

● 周凤梧 编著

中国医学源流概要



K161.7
XZL

科文医学文库·中老年健康译丛

健康的生活与运动

[日]东京都老人综合研究所 编
北京科文国略信息公司组织翻译
张太山 译



中国人口出版社

Science



K.)

A0289690

著作权合同登记图字:01-98-0074

图书在版编目(CIP)数据

健康的生活与运动 / 日本东京都老人综合研究所著; 张太山译.
- 北京: 中国人口出版社, 1998. 2
(中老年健康译丛)
ISBN 7-80079-425-3

I. 健… II. ①日… ②张… III. ①中年人-健身运动 ②老年人-健身运动 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 01757 号

この中国語版は、日本で(株)東京化学同人より出版された“中高年と健康 17. 健康な暮らしと運動”の日本語版を翻訳したものである。© 1995 (財) 東京都老人総合研究所

中文简体版版权© 1997 科文(香港)出版有限公司
中国人口出版社出版

中老年健康译丛·健康的生活与运动

东京都老人综合研究所 著
北京科文国略信息公司组织翻译

中国人口出版社/科文(香港)出版有限公司出版

批发: 中国人口出版社发行部

《开发区导刊》杂志社读者服务部

电话: 010-68420599, 传真: 010-68420399

北京京海印刷厂印刷

新华书店经销

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 3.75 字数: 50 千字

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—50000 册

ISBN 7-80079-425-3/R·115

定价: 6.50 元

**特
色**

基本医学知识的系统介绍

从医学的基础知识到最尖端的前沿
本书中给予全面的解说

通俗的语言

用老百姓的话,讲老百姓的病
一扫描搬医学教科书的写法

世界最先端的专家执笔

世界著名的东京都老人综合研究所
全体出马,讲解老年病的知识

涉及面广

全书涉及老人生活中防病治病
的方方面面细致入微令人惊叹

大量的图表资料

数百幅插图,数百个图表,集中了大量的
的调查研究成果,举世罕见

老年人儿女们皆宜

老年人读后知道怎样照顾自己,儿女
们读后知道怎样关心父母

专家译稿,专家审稿

全部丛书由国内临床医生担任翻译,
再由专家审查,丝毫不马虎

内 容 简 介

人们都知道运动对防止衰老、预防和治疗老年病是十分重要的，但是并不是只要运动就能防止衰老和老年病。如果运动方法与身体情况不符，运动反而会带来相反的效果。

本书通过专家指导，介绍如何通过运动预防和治疗糖尿病、高血压、心脏病、骨质疏松等老年病，同时介绍一些有利于健康的行走方法。

希望通过本书的介绍使读者掌握正确的知识，确保老年生活健康愉快。

出版说明

《中老年健康译丛》由全日本最著名的老人医疗机构——东京都老人综合研究所编著。全书十六分卷,集中了该研究所二十多年的资料而成,在医学水平上,内容上,资料采集上及编者选择上均堪称世界一流。在日本国内长销不衰。

书中全面介绍了中老年常见的生活,保健和防病治病中的问题。每卷谈一个问题,涉及老人的心理,生理及生活方面的变化,以及具体的常见病,如:脑的变化,高血压,糖尿病,白内障,失禁,骨质疏松及肿瘤等。并针对每个问题提出具体对策,极具指导意义。书中语言通俗,图文并茂。一扫同类书中常见的照搬医学教科书的弊病,是不可多得的一套好书。被中国老年保健协会定为推荐书目。

日本人均寿命居世界首位,生活习惯,人种及常见疾病与我国基本一致。全书主要翻译者均由临床医生担任。相信这会是一套极高水平的中老年保健丛书,本书将给我国的中老年人提供很多科学的健康知识和保健方法。

本书的版权引进过程中,东京化学同人出版社的住田六连先生给予了极大的支持与协助,在此谨表谢意。

中国人口出版社
科文(香港)出版有限公司

执 笔 者

小泽利男 东京都老人医疗中心院长 医学博士
专业：老年医学 循环系统疾病学

神田健郎 东京都老人综合研究所中枢神经研究部
部长 医学博士
专业：神经生理学

长崎浩 东京都老人综合研究所运动机能研究室
室长 医学博士
专业：运动学

中野忠澄 东京都多摩老人医疗中心内分泌科主任
医师
专业：老年医学 糖尿病

原书序言

东京都老年人综合研究所是专门研究人体衰老、老年病和各种老年问题的综合性研究机构，研究范围广泛，涉及与老年人有关的众多领域。研究所成立于1972年，当时正值有吉佐和子的《恍惚的人》一书在社会上走红、老年人问题开始受到社会广泛关注的时期。如今，东京都老年人综合研究所已成为世界上同类老年学研究所中历史较为悠久的研究机构之一。

本研究所每年与东京都老年人医疗中心和东京都多摩老年人医疗中心联合举办两至三次面向普通市民的公开讲座，以通俗易懂的形式向大家介绍我们的研究内容和研究成果。每次讲座都引来大批听众，他们提出许多问题，使会场气氛非常活跃，这让我们感到由衷的欣慰。

一次偶然机会，我们听说东京化学同人出版社编辑部的住田六连先生要出版一套通俗易懂的老年学知识读物，于是我们立即把40多份讲稿送了过去。住田先生看后认为，这些讲稿不仅内容充实、通俗易懂，而且还备有疑难问题解答，非常实用，应尽快出版，把它们送到广大读者手中。于是，这套原本面向东京市民的资料便以系列丛书的形式得以出版，终于在全国范

国内与广大读者见面了。

我们衷心希望这套丛书能够成为广大读者了解老年学知识的指南，并为那些照顾和护理老年人的人们提供一些参考。

在此，我们向支持和协助此书尽快出版的有关部门和同意我们在书中引用其资料的有关机构表示衷心的感谢。同时谨向对本书编辑工作给予大力帮助的东京化学同人出版社的西信江先生致以深切的谢意。

财团法人 东京都老人综合研究所
所 长 木幡 阳
名誉所长 积田 亨
1993年9月

目 录

前 言

第一章 老年病的预防、治疗与运动..... (5)

本章概述

1. 老年病与生活方式
2. 运动与身体
3. 身体检查
4. 老年病的治疗、预防与运动
5. 运动注意事项
6. 小结

第二章 老年人的体力..... (39)

本章概述

1. 什么是老年人的运动
2. 健康的生活与体力
3. 体力的构成与检查法
4. 年龄对体力的影响
5. 老年人体力的现状

6. 体力下降的差别

第三章 步行是健康的晴雨表..... (65)

本章概述

1. 人是步行动物

2. 步行的测量

3. 老年人步行的特征

4. 提高步行的效果

5. 结束语

问题解答..... (85)

前 言

神田健郎

人的衰老程度因人而异差别很大，同样各种成人病的产生原因也是千差万别的。出现这种差别是因为每个人的遗传基因、日常生活方式不同。而日常生活方式中，除饮食内容、饮食方法、是否饮酒抽烟外，运动也是一个非常重要的因素。

如何才能做到保持健康并继续自立地生活呢？随着高龄化社会的到来，越来越多的人关心运动对健康的作用问题。据报道，运动对预防和治疗心脏病、糖尿病、骨质疏松等成人病有很好的效果。自古以来人们就说运动有益于健康，现在更有必要提出在我们现实生活中进行运动的必要性。为此，本书提出了运动的问题。

与以往相比，人们对运动的认识似乎发生了变化。例如，过去曾提倡慢跑，“每周慢跑3天以上，每次跑30分钟以上，运动强度保持在70%以上，在此基础上可加大运动量”。但今天提倡的是步行，为的是避免给膝关节造成过重的负担。另外，以前是根据经验进行锻炼就行了，而现在经过严密的调查研究，对运动的效果（包括有害的）已经得出科学的依据。

对老年人的运动也应根据上述情况来考虑。作为老年人不要一听到运动两字就认为是职业体育运动，从而对此敬而远之。应该认识到运动就是“活动身体”。不管是谁，上了年纪体力自然就减弱了，进行运动往往力不

从心，因此，运动时要把握自己的体力和健康状况，不能蛮干，蛮干只能是有害无益。当然运动是需要作出一定努力的，要想办法从运动中寻找乐趣和充实感。

本书从三个侧面阐述了“老年人的运动”。

第一章的题目是“老年病的预防、治疗和运动”，由东京都老人医疗中心的中野先生执笔，主要内容是围绕糖尿病、高血压、冠状动脉性心脏病、骨质疏松问题，来说明运动的意义。

第二章以“老年人的体力”为题，由东京都老人综合研究所运动机能研究部门的长崎先生执笔，主要介绍老年人的运动能力情况。

第三章的题目是“步行是衡量健康的晴雨表”，仍由长崎先生执笔，主要内容是把步行作为一项运动的意义及实践。把运动作为生活的一部分，在生活中进行运动，可以在身体上、精神上度过有活力的老年生活。

1

第一章

老年病的预防、治疗与运动

中野忠澄

