

夕阳红丛书

# 老年人养生保健 100法

陈新建 主编

广西民族出版社

·夕阳红丛书·

# 老年人养生保健 100 法

主编 陈新建

编著 陈新建 余 青

广西民族出版社

·夕阳红丛书·

## 老年人养生保健 100 法

LAO NIAN REN YANG SHENG BAO JIAN 100 FA

主 编 陈新建

---

责任编辑 覃承勤  
封面设计 张觉民  
责任校对 钱腾蛟  
责任印制 蓝剑风  
出 版 广西民族出版社  
发 行 广西区新华书店  
印 刷 广西区计委印刷厂  
开 本 787 × 1092 1/32  
印 张 5.5  
字 数 110 千  
版 次 1999 年 6 月第 1 版  
印 次 1999 年 6 月第 1 次印刷  
印 数 1—5000 册

---

ISBN 7-5363-3546-6/Z·403

定价：8.00 元

## 序

《夕阳红》丛书是广西民族出版社献给“'99国际老年人年”的新鲜礼物，也是中国老人们颐养天年、健康长寿的良师益友。

尊老敬老，是我国的传统美德，又是当前的社会任务。据联合国人口基金会统计，当今世界人口已达 59 亿，其中 65 岁以上的老年人已超过 5.78 亿。我国是世界上老年人口最多的国家，约占世界老年人口的 1/5。自 80 年代以来，60 岁以上的老年人口年均以 3.2% 的速度增长，目前已达到 1.2 亿多。预计到 2000 年，我国老年人口将达到 1.3 亿，占总人口的比重超过 10%，进入人口老年型国家的行列。值得重视的是，我国 80 岁以上的高龄老人也已达 800 多万，并以年均 5.4% 的速度递增。我国人口年龄结构由成年型进入老年型，从 1982 年算起到 2000 年，只用 18 年时间，与一些发达国家相比，其速度之快，基数之大，高龄人口之多，都是绝无仅有的。

人口老龄化也使我国这个发展中国家面临着发展问题和人口老龄化问题的双重挑战。国家主席江泽民曾经指出：“要重视老龄工作，发展老龄事业。”党的十五大

再次强调：“控制人口增长，提高人口素质，发展老龄事业。”这些都是我们解决老龄问题的指导思想。

《夕阳红》这套丛书，适合迎接我国人口老龄化的时机和内容。丛书围绕着“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐”的发展老龄事业目标，首批设计了5种读物，即：《老年人合法权益100问》、《老年人养生保健100法》、《老年人发挥余热100例》、《老年人健身娱乐100项》、《老年人应急解危100法》。这5种书分别介绍了保护老年人切身利益的有关法律和规章条文；传统的养生之道和现代科学延缓衰老的方法；合法的服务创收与献技门路；有益的文体活动和娱乐方式；对常见病、多发病和突发灾难的应急解危方法等。这些基本知识，对老年人的权益保护、延年益寿、奉献余热和健康娱乐，都富有实用价值，这是值得肯定的。目前，专以老年人为读者对象、适合老年人阅读和使用的书还不多。希望大家都能来关注老年问题，为老年人奉献更多的爱心，提供更多的有益健康的精神食粮。有感于斯，草撰此文，爰之为序。

邬沧萍

1999年1月22日于北京

（邬沧萍先生是中国人民大学人口研究所教授、博士生导师，中国老年学会会长，中国人口学会副会长，国际老年学会理事、第七、八届全国政协常委。）

# 目 录

## 一、寿命与健康篇

1. 何为老年人？人类的平均寿命为多少岁 ..... (1)
2. 何为健康 ..... (2)
3. 何为长寿 ..... (3)
4. 何为衰老 ..... (5)
5. 怎样延缓衰老 ..... (7)
6. 何为养生 ..... (8)
7. 哪种类型的人有长寿迹象 ..... (10)
8. 世界长寿纪录 ..... (11)
9. 中国长寿纪录 ..... (12)
10. 何为“二春论” ..... (13)
11. 炼丹术与长生不老药 ..... (15)

## 二、心理保健篇

12. 什么是心理保健 ..... (16)
13. 健康的心理为何能延年益寿 ..... (16)
14. 健康的心理应具备什么条件 ..... (17)
15. 长寿者有哪些心理特征 ..... (19)
16. 哪些心态有利于心理健康 ..... (20)

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 17. 什么是老年心理学 .....      | (21) |
| 18. 老年人常见的心理活动 .....    | (22) |
| 19. 老年人有哪些心理需求 .....    | (23) |
| 20. 老年人要注意哪些心理卫生 .....  | (25) |
| 21. 如何做到人老心不老 .....     | (26) |
| 22. 做个生气勃勃的老年人 .....    | (27) |
| 23. 怎样做一个身心健康的老年人 ..... | (29) |
| 24. 怎样进行心理保健 .....      | (30) |
| 25. 要健身, 先健心 .....      | (31) |
| 26. 健康长寿贵在养心 .....      | (32) |
| 27. 如何修性养心 .....        | (33) |
| 28. 老年人要进行心理调适 .....    | (34) |
| 29. 老年人如何避免“情绪饥饿” ..... | (35) |
| 30. 老年人如何开发快乐 .....     | (36) |
| 31. 如何与烦恼抗衡 .....       | (37) |
| 32. 老年人如何制怒 .....       | (38) |
| 33. 如何消除老年恐惧感 .....     | (40) |
| 34. 老年人忌孤独 .....        | (41) |
| 35. 宽容——老年人的一剂良药 .....  | (42) |
| 36. 豁达可享天年 .....        | (43) |
| 37. 老人幽默多健康 .....       | (44) |
| 38. 笑口常开人长寿 .....       | (45) |
| 39. 延年益寿话“五爱” .....     | (45) |
| 40. 人生“十乐” .....        | (47) |
| 41. 如何学会欣赏 .....        | (49) |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 42. 人生需要“老来俏” .....   | (50) |
| 43. 老年人如何着装打扮 .....   | (51) |
| 44. 养生要去“浓”习“淡” ..... | (52) |
| 45. 心静——健康长寿的秘诀 ..... | (53) |
| 46. 张弛有度，益寿延年 .....   | (55) |
| 47. 老年人如何与人交往 .....   | (56) |
| 48. 聊聊天，喜无边 .....     | (58) |
| 49. 老年人常动脑可延缓衰老 ..... | (59) |
| 50. 手脑并用，延年益寿 .....   | (60) |

### 三、饮食保健篇

|                      |      |
|----------------------|------|
| 51. 老年人保健与补水 .....   | (61) |
| 52. 饮茶与养生 .....      | (63) |
| 53. 吸烟有害健康 .....     | (65) |
| 54. 老年人莫贪“杯中物” ..... | (66) |
| 55. 水果与老年养生 .....    | (69) |
| 56. 蔬菜与老年养生 .....    | (70) |
| 57. 五谷与老年养生 .....    | (73) |
| 58. 杂粮与老年养生 .....    | (75) |
| 59. 蛋类与老年养生 .....    | (77) |
| 60. 常吃鱼有益人体健康 .....  | (78) |
| 61. 食糖与老年养生 .....    | (79) |
| 62. 老年人的饮食原则 .....   | (81) |
| 63. 杂食颐天年 .....      | (83) |
| 64. 多寿只缘餐饮少 .....    | (85) |
| 65. 老年人宜规律进食 .....   | (86) |

- 66. 老年人节食益康寿 ..... (87)
- 67. 老年人与钙 ..... (89)
- 68. 从食物中吸取抗衰老的营养成分 ..... (91)

#### 四、医疗与健康篇

- 69. 自我体检 ..... (93)
- 70. 疾病先兆 ..... (95)
- 71. 老年常见病和多发病 ..... (98)
- 72. 家庭常备药的存放应注意些什么 ..... (99)
- 73. 老年进补药 ..... (100)
- 74. 老人进补五注意 ..... (103)
- 75. 老年人如何增强自身免疫力 ..... (105)
- 76. 老年人如何进行眼睛保健 ..... (106)
- 77. 老年人闭目养神有何益处 ..... (108)
- 78. 抓头运动为何能防病治病 ..... (109)
- 79. 老年人应怎样加强腿足锻炼 ..... (111)
- 80. 为什么自我按摩对身体有益 ..... (112)
- 81. 患帕金森氏病者如何运动 ..... (114)
- 82. 老年人如何运动才能防治膝痛 ..... (115)
- 83. 揉腹养生与延年益寿 ..... (116)
- 84. 便秘的运动疗法 ..... (118)

#### 五、生活与保健篇

- 85. 居住环境科学化为何有益于健康 ..... (121)
- 86. 老年人最适宜的气温究竟是多少 ..... (123)
- 87. 怎样利用人体生物钟保健 ..... (124)
- 88. 老年人如何睡眠 ..... (126)

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 89. 老年人洗澡该注意些什么 .....     | (128) |
| 90. 多梳头、用热水泡足为何有益健身 ..... | (129) |
| 91. 生活适度紧张健身益寿 .....      | (131) |
| 92. 如何掌握“适度运动” .....      | (132) |
| 93. 为什么说安详是老年养生的关键 .....  | (133) |
| 94. 宁静何以致寿 .....          | (134) |
| 95. 老年人怎样保持童趣 .....       | (135) |
| 96. “返老还童”有良方 .....       | (136) |
| 97. 老年人春季如何养生 .....       | (137) |
| 98. 老年人怎样安度盛夏 .....       | (140) |
| 99. 老年人秋令保健 .....         | (141) |
| 100. 冬季老人生活六忌 .....       | (143) |

## 六、性生活与健康篇

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 101. 什么是性心理 .....        | (145) |
| 102. 什么是性道德 .....        | (146) |
| 103. 老年人的性心理 .....       | (148) |
| 104. 老年人性生活与长寿 .....     | (150) |
| 105. 老年性生理变化规律 .....     | (152) |
| 106. 老年夫妇有必要过性生活吗 .....  | (153) |
| 107. 如何正确看待老年人的性生活 ..... | (155) |
| 108. 老年人过性生活要从实际出发 ..... | (157) |
| 109. 老年性生活的几条基本原则 .....  | (159) |
| 110. 老年人性生活应当注意的问题 ..... | (160) |
| 111. 老人再婚有利长寿 .....      | (162) |

## 一、寿命与健康篇

### 1. 何为老年人？人类的平均寿命为多少岁

世界卫生组织在几年前就对全球人口的身体素质和平均寿命进行了测定，确定 60~74 岁年龄段的人为年轻的老年人（或称为“较老年”）；75~89 岁以上为老年人；90 岁以上为长寿老人。我国素有“花甲老人”之说，1982 年中华医学年会老年医学学会开会时，一致同意确定 60 岁为我国划分老年的标志。

现代人的平均寿命都比以前高得多。人类的平均寿命已由 17 世纪的 20 岁渐渐提高到 1935 年的 60 岁，目前已提高到 70 岁左右。我国新疆维吾尔自治区的和田、阿克苏地区百岁长寿率为 71.6/10 万，是当今世界的长寿考察点。广西壮族自治区的巴马县长寿率为 30.8/10 万，1991 年国际自然医学会到巴马考察后在该学会的日本东京第 13 次会议上正式确认巴马县为世界第五个长寿之乡。世界上的长寿老人也不乏其人，英国的佛姆

卡恩活了 209 岁，巴西的妇女班尔巴在 1992 年时已 231 岁。据卫生部的资料统计，解放前我国人口的平均寿命为 35 岁左右，到 1985 年，已提高到 68.92 岁，其中男性为 66.96 岁，女性为 70.98 岁。在建国后 30 多年的时间里，人均寿命提高了近一倍。据广东省人口普查办公室的统计，全省百岁以上的“老寿星”有 644 人，其中男性 60 人，最高年龄为 113 岁；女性 584 人，最高年龄为 118 岁。据上海市老龄委的最新统计，截至 1998 年 12 月底，全市百岁以上老人已达 246 人。其中男性 58 人；女性 188 人。1993 年 10 月 21 日“九九”重阳节，中国老龄委和‘99 中国爱老行动组委会经过共同组织调查评选，131 岁的龚来发和 122 岁的孔英分别被授予“中国长寿之王”和“中国长寿王后”的荣誉称号。

## 2. 何为健康

世界卫生组织（WHO）给健康所下的定义是：“健康不但是没有身体缺欠和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”这个定义把人体健康与人的生理、心理及社会的关系联系在一起认识。世界卫生组织还提出了关于健康老人的十条标准：

（1）有充沛的精力，能从容不迫地担负日常繁重的工作；

（2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任；

- (3) 善于休息，睡眠良好；
- (4) 应变能力强，能适应环境的各种变化；
- (5) 能抵抗一般的感冒和传染病；
- (6) 体重适中，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调；
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼和眼睑不发炎；
- (8) 牙齿清洁，无龋齿，牙齿不疼痛，牙龈无出血现象；
- (9) 头发有光泽，无头屑；
- (10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

### 3. 何为长寿

一般地说，长寿就是寿命长，即长寿者的寿命比平均寿命长。要了解什么是长寿，首先需要了解老年人的年龄划分。我国目前将老年人的年龄划分为三期：初老期（中老年人）60～74岁；老年期（老年人）75～89岁；长寿期（长寿人）90岁以上。目前世界上约有5.8亿老年人，到2020年将会有10亿老年人。全球认可的老齡化，是下一个世纪人类所面临的挑战之一。

随着社会的发展、物质文化生活水平的提高和医疗保健事业的进步，人类的平均寿命正在逐步提高。据报道，在17世纪，人类的平均寿命只有20岁；到18世纪，提高到30岁；而19世纪后期，则提高到40岁；

到 20 世纪，人类的平均寿命提高速度更快，幅度也更大，到 1920 年时，已提高到 55 岁，到 1935 年，已提高到 60 岁，而目前已提高到 70 岁左右。随着平均寿命的提高，老年人的寿命也有了普遍的延长。我国人口的平均寿命，随着经济发展和社会进步，也在大幅度提高，其提高速度为举世罕见。根据卫生部的资料统计，解放前我国人口平均寿命只有 35 岁左右，到 1985 年，提高到 68.92 岁，其中男性为 66.96 岁；女性为 70.89 岁，在 30 多年的时间里，提高了近一倍。在世界 5 个长寿考察点中，我国就占了两个，即新疆维吾尔自治区的和田、阿克苏地区和广西壮族自治区的巴马瑶族自治县。这还未包括尚未被世界有关组织正式确认的其他一些长寿乡、长寿村。

人类的正常寿命（又叫“自然寿命”或“真正寿命”）究竟有多长？根据调查资料和科学试验研究证实，大自然赋予人类的正常寿命为 110 至 115 岁，比目前人类实际寿命要长得多。动物学家研究认为哺乳动物的自然寿命相当于生长期的 5~7 倍，以此推算，人类的自然寿命应该是 100~150 岁。人的性成熟期如按 14~15 岁计算，最高寿命应为 110~150 岁；如以 20 岁为性成熟期，也应活到 100~140 岁。近几年，科学家根据人的体外细胞培养分裂次数，推算出人的自然寿命的结论也在 120 岁左右。从国内外长寿者的长寿事实来看，证明与这一看法基本符合。再从国内外众多长寿者的长寿

事实来看，证明与本文的看法基本相符。这说明，人类的正常寿命至少都在百岁以上。

世界卫生组织（WHO）经过大量调查研究认定，一个人的寿命长短，有 15~20% 取决于遗传因素，80~85% 取决于后天因素，其中包括生活方式、生活环境、医疗保健等。通过人的自身努力，后天因素可以由劣势转化为优势、由不利因素转化为有利因素而同样能获得高寿。

#### 4. 何为衰老

衡量一个人是否衰老有三个指标：自然年龄、心理年龄和骨骼年龄。60 岁代表一个人生周期，用自然年龄作为人体衰老的标志有其科学性，人随着自然年龄的增加而衰老是自然规律；人过中年，随着机体和大脑神经细胞的衰老，在心理、行为、精力等方面必然会出现一系列老化的征兆。如组织器官退化、功能减弱、对事物理解反应比较敏感、表现迟钝、记忆力明显减退等，都是衰老的表现。心理年龄对自然年龄有极大的影响，但它无法量化，只能与自然年龄相比较而存在，有的人年岁很大，但思维仍很活跃、敏锐，很有抱负，连穿着打扮也显得年轻，而有的人却未老先衰，刚 40 出头就两鬓斑白、记忆力减退、精力和体力自觉一年不如一年，这是一个人的心理年龄与自然年龄的差异，心理年

龄受多种因素尤其是社会因素的极大影响。骨骼年龄也是人体衰老的一个重要指标，医学上把骨骼称为“硬组织”，骨骼以外的组织叫“软组织”。人到40岁后，骨骼硬度逐渐下降，软硬组织的差异逐渐缩小，以至稍一摔倒就可能引起骨折。由于骨质的减少，多数人难以支撑自己的体重，导致驼背或变矮。

衰老是机体一切生理功能和形体方面的退行性变化，它是导致人体各种生理功能降低，对内外环境的适应能力逐渐减弱的一种衰退现象。衰老即是活体内在的增龄性生理衰退过程。医学上所说的衰老，一般指女性在60岁以上、男性在65岁以上所出现的一些衰退现象。关于什么是衰老，至今说法颇多。俄罗斯医学博士克拉索夫斯基断言，衰老是不可逆转的，它取决于许多因素，因而可以调整。衰老不可避免，但延长青春期的还是可以的，不过，这先要弄清衰老的原因。科学家目前尚未发现决定生命力渐衰的生物钟藏在机体的什么地方。有的认为这只“钟”在人的下丘脑和脑垂体；有的认为它存在于每个细胞里。衰老过程是由脱氧核糖核酸决定的，但是，充满基因的脱氧核糖核酸常“犯错误”，发生损坏现象，造成突变。所以应不断破坏它的程序，使衰老不会到来。不过，这种状态迄今尚未观察到。还有一种理论认为，在衰老中起主要作用的是免疫力削弱。又有一种理论推测，认为随着正常氧化过程的副产品——自由基的积累和脂褐素的积累，衰老机制就启动

了。衰老的首要原因是中枢神经系统衰竭，中枢神经系统的功能是调节内分泌、心血管、免疫和呼吸系统。导致衰竭的最初损伤发生在大脑皮层，脂褐素是一种脂状物质，它在神经细胞里积聚，占的空间越来越大，破坏了它的主要功能——传递中枢神经系统用以协调肌体工作的信号。为减缓衰老过程，甚至使之逆转，应当“调整”大脑的工作。这个理论还有一个优点：不是用药物，而是用纯自然手段调节衰老。中枢神经系统是肌体各系统中唯一能受外界左右的系统，可以命令它纠正其他系统工作中的“错误”，它会执行这一命令。

衰老机制已经研究透彻，它在于细胞的新陈代谢。如果新细胞数量和功能细胞一样，我们就不会衰老，而会永生。但事实并非如此。人越老，机体中死亡的细胞越多，而替补的新细胞是结缔组织，履行不了原细胞的功能。结缔组织中有许多脂褐素细胞，它会侵入正常的活细胞，杀死中枢神经系统里的正常细胞。神经细胞是不会修复的，这样一来，活的神经细胞就要额外承担“死者”的功能，超负荷工作，于是就衰竭得更快。

## 5. 怎样延缓衰老

人体的衰老是不以人的意志为转移的客观规律。但若注意那些影响衰老的相关因素，防治和延缓衰老是可能的。如果心胸豁达、坚持合理的锻炼、适当加强营