

中国中老年人生活保健丛书

邢敬忠题



中老年人

生活环境指南

中国老年学学会岭南中医临床研究基地 组织编写

主编 ● 卢灿辉 副主编 ● 卢永兵 吴春洪

中国医药科技出版社

中国中老年人生活保健丛书

中老年人生活环境指南

中国老年学学会岭南中医临床研究基地 组织编写

主 编 卢灿辉

副主编 卢永兵 吴春洪

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人生活环境指南/卢灿辉主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2013. 1

(中国中老年人生活保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5801 - 7

I. ①中… II. ①卢… III. ①中年人 - 生活 - 指南 ②老年人 - 生活 - 指南

IV. ①TS976. 3 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 263680 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 787 × 1092mm $\frac{1}{16}$

印张 10 $\frac{1}{2}$

字数 145 千字

版次 2013 年 1 月第 1 版

印次 2013 年 1 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5801 - 7

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

名言

良好的生活环境是健康长寿的保证

人生如天地，和煦则春，惨郁则秋。

——（《医述·医学溯源》）

善摄生者，无犯日月之忌，无失岁时之和。

——（《备急千金要方·养性》）

日出而作，日入而息。

——（《帝王世纪·击壤歌》）

人生欲求安全，当有五要：一要清洁空气；二要澄清饮水；三要流通沟渠；四要扫洒房屋；五要日光充足。

——南丁格尔

非但不能强制自然，还要顺从自然。

——埃斯库罗斯

有规律的生活是健康与长寿的秘诀。

——巴尔扎克

没有一个清洁的环境，再优裕的生活条件也无意义。

——曲格平

健康长寿

為生活保健叢書題
胡熙明

加强中医老年
病学研究

中国老年学会

赵宝华 戊子春



挖掘中医中药
造福老年

为生活保健丛书而题

傅仁杰戊子春



丛书编委会

顾问

- 胡照明 (卫生部原副部长 国家中医药管理局原局长 著名中医学家)
- 赵宝华 (中国老年学学会常务副会长 教授)
- 邓铁涛 (著名中医学家 国医大师 教授)
- 陈世松 (美国俄勒冈州医学药理学研究所主席 美国俄勒冈大学医学院, 分子皮肤学、环境健康和环境毒素因子学顾问专家 世界皮肤检测标准制定者之一 前美国白宫公众卫生科学顾问)
- 傅仁杰 (中国老年学学会中医研究委员会主任委员 著名中医学家 教授 研究生导师)
- 裴 林 (河北中医药研究院副院长 著名中医学家 教授 博士生导师)
- 卢永兵 (中国老年学学会中医研究委员会副主任委员 著名中医学家 主任中医师 教授)
- 庞宝珍 (中日友好医院主任医师 中西医学家 教授)
- 杨巨奎 (中医药学家 日本卫生省终身药学顾问 台湾药学院药学博士、药学终身顾问 曾为中央领导人保健医师)

总主编

- 王烈泉 (中国老年学学会中医研究委员会副主任委员 中国老年学学会岭南中医临床研究基地主任 中医学家 主任中医师)

副总主编

- 李锐忠 (《民主与法制》社广东记者站站长 主任记者)
- 张泗鹏 (珠海市营养协会会长 珠海五洲综合医院院长 良康医药有限公司总经理 公共营养师)
- 卢灿辉 (中国老年学学会中医研究委员会副主任委员 中医学家 主任中医师 全国基层优秀名中医)
- 刘 明 (中国老年学学会中医研究委员会委员 中医学家 江西省信丰县中医院主任中医师 江西省名中医)
- 林铁汉 (中国老年学学会中医研究委员会常委 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 主任医师)
- 洪泽华 (中国老年学学会中医研究委员会常委 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 主任中医师)
- 林耿明 (中国老年学学会中医研究委员会委员 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 主任中医师)
- 林凯鸿 (中国老年学学会中医研究委员会委员 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 副主任医师)
- 王 敏 (中国老年学学会中医研究委员会委员 深圳市第七人民医院副主任医师)

总编委

- | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 傅仁杰 | 卢永兵 | 王烈泉 | 李锐忠 | 张泗鹏 | 卢灿辉 |
| 林铁汉 | 洪泽华 | 刘 明 | 林耿明 | 王 敏 | 林凯鸿 |
| 罗文英 | 刘小康 | 黄鹏辉 | 韦衡纳 | 吴春洪 | 黄楷彬 |
| 邱 佳 | 张楚章 | 廖少明 | 伍旭炽 | 王 健 | 陈晓霓 |
| 黄华生 | 郑卓韬 | 林汉涛 | | | |



总 序

中国已经进入老龄化社会，2007 年 60 岁以上老年人口已经超过 1.49 亿，占总人口的 11%，占亚洲老年人口的一半，是全球老年人口的五分之一，而且每 10 年约净增 1 亿多人。老龄化社会的到来使得老年学和老年医学成为近年来研究的热点和难点，中老年人健康问题也成为全社会关注的共同问题。

健康长寿是人类永恒的追求，没有健康，美丽的憧憬、幸福的期盼、远大的理想都毫无意义。

随着社会的进步，生活水平不断的提高，人们对健康有了更高要求。然而，由于不健康的生活方式，如不合理膳食、缺乏运动、生活节奏加快、高度的心理紧张、吸烟、酗酒以及生活环境的不良等，使一些人的生命之树过早凋亡。这不是细菌、病毒感染的缘故，而是不健康的“生活方式”所致。现代科学证明，人的健康长寿关键在于自我保健，要有良好的生活方式。世界卫生组织报告健康与长寿取决于下列因素：自我保健占 60%，医疗条件占 8%，遗传因素占 15%，气候因素占 7%，社会因素占 10%，因此良好的生活保健是健康长寿的保证。

中国老年学学会中医研究委员会出于历史责任，致力于提高全民健康水平，组织医疗、保健、养生、科普方面的专家、学者编撰《中国中老年人生活保健丛书》，旨在通过医学科普知识的宣传，提高人们的科学保健水平，提高身体素质。

关心中老年人健康是中国老年学学会的一项基本职责，我们将尽最大的努力关注中老年人的健康，全力为中老年人的健康保健服务。

祝愿每个中国人健康长寿。

赵宝华
2012 年 8 月



序

世界卫生组织经过大量的调查后认为，人的健康与长寿 60% 取决于自身的身心卫生、饮食结构，25% 取决于环境、社会因素，而且环境作为外界因素对健康的影响越来越大，目前，世界上许多国家都开始研究环境与健康的关系问题。危害人体健康的主要因素有城市大气污染、室内空气污染、水污染等。目前我国一些地区的环境污染问题已经威胁到居民的身体健康，而人们对于环境与健康的影响关注得还不够，我们呼吁全社会都来关心环境与健康的问题。

生活环境是中老年人长寿的重要因素，这是人们所公认的。世界各地的长寿老人虽然很多，他们的生活环境不同，繁华的大城市里有老寿星，偏僻的山村，长寿老人也不少，不论是身居寒冷的北方，还是生活在暑热的南方，均有高龄老人。但是，长期生活在比较好的生活环境下，人的平均寿命远远高于生活在生活条件差的地方的人。某些生活环境下的长寿者虽然长寿，但其生活质量却大大不同。生活质量是指在一定社会条件下，老年人在物质生活、精神质量、健康水平和生活环境等方面的客观状态以及老年人的自我感受的总和。长期生活在无污染、无噪声、空气新鲜的“绿色”天地，气温常年变化不大，环境干湿合理，那么，老年人的生活质量大大提高。我国几次人口普查的具体数字也证实了以上的结论，地处高寒地区的新疆、西藏、青海，无论是人群中百岁老人的比例，还是老年人口的长寿水平，都要高于国内其他地区。以上充分说明了，居住在空气清新、气候寒冷的高山地区的人多长寿。当然，由于工作需要或者家庭原因，都市中的中老年人不能对自己的居住环境随心所欲，但应尽量选择一个空气新鲜、阳光充足、水源清洁、风景秀丽的生活环境。

《黄帝内经》指出：“高者其气寿，下者其气夭。”高，是指空气清新、气候寒冷的高山地区。下，是指平原地区。因为“高者气寒”，植物生长缓慢，生长期长，寿命也就长。而“下者气热”，植物生长较快，寿命就相应短促。1982 年

“老龄问题维也纳国际行动计划”的住房和环境中提出“充足的居住条件和令人愉快的物质环境对于所有人的幸福生活来说都是必要的，而且，住房对于任何国家、任何年龄组的生活质量都有至关重要的影响，这种看法是人们所普遍接受的。适宜的住房条件对于年长者更为重要，因为其住所实际上就是其所有活动的中心。”

衰老是生命轨迹中的最后阶段，长生不老是违反自然规律的，是无法实现的。使人类健康长寿地生活，是人们追求的目标。衰老和长寿是一对矛盾，在研究衰老和长寿时，应考虑从两个方面联合探讨，一方面要研究衰老现象和机制，如细胞凋亡、线粒体改变、氧自由基等；另一方面研究长寿，如生物体的代谢能力，抗氧化、抗逆境能力和性腺信号路径等。所以研究延缓衰老和增强长寿能力是我们研究的课题。

卢永兵
2012 年 9 月



前言

人生进入中老年期后是一个大的转折，这一转折将给他们的心理状态、生理功能、生活规律、饮食起居、人际关系、社会交往等带来很大的变化，其中以心理变化更为突出、更为重要。失落、孤独、恼怒、悲观等不良情绪长期下去将导致睡眠不好、食欲减退、各种功能衰退、免疫功能下降、老年性疾病增加甚至加重，尤其是中老年人最常见的中心障碍性疾病、精神性疾病和心脑血管疾病等。当今社会都在关心中老年人的健康问题，老人的健康，不只是一个人的问题，而是整个家庭的问题，正如“家有一老，一家之宝”。人们注重健康的问题，特别是老人的健康。健康关系到一家人的幸福与安宁，中老人是家人的核心，他们生病，会给一家人带来不安。所以，关心中老人健康，也是一个社会话题。

生活环境对中老年人的健康十分重要，好的生活环境，能给中老年人的健康带来好处，不好的生活环境将对中老年人生活造成不便，对健康造成威胁，加重心理障碍，产生疾病，甚至使疾患加重。比如居住在比较好的环境下，心情舒畅，加上有好的空气，健康的水源，“心宽人自然”，“病安从来？”好的生活环境使人健康长寿。

生活环境关系着人的整个生活过程，其中空气环境、水质环境直接关系到人的生命，是最重要的环节，污染严重的空气和水质差的水源对健康造成直接的威胁，而居住环境、合理的衣着等关系着人的心境和身心健康，因此生活环境的任何环节对人的健康长寿都会产生直接的影响。中老年人由于生理功能的改变，对生活环境的要求更加严格，特别是进入现代社会的今天，人们对生活质量的要求更高，渴望健康长寿已经成

为当今世界的潮流，中国已经逐渐进入小康社会，中国的中老年人在追求健康长寿的同时追求生活质量，追求良好的生活环境也已经成为潮流。为此我们编写《中老年人生活环境指南》，旨在通过这些基本知识的宣传，让中老年人了解、熟悉这些最基本的生活知识，从而达到提高生活质量、健康长寿的目的。通过《中老年人生活环境指南》指导中老年人如何选择、如何设计适合中国中老年人合理的生活环境。选择比较良好的空气质量和良好的水质资源，营造宽松合适的居住环境，穿上健康合适的衣着，使中老年人健康长寿，这是我们的宗旨。

书中内容深入浅出，主要通过医学特别是中医理论进行分析，结合现代的科学观点和相关标准说明生活环境的重要，根据中老年人的生理特点介绍最符合中老年人居住的地点环境，房屋环境、包括房屋的采光、空气流通以及房屋合理的设计；介绍中老年人比较适宜的空气环境、衣着等，符合中老年人各年龄组生活合理的各种气体的含量等；介绍最符合中国中老年人生活合理的水质环境，包括卫生标准，各种矿物质含量等；介绍中国各年龄组的中老年人如何选择最符合各个时期合理的衣着，推介几种最符合各个年龄阶段的衣服材质和款式。

探讨中老年人生活保健，关心中老年人的生活是全社会的共同义务，祈求健康长寿是所有中老年人的共同愿望，让我们都来关心中老年人的生活，都来关心他们的健康。同时我们也祝愿所有中老年人健康长寿。我们也希望本书对中老年人的健康长寿有所帮助。

编者
2012年8月

目 录

第一章 中老年人的生理特点和环境要求 / 1

一、中老年人的生理特点 / 1

(一) 感觉器官 / 1

(二) 运动系统 / 2

(三) 皮肤系统 / 2

(四) 消化系统 / 3

(五) 呼吸系统 / 3

(六) 循环系统 / 3

(七) 血液系统 / 4

(八) 泌尿系统 / 4

(九) 生殖系统 / 5

(十) 内分泌系统 / 6

(十一) 中老年人水、电解质、酸碱平衡的变化 / 7

二、中老年人的心理特点 / 7

(一) 中老年人的心理变化 / 7

(二) 中老年人的情绪与精神障碍 / 8

(三) 中老年人的心理卫生 / 8

(四) 中老年人生活起居习惯与心理健康的关系 / 8

(五) 情绪与摄食的关系 / 9

(六) 吸烟与健康的关系 / 10

(七) 爱好与身心健康的关系 / 10

三、中医学对中老年人生理特点的认识 / 11

(一) 五脏虚损功能衰退 / 11



(二) 气血精津液不足 / 12

(三) 心理衰老 / 13

四、符合中老年人生理特点的环境要求 / 14

(一) 我国中老年人居住的四种模式 / 14

(二) 居住环境设计应符合中老年人生理需求 / 15

五、中国人历来注重生活环境 / 19

第二章 空气环境 / 31

一、空气环境在中老年人生活中的重要作用 / 31

(一) 氧气含量对中老年人重要器官所起的作用 / 32

(二) 空气污染对中老年人健康的影响 / 35

(三) 空气污染对健康的危害 / 36

(四) 空气污染与人的寿命 / 37

(五) 室内环境对健康的影响 / 38

(六) 吸烟对健康的危害 / 40

(七) 空气污染质量标准和中国现实 / 42

附1 环境空气质量标准 (GB 3095 - 1996) / 47

二、自由基的危害 / 51

(一) 什么是自由基 / 51

(二) 自由基与癌症 / 52

(三) 自由基与肺气肿 / 53

(四) 自由基与缺血后再灌注损伤 / 53

(五) 自由基与眼病 / 54

(六) 自由基与炎症 / 54

(七) 自由基与其他疾病 / 54

(八) 自由基与衰老 / 55

(九) 如何降低自由基对人体的危害 / 57

三、空气中负离子的作用 / 59



- 四、植树绿化,改善空气环境 / 62
- 五、如何选择符合中老年人生活的空气环境 / 63

第三章 水质环境 / 66

- 一、我国饮用水法规、标准的发展过程 / 66
- 二、我国生活饮用水水质标准与国际水质标准概况 / 67
- 三、水质环境在中老年人生活中的重要作用 / 68
- 附2 《地表水环境质量标准》 / 71
- 附3 《生活饮用水卫生标准》(节选) / 77
- 四、水污染对中老年人健康的害处 / 85
- 五、饮用水的选择 / 88
- 六、水质量的调节 / 93

第四章 居住环境 / 97

- 一、居住环境对中老年人健康长寿的重要作用 / 98
- 二、中国人居住环境的变化 / 100
- 三、中老年人应选择合适的居住环境 / 105
 - (一) 幽静又不远离人群 / 105
 - (二) 干燥不潮湿 / 106
 - (三) 空气阳光充足,居室布置合理 / 107
 - (四) 方便行走 / 108
- 四、如何合理设计中老年人居住环境 / 109
 - (一) 从中老年人的生理尺度角度进行设计 / 110
 - (二) 按中老年人的心理感受设计 / 111
 - (三) 从利于中老年人交往的角度进行设计 / 111
- 五、如何建造中老年人居室 / 112
 - (一) 方向合理 / 112
 - (二) 门窗宽大 / 113

