

LAONIAN

DONGJIYANGSHENGBIDU

四川科学技术出版社

SICHUANKE XUEJISHUCHUBANSHE

王泽燕 杨丕善 主编

冬季养生必读

老年



R161.7
172
3

老年冬季养生必读

王泽燕 杨丕善 主编

1515/64

四川科学技术出版社

1990年·成都



B

806 301

责任编辑：郭俊铨

封面设计：朱德祥

技术设计：杨璐璐

老年冬季养生必读

王泽燕 杨丕善 主编

四川科学技术出版社出版发行（成都盐道街三号）

四川省新华书店经销

温江人民印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 12.75 插页 4 字数 267千

1990年9月第一版 1991年1月第2次印刷 印数10501—13000册

ISBN 7-5364-1783-7/R·245

定 价：5.00元

《老年冬季养生必读》编辑委员会

主 编 王泽燕 杨丕善

编 委 曹堂华 李成春 游文智
孙翊道 欧阳小梅

编写人员 赵国良 孙翊道 李淑基
曾忠文 高 峰 戴新强
牛焕堂 聂庆玉 王瑞征
段其廉 谷延兵 汪宝林
刘传明 杨丕善

序 言

人们常说：“岁月不饶人。”在严格的自然法则推动下，越来越多的老同志已经加入或即将加入老龄队伍。目前，我国60岁以上的老年人已达9000多万，约占全国人口的8%，占世界老年人总数的五分之一。这既是我国社会主义事业兴旺发达、后继有人的象征，同时也说明我国的老龄人工作需要进一步重视，进一步作好。

老同志奋斗一生，为社会主义革命和建设作出了重大贡献，他们过去是，现在是，今后仍然是党和国家的宝贵财富。为他们提供更全面的优质服务，使之心情舒畅；为他们提供良好的心理和生活环境，使之健康长寿；为他们提供更多的展示英姿和风采的机会，使之余热生辉：这既是中华民族尊老敬贤传统美德的要求，又是我国政治稳定、社会发展的重要因素。正如军委秘书长、全军保健领导小组组长杨白冰上将所指出的：“保证老同志的身心健康，是党的事业的需要，也是国家和军队建设的需要。”

老年保健，涉及到的内容是多方面的，都是不可忽视的，但尤其要重视防病治病。大量事实说明，当前对老同志健康威胁最大的仍是疾病，而冬天又是老年人发病率、死亡率都很高的季节，不少老年人，特别是身体欠佳的老年人，都

有“过冬难”的问题。老年人只要度过了冬天，生命就有生机，长寿就有希望。这几年出版发行了很多关于老年保健的书，却缺乏系统研究和解决老年人平安过冬问题的专著。成都军区总医院的同志注意到了这一点，他们怀着对老同志的深厚感情，运用国内外老年科学的最新成果，结合他们多年从事老年保健工作的经验体会，并参考有关资料，编写了这本《老年冬季养生必读》，为解决这个难题进行了认真探索，是一件十分有意义的事情。这本书系统地介绍了冬季老年服装选择、饮食营养、起居生活、疾病防治、体育锻炼等方面应该注意的问题，具有较强的科学性、知识性和实用性，为老同志特别是体弱多病的老同志解决“过冬难”带来了福音，希望老同志們能喜欢她。愿她伴随着普天下的老人度过严酷的冬季，去迎接一个又一个的明媚的春天！

張太恒

一九九〇年七月

目 录

第一章 绪论

第一节 与衰老作斗争.....	1
一、人的自然寿命.....	1
二、老年的定义.....	2
三、衰老的表现.....	3
四、衰老生物学的概念及内容.....	11
五、影响长寿的现代因素.....	13
六、社会人口老化问题.....	14
七、人类延缓衰老新说.....	15
八、体面地进入老年.....	18
第二节 人类的健康与环境.....	20
一、人类的环境.....	20
二、人类生物气象学.....	21
三、气候分类及我国气候的概况.....	23
四、气象因素对人体的影响.....	25
五、正常的体温调节.....	30
六、天人相应论.....	32
七、顺应自然，适应气候.....	33

第三节 冬季是老年养生的关键季节	36
一、气候对健康和疾病的影响	36
二、低温的致病作用	46
三、老年人更需阳光	51
四、四时气候与健康	56
五、可由寒冷直接诱发的疾病	61
六、秋冬养阴学说	62

第二章 老年冬季的服装

第一节 冬季服装的选择	64
一、冬季服装选择的标准	64
二、冬季服装选择的方法	67
第二节 冬季服装的洗涤与保存	81
一、单衣的洗涤与保存	81
二、防寒服的洗涤与保存	83
三、西装的洗涤与保存	87
四、鞋的洗涤与保存	88
第三节 有关服装的实用资料	89
一、部分布织物的缩水率和熨烫温度	89
二、部分服装算料口诀	91
三、新旧鞋号换算	95
四、根据鞋号挑选呢龙袜	96
五、服装污迹去除方法	97

第三章 老年冬季的饮食

第一节 老年冬季的营养需要	98
---------------	----

一、对热能的需要.....	98
二、对蛋白质的需要.....	99
三、对脂肪和碳水化合物的需要.....	100
四、对无机盐的需要.....	101
五、对维生素的需要.....	102
第二节 老年冬季的食物选择.....	105
一、粗粮、杂粮和薯类.....	105
二、羊 奶.....	107
三、兔 肉.....	107
四、动物肝.....	108
五、动物血.....	109
六、核 桃.....	110
七、带色叶菜.....	110
八、红 糖.....	111
九、芝麻酱.....	111
十、虾米、虾皮.....	112
第三节 冬季的食物烹制技术.....	113
一、原料的选择.....	113
二、原料的处理.....	116
三、烹制知识.....	119
四、原料的保存.....	122
五、厨房小知识.....	124
第四节 老年冬季食谱.....	127
一、荤菜类.....	127
二、半荤菜类.....	133
三、素菜类.....	139

四、粥 类.....	143
五、节日家宴.....	147
六、火 锅.....	152
第五节 老年冬季常见病饮食调理.....	154
一、心力衰竭的饮食调理.....	155
二、脑中风的饮食调理.....	156
三、胆囊切除的饮食调理.....	157
四、胃酸过少的饮食调理.....	158
五、慢性气管炎的饮食调理.....	159
六、安镶假牙后的饮食调理.....	160
七、男性更年期的饮食调理.....	162
八、养成良好的饮食习惯.....	163

第四章 老年冬季的居室

第一节 居室的布置.....	166
一、房屋的走向.....	166
二、房间的布置.....	167
三、厨房的布置.....	171
四、居室的照明.....	173
五、居室的色彩.....	175
第二节 居室的陈设.....	179
一、家具的功能与造型.....	179
二、家用电器的安装与布置.....	182
三、艺术品的陈设.....	184
四、室内植物的摆设.....	186
五、织物在居室布置中的应用.....	188

第五章 老年冬季常见病的防治

第一节 呼吸系统疾病	190
一、上呼吸道感染	190
二、老年性肺炎	192
三、慢性支气管炎	195
四、慢性阻塞性肺气肿	203
第二节 心血管系统疾病	205
一、慢性肺源性心脏病(肺心病)	205
二、脑血管病	209
三、椎-基底动脉供血不足	217
四、冠心病	224
五、高血压病	230
六、心律失常	233
第三节 消化系统疾病	239
一、牙颈部龋	239
二、返流性食道炎	241
三、老年性溃疡病	243
四、胆石症与胆囊炎	246
五、胰腺炎	250
六、肝炎	251
七、便秘及粪块嵌塞	255
八、痔	258
第四节 内分泌及代谢性疾病	260
一、糖尿病	260
二、甲状腺功能减低	264

第五节 泌尿系统疾病·····	265
一、前列腺肥大·····	265
二、前列腺炎·····	267

第六章 老年冬季中药保健

第一节 老年冬季中药保健的原则·····	269
一、重在补虚为主·····	270
二、莫失冬令时机·····	271
三、补虚莫忘祛邪·····	271
四、宜用膏滋药膳·····	272
第二节 老年冬季常用补药·····	272
一、补气药·····	272
二、补血药·····	278
三、补阴药·····	281
四、补阳药·····	284
第三节 老年冬季常用药膳·····	286
一、药粥类·····	286
二、药酒类·····	290
三、膏煎类·····	293
四、羹汤类·····	296
五、饮料类·····	301
六、菜肴类·····	303

第七章 老年冬季的运动锻炼

第一节 运动对老年机体的作用·····	307
一、运动对老年各器官系统的作用·····	308

二、老年坚持冬季体育锻炼的好处·····	312
第二节 老年冬季运动的项目·····	314
一、散步与慢跑·····	315
二、乒乓球、羽毛球、网球·····	316
三、空气浴、日光浴、冷水浴·····	323
四、老年迪斯科·····	326
五、太极拳·····	340
六、气功·····	367
第三节 老年冬季运动的方法和禁忌·····	389
一、坚持科学的锻炼方法·····	389
二、老年冬季运动“八忌”·····	393

第一章 绪 论

第一节 与衰老作斗争

一、人的自然寿命

生长、发育、衰老和死亡是人类生命的必然过程，世界上任何一种生物的寿命都有一定的限度，长生不老是不可能的。但人的生命长短颇为悬殊，有的死于婴儿时期，有的未及成年即夭亡，也有人能健壮地活过百岁高龄。如果没有疾病、外伤等影响，很多人是可以长寿的。那么，人的自然寿命究竟是多少呢？

研究人类的生物学家推断：人类的正常寿命应该在100—150岁之间。科学家们以动物的骨骼停止生长作为成长期的终止点，动物的寿命一般是其成长期的5—7倍，人的生长期是20—25年，人的自然寿命就应当是100—175岁。另一种推算法是按哺乳动物的最高寿命相当于其性成熟期的8—10倍，人类的性成熟期按14—15岁计算，则寿限应是110—150岁。此外，据实验研究发现，各种动物胚胎细胞成长的分裂次数是有规律的，分裂到了一定的次数就会出现衰老和死亡，因此用细胞分裂的次数与分裂周期相乘即为自然寿命的

年数。人类的细胞分裂次数是50次,平均每次分裂周期为2.4年,所以人类的自然寿命应该是120年左右。虽然世界上目前已有不少百岁以上的健康老人,但目前人类的寿命要比自然寿命短得多。这是因为绝大多数老年人大多死于疾病所致的病理性死亡,真正尽其天年“无疾而终”的生理性死亡者,却极为罕见。

我国的男女平均寿命,解放前约为35岁,1957年已高达57岁,1982年国家统计数字表明,中国人的平均寿命,男性为68岁,女性为70岁。另据我国第三次全国人口普查统计:我国大陆29个省、市、自治区的百岁以上的老寿星共有3765人,最长者130岁。看来,“人生七十古来稀”这句话已不能反映今天的人寿极限了。

二、老年的定义

人体衰老的变化是循序渐进的,很难明确是从什么时候开始的,特别是衰老变化受着各种各样因素的影响,是一个非常复杂的生理过程,而各个个体的差异又很大,进度也不相同。例如,有的70岁的老人还精神焕发,思维能力很好,反应敏捷,而有的人虽然才50或60岁,则已感体力不支,老态龙钟了。

从医学上统计,老年从60—65岁起计算。发达国家规定65岁以上为老年。亚洲太平洋地区,由于许多国家人的平均寿命较低,提出以60岁以上为老年。我国的传统习惯以花甲之年为老年,即指60岁而言。我国男性的退休年龄也是60岁,再加上我国地处亚太地区,因此目前我国以60岁以上为老年比较恰当。目前国内的习惯划分法是以45—59岁为老年

前期，60岁以上为老年期，90岁以上为长寿期。随着老龄化的进展，机体的贮备力量减少，受外力侵袭时，机体的防御机制容易遭到破坏，引起疾病状态。

三、衰老的表现

(一) 老年生理学问题

虽然目前大多数国家把60岁或65岁定为老年的开始，但从严格的生理学观点来看，现在还不可能定出一个老年起始时期的明确界限，因为衰老并不是一个突发的过程。机体许多器官系统的衰老在70岁甚至更晚才显现出临床症状，但其发生却可能开始于青年时期甚至更早。但总的说来，人到了一定年龄之后，衰老的表现就会日益突出，显示出不可忽视的老年期独有的特点。人类生命过程自然发展的最后一段时期，机体各器官系统的生理功能普遍减退，对外界环境改变的适应和对有害因素的抵抗能力明显降低，这就到了老年阶段。

细胞和细胞间质的衰老是人体衰老变化的基础，是组织形态及生理功能衰变的依据。最容易看到的衰老表现是体表外形的变化，如须发由黑变白，或是脱发秃顶，这主要是代谢功能减退所引起的。由于皮下脂肪和体内水分减少，皮肤的弹性降低，颜面及全身的皮肤松弛，出现皱褶、干燥，在暴露部分如颜面及前臂、手背等处还可出现色素沉着的老年斑。由于牙龈萎缩，牙齿松动脱落，全口无牙的老年人还会出现面型的改变。由于老年人的肌肉有轻重不等的萎缩，双手的握力、拉力及扭转力都有程度不等的减弱，腿部的肌肉张力也减弱，关节韧带较年轻人松弛，步履缓慢。由于椎间盘的萎缩性变化，椎骨略趋扁平，使很多老人出现脊柱弯曲，

胸廓呈桶形，再加上有些老人下肢弯曲，因此身高都有不同程度的降低。由于老年人的细胞内液量较青年人约减少30—40%，一般老人的体重都相应地减轻。但也有一些老人由于脂肪代谢功能减退，脂肪沉积增加，体重变化的个体差异较大。

衰老的表现，个人之间的差异很大，进度也不相同。就是从一个人来看，其本身的外形和内脏器官的衰老进度也不一致。有的人发白齿落，但精神、体力很好；有的人耳聋眼花，但内脏的功能甚佳。因此，衰老的指标是要从多方面来测定的。

（二）衰老的主要变化

人的衰老变化不仅表现在体表外形上，更重要的是在各脏器系统的生理功能上。总的说来是各脏器的贮备力减少，适应力降低，抵抗力减弱，机体的不稳定性增高。由于衰老变化的基础是细胞及细胞间质的衰老，因而各内脏器官的实质性细胞数减少，细胞内的水分减低，结缔组织中的纤维性成分增高，结果造成脏器萎缩，重量降低。由于脏器组织的衰变，必然引起一系列生理功能的改变。

首先最容易发现的是感觉系统的变化。如视力，一般以18岁左右时为最好，四五十岁逐渐下降。由于眼内晶状体的调节功能减弱，出现老花眼；由于晶状体发生退行性变化，部分老人出现晶状体浑浊，到一定程度就会形成老年性白内障，引起视力减退，甚至导致失明。听力一般在20岁左右最灵敏，其后逐渐减退。对老年人进行体检时发现，约有63.6%的老人听力减退，其中包括老年性耳聋。此外，嗅觉、味觉、痛觉、冷热觉、关节位置觉、震动觉等，在老人