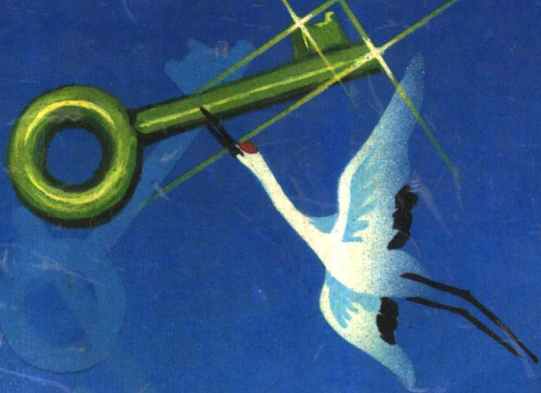


老年人身心健康的 五把钥匙

万承奎 孙慧心 编著

陕西科学技术出版社



老年人身心健康的五把钥匙

万承奎 孙慧心 编著

陕西科学技术出版社



老年人身心健康的五把钥匙

万承奎 孙慧心 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 陕西省印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 8.25印张 14万字

1989年10月第1版 1990年5月第2次印刷

印数: 30,001—70,000

ISBN 7-5369-0634-x/R·181

定价: 3.70 元

内 容 提 要

健康长寿是老年人最为关心的切身问题和心理需要。然而，究竟什么是老年人？老年人的健康标准是什么？年高而不老、寿高而不衰的康寿秘诀在哪里？您将会在本书中找到答案。

本书融医学、哲学、心理学、社会学、营养学、健康教育学和体育学等知识为一炉，阐述了老年人的科学定义、老年人健康的新概念和老年人身心健康的具体标准，指出健康老年人不仅是身体好、没疾病，而应是身体上、心理上和社会上的充实状态和协调发展。书中着重指出老年人不但要注意身体健康，更要重视心理健康。作者从多学科出发，探讨了运动、大脑、情绪、营养、生活方式对老年人身心健康的影响，进而提出老年人通往身心健康大门的五把钥匙，为寻求健康之道指点迷津。

本书具有科学性、实用性、趣味性的特点，观点新颖，文字流畅，简明易懂，指导性强，适合于各行各业老年人以及中青年人阅读。

序

言

● 中国老年人体育协会主席
刘建章

为了探索和研究老年人身心健康之道，万承奎同志（中国人民解放军第四军医大学研究员、中国老年教育中心特聘教授、陕西省和西安市老年体协副秘书长、陕西省老年学会理事）和孙慧心同志（第四军医大学副教授）经过多年的学习和调查研究，综合了许多有价值的资料，编写成《老年人身心健康的五把钥匙》一书，对老年人如何保持身心健康，作了系统的深入浅出的科学论述。这本书内容丰富，知识面广，通俗易懂，是一本很好的老年保健科普读物。

本书作者怀着对老年人的深厚感情，到十几个省、市、自治区，就老年人身心健康的问题，义务作了300多场报告，还召开了80多次座谈会，广泛听取各方面的意见和要求，并根据群众意见，进行更深入的研究，使之更充实、

完善。他们这种热心为老年人服务的精神和深入实际的作风，是值得提倡的。

《老年人身心健康的五把钥匙》一书的出版，对提高我国老年人的健康水平将起到积极作用，定会受到广大老年人的欢迎。希望有更多的同志关心、支持老年保健事业，有更多的研究老年问题的专著问世。

前

言

在长期的工作实践中，我们深切认识到，老年人是社会的宝贵财富，是中华民族精神文明和物质文明的创造者、继承者和传播者。他们为祖国和人民作出了巨大的、不可磨灭的贡献。党和政府对老年人是一贯重视、关怀的。我们将永远记住老一辈的功德，永远敬重老年人。

老年是人生内容最充实、智力最成熟、经验最丰富的阶段。老同志离开工作岗位、离退休以后，绝不是走到了生活的终点，而是人生第三阶段的开始。如今人的寿命延长了，对大多数人来说，老年已经不是短暂的一瞬间，而是平均达15~20年的好时光。老年人要珍惜这个第二人生，要加强锻炼，努力学习，跟上时代，安度晚年，把余热献给伟大的社会主义事业。

为此，我们怀着对老年人的深厚感情，自1987年以来，采取边学习、边调查、边总结、边宣传的办法，运用多学科的知识，撰写了《论老年人的生理健康与心理健康》的论文，在全国老年体协召开的体育学术交流会上发表，不少省、市和基层单位翻印成册，同时先后被邀请到全国各地作“老年人身心健康”的报告，受到与会者的普遍欢迎，获得国家教委干部局和国家人事部离退休司的首肯。目前发出邀请的地区、部门、单位越来越多，这是对我们极大的信任和鼓励。为了满足广大老年人的迫切要求，我们又将课题内容充实、扩展，编写成《老年人身心健康的五把钥匙》一书，把这个还不很成熟的小册子奉献给广大老年人，衷心祝愿每一位老年人过一个健康、长寿、幸福、愉快、光彩的晚年。

本书在编写过程中，广泛参考引用了国内外有关资料，但未一一注明出处，在此谨向原作者表示歉意和感谢，并得到了第四军医大学郭建生、皇甫恩、舒斯云、杨少文、李敏、万志恒、李沛然等专家、教授的具体指导，得到国家教委干部局、国家教委西北教育管理干部培训中心的领导和老师们的积极支持，受到中国老年人体育协会、陕西省老年人体育协会、西安市老年人体育协会领导的热情鼓励，刘建章主席

在百忙之中为本书写了序言；同时也受到许多老前辈和同志们的关心和帮助，在此一并致以衷心的感谢。

我们的学习和研究仅仅是初步，由于水平所限，书中不免有错误和不妥之处，恳请广大读者批评、指正。

万承奎 孙慧心

1989年7月于西安

目 录

〔1〕 老年人的新概念

〔1〕 一、根据年代年龄来确定老年人

〔2〕 二、根据生理年龄来确定老年人

〔4〕 三、根据心理年龄来确定老年人

〔6〕 四、根据社会年龄来确定老年人

〔8〕 人的正常寿命

〔18〕 健康老年人的标准

〔19〕 一、什么是健康

〔23〕 二、老年人身体健康的标准

〔35〕 三、老年人心理健康的标准

〔57〕 四、身心健康的自我测定

〔66〕 五、老年人最可怕的疾病——心理失调

〔70〕 老年人身心健康的五把钥匙

〔71〕 一、积极锻炼身体是保证老年人身心健康的首要途径

〔94〕 二、加强脑力活动是老年人延缓

心理衰老的关键

〔118〕 三、乐观情绪是老年人身心健康的灵丹妙药

〔155〕 四、营养合理、膳食平衡是老年人身心健康的物质基础

〔221〕 五、改变不良的生活方式和行为，是老年人身心健康的重要环节

老年人的新概念

什么是老年人？国内外老年学家对老年人的定义有十几种观点。世界卫生组织和卫生部规定，我国60岁以上为老年人。但在现实生活中，不难发现，同是花甲之人，状况却相差悬殊：有的身体健康，有的疾病缠身；有的朝气蓬勃，有的暮气沉沉；有的老当益壮，有的未老先衰；有的壮心不已，有的万念俱灰。显然简单的从年龄或表面现象来划分老年人是很不科学的。究竟老年人的概念是什么？的确是一个既简单而又难以回答的问题。下面介绍当前老年学家确定老年人的四种观点：

一、根据年代年龄来确定老年人

所谓年代年龄，也就是出生年龄，

是指个体离开母体后在地球上生存的时间。目前大多数学者主要根据年代年龄来确定老年人。

但在年龄划分上又不尽相同，西方国家把45~64岁称为初老期，65~89岁称为老年期，90岁以上称为长寿期。发展中国家规定男子55岁，女子50岁为老年期。日本把51~69岁划为实年期，70岁以上划为老年期。根据我国的实际情况，规定45~59岁为初老期，60~79岁为老年期，80岁以上为长寿期。我国在历史上对老年人的年龄也做过规定，如《文献通考·户口考》中记载：“晋以六十六岁为老，隋以六十岁为老。”

年代年龄简单明了，测量容易，只要查户口本就行了，但它只能说明个体在地球上生存的时间，而不能反映个体在地球上能生活多少年限，更不能反映年代年龄相同的人在生理、心理、社会等方面的各种活动能力。

二、根据生理年龄来确定老年人

所谓生理年龄就是指以个体细胞、组织、器官、系统的生理状态、生理功能以及反应这些状态和功能的生理指标确定的个体年龄。生理年龄可分为四个时期：出生至19岁为生长发育期，20~39岁为成熟期，

40~59岁为衰老前期，60岁以上为衰老期。所以，生理年龄60岁以上的人被认为是老年人。但生理年龄和年代年龄的含义是不同的，往往也是不同步的。如西安市老年体协副主席、西安体育学院郭杰教授，今年77岁，他坚持长跑近60年，现在仍每天跑5000米，他的总跑距离绕地球一周还多（地球一周约40009公里）。经过第四军医大学西京医院检查，他身高1.78米，体重73公斤，可谓标准体重。血压为125/90毫米汞柱，安静时心率52次/分（一般老年人的心率为72次/分）说明他的心肌很有力量，一天内比其他入少跳2万多次，肺活量达4600毫升，令许多年轻人望尘莫及。腰背肌燕式平衡可持续3分钟，仰卧起坐达25次，证明他的腹肌、腰背肌很发达，尤其是免疫功能比正常值的最大范围高一倍以上。上述各指标显示出，他的年代年龄接近长寿老人，但他的生理年龄却相当于中年人的健康水平，所以他仍在精力充沛地学习、翻译、讲课、著书。

通过生理年龄估计出人距离死亡的年限。假如生理年龄的死亡年限是80岁，那么生理年龄在50岁的人，距离死亡的年限是30年。

生理年龄的检测比年代年龄复杂，但还是可以测定的，如日本、法国的科学家采用血压、呼吸量、视

觉、听觉、血液、握力、皮肤弹性等26项生理指标来测定生理年龄。

当然，生理年龄也会由于某些原因突然衰老。如意外的创伤，患严重的急病症等。

三、根据心理年龄来确定老年人

所谓心理年龄是根据个体心理活动的程度来确定的个体年龄。心理年龄是以意识和个性为其主要测量内容。一个人的意识是指在社会实践活动中发展起来的思维和语言为核心的认知、情感和意志统一的心理活动。意识是以人脑为基础的心理活动发展的最高水平。行为是意识的外部表现。个性是指人在社会实践中形成的、具有一定倾向性的各种心理品质的总和。个性倾向性包括需要、动机、兴趣、信念和世界观等。它是人进行活动的基本动力，也是个性中最积极、最活跃的因素。个性心理特征包括能力、气质、性格，它反映了人的心理面貌的独特性、个别性。因而形成了千差万别的个性。

心理年龄分为3个时期：出生至19岁为未成熟期，20~59岁为成熟期，60岁以上为衰老期。心理年龄60岁以上的人被认为是老年人。当然，这里讲的心

理年龄和年代年龄的含义不一样，它们也是不同步的。年代年龄60岁的人，他的心理年龄可能只有四、五十岁。

心理年龄和生理年龄也不完全同步。有的长期患病、终年卧床的人，他的生理年龄已经衰退，但心理年龄却不因生病而衰老。如第四军医大学西京医院原传染科主任刘汉明教授，今年已70高龄了，1979年底因患局限性脑炎留下严重后遗症，偏瘫、眼睛高度复视，初愈时只能双眼轮换看书，手握不住笔，嘴说不清话，生活不能完全自理，但他身残志不残，以顽强的毅力，著书立说克服了常人难以想象的困难，阅读了大量的文献资料，撰写了《抗生素的合理应用》、《急性细菌性感染的原理与临床》、《消化系统感染》等一百多万字的医学专著，受到解放军总政治部的通报表扬。

因此，心理年龄主要是以人的意识和个性的活动水平，以人的意志、毅力、性格及人生观来决定的。

心理年龄能反应一个人的能力、精神状态，随着社会的向前发展、将逐渐成为衡量人的能力的主要标准。

四、根据社会年龄来确定老年人

所谓社会年龄是根据一个人在与其他人交往中的角色作用来确定的个体年龄。也就是说一个人的社会地位越高，起的作用越大，社会年龄就越成熟。社会年龄分为3个时期：出生至17岁为未成熟期，18~59岁为成熟期，60岁以上为衰老期。社会年龄60岁以上被称为老年人。很显然，社会年龄和年代年龄差别更大，而且社会年龄成熟期中的成熟程度也有很大的差别。有的人可以没有成熟期，有的人可能没有衰退期。例如一贯游手好闲，终日好吃懒做的二流子，由于他在与其他人的交往中角色作用很不重要，社会作用很小，社会地位低，虽然他的年代年龄已进入壮年期，但他的社会年龄却仍处于未成熟期。相反，封建时代的皇帝，由于在社会上起的作用大而且是终身制，虽然年老体弱，智力衰退，但仍在扮演重要的社会角色，这种人的社会年龄没有衰退期。

以上讲的4种年龄：年代年龄、生理年龄、心理年龄和社会年龄。年代年龄受之父母，不可改变，但生理年龄、心理年龄和社会年龄却可以通过身心锻炼、个人努力加以改变，推迟衰老，弥补其不足。有