



老年 健康与保健读本

李 于
波 雅
琴
副主 主
编 编

丛书主编 王胜今

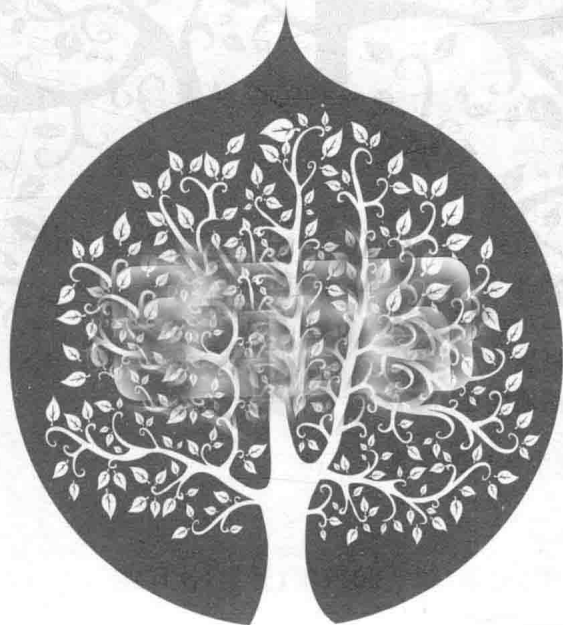
学习出版社



老年

健康与保健读本

于雅琴 主编
李波 副主编



丛书主编 王胜今

学习出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年健康与保健读本 / 于雅琴主编. -- 北京 :
学习出版社, 2017. 1

(金色年华读本丛书 / 王胜今主编)

ISBN 978-7-5147-0676-5

I. ①老… II. ①于… III. ①老年人—保健 IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第247767号

老年健康与保健读本

LAONIAN JIANKANG YU BAOJIAN DUBEN

于雅琴 主编 李波 副主编

责任编辑: 边 极

技术编辑: 周媛卿

装帧设计: 华夏策略 永诚天地

插 图: 东方润达 上海典众

出版发行: 学习出版社

北京市崇外大街11号新成文化大厦B座11层 (100062)

010-66063020 010-66061634 010-66061646

网 址: <http://www.xuexiph.cn>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 19

字 数: 187千字

版次印次: 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5147-0676-5

定 价: 41.00元

如有印装错误请与本社联系调换

金色年华读本

编委会

主 任：王胜今

副主任（按姓氏笔画为序）：

于学军 于 潇 王海东 杨文庄 姜卫平

高松柏 廖立国

委 员（按姓氏笔画为序）：

于洗河 于雅琴 王 清 王晓峰 田毅鹏

安力彬 迟宝荣 孙洪波 许钟镐 刘 娅

宋宝安 李俊江 周延民 金晓彤 杨 雪

张福贵 赵俊芳 郭永志 黄冬梅 麻宝斌

漆 思



序 言

人口老龄化是人类社会发展到一定阶段的必然现象。法国是世界上最早进入老龄化社会的国家，早在 1865 年法国 65 岁及以上老年人口的比重就超过 7%。瑞典是第二个进入老龄化社会的国家，1890 年瑞典 65 岁及以上老年人口超过了 7%。20 世纪以来，主要发达国家先后进入老龄化社会，英国和德国于 1930 年进入老龄化社会，美国于 1945 年进入老龄化社会。

20 世纪 60 年代以来，西方发达国家就着手对人口老龄化的特点和基本规律进行深入研究，国际社会也越来越重视人口老龄化问题。1974 年，世界人口大会通过的《世界人口行动计划》呼吁各国政府在发展政策

中充分关注老年人问题。1982年，联合国在奥地利维也纳召开了第一次老龄问题世界大会，通过了《老龄问题国际行动计划》，提出保健和营养、保护老年消费者、住房和生活环境、社会福利、收入保障和就业等7个领域的行动建议。此后，很多国家开始积极采取行动，构建适应老龄化社会的社会保障、公共政策和养老设施。

21世纪是全球人口老龄化的世纪，不仅发达国家人口老龄化问题更加严重，绝大多数发展中国家也将陆续进入老龄化社会。预计到2050年大部分发达国家65岁及以上老年人口比例将超过30%，发展中国家也将超过15%。人口老龄化正在深刻地影响着人类社会生活的方方面面。2002年联合国召开的第二次世界老龄问题大会通过了《马德里老龄问题国际行动计划》，提出了三大优先领域：老年人和发展、增进老年人的健康和福利、确保形成有利和支持性的环境，并郑重提出“建立不分年龄人人共享的社会”，以增强人们对老龄化和老年人问题的重视。

20世纪70年代以来，由于我国实施了人口计划生育政策，仅用了30年的时间就实现了人口转变，从高出生率、低死亡率、高增长率，转变为低出生率、低死亡率、低增长率，走完了发达国家人口转变70—100年的历程。

我国人口老龄化速度快，老龄人口规模大。2000年，65岁及以上老年人口达8838万人，占总人口的7.0%，标志着我

国进入老龄化社会。21 世纪前 10 年，我国人口老龄化处于平稳发展时期。2000—2010 年，全国 65 岁及以上老年人口比重从 7% 提高到 8.87%。2010 年以后，我国人口老龄化进入加速发展时期，预计到 2050 年 65 岁及以上老年人口将达到 3.3 亿人，占总人口的比重将近 1/4。60 岁及以上老年人口将达到 4.4 亿人，超过总人口的 30%。

老年人曾经为我国经济社会发展作出过巨大贡献，是宝贵的资源和财富，是实现中华民族伟大复兴的中国梦的重要力量。目前，我国应对人口老龄化的各种准备还相对滞后，要全面做好应对人口老龄化高峰的准备，时间十分紧迫，任务非常繁重。为此，需要深入研究老龄化社会的特点和规律，以及与此相关的各种问题，努力探索具有中国特色的、积极的、健康的人口老龄化道路。

为了加强人口老龄化研究，原国家人口计生委（现国家卫生计生委）与吉林大学于 2009 年开始合作共建“中国人口老龄化与经济社会发展研究中心”，开展人口老龄化综合研究，组织人员培训，举办学术研讨，开展国际交流。2012 年以来，中心组织吉林大学 14 个学院的专家学者，撰写了这套“金色年华读本”。该系列读本共 20 本，面向老年人群体，围绕老年人生活和健康相关的各个方面，内容涉及哲学、文学、法学、经济学、管理学、社会学、医学、工学等领域，这套读本通俗易懂，图文并茂，可以为老年人健康快乐的生活提供一种知识

参考。

人口与家庭问题一直是我从省到国家所承担工作中的一个重要组成部分,也是我多年来比较关注的一个问题。基于此,“中国人口老龄化与经济社会发展研究中心”的负责同志希望我能为这套丛书作序。我几次推辞,盛情难却。考虑到这项工作越来越重要,从事这项工作的同志及广大人民群众也需要这样一套丛书进行学习,因此我写了以上认识和想法,作为此书的推荐。我衷心希望,“金色年华读本”的出版,让全社会更加重视和关心老年人,为早日实现老有所养、老有所依、老有所乐、老有所为的发展目标而积极努力。我相信,该书的出版对于我们积极应对 21 世纪人口老龄化社会,将提供丰富的经验和智慧。

是为序。

王东岳
二〇一五年九月



目 录

第一章 绪 论 / 001

一、老年人的生理与心理变化 / 003

(一) 老年人的生理变化 / 003

(二) 老年人的心理变化 / 006

二、我国老年人的健康现状及存在的主要问题 / 009

三、老年健康的影响因素 / 013

(一) 情绪与健康 / 013

(二) 运动与健康 / 015

(三) 营养与健康 / 016

(四) 生活起居与健康 / 018

(五) 生物遗传因素与健康 / 018

(六) 社会因素与健康 / 019

四、老年保健概论 / 021

五、老年保健的意义 / 027

第二章 健康新视点 / 031

一、老年人的长寿之道 / 033

(一) 认识衰老 / 033

(二) 长寿之道 / 039

(三) 延缓衰老 / 045

二、人口老龄化与老年健康 / 052

(一) 我国人口老龄化的现状 / 052

(二) 从“健康老龄化”到“和谐老龄化” / 054

(三) 世界卫生组织十大健康标准 / 058

(四) 我国老年人健康的标准 / 059

(五) 健康老龄化的促进与实施 / 060

三、老年亚健康 / 064

(一) 定期体检及早发现健康隐患 / 064

(二) 认识和关注亚健康 / 065

第三章 老年人生理保健 / 071

一、心脑血管疾病与保健 / 073

(一) 老年人常见心脏病与保健 / 073

(二) 老年高血压病与保健 / 090

(三) 老年脑血管性疾病与保健 / 097

二、代谢性疾病 / 105

(一) 老年糖尿病与保健 / 105

(二) 老年肥胖症与保健 / 111

(三) 高脂血症与保健 / 113

三、老年感染性疾病与保健 / 119

(一) 呼吸系统感染与保健 / 119

(二) 泌尿系统感染与保健 / 131

(三) 老年感染性疾病的特殊性 / 133

四、其他常见老年病与保健 / 135

(一) 慢性呼吸系统疾病 / 135

(二) 骨关节病 / 137

(三) 消化系统疾病 / 151

(四) 老年人常见眼病 / 161

(五) 泌尿生殖系统常见疾病 / 166

(六) 老年人常见肿瘤 / 175

第四章 老年心理卫生保健 / 187

一、老年心理卫生保健概述 / 189

(一) 老年心理卫生保健 / 189

(二) 心理保健的内容和方法 / 190

(三) 老年心理保健的影响因素 / 194

(四) 心理健康的标准 / 196

(五) 心理平衡是心理保健的关键 / 199

二、老年人常见心理卫生问题与保健 / 201

(一) 离退休综合症 / 201

(二) 老年健忘症 / 205

(三) 老年疑病症 / 207

(四) 老年抑郁症 / 210

(五) 神经官能症 / 213

(六) 脑卒中合并心理问题 / 218

(七) 其他常见心理卫生问题 / 221

第五章 老年人保健要点 / 231

一、远离亚健康 / 233

二、平衡膳食 合理营养 / 236

三、改变不良生活方式 / 242

四、适量运动 / 246

五、定期体检 / 249

六、自我保健 健康生活 / 251

七、安全用药 / 255

八、学会心理调适 保持身心健康 / 265

参考文献 / 273

后 记 / 281



CONTENTS

Chapter 1 Introduction / 001

1. The elderly's physical and mental change / 003
 - 1.1 The elderly's physical change / 003
 - 1.2 The elderly's mental change / 006
2. Health of the elderly and their main problems in China / 009
3. Factors affecting the health of the elderly / 013
 - 3.1 Emotions and health / 013
 - 3.2 Exercise and health / 015
 - 3.3 Nutrition and health / 016
 - 3.4 Living habits and health / 018
 - 3.5 Genetic factors and health / 018
 - 3.6 Social factors and health / 019
4. Introduction of elderly health care / 021

5. Significance of elderly health care / 027

Chapter 2 New perspective on health / 031

1. Secret of longevity among the elderly / 033

1.1 Understand aging / 033

1.2 Secret of longevity / 039

1.3 Postpone aging / 045

2. An aging population and elderly health / 052

2.1 An aging Chinese population / 052

2.2 From "healthy aging" to "harmonious aging" / 054

2.3 Ten WHO Health Standards / 058

2.4 Chinese standards for elderly health / 059

2.5 Promoting and advocating healthy aging / 060

3. Elderly sub-health / 064

3.1 Regular physical check-ups to spot health hazards early on / 064

3.2 Understand and pay attention to sub-health problems / 065

Chapter 3 Physiological health care for the elderly / 071

1. Cardio-cerebro vascular diseases and health care / 073

1.1 Senile heart disease and health care / 073

- 1.2 Senile hypertension and health care / 090
- 1.3 Senile cerebrovascular disease and health care / 097
- 2. Metabolic disease / 105
 - 2.1 Senile diabetes and health care / 105
 - 2.2 Senile obesity and health care / 111
 - 2.3 Hyperlipidemia and health care / 113
- 3. Infectious disease among the elderly / 119
 - 3.1 Respiratory infections and health care / 119
 - 3.2 Urinary infections and health care / 131
 - 3.3 Particularities of infectious disease in the elderly / 133
- 4. Other common elderly diseases and health care / 135
 - 4.1 Chronic respiratory diseases / 135
 - 4.2 Osteoarthritis / 137
 - 4.3 Digestive diseases / 151
 - 4.4 Common eye diseases among the elderly / 161
 - 4.5 Common urogenital diseases / 166
 - 4.6 Common tumors among the elderly / 175

Chapter 4 **Mental health care for the elderly / 187**

- 1. Introduction of the mental health care for the elderly / 189

- 1.1 Mental health care for the elderly / 189
- 1.2 Content and methods of mental health care / 190
- 1.3 Factors affecting mental health care for the elderly / 194
- 1.4 Standards for mental health / 196
- 1.5 Mental balance as key to mental health / 199
- 2. The elderly's common mental health problems and health care / 201
 - 2.1 Retirement syndrome / 201
 - 2.2 Senile amnesia / 205
 - 2.3 Senile hypochondriasis / 207
 - 2.4 Senile autism / 210
 - 2.5 Senile neurosis / 213
 - 2.6 Cerebral apoplexy-induced mental problems / 218
 - 2.7 Other common mental health problems / 221

Chapter 5 Key points of elderly health care / 231

- 1. Stay away from sub-health / 233
- 2. Balance one's diet and nutrition / 236
- 3. Change bad lifestyles / 242
- 4. Exercise moderately / 246
- 5. Regular physical check-ups / 249
- 6. Self-care and healthy lifestyles / 251

7. Safe use of drugs / 255

8. Maintain good health through mental regulation / 265

Reference / 273

Epilogue / 281