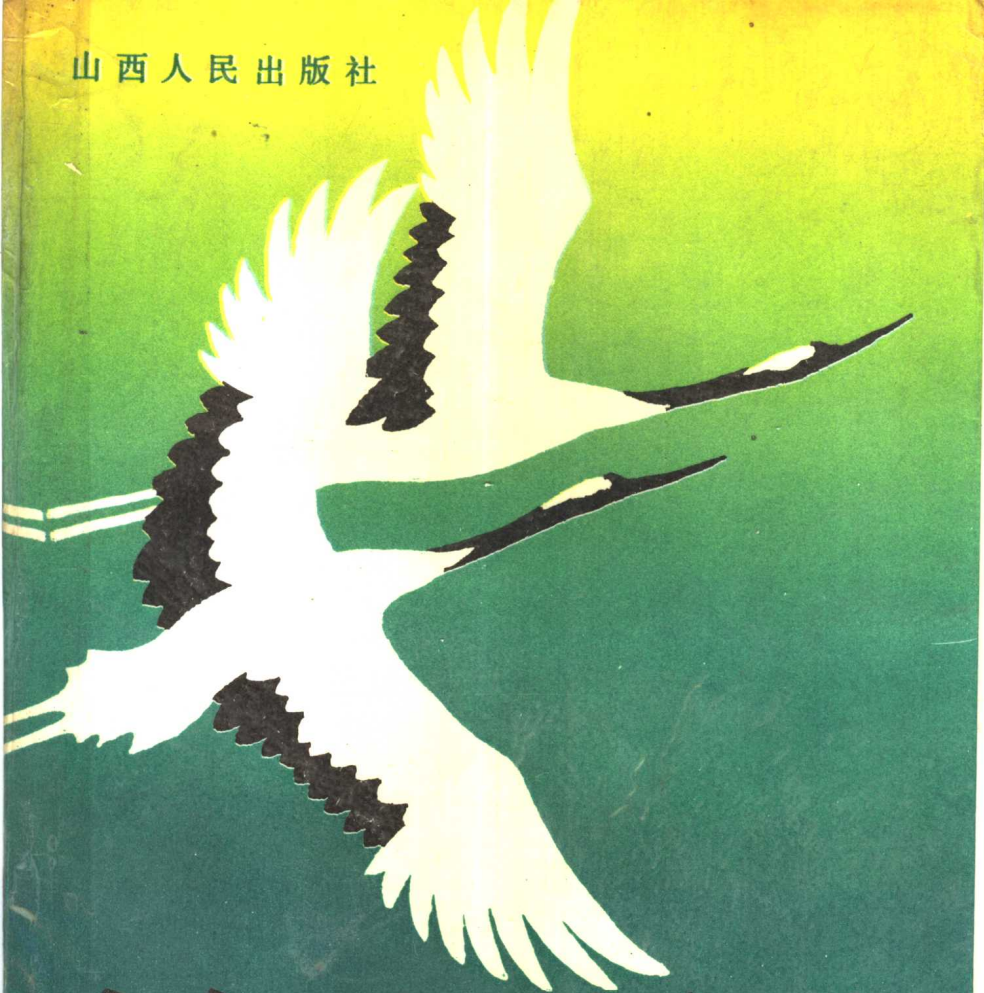


山西人民出版社



晚年生活科学

《晚年生活科学》编写组

晚年生活科学

《晚年生活科学》编写组

山西人民出版社



晚年生活科学

《晚年生活科学》编写组

*

山西人民出版社出版 (太原并州北路十一号)
山西省新华书店发行 山西省新华印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 22.125 字数: 445千字
1989年8月第1版 1989年8月太原第1次印刷
印数: 1—5,450册

*

ISBN 7—203—01129—5

D·96 定价: 9.20元

序

贾俊

山西人民出版社出版《晚年生活科学》，无疑是一件具有重要历史意义的事情。

历代文人墨客爱用经霜的红叶和绚丽的晚霞来比喻老年人。晚霞红似火，余热能放光，是老年人的真谛。重视老年人，发挥老年人在社会生活各个领域中的作用，是我们党和国家的一贯方针。老年人是社会的宝贵财富，尤其是当代老年人，在我国历史上为民族的兴旺、国家的富强、人民的幸福，立下了丰功伟绩。现在尽管许多老年人离休、退休，但“老骥伏枥，志在千里”，“不服老”乃是精神支柱。有多少老同志以其雄才大略，还在为国家运筹帷幄，日夜操劳；有多少老同志，仍在为社会主义事业的繁荣昌盛余热发光；他们有的著书立说，编史修志；有的投身于工业、农业、国防和科学教育事业，为我国实现四个现代化的宏伟目标，不遗余力地拼搏着，这是一种伟大的奉献精神！

“老吾老，以及人之老”，尊老是我们中华民族的传统美德。在我们党和政府的倡导下，这种传统更加发扬光大。我国宪法对老年人的合法权益作出明确规定，使老年人享有历史上从未有过的崇高的法律地位；“九·九重阳节”被规定为“老年节”；各种老年组织在全国普遍建立；老年大学纷纷开办；老年福利事业得到社会各界普遍重视等等。老年事业已真正成为社会主义事业的组成部分。一个开发老年资源、研究老年科学之热潮正方兴未艾。

晚年是科学。《晚年生活科学》正是从老年科学生活需要出发，针对老年的心理、生理等特点，从老年的心理健康，饮食营养，起居旅行，医药保健，科学文化，体育娱乐，以及个人与社会、家庭关系诸方面，较系统地介绍了许多科学知识，可以帮助老年人正确掌握生活规律，科学合理地安排好晚年生活。真正做到老有所学，老有所乐，老有所为，为振兴中华做出更大的贡献。

“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。”《晚年生活科学》如同一叶小舟，将会载着我们老年人度过幸福的晚年。

最后，我用辛弃疾的词向老年人祝福：“从今健康，不用灵丹仙药，更看一百岁，人难老。”

一九八九年三月于太原

编 者 的 话

老年，是人生的必经旅程。老年人应该怎样欢乐和幸福地度过这段具有人生重要意义的历程，创造文明、科学、健康的现代生活方式，这不仅是老年人自己的事情，也是全社会的一件重要事情。为此，我们编辑了这本《晚年生活科学》。

本书编辑中，首先着重考虑了适合老年人的特点需要，所选编的内容都是从老年人健康、长寿、娱乐以及在离退休后日常生活中所经常遇到的一些问题。如第一篇“迎接老年篇”简要的介绍了老年科学；第二篇“体育锻炼篇”讲长寿在于体育锻炼的道理和方法。全书共分九篇，每篇都是与老年人的生活密切相关的。其次，着眼于实用性，力求告诉读者怎样做，而不是过多地从理论上论述。如“老年保健篇”、“长寿饮食篇”、“衣着用品篇”等，都简洁明了地介绍了有关常识，老年读者一看就懂、就会照着去做。再次，本书争取具有较长时期的使用价值。书中绝大部分内容是立足于现代老年生活状况选编的，但它有某些内容略高于目前普通老年人的生活水平。我们旨在引导消费，使其具有生活的驱动性。相信随着我国社会主义现代化建设事业的发展，这些高于目前生活水准的内容，将会很快成为老年人现实生活中的问题。

本书由中共山西省顾问委员会主任、山西省老龄委员会名誉主任贾俊同志作序，山西人民出版社经济编辑室副主任李廷芝同志统稿，编辑时参考了许多报刊中有关资料，在此一并致谢。

· 1989年6月

目 录

编者的话.....(1)

一、迎接老年篇

老年的秘密.....(2)

 何谓老年.....(2)

 迎接老年.....(2)

 人为什么会老.....(5)

 老年人骨骼的特点.....(6)

 老年人皮肤的特点.....(7)

 老年人消化器官的特点.....(8)

 老年人呼吸道的特点.....(9)

 老年人泌尿器官的特点.....(9)

 老年人生殖系统的特点.....(10)

 老年人心血管系统的特点.....(10)

 老年人神经系统的特点.....(11)

 老年人内分泌腺的特点.....(12)

 老年人新陈代谢的特点.....(13)

 老年人听觉器官的特点.....(13)

 老年人视觉器官的特点.....(14)

老年人脑系统的特点.....	(14)
老年人心脏变化的特点.....	(15)
老年科学.....	(15)
何谓老年学.....	(15)
老年学研究的内容.....	(16)
我国老年学研究现状.....	(17)
老年学研究的发展趋势.....	(18)
老年医学.....	(19)
老年生物学.....	(19)
怎样开展老年学的研究.....	(19)
老年社会学研究的内容.....	(20)
何谓精神老化现象.....	(20)
人体初期的老化现象.....	(22)
衰老的学说有几种.....	(24)
遗传钟说.....	(24)
细胞说.....	(24)
免疫说.....	(25)
废物说.....	(25)
脑的衰老中心说.....	(26)
误差成灾说.....	(26)
自由基说.....	(27)
体细胞突变说.....	(27)
交联键说.....	(28)
怎样推迟衰老.....	(28)
抗衰老的新方法.....	(29)
老年长寿.....	(30)

新养生论·····	(30)
人类长寿的探索·····	(31)
防老新理论·····	(32)
日本老人养生之道·····	(33)
延年益寿，多用左手·····	(35)
空中长寿素·····	(36)
世界人口的平均寿命·····	(37)
长寿之家的秘密·····	(38)
一位八旬老人的健康秘诀·····	(39)
长寿和遗传的关系·····	(40)
长寿和性别的关系·····	(41)
长寿和社会的关系·····	(41)
长寿和家庭结构的关系·····	(42)
长寿和夫妻恩爱的关系·····	(42)
长寿和地区的关系·····	(43)
长寿和空气的关系·····	(43)
长寿和住宅的关系·····	(44)
长寿和情绪的关系·····	(45)
长寿和胖瘦的关系·····	(45)
长寿和饮食的关系·····	(46)
长寿和劳动的关系·····	(46)
什么是人的自然寿命·····	(47)
人为啥不能长生不老·····	(47)
“人寿天年”的含意·····	(48)
历史上的长寿家庭·····	(49)
健康老人的特征·····	(49)

长寿十四少和多·····	(50)
什么是冷冻延寿法·····	(50)
什么是抗氧化物法·····	(50)
老年心理·····	(51)
老年心理学·····	(51)
老年人心理变化的特点·····	(52)
心理卫生咨询·····	(53)
老年心理学研究内容·····	(54)
老年心理健康标准·····	(54)
要重视老年心理卫生·····	(55)
要保持良好的情绪·····	(55)
要有良好的适应能力·····	(56)
注意心情的保养·····	(56)
学会自我心理保护·····	(57)
老年人要自得其乐·····	(57)
不要恐惧死神·····	(58)
人类的死亡原因在变化·····	(59)
老年智力开发·····	(60)
老年人的智力还可以提高·····	(60)
老年人才的开发·····	(60)
让“余热”发光·····	(61)
勤思衰退慢·····	(62)
老年人应该受教育·····	(62)
日本老人的“三个自立”·····	(63)
名人晚年·····	(64)
恩格斯晚年生活·····	(64)

邓小平是游泳爱好者·····	(65)
陈云生活有规律·····	(65)
邓颖超一天做三次体操·····	(66)
董必武手杖当笔·····	(66)
爱石老人沈钧儒·····	(67)
华罗庚的天伦之乐·····	(68)
孙思邈四体勤奋·····	(69)
白居易的“欢喜事”·····	(69)
陆游的“书巢”·····	(70)
张嘉贞的聚财观·····	(71)
苏东坡的“功课”·····	(72)
司马光参加耆英会·····	(73)
魏征辞职当“散官”·····	(74)
戴高乐晚年不要特权·····	(75)
利伯曼八十岁学画·····	(76)
列夫·托尔斯泰的晚年生活·····	(76)
尊老爱幼 ·····	(78)
朝鲜族尊敬老人的习惯·····	(78)
满族人敬老的礼节·····	(78)
鄂伦春族敬老的美德·····	(79)
八十五年的夫妻·····	(80)
老年人的特定称呼·····	(80)
老伴间的爱情·····	(81)
老伴患病后怎么办·····	(81)
老年丧偶应“节哀”·····	(82)
抚爱与教育·····	(82)

二、体育锻炼篇

体育常识	(86)
生命在于运动	(86)
体育活动能保持生理年龄年轻	(88)
老年人应选择什么运动	(89)
适合老年人的体育项目	(90)
运动能提高人体免疫能力	(90)
老年脑力劳动者特别要加强体育锻炼	(90)
体育运动能减缓人的死亡	(91)
人体二十四小时内的生物钟表现	(91)
科学锻炼的两点原则	(93)
放松能增强抗病能力	(94)
刚睡醒不宜做剧烈运动	(95)
饭后不宜做激烈的体育活动	(96)
提倡开窗换空气	(96)
不要小看伸懒腰	(97)
两种运动姿势	(98)
体育锻炼坚持经常才有效	(98)
合适的运动量怎样掌握	(99)
老年人锻炼注意七项	(99)
心脏功能自测法	(100)
老年人坐着打盹有损健康	(101)
坚持以自行车为交通工具	(101)
气功与拳术	(102)

何谓气功.....	(102)
何谓内养功.....	(103)
何谓放松功.....	(104)
气功治病原理.....	(104)
健脑简易气功法.....	(105)
怎样做周身活动功.....	(107)
八段锦保健功.....	(113)
大成拳养生三势桩法.....	(114)
太极拳和老年人.....	(117)
简化太极拳法.....	(118)
老年保健按摩.....	(130)
老年保健功.....	(130)
保护视力功法.....	(132)
砖功七式.....	(134)
四浴健身.....	(136)
空气浴.....	(136)
空气浴的锻炼方法.....	(137)
干沐浴.....	(137)
日光浴.....	(138)
进行日光浴注意事项.....	(139)
日光浴的时间不能太长.....	(139)
热水浴.....	(140)
冷水浴.....	(140)
洗足的好处.....	(141)
饱餐后不宜洗澡.....	(142)
推迟衰老的良好方法.....	(143)

体操与练步	(144)
防止老化操	(144)
椅子体操	(146)
坐位健身操	(148)
站位健身操	(148)
单侧体操	(149)
老年人怎样练跑步	(149)
慢跑适合健康的老人锻炼	(150)
怎样掌握跑步的合适运动量	(150)
散步是老人健身的良法	(151)
快速步行法	(151)
定量步行法	(152)
老人球类	(153)
新兴起的球类——门球	(153)
怎样打好门球	(153)

三、老年保健篇

保健常识	(156)
老年病应怎样诊断	(156)
老年人生病有哪些特点	(156)
精神对健康的影响	(158)
男性更年期	(159)
妇女更年期综合症	(160)
什么是皮肤老化	(161)
老人复健十二原则	(162)
早期发现癌的十个“警戒”信号	(163)

血压是怎样产生的·····	(164)
怎样检查体温、脉搏和呼吸·····	(165)
尿、粪常规包括什么·····	(166)
怎样留取尿、粪的化验标本·····	(167)
血常规都包括什么项目·····	(168)
常用的肝功能检查·····	(169)
常见的肾功能测定有哪几种·····	(170)
测“抗O”和血沉有何临床意义·····	(173)
怎样看化验单·····	(174)
怎样早期诊断肺结核·····	(175)
放射性同位素检查起什么作用·····	(176)
为什么要做腰椎穿刺·····	(177)
超声波检查对肝病的诊断价值如何·····	(177)
心电图在心脏病的诊断上有什么意义·····	(178)
脑电图检查适用于哪些疾病·····	(179)
老年人与骨刺·····	(179)
何谓心悸·····	(181)
老年心肌梗塞的识别·····	(182)
“中风”的早期信号·····	(182)
针灸与老年性疾病·····	(183)
患高血压病以后·····	(184)
警惕前列腺肥大症·····	(185)
老年人与口腔保健·····	(187)
警惕“色素痣”·····	(188)
人老眼花是正常的·····	(189)
如何保护眼睛·····	(190)

食物的消化需多少时间·····	(190)
自制“生命卡”·····	(191)
电枕助您入眠·····	(192)
为什么不应该挖鼻孔·····	(193)
掏耳有什么害处·····	(193)
睡眠十忌·····	(194)
不适当的手杖有害健康·····	(195)
老年人保健十少十多·····	(196)
两分半钟健身法·····	(196)
老年人要注意防寒·····	(196)
夏季“三做到”·····	(197)
健身球如何健身·····	(198)
如何预防腰痛·····	(199)
起居贵在定时·····	(199)
笑的十大好处·····	(200)
老人坐势大便好·····	(200)
家庭治疗 ·····	(201)
推拿疗法·····	(201)
自我推拿疗法·····	(202)
简易按摩疗法·····	(204)
刮痧疗法·····	(205)
艾灸疗法·····	(206)
拔火罐疗法·····	(207)
热敷法·····	(208)
冷敷法·····	(209)
冥想疗法·····	(210)