

中国老年
保健全书

赵葆初题



生
何

耿德章 主编



中国老年保健全书

耿德章 主编

人民卫生出版社

(京) 新登字 081 号

图书在版编目 (CIP) 数据

中国老年保健全书/耿德章主编. —北京: 人民卫生出版社, 1994
ISBN 7-117-02108-X

I. 中… II. 耿… III. 老年-保健-基本知识 IV.R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 04266 号

中国老年保健全书

耿 德 章 主 编

人 民 卫 生 出 版 社 出 版
(北京市崇文区天坛西里10号)

人 民 卫 生 出 版 社 印 刷 厂 印 刷
新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

850×1168毫米32开本 29印张 4插页 773千字
1994年8月第1版 1994年8月第1版第1次印刷
印数: 00 001—5 000

ISBN 7-117-02108-X/R·2109 定价: 40.00 元

〔科技新书目 330—419〕

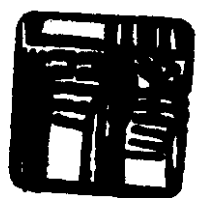
松鶴延年

宋平題

老人的益友

健康的导师

薄一波



一九九三年七月十日

自我保健
貴在堅持

宋任窮



一九九三年夏

中國老年保健全書

濟世壽人

一九三三年夏

彭冲



《中国老年保健全书》

编委会名单

顾问：吴阶平 陈敏章 顾英奇

主编：耿德章

副主编：方圻 陈可冀 郭有声

编委：(以姓氏笔划为序)

卞志强	王新德	王赞舜	牛福康	史载祥
孙元培	牟善初	陈贤义	卓大宏	林菊英
赵伯仁	赵榕富	高秀勤	唐由之	钱贻简
曾尔亢	董长城	蒋国彦		

作者：

曾尔亢	董长城	卞志强	曹兴午	牛福康
陈贤义	陈可冀	宋 军	史载祥	黄柳华
王新德	黄席珍	王赞舜	赵榕富	王宝恩
刘凤奎	蒋国彦	张蕙芬	王瑞萍	郭应禄
梁丽莉	张玲媛	刘应禄	顾惜春	裘 麟
高秀勤	周光霁	唐由之	巢国俊	冯 俊
张淑芳	宋海涛	郝 炼	王 冲	李顺荣
乌兰高娃	窦继祥	王秀梅	王 明	朱树椿
徐风英	孟庆儒	梁 莺	韩宗琦	吴新建
卓大宏	林菊英	沈织云	徐文倩	

序

随着人们寿命的延长、健康标准的提高，老年保健的需要愈益受到重视。这不仅是每个人的需要，也是社会的需要。

老年是就日历年龄来说的，同样日历年龄的人却有相当不同的生理年龄、心理年龄、社会年龄。日历年龄不能变，但老年的标准却可以变，保健工作更可以使生理年龄、心理年龄的增长缓慢下来。新的年龄段的划分已经开始为人们所接受。新标准是：44岁以下为青年，45~59岁为中年，60~74岁为准老年、或称老年前期，75~89岁为老年，90岁以上为长寿。

培养乐观情绪对健康长寿十分重要。各人的性格不同，对有些人来说培养乐观情绪不是短时期内可以实现的，但如能面对现实，发挥主观能动性，持续努力，终可有所作为。后汉马援说：“丈夫为志，穷当益坚，老当益壮”；初唐王勃说：“老当益壮，宁知白首之心。”志气壮盛，是身体健壮的重要基础。

当然除了乐观情绪，还必须懂得如何保健；有了保健知识，还要认真应用有关知识，并持之以恒。

我高兴地看到《中国老年保健全书》出版。这本书是卫生部保健局组织长期从事老年保健工作的专家们编写而成的。这是专家们长期从事老年保健工作的经验结晶，他们不仅介绍了科学知识，而且对如何提高自我保健能力作出符合实际的指导。

谨向老年朋友推荐本书，祝愿你们身心健康，长寿愉快。

吴阶平

1994年2月

序

随着社会经济的发展，医疗保健事业的进步，人们生活的改善，我国人均期望寿命不断提高，老年人口迅速增加。目前，全国60岁以上的老年人数已超过一亿，约占世界老年人口的五分之一。老年人是社会的宝贵财富，党和政府历来十分重视老年人问题，关心他们的生活和健康。老年人问题也得到全社会的关心和支持。

老，是不可回避的自然规律，但老有所为，健康长寿则是可以通过自身和社会的努力来争取的。自古以来，人们渴望和追求长生之道。而合理的养生之道和科学的保健方法是通向健康长寿之路所不可缺少的。为向全国老年人普及健身防病知识，卫生部保健局委托人民卫生出版社邀请全国老年保健专家在总结我国老年保健工作的宝贵经验的基础上，编写了这部内容较全面，寓科学性、实用性和通俗性为一体的老年保健科普书——《中国老年保健全书》。

这本大型科普书为老年人自我保健、延年益寿提供有益的咨询和指导，可以作为老年人的常备之书。全书内容丰富、博采众长、集全聚新、古今精选、通俗易懂。书中包含了老年医学基础知识、防病保健养生、老年人常见疾病的防治、康复与老年保健、老年护理指导等方面的内容。因此，不仅有益于老年人的健康长寿，也有助于不同年龄层次的人掌握科学的卫生保健知识。

夕阳无限好，晚霞更生辉。我希望《中国老年保健全书》对于指导老年人科学保健、健康愉快地安度晚年将起到积极的作用，衷心祝愿全国的老年人颐养天年，康乐长寿。

陈敏章

1994年2月

前 言

为做好老年保健工作，向全国广大老年读者系统普及老年保健知识，卫生部保健局委托人民卫生出版社组织编写和出版了这部《中国老年保健全书》。

这部书的作者都是长期从事老年医学研究的专家和长期从事老年医学临床工作的著名教授。此书的特点是，内容全面，选材精当，实用性强。我们编写此书的目的，就是要针对老年人在日常保健活动中经常碰到的问题进行答疑解难，为全国老年人的健康服务。全书共分七篇：第一篇主要介绍人类寿命的基本知识；第二篇全面介绍防病保健养生的具体方法；第三篇是老年人常见急症与急救；第四篇是全书的重点，主要介绍各种老年病的防治知识；第五篇是康复与老年保健；第六篇是老年保健护理指导；第七篇简要介绍了健康长寿老人实例及有关健康长寿研究展望。

本书在整个编写过程中，得到了各方面的支持。在这里谨向各位作者、编委、出版者致以诚挚的谢意！

由于我们缺少写作经验，加之时间仓促，书中一定会有缺点错误或不当之处，恳请广大读者多多提出宝贵意见，以供再版时修订。

耿德章

1994年2月

目 录

第一篇 人类寿命的基本知识	1
第一章 人类应活到百岁	1
✓ 第一节 大自然赐予人类的寿命	2
一、平均寿命不断延长是时代发展的趋势	2
二、现代科学对人类最高寿命的研究	3
第二节 中老年人、老年人与长寿老人	6
一、我国现阶段通用的老年人划分标准	6
二、世界卫生组织最近提出的老年人划分标准	7
三、健康老年人的标准	7
第三节 老年人年龄划分方法的探索	8
一、时序年龄	8
二、生物学年齡	8
三、心理学年齡	9
第四节 一个老年化社会的到来	9
✓ 一、划分人口老年化社会的标准	10
二、全球发展不平衡的老年化现状	11
三、我国即将跨进老年化社会	12
✓ 第二章 为什么大多数人活不到百岁	14
✓ 第一节 有关衰老的现代研究	15
一、衰老、老化、增龄、老征的概念	15
二、衰老的共同特征	16
✓ 三、衰老的主要表现	17
✓ 四、衰老过程中的各种变化	18
五、衰老理论的探索	20
第二节 进行中的衰老机理研究	21

一、历史上提出的几个衰老学说	21
二、近代对衰老机理的认识	22
三、现代对衰老机理的研究	23
第三节 衰老的原因分析	24
一、遗传因素	25
二、环境因素	26
三、心理因素	26
第四节 怎样评价衰老程度	27
一、医学检查	27
二、自我监测	28
第三章 怎样才能活到百岁	30
第一节 世界五大长寿地区	30
第二节 百岁寿星的生活方式、环境与心理特点	32
一、寿星的生活方式	32
二、寿星的生活环境	33
三、寿星的心理特点	33
第三节 大卫生观与新医学模式的应用	35
一、大卫生观	35
二、新医学模式	36
第四节 脑力劳动者和大城市的老年人同样能健康长寿	36
一、脑力劳动者同样能健康长寿	37
二、大城市里的老寿星	38
第二篇 养生与老年保健	41
第一章 自我保健与长寿	41
第一节 为什么要进行自我保健	42
一、何谓自我保健	42
二、自我保健的重要性	42
第二节 怎样进行自我保健	44
一、自我保健的内容和方法	44
二、怎样提高自我保健能力	49
第三节 健康查体的重要性	50
一、健康查体好处多	50
二、健康检查的主要项目	51

三、怎样进行健康检查·····	51
四、怎样看待化验结果·····	52
第四节 要高度警惕癌症的早期信号·····	55
一、什么是癌症的早期信号·····	55
二、癌症的早期信号有哪些·····	55
三、发现了癌症的早期信号怎么办? ·····	57
第五节 要重视癌前病变的防治·····	57
一、什么是癌前病变·····	57
二、有哪些癌前病变及癌变的可能性·····	58
三、怎样防治癌前病变·····	60
第六节 出现哪些情况要去医院看病·····	61
一、急症处理·····	62
二、及时去医院检查·····	62
第二章 老年心理卫生·····	64
第一节 心理和心理学概述·····	64
一、健康的心理·····	65
二、不良的心理·····	67
三、心理与生理·····	67
四、心理与疾病·····	69
五、心理卫生·····	70
第二节 心理卫生与心理保健·····	71
一、老年心理卫生保健的重要性·····	71
二、影响老年心理卫生的因素·····	71
三、传统医学对心理保健的认识·····	72
第三节 老年人的心理·····	73
一、老年期心理特征·····	73
二、老年人的心理、智能和生理的相关变化·····	75
三、老年人感觉与知觉的变化·····	76
四、老年人情绪与情感的变化·····	77
五、老年人记忆力的变化·····	77
六、老年人思维的变化·····	78
七、老年人意志的变化·····	78
八、老年人性格的变化·····	79
第四节 老年人心理卫生保健·····	80

一、正确认识和对待老年人的心理卫生保健·····	80
二、妥善处理家庭和社会人际关系·····	82
三、正确对待老年社会问题·····	84
四、对老年期衰老和老年病的心理保健·····	86
五、心理咨询和心理治疗·····	87
第五节 老年期的心理检测·····	89
一、老年人的智能试验·····	89
二、老年人心理的其它测验·····	90
三、心理健康标准的自我检测·····	90
第三章 老年人生活卫生·····	91
第一节 生活起居·····	92
一、起居有常·····	92
二、住高楼对老年人身体健康的影响·····	93
三、居室养花与健康·····	95
四、四季气候对老年人健康的影响·····	96
五、负氧离子与老年人的健康·····	97
六、空调与健康·····	98
七、电视与健康·····	98
第二节 衣着卫生·····	99
一、老年人着装的卫生要求·····	100
二、老年人怎样选用衣着用品·····	100
三、衣着与健康·····	102
第三节 睡眠卫生·····	103
一、睡眠是生理需求·····	103
二、老年人的睡眠时间·····	104
三、睡眠姿势·····	104
四、睡眠用品的选择·····	105
五、午睡有益健康·····	106
六、失眠的自我调理·····	106
第四节 脚和行走的卫生·····	108
一、老年人要注意脚的卫生·····	108
二、老年人行走应量力而行·····	109
三、老年人要注意防跌跤·····	109
四、老年人不宜站立过久·····	111

五、老年人不宜久坐	111
第五节 吸烟与健康	112
一、吸烟对健康的危害	112
二、大力提倡戒烟	114
第六节 饮酒与健康	116
一、酒的种类和成分	116
二、饮酒对健康的影响	117
三、老年人不要贪杯	119
第四章 老年人的性生活保健	119
第一节 老年人与性	120
一、性的概念	120
二、老年人的性问题	121
三、求偶是生物界的普遍规律	123
四、老年人也应享有性的权利	124
第二节 老年人性器官的变化	124
一、男性性器官的老化	126
二、女性性器官的老化	127
第三节 老年人性功能的变化	128
一、老年男性的性衰减	128
二、老年女性的性衰减	128
第四节 性行为	129
一、性反应周期	130
二、老年期的性行为	134
三、老年期性生活常识	134
第五节 老年期性功能障碍	137
一、性功能障碍的概念	137
二、阳痿	137
三、早泄	144
四、性交疼痛	144
五、女性阴道痉挛	146
六、其它	146
第六节 如何保持健康的性生活	147
一、革新旧观念，学习性知识，了解性生活的科学内容	148
二、老年人需要适度的、和谐的性生活	148

三、药物与器械的使用	149
四、性保健与食物	149
第五章 老年人的饮食与营养	150
第一节 营养是健康长寿的物质基础	150
一、老年人的营养需求	150
二、营养的来源是食物	160
三、膳食要讲究平衡	162
四、科学地安排一日膳食	165
第二节 饮食卫生	166
一、防止食物污染	166
二、养成良好的卫生习惯	167
三、要克服不科学的饮食习惯	167
第三节 饮料与健康	169
一、饮料是人们生活的必需品	169
二、茶	169
三、咖啡	173
第四节 饮食与癌症	174
一、与致癌有关的食物	174
二、与防癌有关的食物	176
第六章 体育锻炼与老年保健	177
第一节 运动是健康之本	177
一、生命在于运动	177
二、运动有益健康	178
三、运动是延年益寿的“灵丹妙药”	180
第二节 健身运动应遵守的原则	180
一、要选择适宜的锻炼项目	181
二、运动锻炼要循序渐进	181
三、运动锻炼要持之以恒	182
四、运动锻炼要因人而异	182
五、运动锻炼要进行自我监督	183
第三节 人到老年才锻炼还能不能收效	184
一、步入老年前为什么未参加体育锻炼	184
二、到老年时才参加体育锻炼还行吗	185
三、人到老年才锻炼也会有成效	185