

sina 新浪读书
book.sina.com.cn

搜狐读书
book.sohu.com



老年人 不生病的智慧

献给爸爸妈妈的健康枕边书

疾病就像一位不速之客，随时随地都有可能光顾降临。老年人应尽量减少对药物的依赖，重建对身体的自信，求医不如求己，获得不生病的智慧，把健康的基点放在良好的生活习惯和生活方式上。这样才能享受生活，享受幸福，享受晚年，享受不生病的快乐人生。

孟振业◎编著

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

老年人 不生病的智慧

献给爸爸妈妈的健康枕边书

疾病就像一位不速之客，随时随地都有可能光顾降临。老年人应尽量减少对药物的依赖，重建对身体的自信，求医不如求己，获得不生病的智慧，把健康的基点放在良好的生活习惯和生活方式上。这样才能享受生活，享受幸福，享受晚年，享受不生病的快乐人生。

孟振业◎编著

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

老年人不生病的智慧 / 孟振业编著. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2009.1
ISBN 978-7-80753-148-7

I. 老… II. 孟… III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 176543 号

特约编辑:刘 辛

责任编辑:李毅男 孟 飞

封面设计:清水设计工作室

老年人不生病的智慧

孟振业 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

三河市南阳印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 21.5 字数 320 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-148-7

定价:29.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



前言

一转眼,老了,退休了,人生进入暮年。没有了工作压力,但新的压力又随之而来。此时,体力智力日益衰退,生活节奏减慢,社会交往减少,心中的孤独和寂寞以及疾病,困扰着许多老年朋友的生活。

日出东方,隐匿西山,是自然规律,人生也是如此。青年是初升的太阳,老年是西下的夕阳。朝霞蓬勃热烈,蒸蒸日上;晚霞更加美丽绚烂,充满遐想。虽然您已经退休,但这只是人生位置的变换,那深山的花朵或许比阳台上的更为鲜艳;虽然您满头银发,但这只是人生岁月的印记,那绚丽的夕阳或许比日中骄阳更加炽烈。

退休退休,不是万事皆休,只是退出工作岗位,而不是退出家庭生活和社会生活。您同样需要有追求:追求健康,追求安逸,追求幸福,追求使自己不生病的生活方式。

人生的阶段在许多时候不能一概以年龄来划分。百岁笑嘻嘻,九十不稀奇,八十多来兮,七十小弟弟,六十摇篮里。千万不要认为自己老了,不中用了,要知道,有八十岁的老少年,也有十八岁的少年老。

首先,要感谢自己,感谢自己的身体,是它承载您走过了几十年的风雨人生。

人体如同一部机器,经过几十年的运转磨损,出点儿问题是常有的事。当满头乌发悄然染上白霜,额头上的皱纹肆无忌惮地纵横延伸,您千万不要沮丧,这只不过意味着一个新的生命历程的开始。每个人都有年轻的时候,但不是每个人都能顺利地走到老年。您能走到老年,本身就是一种成就,一种幸福,一种财富,一种自豪。只要您对身体这台机器勤检修,重保养,多挽留一些岁月华年并非是不可企及的奢望。

对于老年人来说,疾病就像一位不速之客,随时随地都有可能降临。此时,您需要掌握一些身心健康的智慧,才能享受生活,享受幸福,享受晚年,享受不生病的快乐人生。

每个老年人都希望自己健康长寿,许多人生病后都希望有最好的医生、最好的药物来治病。但是,健康绝非仅靠医生和药物来维持,真正高明的医生不在医院,而是您自己;真正的灵丹妙药不在药房,而在您身体之内。

高明的人不是去治疗已经形成的疾病,而是在疾病未起或有苗头时就去保养治疗。同管理国家一样,不是等战乱形成时再治理,而是在战乱还没有形成时就去治理。病已经形成了,再用药物治疗,也不可能完全康复如初。

以什么样的方式生活,就会以什么样的方式生病或死亡。尤其对老年人来说,大量、过度地使用药物,对人体自愈能力的伤害是毁灭性的,所以,老年人应尽量减少对药物的依赖,重建对身体的自信,求医不如求己。要想获得不生病的智慧,就要把健康的基点放在良好的生活习惯和生活方式上,这是老年朋友必须掌握的健康理念。

其次,要感谢子女,感谢他们无微不至的关爱和孝心。接受孩子的关爱和孝心,晚年才会过得幸福快乐。

“孝”是一个会意字,下“子”承上“老”,意思是说人老了,行动困难,需要子女扶持与关爱。因此,关爱父母是儿女应尽的责任和义务,父母的健康是子女的福分。子女最大的安慰,莫过于父母拥有健康的身体,孝敬父母应从关爱父母的健康开始。

生活中,很多老年人由于种种原因而忽视了对自身的关爱。对子女而言,关爱父母,不仅要做到老有所养,老有所安,老有所为,老有所乐,还要帮助老年人“老有所悟”。对于相当一部分老人来说,仅有充盈的物质生活并不等于幸福和快乐,他们还需要精神上的充实,需要子女教会他们健康的理念,懂得不生病的智慧,掌握科学的方法,努力使自己幸福快乐、健康长寿。

最后,感谢您阅读这本书,感谢您和您的子女选择书中不生病的健康细节和理念,它们将是您获得幸福晚年的全部秘诀。

身心健康才能使老年人拥有美好的桑榆晚景。夕阳无限好,莫道近黄昏。风是秋后爽,瓜是苦后甜。风雨沧桑路,醇美是老年。老年是厚重的诗,老年是隽永的画,老年是宽阔的海,老年是一道美丽的风景。希望您有一个健康的体魄来延年益寿,有一份愉快的心情来安享晚年。



前言 → I



第一部分 老年人的生理变化



第一章 人体的衰老与变化



- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 什么是老年人→2 | 9. 了解自己的身体→8 |
| 2. 老年人的生理特点→3 | 10. 细胞的衰老与变化→9 |
| 3. 生命的各个时期→3 | 11. 细胞内代谢的变化→9 |
| 4. 什么是衰老→4 | 12. 老年人的心理老化→10 |
| 5. 早衰的表现→5 | 13. 老人性衰老的信号→10 |
| 6. 人为什么会衰老→5 | 14. 老年男性的性变化→11 |
| 7. 与衰老有关的因素→6 | 15. 老年女性的性变化→12 |
| 8. 正确地看待衰老→7 | |



第二章 老年人各大器官的衰退



- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 皮肤的变化→14 | 7. 肺功能的变化→18 |
| 2. 五官的变化→14 | 8. 肠道功能的退化→18 |
| 3. 大脑的变化→15 | 9. 胃的变化→19 |
| 4. 心脏功能不断老化→16 | 10. 胆囊的衰老→20 |
| 5. 肝脏功能逐渐衰退→16 | 11. 胰腺的衰老→20 |
| 6. 肾功能衰减→17 | |



第三章 老年人各生理系统的变化

1. 感觉功能的变化→21
2. 循环系统功能逐渐减退→22
3. 呼吸系统的变化→22
4. 运动系统的衰老和退化→23
5. 消化系统发生退行性变化→24
6. 泌尿系统变化→24
7. 血液系统的变化→25
8. 免疫系统的变化→26
9. 神经系统的变化→27
10. 内分泌系统变化→27

第二部分 为老爸添福

第一章 老年男性日常保健

1. 老年男性保健禁忌→30
2. 退休生活巧安排→30
3. 起床时的注意事项→31
4. 老人怎样防治失眠→32
5. 天热不宜露上身→34
6. 老年人降“火”有对策→34
7. 老人冬季须防寒→35
8. 自行车座影响男性健康→35
9. 蹲着排尿能防治前列腺炎→36
10. 更年期男性保健必要性→36
11. 男性更年期保健措施→37
12. 老年人阳痿原因→38
13. 老年男性的壮阳保健食谱→39
14. 如何保持正常的性能力→41
15. 老年男性睾丸的保健→42
16. 烟酒对性功能的影响→42
17. 哪些药物对性功能有影响→43
18. 老年人切勿滥用壮阳药→44
19. 老年男性慎用洁霉素→44

第二章 适合老年男性的运动

1. 老人锻炼的原则→45
2. 老年人运动实效→46
3. 老人如何判断运动量→46
4. 老人健身的特殊要求→47
5. 老人伏天健身要注意→48
6. 老人冬季锻炼注意事项→49

7. 适合老人的跑步健身法→50
8. 爬行健身运动→51
9. 老人爬楼健身心→51
10. 舌头操:新型的温和运动→52
11. 游泳:全身性健身运动→52
12. 冬泳的注意事项→53
13. 健身步:适合体弱老人的运动→54
14. 保龄球健身法→54
15. 太极拳与五禽戏→55
16. 如何做简易气功→57
17. 老人关节的锻炼→58
18. 老人平衡性的锻炼→59
19. 运动时抽筋的处理→59
20. 老人运动损伤的原因→60
21. 几种常见运动损伤的处理→61
22. 几种常见病的康复锻炼→63

第三章 适合老年男性的休闲方式

1. 适合老年人的社交活动→66
2. 老人佳节聚会注意事项→66
3. 棋牌活动与健康→67
4. 老人不宜打麻将→67
5. 集邮文化与健康→68
6. 在读书中获得健康→69
7. 老人下棋注意事项→69
8. 练习书法与健康→70
9. 练习绘画与健康→70
10. 老人养鱼添情趣→71
11. 养鸟有益身心健康→72
12. 垂钓的乐趣→73
13. 老人垂钓的注意事项→73
14. 放飞风筝健身心→74
15. 登山有益健康→75
16. 老人登山注意事项→75
17. 郊游有益健康→76
18. 户外“三浴”健身心→76

第四章 老年男性的疾病与护理

1. 老人小便不畅要重视→79
2. 老年痴呆的预警信号→79
3. 怎样预防老年痴呆→80
4. 老年痴呆症的治疗→81
5. 老年慢性支气管炎→82
6. “老慢支”正确的排痰方法→83
7. “老慢支”患者的冬季护理→83
8. “老慢支”的健身运动疗法→84
9. 哮喘的早期症状→85
10. 哮喘的饮食调整→86
11. 老年人肺结核的特点→86
12. 结核病人的保健措施→87
13. 前列腺增生的临床表现→88
14. 前列腺增生的防治→89

15. 前列腺肥大患者的家庭康复操→90
16. 帕金森氏病有何症状→91
17. 如何防治帕金森氏病→91
18. 脑溢血的症状及预防→92
19. 脑溢血的保健措施→93
20. 脑血栓的症状及预防→94
21. 脑血栓的保健措施→95
22. 冠心病的症状及预防→96
23. 冠心病人的饮食与锻炼→98
24. 冠心病人的日常保健→99
25. 冠心病患者的性保健→100
26. 冠心病患者睡眠的护理→100
27. 如何防治肝硬化→101
28. 肝硬化患者的饮食要求→102

第五章 老年男性心理调适

1. 老年人心理健康标准→103
2. 老人心理健康不容忽视→104
3. 老人异常心理的表现→104
4. 影响老人心理变化的因素→105
5. 老年人病变性心理变化→106
6. 老人需要哪些精神寄托→106
7. 谨防离退休综合征→107
8. 老人气大伤身→108
9. 老人忌伤感→108
10. 老人养神贵在乐→109
11. 老年人更应潇洒→110
12. 从笑声中获得健康→110
13. 冥思遐想健身法→111
14. 装聋作哑益长寿→111
15. 病态回归心理有害健康→112
16. 教你“难得糊涂”→113
17. 合群心理有益健康→113
18. 固执心理有害健康→114
19. 疲劳心理催人老→115

第三部分 为老妈添寿

第一章 老年女性日常保健

1. 老年女性巧养生→118
2. 睡眠充足防衰竭→119
3. 改善老年女性睡眠质量的方法→119
4. 女性自我按摩保健法→121
5. 老人看电视的学问→122
6. 电视机前保健操→123
7. 老年人常无故流泪要重视→124
8. 老人切勿久坐久卧→125



9. 老人坐行有讲究→126
10. 女性不可小视噪音的防护→127
11. 少吃冷饮多喝热茶→128
12. 滋阴补血的食品→129
13. 怕冷妇女的冬季饮食调节→129
14. 老年人忌穿衣过紧→130
15. 老年人内衣有讲究→131

16. 老年妇女应慎戴金饰品→132
17. 女性外阴的清洁与保护→132
18. 妇女如何克服房事不适感→133
19. 子宫切除对性功能的影响→133
20. 老年人常见的性交意外→134
21. 女性不可忽视防癌→134

第二章 女性更年期保健

1. 正确看待更年期→136
2. 更年期持续时间→136
3. 更年期老人的心理特点→137
4. 更年期妇女的特殊变化→137
5. 更年期综合征→139
6. 更年期综合征的食疗→139
7. 什么是更年期高血压→140
8. 更年期潮热现象→140
9. 女性要警惕心悸→141
10. 女性更年期保健→142
11. 更年期妇女健身要点→143

12. 妇女更年期的饮食调养→144
13. 更年期须摄取的营养素→145
14. 更年期妇女宜服维生素 B_2 →146
15. 更年期女性的情绪调节→146
16. 关注女性身体状况→147
17. 更年期常见病的防治→148
18. 更年期便秘的防治→149
19. 更年期需要性生活吗→150
20. 女性更年期的性保健→150
21. 更年期如何保持性欲→151
22. 妇女更年期仍须避孕→151

第三章 适合老年女性的运动休闲

1. 女性运动注意事项→153
2. 女性防衰健身法→154
3. 运动中如何预防闪腰→154
4. 倒走健身法→155
5. 散步健身法→156
6. 绕圈走锻炼法→157

7. 健身球运动→157
8. 甩手健身法→158
9. 交替运动健身法→158
10. 静坐养生法→159
11. 老人柔韧性锻炼→160
12. 外出旅行中的保健→161



13. 乐器与老年健康→162

14. 老年秧歌有益健康→162

15. 老人跳舞与健康→163

16. 老人养花与健身→165

17. 适合老年人养的花→165

18. 聊天有益身心健康→166

19. 养宠物须谨慎→167

第四章 老年妇女护肤美体

1. 老人美容新概念→168

2. 穿出老人的魅力→169

3. 老年人穿出健康→170

4. 出现老年斑要注意什么→171

5. 老年人也需要化妆品→171

6. 老人面部皮肤巧护理→172

7. 老年人怎样减少皱纹→172

8. 老年女性的乳房保健→173

9. 皮肤瘙痒症不必紧张→174

10. 老年人健发饮食→175

11. 如何延缓头发变白→175

12. 老人手足干裂的防治→177

13. 老年人发福原因→177

14. 肥胖影响寿命→178

15. 老人怎样预防肥胖→178

16. 老年美体瘦身的意义→179

17. 老人的爱美心理→180

18. 老人瘦身原则→180

19. 适合老人的瘦身茶→181

20. 老年人减重方法→182

21. 谨防“减肥综合征”→183

22. 消瘦老人如何增重→184

23. 老年肥胖的运动方法→185

24. 适合老年人的瘦身操→185

第五章 老年女性的疾病护理

1. 老人应警惕过分消瘦→187

2. 骨质疏松的诊断和预防→188

3. 治疗老年骨质疏松→188

4. 克雷氏和孟太奇氏骨折→189

5. 痔疮患者的医疗体操→190

6. 谈谈老年性白内障→190

7. 老年性白内障的预防与治疗→191

8. 警惕阴道分泌物增多→192

9. 老年女性阴道炎防治→192

10. 老年女性要警惕阴道出血→193

11. 老年女性外阴瘙痒的防治→194

12. 老年妇女排尿困难怎么办→195

13. 高血压早期症状和预防→195

14. 如何治疗高血压→196



15. 高血压患者的饮食与运动→197
16. 高血压病患者性保健→198
17. 谈谈老年性糖尿病→199
18. 糖尿病的治疗→200
19. 糖尿病患者的性保健→201
20. 警惕胰腺肿瘤→201
21. 老人要警惕直肠癌→202

22. 表皮癌前病变→202
23. 子宫颈癌的早期症状→203
24. 子宫颈癌的防治→203
25. 警惕子宫内膜癌→204
26. 学会自查乳腺癌→204
27. 从饮食预防乳腺癌→205



第六章 老年女性心理调适



1. 心理健康与长寿→207
2. 老人心理有哪些需求→207
3. 老年女性心理保健原则→208
4. 老年期有哪些矛盾心理→209
5. 为何老人性格容易变化→210
6. 怎样用音乐调理心绪→210
7. 老年妇女心理危机的表现→211
8. 孤独寂寞有害健康→211
9. 摆脱孤独与寂寞的方法→212

10. 怎样调整安全心理→213
11. 多疑心理有害健康→214
12. 过度恐惧有害健康→215
13. 老人如何给心理解压→215
14. 如何填补空虚情感→216
15. 依赖心理有害健康→217
16. 学会遗忘有益健康→218
17. 学会制怒与泄怒→219



第四部分 愿老爸老妈福寿延年



第一章 让细节渗透健康



1. 生活五“慢”促长寿→222
2. 谨记饭后“七不急”→223

3. 餐前餐后注意事项→224
4. 居家养生的几个最佳点→225



5. 老年人如何处理家务→225
6. 老年人起夜要当心→226
7. 室内外温差过大易中风→227
8. 老人睡回笼觉好不好→227
9. 老年人坐着打盹藏危机→228
10. 老年人要警惕睡眠窒息→228
11. 老年人洗澡注意事项→229
12. 老人吹电风扇的学问→230
13. 老人怎样选配和使用助听器→231
14. 老人怎样选配和使用手杖→231

15. 三种老人不宜用手机→232
16. 老人镶假牙后注意事项→232
17. 不可忽视配饰的保暖→233
18. 卧具选得好,安睡到天亮→234
19. 老年人如何选择家具→235
20. 老年人居室环境有讲究→236
21. 老人如何防治腰腿痛→237
22. 老人如何防腿老→238
23. 老人不宜空腹晨练→238

第二章 给老爸老妈的饮食忠告

1. 老年人营养代谢特点→239
2. 合理膳食的基本要求→240
3. 可减缓衰老的食物→241
4. 常见的抗衰老药膳→242
5. 老年人补脑饮食宜忌→244
6. 老年人饮食宜杂→245
7. 老年人吃素有讲究→246
8. 如何增进老人的食欲→247
9. 老人少食多餐更健康→247
10. 进食的温度、硬度、速度→248
11. 老年人吃冷食的学问→249
12. “口重”老人要少吃盐→250
13. 要处理好剩饭剩菜→250

14. 老年人吃玉米延年益寿→251
15. 吃鱼可保护老人的视力→251
16. 有益于老年人的药粥→252
17. 百合:养生佳品→253
18. 老人要重视汤的价值→254
19. 老人喝酸奶益长寿→254
20. 老人不渴也要喝水→255
21. 饮茶须考虑自身状况→255
22. 哪些茶不宜饮用→256
23. 绿茶可防老年痴呆→257
24. 具有抗癌作用的水果→257
25. 老年人适合吃的水果→258
26. 老人食用果品要科学→259

第三章 老人的健康药箱

1. 老人用药须特殊化→261
2. 老人用药原则→261
3. 老人日常备用药品→263
4. 老人旅行常备药物→264
5. 老人如何选用补药→265
6. 补药的使用原则→266
7. 常用的健脑药物→267
8. 补“菌”的重要性→268
9. 正确认识雌激素→268
10. 老人随意停药危险多→269
11. 老年人应慎用的药物→269
12. 老人易发生中毒的药物→270
13. 不宜用热水服的药物→271
14. 老年人要慎选感冒药→272
15. 老人用眼药要小心→273
16. 老人慎用抗菌药→274
17. 适合老年人的抗菌药→274
18. 老人慎用氨茶碱→275
19. 老人应慎用抗生素→275
20. 老年心血管常用药→276
21. 平喘类气雾剂要慎用→276
22. 老人慎用祛痰镇咳药→277
23. 选用胃肠中成药的原则→277
24. 老人慎用阿托品→278
25. 老人要慎用利尿剂→278
26. 阿司匹林与老年常见病→279
27. 老年甲亢服药要正规→280
28. 肝病患者用药学问多→280
29. 冠心病病人如何选用中成药→281
30. 脑血栓后的针对治疗→282
31. 糖尿病人宜服干酵母→282

第四章 警惕疾病“信号”

1. 五官与机体功能衰退→284
2. 日常头痛不可轻视→285
3. 手指发麻要注意→285
4. 从体温查疾病→286
5. 从脉搏了解心脏功能→287
6. 关注日常呼吸的变化→287
7. 从血压查疾病→288
8. 从腰痛查疾病→288
9. 老人须警惕胸闷→289
10. 从痰色查疾病→290
11. 从嗜睡查疾病→290
12. 睡眠中的疾病信息→291
13. 从身体疲乏查病因→292
14. 不能凭感觉判断病情→293
15. 老人要警惕下肢浮肿→293
16. 警惕清晨生理异常现象→294

17. 常见病的预警信号→295

18. 警惕无症状疾病→296

19. 恶性肿瘤的预警信号→296

20. 老年妇女性生活危险信号→297

第五章 急救与护理常识

1. 老人须定期体检的项目→298

2. 老人术后补充营养原则→299

3. 立即就医的几种症状→300

4. 四类急病的特殊处理→301

5. 缓解肌肉酸痛的方法→301

6. 老人突然倒地先不要扶→302

7. 老人摔倒如何安全起身→302

8. 如何使用咳嗽急救法→303

9. 脖子疼痛的护理方法→303

10. 老年人护肩妙招→304

11. 肩周炎的护理方法→304

12. 老人冬季如何护背→305

13. 怎样护理尿失禁病人→306

14. 怎样护理老年痴呆病人→306

15. 怎样护理瘫痪病人→307

16. 怎样护理癌症病人→308

17. 怎样护理心肌梗塞病人→308

18. 怎样护理脑血管病人→309

19. 怎样进行心肺脑的复苏→310

20. 怎样抢救窒息老人→311

21. 老人中风的急救→312

第六章 长寿老人的秘诀

1. 老人的养生与长寿→313

2. 健康老年的外观征象→313

3. 老人效仿文人养生七则→315

4. 长寿老人的养生共性→316

5. 长寿老人排毒养生四法→317

6. 女性为什么比男性寿命长→318

7. 养生须顺应自然→319

8. 环境与老人长寿→320

9. 生活方式健康者长寿→320

10. 中医的心理养生七原则→321

11. 长寿老人如何防“心衰”→322

12. 保持心绪平衡的秘诀→323

13. 老人怎样防止精神老化→325

14. 老年人动则不衰→326

15. 夫妻恩爱益寿延年→326

16. 老年性爱添福添寿→327

17. 老年足浴养生法→328

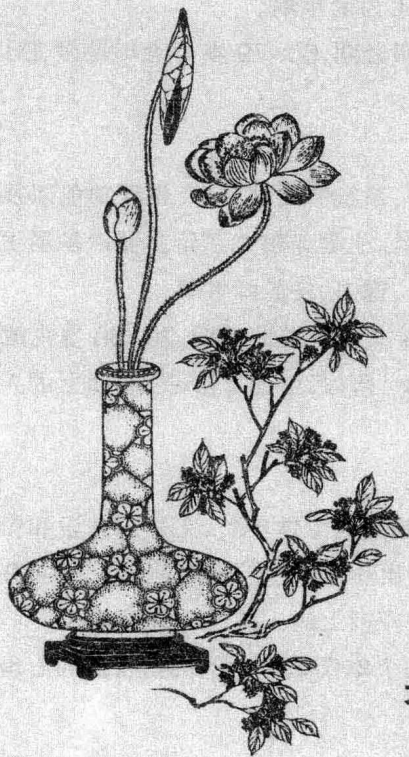
18. 音乐与老人养生→328

19. 老年体虚者养生法→329

第一部分

许多老年人生病后都希望有最好的医生、最好的药物来治病。但是,健康绝非仅靠医生和药物来维持,真正高明的医生不在医院,而是您自己;真正的灵丹妙药不在药房,而在您身体之内。

老年人的生理变化



疾病就像一位不速之客,随时随地都有可能光顾降临。老年人应尽量减少对药物的依赖,重建对身体的自信,求医不如求己,获得不生病的智慧,把健康的基点放在良好的生活习惯和生活方式上。这样才能享受生活,享受幸福,享受晚年,享受不生病的快乐人生。

老年人不生病的智慧 ◇ ◇ ◇

LAO NIAN REN BU SHENG BING DE ZHI HUI

第一章 人体的衰老与变化



什么是老年人

对老年人的定义,国内外专家有十几种观点。我国根据世界卫生组织和卫生部的规定,将60岁以上的人称为老年人。但在现实生活中却经常发现,有的老人身体健康,有的则疾病缠身;有的人未老先衰,有的人虽老却壮心不已。显然简单从年龄或表面现象来划分老年人是很不科学的。为此,一些专家提出了以下四种划分标准:

◎根据年代年龄来确定老年人

年代年龄,即指实际年龄,是指个体离开母体后在地球上生存的时间。西方发达国家把45~64岁称为初老期,65~89岁称为老年期,90岁以上称为长寿期。发展中国家规定,男子55岁以上,女子50岁以上为老年期。

根据我国的实际情况,规定45~59岁为初老期,60~79岁为老年期限,80岁以上为长寿期。

◎根据生理年龄来确定老年人

生理年龄,就是指以个体细胞、组织、器官、系统的生理状态、生理功能以及反映这些状态和功能的生理指标确定的个体年龄。生理年龄的测定主要以多项生理指标来决定,如血压、呼吸量、视觉、听觉、血液、握力、皮肤弹性等。

可将生理年龄分为四个时期:出生至19岁为生长发育期,20~39岁为成熟期,40~59岁为衰老前期,60岁以上为衰老期。所以,生理年龄60岁以上的人被认为是老年人。

◎根据心理年龄来确定老年人

心理年龄是根据个体心理活动的程度来确定的个体年龄,它是以意识和个性为其主要测量内容。心理年龄分为三个时期:出生至19岁为未成熟期,20~59岁为成熟期,60岁以上为衰老期。心理年龄60岁以上的人被认为是老年人。

心理年龄和年代年龄的不同步性在于,一个年代年龄60岁的人,他的心理年龄可能只有四五十岁。