

跨越黄昏

——老人行为与健康

梁浩材 主编 任秀峰 著



辽宁大学出版社

(辽) 第 9 号

《行为医学与健康》丛书①

跨 越 黄 昏

——老年行为与健康

任秀峰 著

辽宁大学出版社出版 (沈阳市崇山中路 66 号)

辽宁省新华书店发行 沈阳市第六印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 4.375 字数: 140 千

1991 年 12 月第 1 版 1991 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1-7,000

责任编辑: 蒋秀英 徐 速 封面设计: 康龙陈

责任校对: 沈 飞 柳 林

ISBN 7-5610-1560-7

R·22 定价: 2.95 元

前 言

当今社会，科技进步一日千里，健康危害，日新月异。在狩猎社会，人类茹毛饮血，与自然界搏斗，意外伤害是危及健康的首要因素。在农业社会，人类耕田而食，饮食结构不合理，营养不良，传染病和寄生虫病，是危及健康的首要因素。工业社会，人类开发和利用自然能力大大加强，竞相改造世界，造就了今天的文明。这时候，人类太贪婪了，自然界又给人类以报复，带来大量的环境污染问题，威胁到地球的生存、人类的命运。人类靠先进的科学技术，向自然索取数不尽的珍贵宝藏，行为经常“越轨”，威胁到人类的健康和子孙后代的素质。这些不良行为，人们自己却意识不到，甚至还自鸣得意，其实是自找苦吃，自寻烦恼，慢性自杀。是得意还是自戮？是可喜还是可怜？是明智还是愚昧？人啊！自己对自己的行为很少研究。世界卫生组织总干事中岛宏说：“世界上绝大多数影响健康的问题和过早夭折，都是可以通过改变人们的行为来防止的，而且花费不多。”有识之士都认为：一旦生存需要得到保证，行为健康就在决定人们生活质量中开始起重要作用。一百五十年前，马克思提出过要研究“人学”，他的预见目前正逐步变为现实。且看下列事实：

△全球每年有 1400 万儿童死于可预防的传染病和营养不良，就是由于缺乏有关健康行为的知识和缺少社会经济支持。正因为如此，1990 年 9 月 29～30 日，才在纽约举行了儿童问题各国首脑会议。

△全球每年有 250 万人死于与烟草有关的疾病。他们

的吸烟行为都借口为了交友应酬、消遣享受、寻求刺激，或认为是男子汉的标志，或认为是妇女解放的象征，或认为是（儿童）成人化的模仿。

△全球有 10 亿人有精神心理障碍（世界卫生组织报告）。3~15 岁儿童，心理社会障碍发病率为 5~15%。越是发达地区越突出。

△随着社会文明化，靠酒精过日子的人也大量增加。发展中国家近十年每人年耗纯酒精量从 0.7 升增到 9.6 升，相当于每人每天多饮 60 度的白酒一两，为的是寻找带刺激的行为。

△世界银行警告：中国 20 岁以上的男人 69%吸烟，到 2020 年每年有 200 万人将死于与烟草有关的疾病。加上高脂、高盐饮食和酒癮等，将使我国有 10%人口患脑血管病。再加上冠心病等慢性疾病，使每年用于卫生的开支将占国民总产值 10%以上，达到政府难以负担的地步。

△全球吸毒人数与日俱增，性病和艾滋病成倍增加，与人们追求纸醉金迷的生活方式有关。深圳某镇就有上千人吸海洛因，云南边境因吸毒行为已导致近 400 人带艾滋病病毒。

△流行性心理疾患在我国一些落后地区时有发生。癔病（歇斯底里）1979 年在浙江淳安县某小学中流行，162 人发病，头昏腹痛，恶心发热，赶忙去“驱鬼”。一场虚惊使百多人神魂颠倒。

△80 年代中期，海南岛和广东雷州半岛发生三四千人的流行性缩阳症。因愚昧恐惧缩阳（阴茎），被人乱抓乱夹，造成阴茎溃烂水肿。女性也怕缩乳头，被鞭打“驱鬼”，使数人丧命。

△我国近 40%的人由于不良的生活方式和行为致死(美国 50%)。这些人或因缺乏消费指导,乱吃乱喝、吸烟吸毒,或致死亡。随着生活水平提高,此比例将会增大。

△在各大城市,包括沿海的上海、广州等接近小康水平的地方,儿童缺铁性贫血占 30%以上,农村则多一倍,使 30~40%儿童发育达不到标准。人们主要不是缺钱买食品,而是缺卫生行为的知识。同时,大城市又有 5%以上儿童育成肥胖儿。9 岁重达 140 斤,是不良生活方式和行为造成的。

△随着电视机的普及,电视已成了我们的“第二个上帝”,给人们传播相同的感情、知识、情趣和道德观念,使人的价值观和行为发生很大变化,家长的信息支配地位正在解体。儿童产生“电视综合症”,过多刺激引起痴呆,少用逻辑思维使右脑型的人增加(右脑管图像识别、非逻辑性思维)。有人提出要进行“大脑右半球的革命”,以防止人类行为的畸形发展——少用逻辑思维。

我国国民经济和社会发展总目标是到 2000 年“人民生活从温饱达到小康”。目前,大城市中近一亿人口已达到小康生活水平,即相当于英法 60 年代中期、发展中国家 80 年代初期的水平。以后每年将有一亿人走向小康生活,当然可喜可贺。但喜中有忧,现代文明病,富裕病或“生活方式病”也将增加三倍。这些由于不良生活方式和行为引起的灾难,又称自身创造的危 险,等于慢性自杀。据学者精确研究,抽一支烟缩短 7 分钟的生命,每天抽一包烟,一年少活 35 天,十年少活一年。如果能活 80 岁则只活 72 岁,岂不是慢性自杀吗!

社会日益文明和进步,为人类实行良好的生活方式和健

康的行为创造了基础条件。但如果引导不当，消费不对，则会给人类带来新的灾难。人类正走在十字路口上，我国人民更是如此。《行为医学与健康》丛书将和读者一道，考察行为对健康产生的正、负效果，以期引导人们自觉抵制不良生活方式，提高健康水平。

《行为医学与健康》丛书

主编

梁浩材

1991年6月于广州

目 录

一 何谓老年	1
(一) 人类的自然寿命	1
(二) 人类的平均寿命	3
(三) 关于老年期的划分	5
二 老年人的特征	8
(一) 老年人的生理特征	8
(二) 老年人的心理特征	10
(三) 老年人如何保持心理健康	13
三 老年人与性	19
(一) 老年人仍有性欲	19
(二) 老年人性生活是生理和精神上的需要	21
(三) 美满的性生活有利于身心健康	22
(四) 老年夫妻的性心理障碍	24
(五) 老年人要注意防止性衰老	25
(六) 老年人性生活应注意的问题	28
四 老年人健康长寿与性爱的关系	30
(一) 性爱有利于健康长寿	31
(二) 性爱是老年人精神上的慰藉	35
(三) 老年夫妻常相依、莫分居	37

(四)	老年夫妻关系中的矛盾与化解	42
五	老年人的再婚问题	47
(一)	老年人的婚姻状况	47
(二)	老年人再婚的目的和动机	50
(三)	老年人再婚的障碍	51
(四)	老年人再婚应注意的一些问题	57
(五)	老年人再婚的意义	68
(六)	老年人丧偶宜节哀	71
六	老年人的行为保健法	73
(一)	保持健康的情绪	74
(二)	养成良好的生活习惯	83
(三)	经常进行体育锻炼	89
附:	养身十二法	97
(四)	注意防病治病	98
(五)	防止意外损伤	107
七	老人在家庭中的正常生活	109
(一)	老年的起居、衣着	109
附:	老年作息时间表	112
(二)	老年人的饮食	115
附:	老人饮食十戒歌	121
(三)	老年人的日常活动	122
(四)	老年人的家庭生活	128
附:	人体一天的生理活动	131

一 何谓老年

(一) 人类的自然寿命

一个人由生到死所经历的这段时间被称为寿命，通常以“年”为计算单位。不同的人有不同的寿命。早亡者谓之短寿，高龄者谓之长寿。然而长寿也有个极限，不可能长生不老，这个极限值又被称为“人寿天年”，通俗地讲，就是人类可能享有的自然寿命。

我国上古时代有个叫颡项的部族首领，其玄孙箕铿即《神仙传》中记载的彭祖，据传他生于夏代，至殷末时已活到 767 岁。旧时人们常以“彭祖寿高八百”作为长寿的象征，当然这是神话传说，难以为凭。现实生活中百岁以上的老人倒是很多。据历史记载英国人弗姆·卡恩享年 209 岁，据说是迄今世界上最长寿的男人。最长寿的女人是南美洲的玛卡兰珠，享年 203 岁。据 1983 年的资料记载，当时世界上健在的最高寿的男子是巴基斯坦的依拉尼，158 岁；最高寿的女子是泰国的娘颂，154 岁。据我国 1982 年第三次人口普查资料统计，大陆 29 个省、市、自治区共登记百岁以上的老人为 3765 位。其中安徽省男性老寿星 124 岁，黑龙江省的女性老寿星李兴莲 115 岁，精力都还很充沛。但是如此长寿的人必竟还属少数。中国有一句俗话，“人生七十古来稀”，实际上当今一般人活到 80~90 岁，就算高寿的了。那么人可能享有的自然寿限就到此为止了吗？有许多科学家曾

就此进行过大量的研究。

据报导，著名学者巴凤更研究发现：各种动物的寿命期限大约相当于生长期的 5~7 倍。例如狗的生长期 2 年，其寿为 10~15 年；牛的生长期为 4 年，其寿命为 20~30 年。据此推算，人的生长期为 20~25 年，那么人的自然寿命应该是 100~170 岁。

也有的学者从性成熟与寿命的关系的角度研究了人的寿命问题。他们发现：一般哺乳动物的最长寿命约相当于它们性成熟期的 8~10 倍。据此推算，人的性成熟期是 14~15 岁，那么自然寿命应该是 110~150 岁。

美国老年学家海弗利克通过实验研究发现：各种动物胚胎细胞成长的分裂次数是有规律的，分裂到一定次数就会出现衰老和死亡。细胞分裂次数与分裂周期相乘就是自然寿命期限。如鸡的细胞分裂次数是 25 次，平均每次分裂周期是 12 年，其寿命是 30 年。那么人类细胞分裂次数是 50 次，平均每次分裂周期为 2.4 年，其寿命应该是 120 岁。

苏联科学家阿列克赛·日尔蒙斯基的研究认为，自然界在发展过程中，其结构或组织大体上变易一次所间隔的时间是严格规定的，而这个时间是以大约 15.15 系数递增的，人类的自然寿限也决定于这个系数，人的怀孕期平均为 266 天，乘以 15.15 是 11 年，这是肌体的一个变易时期，最容易染上各种疾病。11 年再乘以 15.15，即 167 年，这该是人类生命的终结期。

不同的专家运用不同的方法进行研究的的结果得出了大体一致的结论：人类一般可能享有的自然寿命都远远超过现在一般实际享有的寿命，如果取各家研究的平均寿命值，那就是 137 岁。这是一个极其令人鼓舞的信息。只要人类为保护

自己的生命做出认真的努力，一般人都可以超过百岁的那一天是一定会到来的。

(二) 人类的平均寿命

所谓平均寿命，指的是人出生的平均期望寿命。具体地说，也就是在特定时代里，特定地区或特定人群在正常情况下能活多大岁数。

有的研究认为，原始社会人的平均寿命只有 18 岁，奴隶社会是 20~30 岁。当今世界人口的平均寿命为 61 岁，但是不同的地区差异很大。欧洲人寿命最高，为 72 岁，而非洲人的平均寿命只有 49 岁。

随着社会的发展，人们的劳动条件与生活条件逐渐改善，社会保障与医疗措施不断加强，因而人类的平均寿命值也呈不断提高的趋势。以今日的欧洲为例，公元前 4000 年时平均寿命为 18 岁，公元前 2000 年的古罗马时代为 29 岁，到文艺复兴时期增加到 35 岁，19 世纪末为 45 岁，1920 年为 55 岁，1935 年为 60 岁，1952 年为 68.5 岁，到 1979 年更进一步增加到 72 岁。

人类平均寿命的提高，当然反映了社会的进步，但是由于人们在社会中所处地位的不同，社会进步带给他们的利益并不是均等的。在阶级社会里，生活在社会底层的人们比上层统治阶级的平均寿命就短得多，尽管他们都生活在同一时代，甚至同一地区。恩格斯在《论保健的社会基础》中指出：“1840 年的利物浦市上层阶级的平均寿命是 45 岁；商人和比较有保障的手工业者的平均寿命为 22 岁；工人和一般佣人的平均寿命仅仅是 15 岁。”在我国，解放前人口的平均

寿命只有 35 岁，而现在的平均寿命已达到 70 岁。建国后仅仅经历了 40 年，人平均寿命增加了一倍，这主要是经过社会革命，使广大劳苦大众的劳动与生活条件得到改善的结果。

尽管人类的平均寿命如今已经大大提高了，然而用人类应该享有的自然年龄来衡量，70 余岁，仍然属于壮年时期。因此，人们只活 70 左右岁就要死去，仍然属于早逝。当今世界上一些发达而又富裕的国家，一般人的生活是比较优裕的，然而其平均寿命不但远未达到或迅速接近人类应该享有的自然寿命，而且其提高速度还大大放慢了。如前所述，中国近四十年来人均寿命由 35 岁提高到 70 岁，翻了一番；而几乎是在同一时期里欧洲人均寿命从 68.5 岁提高到 72 岁，仅仅提高 3.5 岁。原因就在于经济的高度发展及其所创造的现代文明带给人类的并不都是和煦的阳光，也有污染环境的毒素。由于对其陷入盲目性，人们反而要受其困扰，吃着不尽的苦头。由于环境的污染与破坏对人类健康的影响、社会生活节奏加快给人们造成的精神紧张、随着生活优裕而来的许多不良生活方式导致的疾病等等，都会成为人类自身存在的新威胁。人类在为争取自身解放而斗争的同时，也播下了危害自身存在的种子。于是人类在富裕了的同时又患了“富裕病”。正在向小康水平迈进的中国，也开始感受到了这种威胁。

本书一开头就提出人寿天年这一命题，意在说明：“人生七十古来稀”只不过是一种曾经有过的历史现象，并不能反映人类生命的潜在能量。人类应该为充分实现自己的生命潜能而斗争。

本节又提出人的“平均寿命”这一命题，意在说明：既然

是平均寿命，就必然有人会超越平均数值，而有的人则达不到平均数值。平均是高低相加的平均。那么，有的人不要说实现自己的“人寿天年”，在同等的条件下，连自己的期望寿命（平均年龄）都不能实现，就过早地故去了，这当然是非常可悲的。生活在同一时代里，不同的人有不同的实际寿命，其主要原因是由于他们个人之间的工作与生活环境、他们的生活与行为方式存在差异的结果。如吸烟引发的癌症，酗酒导致的心身疾病，大吃大喝对健康的摧残，孤独生活带来的忧郁等等，都会影响人的寿命。因此不管任何人只要能努力排除一切不良行为，奉行一种健康的生活与行为方式，都有延缓衰老，获取更长寿命的潜在可能。

（三）关于老年期的划分

人从获得生命那一天起，除了非正常早亡者外，都要经历一个由生长发育到成熟、衰老乃至死亡的过程，在这个过程中人的生理机能变化量呈渐进发展的形式，但是也呈现出一定的阶段性特征。例如，幼儿、少年、青年、壮年以及老年之间所存在的那些明显差异。于是人们根据这些阶段性的差异（特征），习惯上把人的一生分为以下四个大的时期：

生长发育期（18 周岁以前）

青、壮年期（18 至 45 周岁）

渐衰期（45 至 65 周岁）

衰老期（65 周岁以后）

由于人的成长过程是取渐进形式，在接近两个时期的临界点上不可能产生爆发性的突变，往往是前一个阶段的末期已经出现了下一个时期的因素，而后一个阶段开始的一段时

期里仍残留有前一时期的某些特点。例如生长发育时期究竟在哪个时辰终止而突然变成了青壮年,谁也说不清楚,但是不能就此说这种划分是不科学的,因为少年儿童与青壮年的区别是显而易见的。

具体到一个人身上,其生理发展过程也未必都同上述断限完全一致。例如不到 60 岁而未老先衰者有之;超过 65 岁而精力仍十分旺盛者也有。但是也不能说把人的生命过程划分为几个阶段的做法,没有实际意义。

把人的一生各个阶段做出一定的时间限定,有着重要的社会学方面的意义。譬如,把 18 岁定为一个人的生长发育期终结,不仅大体上反映了一个人的实际情况,而且意味着他们在这个生长发育时期的年龄段里应当得到社会的特殊保护,他们的行为主要应由他们的监护人负责;进入 18 岁以后的青壮年时期,则意味着要承担起对社会的义务,尽职尽责;至于进入衰老期的老年人,不仅意味着由于他们在肌体上发生衰变,在自身能力上已是“力不从心”;而且意味着他们基本上已完成了对社会应尽的义务,除了继续做些力所能及的工作外,有权利接受社会的报偿,当初摆在他们肩上的重担应该转交给更富活力的后生了。这不但符合一个人身体发展的规律,也是社会整体发展的需要。

人到老年要退休是社会文明进步的标志,是一种社会保障体制。世界各国关于老年的开始年龄的划分并不完全一致。我国于 1964 年召开的第一届老年学与第一届老年医学学术会议曾规定 60 岁以上为老年。日本、苏联也把 60 岁定为老年阶段开始的年龄。欧洲国家多以 65 岁为老年的界限,挪威最高,67 岁以后才算老年。

随着人类社会的进步,人的衰老进程呈现减缓的趋势。

适应这一形势，世界各国关于老年期开始的年龄界限也在向后推延。1981年我国第二届老年医学学术会议已建议以65岁以上为老年。如果这一建议被采纳我国现行的退休制度也应改革，60岁距进入老年期还有5年，提前5年退休，无疑是国家人才的巨大浪费。

1991年世界卫生组织规定：44岁以下为青年阶段；45～59岁为中年阶段；60～74岁为年轻的老年阶段；75～89为老年阶段；90岁以上为长寿老年阶段。这个调整反映了当今世界人口实际平均寿命已经大大提高的现实。我们一般男性职工是60岁退休，女性职工是55岁退休，根据世界卫生组织的规定，距老年期的开始还有15年。他们仍然有着旺盛的精力，仍然可以大有作为，能够继续发挥余热，不但可以为社会做贡献，也有利于个人的身心健康。否则，以为退休了，就整天想着一个“老”字，无所事事，根据心理反馈的原理，只能促进肌体的衰老，真的什么也不能做了。

二 老年人的特征

人随着年龄的增长、肌体组织、器官、功能都发生一系列变化。主要是细胞减少、细胞再生能力降低、新陈代谢能力减弱、不但躯体发生老年性变化，而且还导致精神活动和心理功能也产生相应的变化。再加上在这个时期，老人们退离原来的工作岗位，生活环境和活动内容的改变，还会进一步引起生理、心理的变化。

（一）老年人的生理特征

老年人的生理特征，是主要脏器系统发生老年性变化，出现衰老体征。其主要特征是毛发变白、脱发、皮肤萎缩、出现老年斑、听觉视觉老化、牙齿脱落、脏器功能减弱、抵抗能力降低等。具体表现有以下几点：

1. 外表体征的变化

当人进入衰老过程，多数人是两鬓先变白。头发逐渐稀疏脱落，接着胡须、眉毛也逐渐变白。皮肤也有较明显的变化。因为人到五六十岁时，皮下脂肪和水分的减少，使面部和全身皮肤松弛，表皮干燥粗糙、弹性降低，失去光亮，发生皱褶。由于色素沉着，还会出现褐色老年斑。到六七十岁时，牙龈、牙根组织逐渐萎缩，牙齿开始松动、脱落。听觉和视力功能逐渐衰退。听觉神经由于环境损伤或病理性因素出现障碍，听力减退，一般到七十岁左右，耳朵开始变聋，

眼睛视力降低，呈现老花眼，还有的人发生老年性白内障。这一年龄段的老人，关节囊出现结缔组织增生，韧带发生纤维化，容易出现风湿性关节炎等症候群。

2. 主要器官的变化

心肌开始萎缩，功能减退，血管弹性降低，发生硬化，容易患高血压、冠心病等心血管系统疾病。由于脑血管硬化，脑血流量及耗氧量降低，使记忆力减退、思维判断能力下降，还会导致脑出血、脑血栓形成等脑血管疾病，应特别加以注意。

呼吸功能也开始减退，肺泡逐渐萎缩，弹性消失，形成多个小肺泡联合成一个大肺泡——肺气肿，易患支气管炎，如不及时治疗，还会变成不易治愈的慢性支气管炎等呼吸系统疾病。

胃肠运动功能减弱，胃粘膜变薄，胃肠里的绒毛逐渐萎缩，肌纤维变得衰弱无力，易产生胃肠扩张现象。加之牙齿脱落后，食物咀嚼不烂，会增加胃肠负担，易引起消化不良、胃炎、十二指肠溃疡等消化系统疾病。

内分泌功能衰退，性腺激素功能减退，性功能和生殖能力衰退或丧失（如女到四十五至五十岁左右，便不再排卵，月经停止）。由于脑下体和胰腺、甲状腺等的变化，老年人新陈代谢明显减退，容易产生一系列代谢性疾病，如糖尿病、痛风、甲状腺功能低下等。泌尿功能障碍，形成前列腺肥大；内分泌功能失调，还会引起肥胖和水肿。