

老 年 知 识 丛 书

王维群 编著

老年自我保健

LAONIAN ZHISHI CONGSHU

苏州大学出版社

献
给
国
际
老
年
人
年



图书在版编目(CIP)数据

老年自我保健/王维群编著. —苏州:苏州大学出版社,
1999. 8

(老年知识丛书/应启龙主编)

ISBN 7-81037-558-X

I. 老… II. 王… III. 老年人-保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 32019 号

老年自我保健

王维群 编著

责任编辑 许周鹤

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)

丹阳市教育印刷厂印装

(地址:丹阳市西门外 邮编:212300)

开本 850×1168 1/32 印张 8 字数 145 千

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-10000 册

ISBN 7-81037-558-X/Z · 31 定价: 10.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

《老年知识丛书》编委会

主 任 何冰皓

副 主 任 郭玉汉 耿杰民

姜宗濂

主 编 应启龙

编 委 (以姓氏笔画为序)

于怀宜 王 星 朱开峦 朱斌南

吴丽源 李福喜 张 顺 张方荣

府培生 金士雨 胡国华 顾嘉禾

钱焕根 符庆隆 黄永礼 黄学楷

蔡宝珍

执行编委 吴丽源 胡国华

总 序

第 47 届联合国大会通过决议,将 1999 年确定为国际老年人年。这一决议,具有十分重要的现实的和深远的意义:首先,这是一个宣告,标志着世界对老年人特殊地位的承认;第二,这是一个警示,晓谕老龄化已是 21 世纪的趋势,国际社会必须共同采取措施,迎接由此带来的严峻挑战;第三,这是一个展望,老年人不仅举世瞩目、备受尊敬,也无可争议地是经济发展的参与者和受益者。

尊老敬老是中华民族的优良传统。旧中国生产力水平长期低下,人的平均寿命也很低,那时有一个根深蒂固的观念叫做“不孝有三,无后为大”,人们把生儿育女、传宗接代看得很重;同时又认为“养儿防老,积谷防饥”,把失去劳动能力之后的晚年生活,寄托在依靠儿女供养上面,老年人从社会那里能够获取的帮助,只能是舆论上的或道义性的,不可能有实质性的力量支持。新中国成立以来,关爱老人这一社会美德得到进一步的发扬,全社会公众普遍具有把尊老敬老作为自己应尽义务和责任的自觉性。在党和政府的重视下,老年人因实际问题而进行求

助,将从单靠子女照顾发展为依靠社会和家庭相结合的关怀和呵护。老年人由外界条件和生活环境变化而发生的许多现实问题能够得到较好的帮助和解决,并且受到道德和法律的保护。随着改革开放的不断深入,我国老年人在现代化建设的巨大成就中,与全国人民共同分享经济和社会发展的成果,获得更多的直接利益,晚年生活的质量将会不断提高。

当今,世界上发展中国家一般都把年满 60 岁的人称为老年人,我国也把老年人法定为 60 岁。如何对待年龄老,这是每个公民都要考虑的问题,即便现在年龄还小,或者年龄不算很大,但人终究是要老的。没有人能够跨越年龄时空。然而,人们对于老,并不都取一种态度。比如有的人不知老之已至,把自己定位在退休前的角色上;有的人则思想准备早、角色转换快,变转折为起点,开始追求新的人生价值。其状态为什么会有这种大相径庭的反差?这是值得认真地去思考的。我们一方面要作多层面的心态分析,如名义老年和实际老年的差异;一般老年人和特殊老年人的区别;对于“老”的静态理解和动态理解;老年生活无为或无不为的不同设计,等等。另一方面还要从人的素质、健康状况、心理特征、承受能力等不同角度去分析其内在联系,从而找出比较符合实际的答案。

在庆祝国际老年人年之际,“老年知识丛书”的编纂者为我们做了这方面的工作,这是很有意义的一件事。“丛书”的四本小册子分别从养身保健、防病治病、权益保

护和心理调适等方面,向老年朋友作健康长寿需知的提示和介绍。作者在写书的时候,注意在合老年人的“胃口”上下功夫,大道理讲得少,有针对性,比较符合老年人的实际。这是这套丛书较之相关相近书籍有所区别的地方,也就是特色之所在。我相信,它能被老年同志接受和喜爱,成为他们的生活之友。

何冰皓

1999年4月

(作者系江苏省老龄委员会主任)

序

随着我国社会经济的发展与科学技术的进步,人民生活水平不断提高,医疗保健措施日趋完善,老年人口正在迅速增长,人们对怎样保持健康、延年益寿也倍加关注。衰老是生命过程的自然规律,人类要推迟衰老,延长生命涉及多方面因素,而注重自我保健则是重要因素之一。世界卫生组织认为“人类健康长寿气候条件占 7%,医疗条件占 8%,社会因素占 10%,遗传因素占 15%,而 60%取决于自己”,医学思想的发展也给人们提出了“医学的目的应是发掘人的自我保健能力”。可见,自我保健对实现人类健康长寿的重要。

老年人如何进行自我保健?老年人晚年健康需要注意什么?这是广大老年人十分关注的问题,而合理的营养、适当的运动和保持良好的精神状态是自我保健的三大内容。据此,本书针对老年人的生理特点,着重讲述了老年人如何合理营养,怎样科学健身;本书还收集了古今中外的养生之道,介绍了老年人生活起居的安排和情趣爱好的培养等有关方面的知识。本书内容翔实丰富,文字

通俗易懂,科学性与实用性强。

我期望本书对提高老年人的自我保健意识,了解自我保健方法,合理饮食、科学健身,增添生活情趣,增进健康,延年益寿,提高生活质量起到积极的作用。

愿本书成为老年朋友的良师益友,愿本书能为您和您的家人带来健康和幸福。

邓树勋

1999 年 6 月

(作者系国务院学位委员会体育学科评议组成员、
华南师范大学运动生理学教授)

目 录

序	(1)
第一章 自我保健与益寿	(1)
第一节 人的寿命	(2)
第二节 人的衰老及其延缓	(9)
第三节 自我保健与益寿	(23)
第二章 健以食为先	(35)
第一节 老年人所需的营养素和热能	(35)
第二节 老年人的合理膳食	(72)
第三节 老年人的保健食品	(104)
第三章 生命在于运动	(123)
第一节 为什么说“生命在于运动”	(123)
第二节 老年健身活动的原则	(138)
第三节 老年健身活动的科学安排	(143)

第四节 老年健身活动的运动处方	
.....	(162)
第五节 老年健身活动须知.....	(185)
第四章 生活情趣与健康.....	(202)
第一节 老年人的生活起居.....	(202)
第二节 老年人的情趣爱好.....	(220)
参考资料.....	(241)
后 记.....	(243)

第一章 自我保健与益寿

古今中外,长寿一直是人类美好的向往。经过漫长的生活实践和科学研究,人们认识到,影响人类健康长寿的因素除先天遗传因素外,还与社会环境、自然环境、医疗条件以及生活方式诸多因素都有密切的关系,但其中最重要的却是自我保健。世界卫生组织认为,人类健康长寿气候条件占 7%,医疗条件占 8%,社会因素占 10%,遗传因素占 15%,而 60%取决于自己,21 世纪的医学不能只是把疾病作为研究的对象,而应该把增进人群和人类的健康作为它的研究方向。这就是说,要实现人类健康长寿,首先要发现和发掘人体自身的保健能力,进行防病、治病。可见,自我保健对于人类健康长寿是何等的重要,

老年人做好自我保健最重要的是要提高自我保健意识,学好自我保健知识,要突出无病防病、有病早治,并将学到的保健知识用到自我保健上。在日常生活中通过运动、饮食、心理、生活方式等方面的自我调理,延缓衰老及预防某些慢性病的发生和发展;并通过自我监测及早发现自身的某些潜在危险因素,积极配合医生尽早诊断和

治疗疾病。本章从分析影响人的寿命因素及人体衰老机制入手,向读者介绍在日常生活中如何进行自我保健的知识,以供参考。

第一节 人的寿命

探索人类的极限寿命是多少?影响人类寿命的因素是什么?是研究如何抗衰老的前提。只有知道了人类可能达到的最高寿命及其影响因素,才能有的放矢地去争取延年益寿。在了解生命奥秘之前,我们先向朋友们介绍有关年龄和寿命的知识。

1. 年龄的知识

人类的年龄有多种表示方法,如时序年龄、生物学年龄、生理学年龄等。其中最重要、最有意义的是时序年龄和生物学年龄。时序年龄就是我们通常所说的年龄,是以“年”为单位,从个体出生开始计算的。生物学年龄是通过个体组织器官和功能的老化程度推算出来的年龄。前者计算起来很方便,只要知道出生年月即可。所以在一般情况下,国内外均以这种表示方法作为计算年龄的依据。但其有一个明显的缺点,就是不能显示个体在老化程度上的差异。例如,有的60岁老人看上去比较苍老,且反应迟钝,动作迟缓,经常丢三忘四,稍事活动即疲乏、胸闷、气短;功能检查显示,这些老人的重要器官(脑、心、肾、肺

等)均有明显老化现象。而有些老人同样是 60 岁却显得红光满面、精神抖擞、步履稳健、思维敏捷,功能检查也证实他们的重要器官的结构和功能较年轻。这表明前者的生物年龄大于时序年龄,而后者的生物年龄小于时序年龄。所以,若以生物学年龄作为推算年龄的标准实际上更为科学,但目前还没有统一的评价指标来评价生物学年龄。

2. 年龄的划分

目前,国内外仍用时序年龄来进行年龄的划分。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。我国的传统是将人的 60 岁界定为老年起始年龄。1980 年,联合国根据世界各国的综合情况规定以 65 岁为老年的起始年龄。我国在 1981 年召开的第二届老年医学学术会议也建议以 65 岁为老年界限。可是到了 1986 年,世界卫生组织又根据世界人口人均寿命的不断延长和世界人口老龄化形势的逐年发展,又将老年年龄界定为 75~89 岁。对此世界大多数国家未作出响应。提起老年,人们自然会联想到退休,实际上老年年龄和退休年龄并非一致,各国都是根据实际情况而定的。我国的退休年龄:男职工 60 岁,女职工 55 岁。

从衰老的角度而言,年龄的划分只有相对的意义。调查表明,个体间衰老的差异是很大的,并非划分为老人就

意味着衰老,实际上许多老人在 65 岁前后仍身强力壮、富有活力。老年人如能面对现实承认老,胸怀壮志不服老,坚持良好的生活习惯,就可能健康长寿,有一个幸福愉快的晚年。

3. 人口老龄化

按联合国的规定,65 岁以上的人称为老年人,若一个国家的老年人口数占全国人口总数的 7% 以上,或 60 岁以上人口数占全国人口总数的 10% 以上者,则形成人口老龄化。那个国家则进入“老年型国家”。按此标准,截至 1980 年,世界上已有 50 多个国家属于“老年型国家”,而我国晚了 20 年。

1982 年,联合国世界老年问题大会曾宣布:不久世界人口将进入“老龄化时代”,到 2025 年,全世界 60 岁以上的老年人将达 11.21 亿,全球将受到“老人白发浪潮”的冲击。我国到 2000 年,60 岁以上老人可达 1.32 亿,占总人口的 10%;65 岁以上的老年人口占 7.2%,我国将成为老龄化社会。到了 2025 年我国 60 岁以上的老人将有 4 亿,成为世界上第一“老人大国”。

我国正面临着越来越严峻的人口老龄化形势的挑战。在这严峻的形势面前,人们必然会关心并提出这样一个现实问题:即怎样使老年人的晚年生活过得幸福,又不加重国家和社会的负担。解决这个问题最关键的是使老年人健康长寿。

4. 寿命的知识

寿命可分为自然寿命、最高寿命和平均寿命。

据世界社会学、生物学和医学专家综合研究报道：人类的自然寿命应达到期限为 100~175 岁。这是根据下列三种最高寿限科学推算法与历史和现实寿星年龄记载资料计算出来的：

(1) 按性成熟期推算：人的性成熟期是 14~15 岁。科学家通过对大量哺乳动物寿命与其性成熟年龄实验分析后认为，寿命是性成熟年龄的 8~10 倍。若按人类性成熟年龄为 14~15 岁计算，则人的自然寿命应为 110~150 岁。

(2) 按生长期计算：研究表明，哺乳动物的自然寿命相当于其生长期的 5~7 倍。以人的生长期为 20~25 岁计算，其寿限应为 100~175 岁。

(3) 按细胞分裂次数和分裂周期推算：研究表明，人的胚胎细胞可分裂至 50 代左右，若按培养一代细胞所需时间为 2.4 年计算，人的自然寿命应为 50×2.4 年，即为 120 年。

上述三种寿限科学推算法，基本阐明人类寿限范围可达 100~175 岁。古今中外的记载和调查资料也证明，人类的寿命可逾越百岁。

那么人类的最高寿命是多少呢？据近期《世界寿星录》报道：日本的满平老人活到 242 岁；英国的弗姆活了

209岁；中国的昭慧大师年至290岁尚可自理生活。此外，日本万部年长194岁，其妻173岁，其子153岁，其孙105岁。还有世界其他各国享寿百岁以上的男女，不胜枚举。

有史以来人类平均寿命呈逐年递增趋势。如4000年前，人类平均寿命为18岁，2000年前为22岁，1800年前为36岁；而到了1951年则为52岁，1960年为57岁，1985年为66岁，1994年又增至70岁。同年日本成为世界长寿国，平均寿命为82岁。中国史料也证明，秦汉时期人均寿命为20岁，唐朝27岁；1950年为35岁，1957年为57岁，1991年为69岁。1994年全国普查，上海人均寿命为78.14岁。

据日本东京都老人综合研究所的研究认为：人类的平均寿命约在80~85岁之间。美国的菲利茨估计能达到85岁，当人类平均寿命达85岁时，人类99%的人在73~97岁之间死亡。不到70岁死亡的除非由于自杀和意外事故所致。日本人认为，人类的极限寿命是120岁左右，要突破它非常困难，尽可能让更多的人接近这个年龄，并让他们健康地度过人生，正是老年学和老年病学的目的所在。

尽管人类的自然寿命应在百岁以上，但现实生活中百岁老人的比例是极低的，这与先天的遗传和后天众多的环境因素有关。

5. 遗传与寿命

现已证明，人类寿命的长短与先天的遗传基因有关。

一般来说,长寿家系的后代寿命较长,短寿家系的后代则寿命较短。家谱学家倍尔分析了一个家庭的后代4 000人后发现:双亲寿命在80岁以上的148名子女,其平均寿命为52.7岁;双亲寿命在60岁以下的128名子女,其平均寿命只有32.8岁;两组子女平均寿命也相差约20岁。

有人将人寿比作三角形的面积,遗传因素是三角形的底边,社会和自然环境因素是三角形的另外两边。三角形的三条边越长,它的面积就越大,“寿命三角形”也是如此。底边遗传因素比较稳定,若欲延长寿命,则应着力延长其两条邻边的长度,使后代达到较高的寿龄。

6. 性别与寿命

不同性别在寿命上是有一定差别的,大多数动物都是雌性动物比雄性动物寿命长。从历史上看,人类男性的寿命要比女性长些,这是因为妇女生育子女多,医疗条件差等原因。然而,如今大部分国家女性寿命比男性要长,且与经济发展状况成正比。如欧洲女性平均寿命比男性长8岁,南美洲女性比男性长3.6岁,非洲女性比男性长2.3岁。

人类形成男女寿限差别的主要原因是:(1)一般认为男性参加繁重工作,精神紧张,劳动消耗量大,损伤机会多,烟、酒嗜好较严重等。(2)女性有两个X染色体,男性只有一个,许多遗传病的基因在X染色体上。女性的X染色体如一个带有遗传性疾病的因子,而另一个未携带