工作的对象。

(二) 什么是老年型国家？国际公认，60岁及60岁以上老年人口占总人口的10%以上或65岁及65岁以上老年人口占总人口的7%以上称为“老年型”国家或“老年型”地区。

(三) 什么是人口老龄化？老龄化是指老年人口在总人口中的比重日趋增长，老年人口占总人口的比重较高的现象。人口老化是人口老龄化的结果。人口老化和个人老化是两回事。人口老化是社会发展中的问题，只要有正确的政策，它不会无止境地发展下去，是可以控制的；而个人老化是指个人逐渐成为老人，这是自然规律，不可改变。

(四) 人口老化的规律是什么？一般规律是经济、文化越发达，人口老化越明显。在一个国家里，一般是先城市后农村，先沿海地区，先富裕地区后贫困地区。

二、老龄问题是个战略问题

赵紫阳同志在党的十三大报告“关于经济发展战略”部分中指出：“要注意人口迅速老龄化的趋向，及时采取正确的对策”。这是在党的历次代表大会上第一次提出这样的问题，是告诉全党同志全国人民都要重视这个关系到经济发展战略的全局性的重大社会问题。为什么现在提出这样一个问题呢？因为我国人口老龄结构正在迅速向老龄化发展，经济文化比较发达的城市已经成为老年型地区，全国也即将达到老年型标准。人口年龄结构老化是科学技术进步，经济发展的结果，是人类历史发展的客观必然，是人类社会进步的象征。但随着老年人口的增长，必将对社会经济的发展带来一

系列影响。我国现在的经济是发展中水平，而人口老龄化的程度很快就将达到发达国家水平，这是个很大的矛盾，遇到的困难会很多。人口老龄化带来的主要问题是：

首先，是对生产的影响，人口老化必然导致劳动力人口老化。劳动力是生产的基本要素，是生产力发展的动因。劳动生产率受着劳动人口的制约。劳动力人口年轻力壮，文化技术素质高，劳动生产率就高，反之劳动生产率就低。我国在本世纪内，劳动人口是上升的趋势，劳动力资源比较丰富，我国当前劳动力资源是建国以来最丰富的时期，具有数量多，比重大，年纪轻的特点，如能很好开发利用，无疑对经济的发展是十分有利的。但是，有的城市已开始出现劳动力不足和青年劳动力数量下降的问题，如经济比较发达，人口已经老化的上海市，1985年到2000年，每年可新增劳动力5.5万人，每年退休和自然减员劳动力7.6万人，每年有2.1万人的缺额。北京市劳动年龄结构出现了老化趋势，1985年至2000年，青年劳动力(16~25岁)将从31.5%下降到19.3%。因此，研究人口老化所带来的劳动力不足及劳动力老化的现象，并采取相应的措施，有着重要的现实意义。

其次，老年人的比例日益增长，对生产、投资、分配、消费、服务设施，城市规划等方面，必然提出许多新的要求，必须在衣、食、住、行、医疗保健、文化娱乐等方面，相应地增加为老年人所需要的商品和服务设施。据成都市抽样调查的551份有效问卷统计，在医疗方面，要求就近医疗的有291人，占52.81%，要求改善服务态度的有69人，占12.52%，要求提高医疗技术的有58人，占10.53%，希望简化手续的45人，占8.17%，希望定期体检的32人，占5.81%，

希望设家庭病床的20人，占3.36%，希望救护车随叫随到的7人，占1.27%。在穿戴方面，喜欢一般样式的有274人，占43.98%，喜欢中山服的有247人，占39.65%，喜欢中式服装的68人，占10.91%，喜欢西服的有34人，占5.46%。老年人这些特殊需要，目前在许多地方还得不到满足，据内江市市中区调查，该区两个服装厂，从1982年起，平均年产服装13万多件，而老年服装却寥寥无几。近一、两年才生产了中、老年通用的中山服3000多件。两个厂生产的服装有40多个，老年服装只有3个。不仅服装厂很少生产适合老年人的服装，而且服装制作铺店也不再接收加工老年人的服装。该区皮鞋厂，自1982年以来，平均年产皮鞋22万多双，没有一双适合老年人穿的带松紧的和圆口皮鞋；布鞋厂平均年产布鞋60多万双，70%是中、高跟布鞋，其余是适合儿童和中年人穿的塑料底布鞋，而适合老年人穿的不易打滑的布底鞋一双也没有。上述情况表明，为了满足老年人这些特殊需要，适应这种需求变化，必将引起生产结构和产品门类的调整。

再其次，由于社会抚养老人的比重加大，必将增大社会负担。导致养老金、医疗费、社会福利和社会救济费增多。从国家支付退休金的情况看，1980年有退休职工817万，支付退休金47亿元，占职工工资总额的6.1%，1985年有退休职工1400万，支付退休费104亿元，占职工工资总额的9.8%。预测到2000年，将有退休职工3100万，需支付退休金320亿元，占职工工资总额的12%，比1980年增长达7倍；而且，随着人口老化和核心式家庭的发展，社会抚养重心将由少年儿童转向老人。据预测，我省1985年总抚养系数（14岁以下

的少年儿童和60岁以上的老人与15~59岁的劳动力比)为56.66%，其中少年儿童为43.73%，老人为12.93%，抚养的老人与儿童为1:4.38；2000年总抚养系数为53.13%，其中少年儿童为36.32%，老人为16.81%，抚养的老人与少年儿童为1:2.14；2025年，总抚养系数为65.11%，其中少年儿童为35.07，老人为30.04%，抚养的老人与少年儿童为1:1.6；2050年，总抚养系数为75.97%，少年儿童为37.31%，老人为38.66%，抚养的老人与少年儿童为1:0.965。上述数据表明，社会抚养重心明显转向老人，而且在社会所抚养的这两部分人中，少年儿童的抚养与父母的关系自然结合，在社会福利和儿童保健没有完全社会化的今天，少年儿童的抚养、教育费用，多数由家庭负担，而老年人的抚养随着家庭结构的变化，即核心家庭的发展，则可能转化为社会关系，增大社会负担。

三、我省老年人口的现状及其特征

据1987年抽样调查推算，我省老年人口已有857.7万，占总人口的8.42%。从现有资料分析，主要有以下特征：

(一) 增长速度快。1982年第三次人口普查时，老年人口为735.4万，占总人口的7.37%，到1987年已增长为875.7万，占总人口的8.42%。在全年的时间里，净增140.3万，增长19.1%，在同一时期，总人口净增429万，增长4.3%，老年人口增长速度是总人口增长速度的4倍多。老年人口占总人口的比重，从1982年的7.37%增长为8.42%，增长了1.05%，平均每年增长0.21%。据此推算，到1995年，我省老年人口将占总人口的10.10%，成为老年型省份，这种速度是相当快的。

(二) 发展不平衡。截至1987年止, 我省老年人口占总人口的8.42%, 而成渝两市的城区, 老年人口均已占总人口的11%以上, 其中重庆市中区占14%, 沙坪坝区占12.73%, 成都市城区占11.7%。情况表明, 我省老龄化的出现, 在成渝两市已成为现实。

(三) 性别比低。据1982年人口普查, 总人口的性别比是106.58, 而60岁以上人口的性别比只有81.83, 即100个女性相对81.83个男性。70岁以上的性别比更低, 100个女性相对63个男性, 其中70~74岁的为100:72.7, 75~79岁的为100:59, 80~84岁的为100:48.6, 85~89岁的为100:40.5, 90岁以上的为100:33.5, 100岁以上老人为100:18.73。从以上数据可以看出, 年龄越高, 性别比越低, 说明女性的寿命比男性长。

(四) 老年丧偶者多。据1982年人口普查, 60岁及60岁以上的老年人中, 有配偶的为368万多人, 占51.16%; 丧偶的有351万多人, 占47.76%, 离婚的有5万多人, 占0.68%, 未婚的10万1千多人, 占1.37%, 特别是80岁以上的老人有84%丧偶。这些没有老伴的老人, 不仅孤独寂寞之感更深, 而且生活上也有诸多不便。如何解决好老年人的晚年物资和精神生活以及老年再婚等, 也是值得重视的一个问题。

(五) 老年人中退休人员比例不小。我省退(离)休人员约占老年人总数的20%, 这部分老年人大都是老工人、老干部、老教师、老科技工作者和老专家学者。这些老同志虽然退休了, 职务免除了, 但他们长期致力于革命的建设事业, 受党多年的培养教育和实践锻炼, 所学到的技能、积累的经验 and 养成的好作风仍然存在, 而且其中有各类专业技术

人员4万多人，其中医疗卫生、教育和经济业人员居多。从身体情况看，很多同志的精力还比较充沛，特别是60~64岁和65~70岁这两个年龄段的老同志，还可以在相当长的时间内从事一定的社会工作。这是一支重要的、不可忽视的智力资源。

四、统筹规划，综合治理，把老龄工作做得更好

老龄问题是个重大的社会问题，必须加强统筹规划，综合治理，既要有宏观的战略指导，又要有微观的具体措施。

(一) 大力搞好老龄问题的宣传。这是做好老龄工作的中心环节和重要任务。通过宣传使人们懂得：老龄问题绝不仅仅是老年人个人的问题，而是重大的社会问题，它关系到国家经济建设的发展和人民生活水平的提高；关系到社会发展规划和人口政策的制定；关系到社会主义精神文明建设和中华民族尊老、爱老、养老优良传统的发扬；关系到劳动就业政策和老年人继续为社会做贡献，等等。还要使人们特别是青少年懂得，我们80年代的老年人，经历了我国社会发展的一个伟大变革时期，是继往开来的伟大一代，他们对中华民族的革命史、文明史有着各自的贡献和功绩，有些老年人建立了卓越的功勋；他们是旧中国的掘墓人，是新中国的开创者，是社会主义革命和社会主义建设的开拓者和奠基人，对社会的发展起了骨干作用和巨大的推动作用，从而提高敬老、爱老、养老的自觉性。同时，要大力宣传人民群众中敬老、爱老、养老的先进的人和事，批评那些不关心、不尊重、不赡养老人的不良现象，对个别遗弃和虐待老人情节恶劣触及刑律的，则要绳之以法。总之，要通过宣传提高人们对老龄问题战略意义的认识，增加人们尊重老年人的意

识，发扬中华民族尊老、爱老、养老的优良传统，更好地树立社会主义的新的道德风尚。

(二) 加强老年科学的研究。随着人口老龄化趋势的发生和发展，老年学作为一门新兴的学科出现了。老年学是一门研究人类个体老化和群体老化规律的科学，是横跨自然科学和社会科学的多学科、多层次的综合科学。它可分为6个分支学科，即：老年医学、老年生物学、老年心理学、老年社会学、老年人口学和老年经济学。加强老年科学的研究，是制定人口老龄化对策和立法的需要，是探索一条有中国特色的社会主义老龄工作道路的需要。要在马克思主义的指导下，遵循理论联系实际的原则，从我国目前还处于社会主义初级阶段的实际出发，研究如何解决人口老龄化的各种问题，如怎样根据国家、社会、家庭的经济的承受能力来解决老有所养的问题，怎样组织还有劳动能力的老年人在力所能及的条件下继续参加建设，为社会继续做贡献的问题，怎样进一步发扬敬老、爱老、养老的优良传统问题，等等，为解决老龄问题提供决策的理论依据。

(三) 制定维护老年人合法权益的法规。老年人合法权益，就是指老年人应享受的民主权利、人身权利、劳动权利、经济权利等。它大体包括两个方面，一是指国家法律规定，公民应享受的权利，老年人也一样享受；二是根据老年人的特点和需要，按国家法律规定，老年人享受的特殊权利。这在宪法、婚姻法、继承法、民法、刑法以及国务院颁发的有关法令、政策中都有明确规定。在现实生活中，侵犯老年人合法权益和虐待老人的问题时有发生。为了使老年人的合法权益得到切实保护，一方面要按照社会主义精神文明

建设指导方针决议的要求和现行法律的规定，广泛深入地开展敬老、爱老、养老的宣传教育，提高人们特别是青年人尊重老年人的意识和依法维护老年人合法权益的自觉性；另一方面要根据宪法及有关法律的规定，结合当前出现的一些新情况和新问题，尽快制定维护老年人合法权益的法规，使之具体化、系统化、真正收到有法可依、有法必依，执法必严，违法必究。

(四) 崇尚实际，多办实事。聂荣臻同志1987年3月给王照华同志的信中提出：“大家崇高实际，取长补短，订出规划、计划，力争每年做几件实事，扎扎实实地向前发展，在坚持四项基本原则的前提下，使老龄工作，日臻完善”。根据聂帅这封指示信的精神，按照“老有所养，老有所医、老有所学、老有所乐、老有所为”的要求，要扎扎实实地为老年人办实事，使老年事业逐步向前发展。

1. 抓好敬老院的发展。我省现有敬老院2390所，收养五保对象23762人。民政厅要求，到1990年要乡乡有敬老院，面现在只有近30%的乡建了敬老院，收养的人数还不到五保对象的10%，90%以上的都散居在农村。这些人不仅需要供给，而且需要照顾，有的还需要护理。农村经济体制改革以后，经济结构、社会结构、生活结构乃至家庭结构都发生了很大变化，对五保老人的供养出现了一些新情况和新问题。解决五保对象的问题可以采取多种办法，但把他们收入敬老院是最好的一种办法。因此，要努力抓好敬老院的发展，使更多的五保老人能够入院，安度晚年。

2. 抓好老年医院、老年门诊、老年病床的发展。老年人医疗保健是一个长期的社会问题。据省城市抽样调查队近期

对1332名居住城镇的老人的调查，1986年平均每人看病14次，其中年内看病1~5次占34.9%，6~10次的占12.4%，11~20次的占17.6%，20次以上的占26.2%，年内未看过病的9.4%。这个数据表明，平均每人每月要去看病一次以上。许多老人反映，住地与指定的公费医疗医院太远，交通不便，挂号要排长队，十分艰难，希望为他们就医提供方便。这是对城镇的调查，农村的问题会更多。因此，要努力创造条件多办一些老年门诊、老年病床，设法为老人看病提供方便。

3.努力抓好老年活动场所的发展。近几年来，老年活动场所所有了一些发展，对如何把活动室的活动搞好，也摸索了一些经验，但据我省城市调查了解，现在全省平均每万名老人人才拥有活动室（站）4.2个，约2500人一个活动室（站）。如果按照退休人员总数计算，也是约500人才有一个活动室。这显然远远不能满足老年人文体活动的需要。因此，要重视这项老年事业的发展。现在我国是社会主义初级阶段，生产力很不发达，要政府拿出更多的钱来办是有困难的。在这种情况下，我们要本着艰苦奋斗、勤俭节约、因陋就简的精神，立足于基层，以城市街道、居委会及农村区、乡为主，采取小型分散的办法，争取社会各方面的支持，依靠各方面的力量，与企、事业单位共建或联办。办起来以后，要加强管理，发挥多功能的作用，力求做到经费自给，努力把它建设成为社会主义精神文明的阵地。

4.进一步抓好老年教育事业的发展。李鹏同志说：“要进一步发展老年大学，各方面要积极支持。”办老年教育既是解决好老龄问题的重要措施之一，又是建立全民教育体制

的一个重要内容。这在我国社会发展中，是具有战略意义的。实践已经证明，发展老年教育事业，不仅可以使学员增长知识，开阔视野，陶冶情操，丰富生活情趣，增进身体健康，而且对提高整个中华民族思想道德素质和科学文化素质也有着重要意义。现在我们全省已有老年大学（学校）40多所，有省办的，市地州办的，县办的，还有政企联合办的和企业单独办的。但现有的老年大学远远不能适应老年人继续学习的需要，今后要进一步发展老年教育事业，使更多的老年人能得到继续学习的机会。

（五）要重视发挥老年人尤其是离退休人员的作用。如何发挥离退休人员的作用，这是摆在我们面前的一个新课题。首先要认识到离退休人员在改造自然和改造社会的长期斗争中，积累了丰富的经验，掌握了不同的知识，大部分人健康状况较好，精力比较充沛。一般来讲，从离休之日起到走完生命的整个过程，还有15~20年的时间。所以王震同志讲：“老年人是我们四化建设中不可低估的智力大军，仍能为社会创造巨大的财富”。我们要珍惜这些珍贵的人力财富，重视老年智力资源的开发，使这支重要力量在两个文明建设中发挥更大的作用。许多离退休人员想在有生之年，继续为社会做贡献；国家也需要离退休人员在两个文明建设中继续发挥作用。邓小平同志说：“江苏吸收了不少上海的退休老工人工作。这些老工人有本事，所费不多，只是给点工资，解决点房子，他们就乐意干，在生产上发挥了很好的作用”。所以，我们要重视这个问题，采取多层次、多渠道的办法进行组织，使更多的离退休老同志在力所能及的情况下，继续为社会做出新的贡献。