

老年保健精要丛书

Laonian Shenghuo Weishe



.7 老年生活卫生

人民体育出版社

R161.7  
127

3

老年保健精要丛书

# 老年生活卫生

b118/10



人民体育出版社

B 689011

老年保健精要丛书

老年生活卫生

骆勤方 主编

人民体育出版社出版

北京印刷二厂印刷

新华书店北京发行所发行

\*

787×1092毫米 32开本6.375印张 4插页 125千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—7,000册

\*

ISBN 7-5009-0531-9/G·502 定价：2.95元

名誉顾问：崔月犁

主 编：骆勤方

副主编：孙元培 佟绛馨

主 审：李 梅

撰 稿 者：（按姓氏笔划）

马博华 王大鹏 刘路沙 李 梅

李向东 佟绛馨 严仪昭 杨静霞

梁海平 黄律焕

## 长者的生命之友(代序)

张彩珍

《老年保健精要丛书》与读者见面了。这是目前我国比较系统地介绍老年健康知识的一部科普读物，对于指导老年人如何科学健康地欢度晚年，具有积极作用。相信它会成为长者的生命之友。

我国是世界上人口最多的国家，当前老年人占人口的比例虽然不算高（占4.8%，而全世界老年人平均已占人口的12%），但从绝对数看，还是老年人最多的国家。据调查，我国已有不少家庭6个成员中4个是老人，两代人共度晚年。当然，人口老化是社会进步的一个体现，但也给社会带来许多新的问题。如何使老年人在进入桑榆晚景后保持身心健康，老而不衰，余热生辉，老有所乐，老有所为，已是摆在我们面前的一个迫切的任务。

众多的老年人是一支重要的社会力量。世界上不少国家，特别是欧美一些高龄化社会，将老年问题列入社会发展规划。本世纪初兴起的老年学发展较快。我国人口老龄化开始晚，对老年学这门新兴的学科的研究起步亦较晚。中国是一个具有几千年文明史的伟大国家，尊敬爱护老人是中华民族的传统美德，也是构成当今社会安定团结的重要因素。我

们不仅要继承这个优良传统，而且要给它插上科学的翅膀，使老年人在现代科学知识的武装下，建立文明、进步、健康的生活方式。

历史是一代一代延续下来的，每个人都不可避免地要由小到老，唤起关怀老龄问题的热情，掌握老年学，对于无论是现在或未来的老人都会有所裨益，而且会促进两代人的相互理解。人民体育出版社及时出版发行这套科普读物，从心理卫生、生活卫生、家庭康复、传统健身、中医保健、常见病、用药、性问题、娱乐、营养等十个方面，为老年人提供科学咨询。这不仅有利于老年人健康长寿，开创金色的晚秋，也有助于各年龄层次的人提高对老年问题的重视，懂得有关的科学知识，从各方面为老一代创造颐养天年的良好环境。

当今中国正在深化改革和进一步开放，给我们民族精神带来了新的解放。封闭的体制和僵化的观念不断受到冲击，现代意识和现代体育运动方法、体育器械涌入中国，老年人的锻炼内容和形式比过去更丰富多采、更富有活力了。我曾经很赞赏这样一首关于老人锻炼的诗：“过去不爱动，拐杖当腿用；而今常锻炼，拐杖当宝剑。”它的确生动地表达出一个年老体弱者通过锻炼而获得了活跃的生机与活力。而如今，中国的老年人已远不止单一地练拳舞剑了。迪斯科、韵律操这类曾被视为资产阶级生活方式的东西，终于冲破人为的禁区而风行于社会主义中国了。曾几何时？老年迪斯科热已达到可以与青年妇女健美操媲美的地步，其速度之快、覆盖面之广，出乎许多人预料。融舞蹈、音乐、体操、拳术为

一体的迪斯科，虽然富有健身与娱乐的价值，但毕竟是比较激烈的运动，也并非人人皆宜。必须区别对待，给予科学指导，老年人尤其要注意掌握节律。

研究解决老年问题是一项系统工程，老年学是一门综合科学。健身养生之道也不仅只于参加体育运动，而且讲究生理和心理卫生，修身养性，改善营养，加强保健，也都是老年人在人生道路上奔跑最后几圈时所需掌握得当的。否则，就难有金色晚秋夕阳红。现在不少谈老年问题的书应运而生，但给人以比较系统、全面的老年学知识的还不多见。这套丛书在这方面做了一定的努力，当然也还不是完美的。相信在各方面关注努力下，会有更多更好的老年读物出版，使老年人不仅成为人生之旅的长者，而且成为精神生活的强者。

---

# 目 录

---

何谓老年？年龄与衰老的关系如何？ .....	( 1 )
人为什么会衰老？ .....	( 3 )
怎样判断自己会衰老？ .....	( 4 )
我国和世界各地区的平均寿命是多少？ .....	( 6 )
为什么女人比男人寿命长？ .....	( 7 )
如何推迟脑的衰老？ .....	( 8 )
父母的寿命同子女的寿命是否有关？ .....	( 10 )
人类的寿命是否越来越长？ .....	( 11 )
什么叫老化、衰老和老征？ .....	( 12 )
人衰老时有哪些外观形态和器官功能上的变化？ .....	( 13 )
哪些药物可以防止早衰的发生？ .....	( 16 )
老年人的生活有何特点？为什么要讲究生活卫 生？ .....	( 18 )
怎样安排离、退休后的生活？ .....	( 21 )
何谓退休病？怎样预防？ .....	( 23 )
“托老所”是怎么回事？ .....	( 25 )
生活环境与长寿有何关系？ .....	( 26 )
新鲜空气对老年人有哪些好处？ .....	( 28 )
住宅对老年人的健康有何影响？其卫生标准有 哪些？ .....	( 30 )
什么是住宅的微小气候？它对老年人的健康 有何影响？ .....	( 31 )



老年人的卧室应具备什么基本条件? .....	(32)
“向阳门第春常在”“客来唯赠北窗风”有何卫 生学意义? .....	(33)
室内温度、湿度要多高才合适? .....	(34)
您知道居室内的空气污染吗? .....	(35)
用电扇一定能给您带来凉意吗? .....	(37)
空调机对人体的害处有哪些? .....	(39)
为什么卧室内不宜放冰箱? .....	(40)
老年人何为更宜饮清洁的水? .....	(40)
老年人多喝水对健康有无好处? .....	(42)
噪音对人有哪些危害? .....	(44)
食物与健康有什么关系? .....	(45)
为什么说“不纵欲恣嗜，能却病延年”? .....	(47)
老年人的合理膳食是什么? .....	(48)
老年人适度营养有何重要意义? .....	(50)
老年人一天的食谱如何安排? .....	(53)
老年人常吃哪些食品好? .....	(55)
老年人不宜吃哪些食品? .....	(58)
暴饮暴食为何不好? .....	(59)
为什么要讲求喝汤的学问? .....	(60)
怎样掌握营养丰富与饮食清淡之间的关系? .....	(61)
节食与长寿有关吗? .....	(63)
老年人容易缺乏哪些微量元素和维生素? .....	(64)
晚上睡觉前吃东西好不好? .....	(65)
老年人为什么要少吃糖? 木糖醇能代替糖吗? .....	(66)

食醋有哪些好处? .....	( 67 )
食盐多了有哪些害处? .....	( 68 )
老年人为什么应该限制烟酒? .....	( 70 )
老年人怎样戒烟? .....	( 71 )
老年人怎样戒酒? .....	( 73 )
茶有哪些成分? 饮茶有哪些好处? .....	( 73 )
茶叶的保健作用是什么? .....	( 75 )
泡茶有哪些学问? 家庭怎样贮藏茶叶? .....	( 76 )
老年人应有什么样的起居生活制度? .....	( 78 )
老年人睡什么样的床好? 怎样选择枕头和被子? .....	( 79 )
老年人一天睡眠时间应有多少? .....	( 82 )
如何做到“先睡心, 后睡眠”? .....	( 83 )
老年人为什么要睡午觉? .....	( 84 )
睡眠姿势有几种? 哪种姿势最适合老年人? .....	( 85 )
如何保护老年人的头、脚不受凉? .....	( 86 )
老年人失眠怎么办? .....	( 87 )
老年人自我怎样保护牙齿? .....	( 88 )
怎样保护假牙? .....	( 90 )
老年人头发为什么会变白? .....	( 91 )
老年人怎样保护头发? .....	( 92 )
怎样防止和推迟面部皱纹? .....	( 96 )
老年人怎样选用化妆品? .....	( 97 )
适合老年人的美容术有哪些? 如何选择? .....	( 98 )
老年人洗澡应该注意什么? .....	( 100 )
老年人上厕所应该注意什么? .....	( 103 )

为什么老年人的内衣要勤洗勤换? .....	(105)
老年人穿什么衣服好? .....	(106)
怎样选戴花镜? .....	(107)
怎样选配助听器? .....	(108)
怎样选择手杖? .....	(109)
老年人的行动坐卧要注意什么? .....	(111)
有慢性病的老人出门应做些什么准备? .....	(112)
乘坐火车、汽车应该注意什么? .....	(113)
乘坐飞机、轮船应该注意什么? .....	(115)
老年人锻炼身体的原则是什么? .....	(117)
哪些运动项目适合老年人? .....	(119)
有冠心病、高血压病、糖尿病的老人应该怎样 锻炼? .....	(120)
老年人跳“迪斯科”对身体有好处吗? .....	(122)
练气功的要领是什么? 结合自己怎样练? .....	(123)
多用脑的人能否长寿? .....	(126)
老年人还有没有创造能力? .....	(128)
怎样消除疲劳? .....	(129)
如何培养老年人的兴趣爱好? .....	(130)
老年人还能学习吗? .....	(132)
怎样防止记忆力的减退? .....	(133)
书法、绘画为何能延年益寿? .....	(135)
养花、钓鱼对老年人有哪些好处? .....	(136)
老年人应该怎样欣赏音乐、戏曲? .....	(138)
老年人看电视要注意什么? .....	(140)

手工编织对老年人有哪些好处? .....	(142)
老年人打麻将应该注意什么? .....	(144)
下棋对老年人的利与弊是什么? .....	(145)
街头观景好吗? .....	(147)
为什么老年人更应热爱生活? .....	(148)
老年人为什么要注意心理卫生? .....	(149)
老年人的心理特点是什么? .....	(152)
老年人有哪些性格类型? .....	(157)
怎样创造一个和睦的家庭气氛? .....	(159)
如何安排老年人的家务劳动? .....	(162)
老年夫妻关系的好坏与身心健康有关吗? .....	(163)
怎样与已婚子女处理好关系? .....	(164)
老年人应该怎样对待丧偶丧子? .....	(166)
男子也有更年期吗? .....	(167)
妇女绝经后性欲有何改变? .....	(169)
老年男子性反应周期有何改变? .....	(169)
老年妇女性反应周期有何改变? .....	(171)
老年性生活的原则是什么? .....	(172)
何为阳痿? 老年人的阳痿如何治疗? .....	(174)
什么是性病和性传播疾病? .....	(175)
何谓淋病? 如何防治? .....	(176)
什么是梅毒? 如何防治? .....	(178)
什么是生殖器疱疹? .....	(179)
什么是艾滋病? 有何防范措施? .....	(180)
再婚夫妇怎样和谐相处? .....	(182)

人老性亦老，对吗？ .....	(183)
怎样对待孙辈的抚养和教育？ .....	(184)
老年人待客方面应注意什么？ .....	(185)
老年人社交访友应注意什么？ .....	(187)

## 何谓老年？年龄与衰老的关系如何？

人与其它生物一样，一生可分成三个阶段，即生长发育期、成熟期及衰退期。随着衰退过程的进行，机体各器官的功能逐渐减退，最终死亡。

究竟什么算老年，目前各国的划分略有差异。我国古代第一部字书《说文解字》中指出，70岁为老。但现在以男60岁、女55岁以上为老年期，45~59岁为老年前期。70岁~90岁为老人，90岁以上则称为长寿星。东南亚国家以60岁以上为老年期。日本与欧美各国以进入65岁以上为老年期。

有的学者，将人的一生划分为：幼年期（从出生到6岁）、童年（从6岁到12岁）、青春发育期（从12岁到18岁）、青年期（从18岁到25岁）、壮年期（从25岁到45岁）、初老期（从45岁到65岁）、老年期（65岁以上）。

综合各家意见，一般认为以65岁以上算老年期为宜。

那么年龄与衰老的关系如何？

我国最早的医书《黄帝内经》，将男女生理功能分为男八女七的乘法期，归纳为：女子七岁，肾气盛，齿更发长；14岁任脉通，月事以时下；21岁肾气平，真牙生；28岁筋骨坚，身体盛壮；35岁脉衰，面始焦，发始堕；42岁阳脉衰于上，面皆焦，发始白；49岁任脉虚，地道不通。男子8岁肾气实，发长牙更；16岁肾气盛，精气溢，能有子；24岁肾气

平，筋骨强；35岁肌肉满壮；40岁肾气衰，齿堕发槁；48岁阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；56岁肝气衰，筋不能动；64岁天癸竭，精少肾衰齿发去。男女的生理变化，在“灵枢，天章”篇中以十年为一期；60岁心气始衰，血气懈惰；70岁脾气虚，皮肤枯；80岁肺气衰，言善误；90岁肾气焦，经脉空虚；100岁五脏皆虚，神气皆衰，形骸独居而终。总之，古人认为妇女衰老始于35岁，到了50岁为老年期。男子衰老从40开始，到了64岁为老年期。并明确指出，衰老从中年开始。

一般而言，年龄与衰老的程度呈平行关系，但如果注意保健工作，则可以年老而不衰。例如，现实生活中，人们由于精神和物质生活条件的改善，有相当数量的六、七十岁老人身体形态和机能都和四、五十岁的人相似，精力旺盛，动作敏捷，思维能力强，步态稳健有力。因此，近代医学家认为，以生物年龄作为唯一的衰老指标是不科学的，应将生物的、心理的及社会因素等结合起来分析。有人已提出应在同一年龄组中，根据实际情况，分出年轻型老年人。据发达国家有人统计，年轻型老人，在老年人中占80%。在我国，由于生活水平的提高，离退休制度及公费医疗制度对老年人的生活、保健均予以妥善的安排和保障，加上尊老敬老的风尚、勤劳的美德，年轻型老年人的比率会不断增加的。

值得提出的是，健康与衰老的关系至关重要，精神创伤，饮食卫生，生活节奏等因素都可以影响人的健康。而年龄与衰老是否一致，决定性的因素也是健康。因此，为了延缓衰老，使老年人长寿。人到中年，就应开始注意精神、身

体的健康保健。

## 人为什么会衰老？

从前一题了解了衰老与年龄的关系后，人们不禁要问，衰老的原因是什么呢？关于这个问题国内外的科学家作了大量的研究，提出了数十种假设，但至今仍未得出一个公认的结论。

有人认为，人的衰老是由消耗引起，即所谓“消耗学说”。持这种观点的人认为：人之身体经过长年的生活将发生身心的消耗，包括老年机体的组织、器官及细胞的萎缩、弹性减低、水分减少、废物堆积等，均可以此来解释。

有人认为，肠内细菌产生的特殊毒物，被人体吸收后引起长期的慢性中毒是衰老的原因，即所谓的“有害物质蓄积学说”。

有人认为，当人体患病后虽然已完全恢复，但疾病的影响却以隐蔽的形式继续存在于人体内而使其寿命缩短，这就是“病理蓄积学说”。与此相联系的又有人提出“特定脏器原发学说”，认为衰老首先是在某些特定脏器中（如甲状腺、脑垂体、间脑、神经系统、生殖腺、腮腺及循环系等）出现，然后，以此为基础逐渐波及全身。

有人认为，衰老是细胞中的遗传物质（核糖核酸和脱氧核糖核酸）发生变化而引起的，脱氧核酸具有自我复制能力及合成蛋白质的功能，这种自身复制的过程会产生误差，由于长期的反复的误差的积累，就会导致后代细胞功能的改



变，甚至发生细胞死亡，从而表现出整体的衰老。

有人提出生物钟学说，认为寿命长短是由预先的时刻表规定的，即规定了细胞分裂的次数和细胞分裂间隔的时间。据研究发现，人体约由 500 万亿个细胞组成，这些细胞大部分从胚胎时开始分裂 $50 \pm 10$ 次后便停止了正规的分裂，于是细胞老化、死亡，人体也就衰老了。

有人提出自家免疫性学说。持这种观点者认为，由于年龄的增长使免疫功能下降，尤其是胸腺功能下降，是造成人体衰老的主要原因。具有免疫功能的淋巴细胞（即 T 细胞）是随着胸腺退化而明显减少，故使人易感染或得癌，以及患自身免疫性疾病。

有人认为，由于年龄的增长，神经系统不能很好地调节全身功能，促进了衰老的进程，即所谓神经系统障碍学说。也有人认为，人过 60 岁后，神经细胞每天大约减少 8 ~ 10 万个，而且神经细胞不会再生，所以造成衰老；还有人说是由于脑细胞突触萎缩和褐色素增加，引起大脑病变是衰老的原因。

随着老年医学的发展，不少学者对衰老的原因又从分子水平上提出了不少学说，其中包括染色体异常、体细胞突变学说；基因 DNA 障碍学说；交联学说及自由基学说等。

总之，引起衰老的原因有多种理论，目前尚无定论，有待以后继续研究。

## 怎样判断自己会衰老？

要回答这个问题，并不是一件容易的事，因为一个人衰