

老年人生活实用丛书

老年人

宋富春 等编著

# 身心保健



中国林业出版社

老年人生活实用丛书

ISBN 7-109-01011-1

中国林业出版社 北京 100045

2003.1

# 老年人身心保健

中国林业出版社 北京 100045

17.10111

宋富春 等编著

中国林业出版社 北京 100045



中国林业出版社

ISBN 7-109-01011-1  
17.10111  
2003.1

**图书在版编目 (CIP) 数据**

老年人身心保健/宋富春等编著. —北京: 中国林业出版社,  
2003. 7

(老年人生活实用丛书)

ISBN 7-5038-3481-1

I. 老… II. 宋… III. 老年人—保健—基本知识

IV. R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 057632 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京忠信诚胶印厂

版次: 2003 年 8 月第 1 版

印次: 2003 年 8 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 9.375

字数: 243.6 千字

印数: 1~4000 册

定价: 15.00 元



## 前言

QIANYAN

健康长寿是所有人的心愿。但事实上，人作为一个生物体，自从在母体中孕育起，就必将要经历不断地生长、发育、成熟及衰老，直至死亡的过程。既然衰老是一个不可逆转的事实，那么，如何减缓衰老、保持健康长寿，便成为了人们所关心的问题。

夕阳无限好，黄花晚节香。晚年生活是老年人追忆过去的美好时光。在安度晚年，享受人生和生活的同时，老年人更应该重视身心健康和生命的质量。

为了使广大老年朋友掌握身心保健方面的保健知识，更新健康观念，我们在有关专家的指导之下，推出了《老年人生活实用丛书》，《老年人身心保健》就是这套丛书中的一册，用以指导老年人的健康行动。最后，希望天下所有老年人都能够健康长寿，老有所为，老有所用。

编著者

2003.3



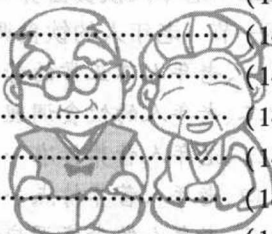
# 目 录

MP6L6

|                        |      |
|------------------------|------|
| 前言 .....               | (1)  |
| 第一章 身心健康的老年人 .....     | (1)  |
| 第一节 老年人健康标准 .....      | (1)  |
| 一、何为身心健康 .....         | (1)  |
| 二、老年健康的特征 .....        | (2)  |
| 第二节 衰老——不可抗拒的敌人 .....  | (5)  |
| 一、衰老的特征 .....          | (6)  |
| 二、影响人类衰老进程的因素 .....    | (8)  |
| 三、衡量衰老的标准 .....        | (11) |
| 第二章 老年人与养生 .....       | (19) |
| 第一节 保持长寿年轻态 .....      | (19) |
| 一、影响寿命的主要因素及保健措施 ..... | (19) |
| 二、长寿的原则及措施 .....       | (22) |
| 三、保持年轻的措施 .....        | (23) |
| 四、科学养生的长寿秘诀 .....      | (24) |
| 五、如何才能健康长寿 .....       | (28) |
| 第二节 食疗养生法 .....        | (29) |
| 一、蔬菜养生法 .....          | (29) |
| 二、瓜果养生法 .....          | (35) |
| 三、动物食品养生法 .....        | (39) |
| 四、饮酒养生法 .....          | (44) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 五、粥食养生法 .....          | (53)  |
| 六、饮茶养生法 .....          | (60)  |
| 七、药膳养生法 .....          | (65)  |
| 八、其他食品养生法 .....        | (82)  |
| 第三节 四季养生方法 .....       | (85)  |
| 一、春季养生 .....           | (85)  |
| 二、夏季养生 .....           | (86)  |
| 三、秋季养生 .....           | (87)  |
| 四、冬季养生 .....           | (88)  |
| 第四节 七种养生法 .....        | (90)  |
| 一、揪耳养生法 .....          | (90)  |
| 二、苏东坡的香泉功 .....        | (90)  |
| 三、中国古代的养生术 .....       | (91)  |
| 四、现代平衡养生法 .....        | (93)  |
| 五、现代主动养生法 .....        | (93)  |
| 六、现代刷身养生法 .....        | (95)  |
| 七、现代浮箱养生法 .....        | (96)  |
| 第三章 老年人与运动 .....       | (97)  |
| 第一节 运动保健 .....         | (97)  |
| 一、体育锻炼与保健 .....        | (97)  |
| 二、从运动中获得保健 .....       | (98)  |
| 三、运动保健的主要项目 .....      | (101) |
| 四、体育锻炼能延年益寿 .....      | (107) |
| 第二节 运动健身的作用 .....      | (109) |
| 一、健身运动的种类与功能 .....     | (109) |
| 二、健康相关性体能的五项基本要素 ..... | (110) |
| 三、健身运动对人体的影响 .....     | (111) |
| 四、运动与疾病 .....          | (116) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 第三节 老年人的运动原则 .....    | (120) |
| 一、老年人运动注意事项 .....     | (120) |
| 二、老年人锻炼“五忌” .....     | (121) |
| 三、老年人锻炼“五不宜” .....    | (122) |
| 四、不宜跑步的几种老年人 .....    | (123) |
| 五、老年人游泳须知 .....       | (124) |
| 第四节 几种常见的老年人运动 .....  | (125) |
| 一、老年人锻炼护腰的方法 .....    | (125) |
| 二、老年迪斯科 .....         | (125) |
| 三、太极拳 .....           | (127) |
| 四、老年人简易保健功招术 .....    | (130) |
| 五、弹性跑步增进老年人健康方法 ..... | (131) |
| 六、老年人关节功能锻炼操招术 .....  | (132) |
| 七、老年人早晨健身法 .....      | (133) |
| 八、体弱老人的健身方法 .....     | (135) |
| 九、八段锦健身术 .....        | (135) |
| 十、易筋经健身术 .....        | (137) |
| 第四章 老年人心理健康 .....     | (139) |
| 第一节 心理健康概述 .....      | (139) |
| 一、心理健康的标准 .....       | (139) |
| 二、心理健康的表现 .....       | (141) |
| 三、心理健康与身体健康 .....     | (143) |
| 四、养生与养心的关系 .....      | (144) |
| 五、影响心理健康的因素 .....     | (145) |
| 六、从心理因素获得保健 .....     | (146) |
| 七、心理健康的重要性及措施 .....   | (147) |
| 八、心理老化的表现 .....       | (148) |
| 第二节 心理健康与老年人 .....    | (149) |



|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 一、老年心理健康与生理健康 .....       | (149) |
| 二、如何抗心理衰老 .....           | (150) |
| 第三节 老年人的心理特点及变化 .....     | (156) |
| 一、老年人性格特征变化 .....         | (156) |
| 二、老年人的性格类型 .....          | (162) |
| 三、老年人性格的优化 .....          | (164) |
| 四、为何老年人会产生不良情绪 .....      | (171) |
| 五、不良情绪对老年人的危害 .....       | (172) |
| 六、老年人常见的不良情绪反应 .....      | (174) |
| 七、疏导老年人不良情绪的方法 .....      | (177) |
| 八、老年人如何保持良好的心态 .....      | (188) |
| 第四节 老年人退休后的社会适应 .....     | (197) |
| 一、退休前后的心理变化阶段 .....       | (198) |
| 二、四种影响老年人适应退休后生活的因素 ..... | (201) |
| 三、五种性格类型的社会适应方式 .....     | (203) |
| 四、老年人要学会适应退休生活 .....      | (207) |
| 第五节 老年人的生死观 .....         | (217) |
| 一、老年人应该如何对待死亡 .....       | (217) |
| 二、老年人如何看待“安乐死” .....      | (220) |
| 三、老年人临终时的心理 .....         | (222) |
| 四、老年人要树立正确的生死观 .....      | (225) |
| 第五章 老年人饮食营养 .....         | (230) |
| 第一节 老年人的饮食调节 .....        | (230) |
| 一、老年人不正常的营养状态 .....       | (230) |
| 二、老年人的饮食调理 .....          | (232) |
| 三、老年人营养标准 .....           | (234) |
| 四、老年人营养特点 .....           | (235) |
| 五、老年人饮食烹调应注意营养 .....      | (237) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 六、老年人饮食调节 .....    | (238) |
| 第二节 老年人的饮食健康 ..... | (239) |
| 一、老年人的健康食品 .....   | (239) |
| 二、老年人的健康饮品 .....   | (251) |
| 三、老年人健康菜谱 .....    | (255) |
| 第三节 老年人饮食禁忌 .....  | (281) |
| 一、少用盐 .....        | (281) |
| 二、要补钙 .....        | (282) |
| 三、食补原则 .....       | (283) |
| 四、关于咖啡 .....       | (285) |
| 五、饮食七忌 .....       | (287) |
| 六、不宜多吃葵花籽 .....    | (289) |
| 参考文献 .....         | (290) |



# 第一章 身心健康的老年人

老年医学的研究表明，现代先进的医学技术可以从生理功能上推迟和减缓老年人的衰老，延长人类的寿命。但如果老年人的心理活动能力不断衰退的话，那么，这种寿命的延长，无论是对老年人本身还是对整个社会来说，都是没有意义的。所以，老年人真正意义上的健康，除了尽力维持生理健康外，还要保持心理健康。

## 第一节 老年人健康标准

### 一、何为身心健康

联合国世界卫生组织宪章指出：健康是指一种身体上、心理上和社会上的完美状态，而不只是没有疾病或虚弱现象。

由此可见，一个健康的人，不仅其机体功能正常而没有疾病，而且其心理状态也应是正常的，能适应社会生活。世界卫生组织提出人类健康的新标准为机体健康的“五快”、精神健康的“三良”。

“五快”是：

第一，食得快。进食时有很好的胃口，能快速吃完一顿饭而不挑剔食物。

第二，便得快。一旦有便意时能很快排泄大小便，而且感觉轻

松自如。

第三，睡得快。上床能很快入睡，且睡得深沉甜甜；醒后神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

第四，说得快。语言表达准确，说话流利，表明头脑清楚，思维敏捷。

第五，走得快。行动自如，转动灵活敏捷，证明精力充沛旺盛。

“三良”是：

第一，良好的个性。性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡的胸怀与客观的心境。

第二，良好的处世能力。看问题客观现实，具有较强的自我控制能力，适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的情绪。

第三，良好的人际关系。待人接物大度和善，不过分计较，能助人为乐，与人为善。

自古以来，我国一直保持着讲究养生之道的传统。早在南朝陶弘宗的《养性延寿录》中就有“养性之道，莫久行久坐，久卧久听，莫强食欲，莫大醉，莫大愁忧，莫大哀思，此所谓能中和，能中和者必长寿也。”

著名心理学家林崇德在他的《发展心理学》中提到，一个健康长寿的老年人必定具有如下特点，热爱生活、心情愉快、性格开朗、乐于交往、关系适应等。

## 二、老年健康的特征

人到老年，其体内器官系统会因自然规律发生不可抗拒的退化和衰老，但若积极健身和适当保养，衰老过程可以推迟。老年朋友仍可较长期保持健康的风采。

下面是老年医学归纳出健康老人十二征象：

### 1. 两耳聪

耳聋是衰老征象之一。若老年人两耳听力保持正常，说明听觉器官、神经系统的解剖和生理功能正常。

### 2. 双目明

“眼睛是心灵的窗户。”若双眼视力不衰，目光炯炯有神，是心、肝、肾功能良好的证据；是视觉器官和大脑皮层生理功能正常的标记。

### 3. 声息和

老年人声音洪亮清晰、呼吸从容不迫，说明言语中枢、发音器官、呼吸和循环系统生理功能未衰。

### 4. 腰腿灵

俗话说：“人老腿先老，体衰腰先衰。”若老年人能保持腰腿灵便，步履矫健，证明肝、脾、肾充实，肌肉、骨关节和神经、循环系统健康无恙。

### 5. 牙齿坚

老年人牙齿完整坚固来自肾气充盈，“肾主骨生髓，齿为骨之余”。平时重视口腔卫生和饮食调剂，则免生龋齿和牙龈、牙周炎，而牙齿完整牢固是保证食物消化吸收的关键。

### 6. 形不丰

俗语道：“千金难买老来瘦。”这意味着老年人不宜躯体肥胖。因肥胖老人易患“肥胖综合症”，如高血压、冠心病、糖尿病、胆囊炎、胆石症等减寿性疾病。但应正确理解“老来瘦”的内容，



不是越瘦越好，而是保持标准体重，以无病为宜。

#### 7. 后门紧

反应老年人消化系统机能良好，肛门括约肌正常、无便秘和腹泻疾患。

#### 8. 前门松

说明排尿通畅，泌尿和生殖器官无异常改变。显示该系统器官未见良、恶性肿瘤。

#### 9. 脉形小

老年多有血虚，以脉搏粗大为主。如老年人仍保持较小脉形，说明其气血调和，阴平阳秘。血压不高，心律正常的老年人，往往动脉血管硬化程度低，心功能正常。

#### 10. 思路清

人到老年，如能做到思维敏捷，逻辑性强，动作灵活，反应良好，说明大脑思维能力正常。这是健康老人的重要标志。

#### 11. 性格开朗

持有正确的人生观和价值观的老人，往往拥有热爱生活、热爱他人、积极进取、乐观向上、开朗愉快的性格。这些健康心理素质的集中体现，势必形成生理健康的保证。所以心理健康也是老人重要的健康标志。

#### 12. 善适应

对自然环境和社会环境（包括人际关系在内）的良好适应性，也是科学评价老人健康的综合标准之一。

因为人是社会性动物，若缺乏对生活中随时随地发生的形形色色变化的及时反应能力，必然会对生理和心理健康造成不同程度的威胁，进而影响人们健康的整体发展，甚而危及生存。

而生理和心理上的健康素质正是展现良好适应能力的基础。而言之，老年人对环境的良好适应性，就是自身生理和心理健康的体现。

## 第二节 衰老——不可抗拒的敌人

衰老是一个很复杂的过程，对于衰老的研究也是十分困难的，而且，正如健康一样，人类的衰老也有生理衰老和心理衰老之分。

首先，人类个体之间衰老的情况或程度有很大的差异。比如同是70岁的两个老年人，一个耳聪目明，精神饱满，而另一个则眼花耳背，老态龙钟。

其次，即使同一个个体，其身体各个部分的衰老状况也是不同步的，有很大的差异，比如，一个70岁的老人，他的心脏很健康，可能还犹如壮年，而他的胃却很衰弱，功能可能连75岁的老年人都不如。

另外，衰老常常是在不知不觉中悄然使健康失去，是一个渐进的过程。因此，什么是衰老？衰老的表征是什么？也一直是学术界争论和研究的热点。

由于目前对衰老的真正机制尚不清楚，因而学术界对衰老的定义也就众说纷纭。

有的学者指出，“衰老是体能对疾病的敏感性和能量随着年龄的增长而发生变化，从而导亡的可能性越来越大。”

也有的学者认为“衰老是机体生殖功能停止后持续发生的变化，这些变化导致机体生活力的下降。”

还有的学者则使用了“老化”这个词，指出“老化是个体逐渐变老时，对内外各种致死因素变得敏感的过程。”

## 一、衰老的特征

### 1. 组织结构衰老

可以从一个人的外表和内部结构上察觉到这个人的衰老表现。比如，由于新陈代谢功能的减退，常常可以从外表观察到，进入老年期后，老年人皮脂腺萎缩，皮下脂肪减少，细胞色素沉着，头发变细、变白、变脆，容易脱落；皮肤变得又薄又干燥，皱纹增多，有的老年人还出现了老年色斑。

由于骨质中钙的大量流失，老年人易患骨质疏松症，其主要表现为脊柱发生弯曲，因此身高日趋变矮，而且骨质变得酥脆，极易骨折；老年人的肌肉组织、韧带也发生萎缩，逐渐失去弹性。因此随着年龄的增长，走起路来老年人越来越显得步履维艰；还有许多老年人，由于牙根萎缩，而出现牙齿松动甚至脱落的现象。

如果深入到个体的内部器官、组织细胞，甚至细胞内更微细的结构，都能观察到随着个体年龄的增长，所发生的种种结构变化。比如，脑重量减轻、神经细胞体积变小、胸腺萎缩、细胞内的线粒体崩解等。这些都是组织结构上的衰老。

### 2. 生理生化功能上的衰老

可以从个体生理活动的变化上察觉到个体的衰老。由于身体各器官功能减退，新陈代谢能力下降，因而老年人在生理功能上会有一些衰老的表征，一般表现在老年人的体内贮备能力降低、适应能力减弱、反应能力迟钝等3方面。

除此之外，老年人在生理功能上的衰老还表现在：

第一，生物调节功能减弱。比如，老年人自身热量减少，不能

随气温的降低而增加，所以老年人表现得特怕冷；老年人胃肠功能减弱，稍有饮食不当就会发生消化系统功能紊乱，故而老年人要特别注意饮食，不可暴饮暴食，而且最好少食多餐，并以易消化的食物为主。

第二，感觉功能减退。由于皮脂腺、汗腺以及味蕾和嗅觉细胞会随着年老而发生萎缩，皮肤也会逐渐干燥硬化，因而进入老年期后，老年人感觉功能日益变得迟钝，视力和听力也开始下降，因而老年人行动要特别注意安全。

第三，运动能力下降。随着年龄的增长，老年人会出现肌肉萎缩乏力，关节灵活性下降，感觉→运动反射变得迟缓，支撑力、平稳性、体力等均有所减弱，加之肺通气量的减少和血管弹性的降低，一不小心，容易出现外伤，有时甚至超出机体的承受能力而发生危险。所以，老年人运动时要特别注意安全，要量力而行。

在上述生理功能变化的同时，机体总会发生生物化学和生物物理学变化，比如，某种酶的异常减少或增加、蛋白质合成的障碍等。

### 3. 行为和心理功能上的衰老

老年人之所以发生行为和心理功能的衰老，一方面是由于若干器官系统，尤其是神经系统功能自然变化的结果；

另一方面是由于社会环境、周围人们的行为和语言等等而引起的个体和行为的变化。

老年人行为和心理功能的衰老主要表现在以下几方面：

第一，记忆力减退。随着年龄的增长，老年人的记忆力会有所下降，主要表现在近事记忆的衰退，比如，老年人经常会“戴着眼镜找眼镜”。但往事记忆却保持良好。

第二，学习能力有所下降。由于近事记忆的下降，老年人对新知识的学习必然会困难一些。加之一些老年人在往又错误地认为自

己“老了，没有学习的能力和精力了”，这种消极的自我暗示，更会加剧老年人对学习的害怕和自卑。

第三，消极情绪、情感增加。随着年龄的增长，由于神经系统的不断老化，以及一些消极的社会心理因素的影响，老年人比较容易体验到消极的情绪和情感，从而影响到老年人的生活质量。

第四，注意力发生变化。年轻人精力充沛、体力又好，对外面的世界充了浓厚的兴趣和投身的强烈愿望。而老年人体力下降，健康状况也日益衰退，因而老年人往往对外面的世界缺乏兴趣或没有投身的精力，注意力就转向了对自身健康的关注，身体上细微的变化都会引起老年人的注意，容易产生疑病倾向。因此，老年人要尽可能做到有病治病，不要无病乱猜疑。

第五，意志力减弱。老年人常常会认为“自己老了，什么也不行了”，把自己的实际能力估计过低，从而丧失了成功的自信心和毅力，本来可以做好的事情也不愿或不敢去做，出现人为的“老化”。

第六，智力和思维方式发生改变。随着年龄的增长，老年人智力和思维活动的灵活性和敏捷性都会有所下降，但老年人智力和思维活动的深度和广度则可能保持良好。因而在生活中，老年人虽然常常表现得比较古板、顽固，但凭借丰富的经验，也可有效地减少失误。

## 二、影响人类衰老进程的因素

虽然说，生命必然要走向衰老、死亡，这是不可抗拒的自然规律，但研究也同时发现，不同的人类个体，其衰老的状况和速度有很大的差异，在对导致这一差异的原因的探索中，学者们揭示了影响人类衰老的一些内外因素。