

科
学
养
生

主
编

王
丽
茹
李
兴
春

活
百
岁

KEXUE
YANGSHENG
HUO BAI SUI



人民军医出版社

People's Military Medical Press

编著(9D)

编著(9D)
(1D)

编著(9D)目録编著(9D)

出到平到入京北 数子成改本 数面工学 数生学 数科

科学养生活百岁

KEXUE YANGSHENG HUO BAISUI



主 编 王丽茹 李兴春

编著者 李铁民 吴凌云

李可心 高山峰

张志勤 梁伟光



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

科学养生活百岁/王丽茹,李兴春主编. —北京:人民军医出版社,2005.5

ISBN 7-80194-609-X

I. 科… II. ①王…②李… III. 老年人—保健—问答
IV. R161.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 007510 号

策划编辑:杨磊石 加工编辑:赵晶辉 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927258(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmjpp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.75 字数:225 千字

版次:2005 年 5 月第 1 版 印次:2005 年 5 月第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书、凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要



本书以问答形式介绍了老年人科学养生的基本知识和方法,包括老年人的生理、心理变化,饮食营养要求,自我生活调理,运动健身要点,老年性疾病防治和用药须知等,并介绍了一些百岁老人的长寿秘诀。内容丰富,方法简明,指导性、实用性强,适于广大中老年朋友阅读参考。

责任编辑 杨磊石 赵晶辉

前 言

21 世纪是人类全面进入老龄化的世纪。据有关部门统计,我国 60 岁以上的老年人口已达 1.26 亿,据专家预测,到 2015 年,我国 60 岁以上老年人将超过 2 亿,约占总人口数的 14%。人口老龄化是人民群众生活提高、健康状况好转的一个标志,但也给社会带来了重大而紧迫的关心老年人生活的责任。

人老是自然规律,不可抗拒,但完全可以通过科学的养生方法而延续老化的进程。也就是说,人的生命是可以通过自身的努力和环境条件的改善得以延长的。

为了满足老年朋友的需要,我们编写了《科学养生活百岁》,主要是普及老年养生保健的科学知识,提高老年人自身保健的意识,使老年人充分认识自己,了解自己,以乐观、豁达的人生态度去直面人生,纠正生活中的一切不科学的做法,正确对待生活,保持身心健康,充满活力,使老年生活更富有激情和丰富多彩,更有利于健康长寿,为社会做出自己应有的贡献。

本书在编写过程中,注重科学性、知识性、实用性和趣味性,从老年人的生理变化、心理特点、饮食营养要求、生活调理、健身运动、疾病防治、用药知识等方面提出了 200 多个问题,对日常生活中应注意的问题和保健知识进行了讲述,介绍了大量行之有效的养生祛病知识,老年朋友能够从中受到启发,主动进行自身保健,提高生活质量,确保健康百岁。

祝老年朋友健康长寿!

王丽茹 李兴春

2005 年 3 月

目 录

一、老年人的生理变化

1. 哪些人属于老年人 (1)
2. 人的自然寿命能达到百岁以上吗 (2)
3. 为什么大多数人寿命未能超过百岁 (3)
4. 什么是老化与衰老 (6)
5. 如何延缓衰老 (7)
6. 老年人如何保护大脑晚衰 (10)
7. 健康老人的标准是什么 (11)
8. “有钱难买老来瘦”对吗 (12)
9. 老年人身体外形有什么改变 (13)
10. 老年人身体功能有什么改变 (14)
11. 老年人身体组成成分有什么变化 (15)
12. 老年人消化功能有什么改变 (16)
13. 老年人呼吸功能有什么改变 (17)
14. 老年人循环系统功能有什么改变 (17)
15. 老年人泌尿生殖系统有什么改变 (18)
16. 老年人内分泌系统有什么变化 (19)
17. 老年人中枢神经系统有什么变化 (20)



二、老年人心理特点

1. 老年人的心理健康与长寿有关系吗 (22)
2. 老年人如何获得健全的心理 (23)
3. 长寿老人有哪些心理特征 (24)
4. 老年人的心理类型有哪些 (24)
5. 老年人常见的心理需求有哪些 (26)
6. 人到老年如何养心 (27)
7. 老年人如何自测心理衰老 (28)
8. 老年期的矛盾心理有哪些表现 (29)
9. 为什么老年人变得固执 (30)
10. 一些老年人在生活中为什么爱唠叨 (31)
11. 疑病症产生的原因是什么 (32)
12. 老年人的回归心理是不良心理吗 (33)
13. 不怕老就是不服老吗 (34)
14. 空巢老人容易产生哪些心理危机 (35)
15. 老年人丧偶后心理上如何调适 (36)
16. 哪些性格的老年人不宜去炒股 (37)
17. 老年人得了病应以何心理对待 (38)
18. 为做百岁老人如何进行科学养生 (40)

三、老年人饮食营养要求

1. 改善营养为何能增长人的寿命 (43)
2. 为什么老年人要特别注意营养 (44)
3. 老年人每天需要哪些营养素 (45)
4. 抗氧化的营养素对老年健康有什么作用 (57)
5. 老年人饮食应注意哪些问题 (58)



6. 老年人需要平衡膳食,平衡膳食包括哪些内容 (59)
7. 老年人饮食做到五味调和与平衡,才有利于健康 ... (61)
8. 老年人应采用哪些烹调方法 (62)
9. 每餐定时定量对老年人健康有什么好处 (63)
10. 为什么说“早饭宜好,午饭宜饱,晚饭宜少” (64)
11. 老年人饮食为什么要注意讲究“度” (65)
12. 老年人每天吃什么,应怎样吃 (66)
13. 老年人四季饮食有何宜与忌 (68)
14. 长寿老人的饮食规律有何特点 (69)
15. 绿色食品中有哪些老年人的最佳食品 (70)
16. 防老抗衰食物有哪些 (72)
17. 老年人餐桌上应注意哪些特点 (73)
18. 老年人食养有哪些禁忌 (74)
19. 老年人为什么不能长期精食,要粗细粮混吃 (76)
20. 老年人为什么更应多吃蔬菜 (79)
21. 老年人常吃水果为何能防衰老 (80)
22. 长期吃素对机体有什么影响 (81)
23. 老年人为什么要多吃鱼,少吃肉 (82)
24. 老年人能吃肥肉吗 (83)
25. 老年人常吃猪皮和猪蹄有什么益处 (84)
26. 老年人应怎样吃鸡蛋 (85)
27. 老年人宜多吃黑色食品吗 (87)
28. 老年人常吃海藻类食物有何益处 (89)
29. 老年人应常吃有利于清除体内污物的食物 (90)
30. 老年人食粥能益寿吗 (91)
31. 老年人饮豆浆应注意哪些事项 (93)
32. 老年人应怎样饮牛奶好 (94)
33. 老年人食醋对健康有什么好处 (96)





- 34. 老年人为什么不能只吃植物油 (97)
- 35. 老年人饮水有哪些讲究 (98)
- 36. 老年人为什么饮茶要注意科学性 (100)
- 37. 老年人喝咖啡应注意什么 (102)
- 38. 老年人应怎样饮酒 (104)
- 39. 选用保健食品应遵循哪些原则 (105)
- 40. 老年人进补应注意什么 (106)
- 41. 老年人食用些花粉为何有利于健康 (107)
- 42. 老年人吃蜂蜜好吗 (108)

四、老年人生活调理

- 1. 如何安排老年人的居室 (110)
- 2. 老年人怎样科学睡眠 (110)
- 3. 什么是老年人理想的睡眠卧具 (112)
- 4. 老年夫妻要分床而眠吗 (113)
- 5. 为什么“老来俏”有利于健康 (114)
- 6. 老年人穿鞋应注意什么 (115)
- 7. 老年人为何冬季穿件背心好 (116)
- 8. 老年人用哪类护肤品好 (116)
- 9. 老年人为什么不要常染发 (117)
- 10. 老年人用什么样的手杖合适 (118)
- 11. 老年人洗浴应注意什么 (119)
- 12. 老年人为什么不能久坐 (120)
- 13. 为什么老年人宜坐便 (121)
- 14. 养小狗、小猫作伴为何可使空巢老人身心更
健康 (122)
- 15. 老花镜为什么不可随随便便凑合 (122)



- | | |
|------------------------------|-------|
| 16. 老年人如何度夏 | (124) |
| 17. 老年人冬季保健有哪些禁忌 | (126) |
| 18. 老年人怎样进行日光浴 | (126) |
| 19. 老年人垂钓要注意什么 | (127) |
| 20. 老年人看电视应注意什么 | (128) |
| 21. 老年人打麻将有哪些禁忌 | (130) |
| 22. 老年人扭大秧歌好在哪里 | (131) |
| 23. 跳老年迪斯科须注意什么 | (132) |
| 24. 老年人玩电脑为什么时间不宜过长 | (132) |
| 25. 下棋对身心健康有哪些好处 | (134) |
| 26. 为什么练书画能延年益寿 | (135) |
| 27. 老年人还需要读书学习吗 | (136) |
| 28. 老年人旅游中应注意些什么 | (136) |
| 29. 老年人扩大交往有哪些好处 | (137) |
| 30. 老年人为什么更不宜吸烟 | (138) |
| 31. 老夫老妻怎样消除矛盾冲突 | (140) |
| 32. 老年人再婚前为什么要有充分的心理准备 | (141) |
| 33. 如何使再婚夫妻生活融洽和谐 | (142) |
| 34. 老年人与子女相处要注意哪些禁忌 | (143) |
| 35. 老年人过性生活为何有益健康长寿 | (144) |
| 36. 老年人保持性功能有哪些措施 | (146) |
| 37. 老年人在性观念上的误区有哪些 | (146) |
| 38. 老年人过性生活应注意什么 | (147) |
| 39. 如何减缓老年妇女房事时疼痛 | (149) |

五、老年人运动健身要点

- | | |
|--------------------------|-------|
| 1. 运动为何是老年人健康长寿的关键 | (150) |
|--------------------------|-------|





2. 老年人做健康运动应掌握哪些原则 (153)
3. 老年人为何需要力量锻炼 (154)
4. 老年人如何掌握科学适当的运动量 (155)
5. 老年人运动安全措施有哪些 (157)
6. 老年人健身运动内容和方式是什么 (157)
7. 老年人应选择什么样的有利于健身运动的环境 ... (158)
8. 老年人参加运动健身的时间、次数有何讲究 (159)
9. 老年人锻炼有何禁忌 (163)
10. 老年人夏练“三伏”不辍好吗 (164)
11. 老年人运动后有哪些禁忌 (165)
12. 老年人为什么不要在雾中运动 (167)
13. 干家务活能代替运动吗 (168)
14. 起床时怎样健身 (169)
15. 老年人散步为何是一种很好的健身方式 (170)
16. 老年人参加慢跑与快走应注意哪些事项 (173)
17. 老年人冬跑应注意什么 (175)
18. 老年人为什么喜欢倒行健身法 (176)
19. 老年人为何参加爬行锻炼好 (177)
20. 老年人游泳应注意哪些事项 (178)
21. 老年人登山应注意哪些事项 (180)
22. 老年人参加跳绳运动有哪些好处 (182)
23. 老年人打门球有何益处 (183)
24. 老年人适于健身球锻炼吗 (184)
25. 老年人如何练健身操 (185)
26. 老年人应学会哪些简易保健功 (187)
27. 老年人为何要学会打太极拳 (188)
28. 练气功应注意什么 (191)
29. 老年人怎样选择健身器械 (192)



六、怎样防治老年性疾病

1. 如何防止“老慢支”冬季发作 (194)
2. 老年人为何易患肺炎 (195)
3. 老年人肺结核有何特点 (197)
4. 老年人如何预防肺心病发作 (198)
5. 老年高血压有哪些特点 (199)
6. 老年高血压患者降压应注意什么 (200)
7. 老年人发生单纯性收缩压增高为什么不可忽视 ... (201)
8. 老年高血压患者在保健方面应注意什么 (202)
9. 老年低血压有哪些危害 (204)
10. 什么是体位性低血压,老年人如何预防 (205)
11. 高脂血症如何防治 (206)
12. 怎样早期发现动脉硬化 (208)
13. 老年人动脉粥样硬化如何预防和治疗 (209)
14. 老年人如何防治冠心病 (210)
15. 冠心病老人怎样做好自我心理调适 (212)
16. 冠心病患者怎样才能安全而舒适地度过春季 (213)
17. 老年人心肌梗死有何显著特点 (215)
18. 老年人为啥要警惕非典型急性心肌梗死 (216)
19. 心肌梗死患者有哪些注意事项 (216)
20. 心绞痛自我护理有哪八招 (217)
21. 老年人发生心衰,应采取哪些措施 (220)
22. 如何防治老人嗜食 (221)
23. 老年性胃炎如何防治 (222)
24. 老年人消化性溃疡有何特点 (223)





25. 老年胆石症患者应如何加强养护 (224)
26. 老年人为何多有便秘 (225)
27. 为什么老年人易得糖尿病 (227)
28. 老年糖尿病有哪些特点 (228)
29. 防治糖尿病要把好哪“三道关” (229)
30. 糖尿病防治为何不能单纯靠降糖 (230)
31. 老年人急性胰腺炎有哪些特点 (232)
32. 哪些因素易诱发脑卒中 (233)
33. 脑血栓形成前有哪些先兆 (234)
34. 怎样预防脑出血 (235)
35. 脑卒中后为何不可忽视康复治疗 (236)
36. 为何谨防脑出血“杀回马枪” (239)
37. 老年性痴呆如何早防 (241)
38. 老年性痴呆“六大早期信号”是什么, 如何治疗 ... (242)
39. 如何治疗帕金森病 (244)
40. 如何防止老年夜尿过多 (245)
41. 老年妇女怎样防治咳嗽溢尿症 (246)
42. 前列腺增生有哪些自我治疗方法 (247)
43. 老年人为何易发生腹外疝 (248)
44. 怎样防治老年人骨质疏松症 (249)
45. 老年人如何防止骨折 (250)
46. 老年人常腿抽筋就是缺钙吗 (251)
47. 老年性颈椎病自我疗法有哪些 (252)
48. 老年人患肩周炎如何自我治疗 (253)
49. 如何防范老年人发生多器官衰竭 (254)
50. 怎样防治眩晕 (255)
51. 如何预防肢体麻木 (256)
52. 怎样预防老年性水肿 (257)



- | | |
|-------------------------------|-------|
| 53. 夏天老年人如何严防中暑 | (257) |
| 54. 老年人为什么要谨防低体温症 | (258) |
| 55. 老年人为何冬季皮肤瘙痒多 | (259) |
| 56. 老年人怎样防止脱发 | (261) |
| 57. 如何防治老年视网膜静脉阻塞症 | (262) |
| 58. 怎样预防老年白内障 | (263) |
| 59. 患了白内障要等熟透了才能手术吗 | (265) |
| 60. 老花眼有哪些特殊保养方法 | (266) |
| 61. 老年人如何预防牙周病 | (266) |
| 62. 老年人镶上义齿后应注意哪些事项 | (267) |
| 63. 老年人耳鸣为何不可忽视 | (268) |
| 64. 怎样预防老年性耳聋 | (269) |
| 65. 引起老年人口腔干燥症有哪些原因, 如何治疗 ... | (272) |
| 66. 怎样发现老年人早期癌症征兆 | (273) |
| 67. 为什么不可忽视老年性病变征象 | (277) |
| 68. “返老还童”现象为何不能大意 | (278) |
| 69. 中老年夫妻之间的健康监护重点项目有哪些 | (279) |

七、老年人用药须知

- | | |
|-------------------------|-------|
| 1. 老年人服药应掌握哪些原则 | (282) |
| 2. 老年人用药的基本步骤是什么 | (283) |
| 3. 有哪些常见的用药误区 | (284) |
| 4. 老年慢性病用药要注意什么 | (285) |
| 5. 老年人要慎用哪些药 | (286) |
| 6. 老年人为何不能完全依赖药物 | (290) |
| 7. 查病化验前不能服用哪些药 | (291) |
| 8. 老年人为什么不宜服用减肥药物 | (292) |
| 9. 常见的抗衰老药物有哪些 | (293) |



一、老年人的生理变化

1. 哪些人属于老年人

老年医学中表示年龄的方法有三种：时序年龄、生理年龄和心理年龄。

(1)时序年龄：是以时间表示出生以后经历期间的个体年龄，为迄今累加的实际年限数。

(2)生理年龄：是指到达一定时序年龄的生理发展水平，即机体生理学上或解剖学上功能和结构的实际衰老程度。所以，高龄但身体健壮的人，他的生理年龄比时序年龄小；而中青年但身体虚弱者，他的生理年龄比时序年龄大。

(3)心理年龄：是根据标准化智力测量来衡量人的智力水平，用来表示人的心理发展的绝对水平。

年龄是一个持续增长的过程，随着时序的增加，通常将人的一生划分为几个年龄段。第一年龄段为成长期（出生后、幼年、童年阶段）；第二年龄段为劳动期（青年、壮年阶段）；进入老年期，即第三年龄段也分为2个阶段，65~85岁称为低龄老年期，86岁以上称为高龄老年期。

低龄老年期的老人，是老年人中最活跃的部分，能参加文体和社会活动，生活上完全可以自理。有些人的身体状况和时序年龄有不同程度上的差距，他们心理上是年轻的，社会活动是成熟的，外貌看上去比时序年龄小得多。这些低龄老年人要正确



认识自己的身体条件,多参加一些适合自己的各种文体活动,使体质更强健,使自己摆脱“老”的概念,让心理年龄年轻 10 岁。高龄老人,有很大一部分生活不能完全自理或是完全不能自理者,应给予扶持和关照。

有些人的身体比较健康,时序年龄可以达到和超过百岁,称百岁老人。

关于老年年龄的划分,目前尚无统一的标准。不同的国家,因历史条件、政治和经济状况,以及国民健康水平和寿命长短各异,划分年龄的标准也不一样。例如英、美、德等发达国家,将 65 岁以上的人称作老年人;发展中国家通常将 60 岁以上的人称作老年人。我国将 60 岁以上的人称作老年人。

从衰老研究的角度而言,年龄的划分只有相对的意义。调查资料表明,不同国家、不同地区,甚至同一地区的不同人群,个体间的衰老的差异相当大,并非划为老年就意味着衰老了。实际上,很多老年人,65 岁前后身体健康,并富有活力,仍然在继续工作,为社会创造精神的或物质的财富。

据联合国经济和社会部人口司预测,到 2050 年,全球老年人将达 20 亿,每 5 个人中就有 1 个老年人。目前,我国已进入老龄化社会,预计到 2040 年老年人口将达 3.8 亿,每 4 个人中就有 1 个老年人。

2. 人的自然寿命能达到百岁以上吗

自然寿命是指无外界环境干扰,人的自然生存时间。自然寿命以月计算。目前我国人均年龄达 71.8 岁,自然寿命在 100 岁以上,最高寿命可达 150 岁,公认的寿命为 120 岁。也就是说,你活到了 100 岁以上,才达到了寿命的时限,这是你应该活到的。但大多数人活不到自然寿命。

现在由于环境、疾病、战争、自然灾害、意外事故等因素的影



响,大多数人活不到自然寿命的时限,所以又出现了期望寿命一说。期望寿命是指整个国家或地区人口统计中死亡人数的平均年龄再加上标准差。期望寿命是评价一个国家和地区非常重要的卫生健康指标。期望寿命受遗传和环境因素的影响。

目前全世界的平均期望寿命是61岁。1993年最新资料表明,日本人的平均寿命,再创世界长寿的新记录,女性平均寿命为82.51岁,超过了法国和瑞典等国家;男性平均寿命为76.25岁,超过冰岛、瑞典和法国等。新中国成立后,随着经济的发展、科学技术的进步,人民生活水平提高,医疗卫生保健专业的发展,我国人民的平均期望寿命已提高到68.92岁,居第8位。据联合国社会部人口司统计,到2000年,全球人口已达61亿,老年人已达5.93亿。预期到2030年,老年人口将增加到14亿。

3. 为什么大多数人寿命未能超过百岁

这个问题似乎令人迷惑,但却很容易说清楚。因为人类的寿命受到包括先天和许多后天因素的影响,所以大多数人的寿命均未能超过百岁,达到自然寿命。

(1)先天遗传因素:任何生物都是经过出生、发育、成熟、衰老、死亡5个阶段走过生命的全程,都有一定的寿限,这和先天遗传基因不能分开。每种生物都有特定的遗传基因,经生殖细胞一代一代传下去,这种基因指导着生物的寿命和衰老过程。遗传对人类自然寿命长短的影响是肯定的。一般说来,长寿家系的后代寿命较长,短寿家系的后代则寿命较短。祖父母、父母长寿者,其后代也带有长寿基因。反过来说,有长寿基因者,由于后天和环境因素的影响,不一定都长寿。有长寿基因者,长寿要靠自己的保健和防治来取得。有先天遗传疾病者,长寿者较少。

