

SCIENCE  
+  
CULTURE



科文医学

科文医学文库·中老年健康译丛

# 中老年健康与饮食

(日)东京都老人综合研究所 著  
北京科文国略信息公司组织翻译



53.3

中国老年保健协会推荐

中国人口出版社  
科文(香港)出版有限公司

著作权合同登记图字:01-98-0071

图书在版编目(CIP)数据

中老年健康与饮食 / 日本东京都老人综合研究所著; 张健译.  
- 北京: 中国人口出版社, 1998. 2  
(中老年健康译丛)  
ISBN 7-80079-432-6

I. 中… II. ①日… ②张… III. ①中年人-饮食卫生 ②老年人-饮食卫生 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 01751 号

この中国語版は、日本で(株)東京化学同人より出版された“中年と健康 14. 健康と食生活”の日本語版を翻訳したものであり、  
© 1994(財)東京都老人総合研究所

中文简体版版权© 1997 科文(香港)出版有限公司  
中国人口出版社出版

中老年健康译丛·中老年健康与饮食  
东京都老人综合研究所 著  
北京科文国略信息公司组织翻译

中国人口出版社/科文(香港)出版有限公司出版  
批发: 中国人口出版社发行部  
《开发区导刊》杂志社读者服务部  
电话: 010-68420599, 传真: 010-68420399  
北京京海印刷厂印刷  
新华书店经销

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 4.25 字数: 60 千字  
1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—50000 册

ISBN 7-80079-432-6/R·122

定价: 7.00 元

特  
色

---

## 基本医学知识的系统介绍

从医学的基础知识到最尖端的前沿  
本书中给予全面的解说

## 通俗的语言

用老百姓的话,讲老百姓的病  
一扫照搬医学教科书的写法

## 世界最先端的专家执笔

世界著名的东京都老人综合研究所  
全体出马,讲解老年病的知识

## 涉及面广

全书涉及老人生活中防病治病  
的方方面面细致入微令人惊叹

## 大量的图表资料

数百幅插图,数百个图表,集中了大量的  
调查研究成果,举世罕见

## 老年人儿女们皆宜

老年人读后知道怎样照顾自己,儿女  
们读后知道怎样关心父母

## 专家译稿,专家审稿

全部丛书由国内临床医生担任翻译,  
再由专家审查,丝毫不马虎

---

## 内 容 简 介

---

比如说,您有没有胆固醇越少越好的错误想法?

为了健康而又愉快地长寿,度过什么样的日常生活好呢?什么样的饮食生活最为理想呢?本书将根据最新的医学知识,对这些中老年应该做好思想准备的问题进行正确指导,并从饮食种类、数量到烹调方法进行详细而又具体的提示。

---

## 出版说明

《中老年健康译丛》由全日本最著名的老人医疗机构——东京都老人综合研究所编著。全书十六分卷，集中了该研究所二十多年的资料而成，在医学水平上，内容上，资料采集上及编者选择上均堪称世界一流。在日本国内长销不衰。

书中全面介绍了中老年常见的生活，保健和防病治病中的问题。每卷谈一个问题，涉及老人的心理，生理及生活方面的变化，以及具体的常见病，如：脑的变化，高血压，糖尿病，白内障，失禁，骨质疏松及肿瘤等。并针对每个问题提出具体对策，极具指导意义。书中语言通俗，图文并茂。一扫同类书中常见的照搬医学教科书的弊病，是不可多得的一套好书。被中国老年保健协会定为推荐书目。

日本人均寿命居世界首位，生活习惯，人种及常见疾病与我国基本一致。全书主要翻译者均由临床医生担任。相信这会是一套极高水平的中老年保健丛书，本书将给我国的中老年人提供很多科学的健康知识和保健方法。

本书的版权引进过程中，东京化学同人出版社的住田六连先生给予了极大的支持与协助，在此谨表谢意。

中 国 人 口 出 版 社  
科文(香港)出版有限公司

## 原书序言

东京都老年人综合研究所是专门研究人体衰老、老年病和各种老年问题的综合性研究机构，研究范围广泛，涉及与老年人有关的众多领域。研究所成立于1972年，当时正值有吉佐和子的《恍惚的人》一书在社会上走红、老年人问题开始受到社会广泛关注的时期。如今，东京都老年人综合研究所已成为世界上同类老年学研究所中历史较为悠久的研究机构之一。

本研究所每年与东京都老年人医疗中心和东京都多摩老年人医疗中心联合举办两至三次面向普通市民的公开讲座，以通俗易懂的形式向大家介绍我们的研究内容和研究成果。每次讲座都引来大批听众，他们提出许多问题，使会场气氛非常活跃，这让我们感到由衷的欣慰。

一次偶然机会，我们听说东京化学同人出版社编辑部的住田六连先生要出版一套通俗易懂的老年学知识读物，于是我们立即把40多份讲稿送了过去。住田先生看后认为，这些讲稿不仅内容充实、通俗易懂，而且还备有疑难问题解答，非常实用，应尽快出版，把它们送到广大读者手中。于是，这套原本面向东京市民的资料便以系列丛书的形式得以出版，终于在全国范

国内与广大读者见面了。

我们衷心希望这套丛书能够成为广大读者了解老年学知识的指南，并为那些照顾和护理老年人的人们提供一些参考。

在此，我们向支持和协助此书尽快出版的有关部门和同意我们在书中引用其资料的有关机构表示衷心的感谢。同时谨向对本书编辑工作给予大力帮助的东京化学同人出版社的西信江先生致以深切的谢意。

财团法人 东京都老人综合研究所  
所 长 木幡 阳  
名誉所长 积田 亨

1993年9月

## 执 笔 者

**上 田 庆 二** 东京都多摩老人医疗中心院长 医学博士

专业：内科学 循环系统疾病学 老年内科学

**佐 藤 昭 夫** 东京都老人综合研究所副所长 医学博士

专业：自律神经生理学

**柴 田 博** 东京都老人综合研究所副所长 医学博士

专业：老年医学 老人保健学 防疫学 循环系统学

**藤 田 美 明** 东京都老人综合研究所营养学研究室主任 医学博士

专业：高龄期营养学

**松 本 贡 子** 原东京都老人医疗中心营养科主任 东京都急救院讲师

专业：营养学

---

# 目 录

## 前 言

### 第一章 高龄者的健康..... (5)

#### 本章概述

1. 寿命能够延长到何种程度
2. 什么样的人长寿
3. 老年人一年比一年健康
4. 人老后健康上需要注意的事项

### 第二章 延年益寿所需的饮食生活..... (37)

#### 本章概述

1. 注意营养不良
2. 精心烹调丰富饮食生活
3. 先吃副食
4. 过有规律的饮食生活
5. 经常锻炼身体
6. 掌握饮食生活的智慧
7. 吃得可口,吃得开心
8. 适应生活方式的饮食生活

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 第三章 老年人饮食的实际状况    |       |
| ——来自养老第一线的报告..... | (77)  |
| 本章概述              |       |
| 1. 老人医疗中心的实际状况    |       |
| 2. 老年人所需要的营养量     |       |
| ——主食、蛋白质、蔬菜       |       |
| 3. 烹调时的注意事项       |       |
| 4. 食品的制做方法        |       |
| 5. 关于钙的摄取         |       |
| 6. 两代人、三代人住在一起时   |       |
| 7. 细食做法           |       |
| 8. 一日三餐的自我诊断      |       |
| 问题解答.....         | (103) |

# 前 言

---

佐藤昭夫



从 1983 年开始,日本人口平均寿命,男女同时位居世界第一,标志着日本进入了长寿社会。过去,因感染病、传染病等,曾经有过新生儿、年轻人高死亡率的时期。随着这些疾病的攻克,现今人的寿命已经延长。但仅仅成为长寿社会,仅仅延长人的寿命还远远不够。无论是社会还是个人,都希望高龄者最大限度地保持身体健康。一般说来,高龄者社会经验丰富,综合判断能力较强。高龄者继续保持健康的身体,也是建立一个完美社会的需要。但高龄者存在着高龄者特有的多种多样的健康问题。比如说记忆功能退化,视觉昏花,听力下降,牙齿松动,激烈运动易于疲劳且难以恢复等等。此外还会患上癌症、循环系统疾病。

随着年龄增大,身体功能逐步退化,这是不可避免的。要懂得伴随年龄增大而导致体质变化的自然规律,避免过激行为,尽可能健康地延年增寿。究竟如何去做才好呢?比如说对营养、运动等需要注意哪些问题?

本书的目的在于回答这些问题。以东京都老人综合研究所迄今进行的研究为例,请专家学者论述,以期今后对高龄者健康生存有所裨益。

第一章的题目是,“高龄者的健康”,由柴田先生论述。第二章的题目是,“延年益寿的饮食生活”,由藤田

先生论述。第三章由松本先生论述的“老年人饮食的实际状况”,汇集了来自养老第一线的报告。

# 1

## 第一章 高龄者的健康

---

柴田 博



## 本章概述

### 寿命能够延长到何种程度

所有动物,根据种类不同,都有一定的寿命极限。哺乳动物的寿命极限,通常是身体越重,活的时间越长。人则例外,拥有最长的寿命。

人的极限寿命 100 岁左右,更长的记录只是传说,已被科学所否定。

战后,日本男女人口的平均寿命位居世界第一,超过 100 岁的人激增,1963 年为 153 人,1991 年达到 3625 人,增加了 23 倍,到了 1993 年则超过 4500 人,但极限寿命依然在 110 岁左右,没有提高。

极限寿命被框定后,让更多人的寿命接近极限寿命,正成为人类努力实现的目标,这就是说要延长平均寿命。

那么,人的平均寿命到底能够延长到何种程度?美国的菲利茨推断可以延长到 85 岁。此种状况下,99% 的人在 73~97 岁之间死亡,除自杀、事故外,70 岁以下几乎无人过世。