老年健康长寿小百科

主摇编摇靳士英
副主编摇娄海容摇陈摇航摇摇摇摇摇
编著者摇(以姓氏笔画为序)
马先鹤摇韦丽萍摇孙幼贞
李笃亲摇汪秋舫摇陈摇航
陆翔翔摇周侠君摇钟摇东
娄海容摇黄少眠摇梁增基
谢翠燕摇靳摇朴摇靳士英
靳静贤摇薛红仙摇魏摇辉

人 民 军 医 出 版 社
People's Military Medical Publisher
北摇京

需要全本请访问 www.ertongbook

摇摇图书在版编目（悦阅）数据

老年健康长寿小百科 辅新士英编著 援原北京：人民军医出版社，圆旧员援园

陈年摇苑 魏园 缘 鹤圆 鹏圆

Ⅰ援老…摇 Ⅱ援新…摇 Ⅲ援长寿 鄄保健摇 Ⅳ援旧员远援苑

中国版本图书馆 悦阅数据核字（圆旧员）第 园原员 圆号

人民军医出版社出版

（北京市复兴路 圆圆号甲 猿号）

（邮政编码：员园圆源摇电话：远圆圆源员远）

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本：愿慕园伊员远圆宫宫摇员 缘圆· 印张：员缘· 字数：猿愿千字

圆旧员年 员园月第 员版摇（北京）第 员次印刷

印数：园旧员~ 源 圆旧摇定价：圆缘 员园元

（购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换）

内摇容摇提摇要

本书由著名中医学和老年医学专家主编，旨在向老年人普及健康长寿知识。全书共四篇十五章，包括老化与抗衰老基本知识，老年人膳食调配及合理营养，中医养生健身理论及适合老年人养生健身的具体方法，并介绍了 [illegible]余种老年性疾病的防治与自我调养。作者既吸取了中医养生学的精华，又致力于现代医学相关知识的阐述，其中的不少内容曾多次在老年大学讲授，是一部内容丰富，科学性、实用性、通俗性兼备的老年保健小百科，适于广大老年朋友阅读参考，亦可作为老年大学健康教育之教材。

责任编辑摇杨磊石摇李摇娜

前摇摇言

[illegible]年，我国[illegible]岁以上人口达到[illegible]亿，其中[illegible]岁以上人口达到[illegible]万，分别占总人口的[illegible]和[illegible]。按照国际通行标准，我国人口年龄结构已开始进入老龄化阶段。据预测，今后一个时期，我国老年人口还将以较快速度增长，到[illegible]年，[illegible]岁以上人口将超过[illegible]亿，约占总人口的[illegible]。

人口老龄化，是经济和社会发展、人民生活水平提高、医疗卫生条件改善的结果，是社会文明与进步的重要标志；同时，也给我国经济和社会发展带来一系列问题。重视老龄问题，加强老龄工作，是一项重大而紧迫的战略任务。正如[illegible]年[illegible]月[illegible]日人民日报社论《高度重视老龄问题，切实加强老龄工作》指出的："老龄工作涉及各个领域，需要办的事情很多。各级党委和政府要统筹安排，抓住重点，围绕'老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐'的工作目标，切实解决一些当前最为迫切而又涉及长远的问题。"

作为老年人，应当如何来适应这一形势呢？这就是加强学习，学习政策，学习法律，学习物质文化生活所需要的知识和技能。其中很重要的一项内容就是卫生保健知识。编者领会中央在"六有"的工作目标中加上了"老有所教"，意义深远，特以本书奉献给老年朋友，借以普及卫生保健知识，倡导健康的生活方式，促进健康老龄化。我们编写时遵循的原则，一是中西医结合，注重弘扬传

统医学在延年益寿方面的作用；二是内容力求丰富实用，注重理论联系实际，既说清道理又具有可操作性；三是科学性、实用性、通俗性相结合，以适应不同层次、不同类型读者的需要。

追求健康长寿是人类永恒的主题，古往今来不知有多少人在探索，既有成功的经验，也有失败的教训。我国是一个历史悠久、积累有丰富文化遗产的国家，在养生方面不论理论与实践，均极具民族特色，需要取其精华，弃其糟粕，整理提高，使其在延年益寿方面的作用得以弘扬。本书在这方面作了较大的努力。另一方面，世界医学的发展对老年医学也有重要的促进，阐明了许多未知的新问题，对养生也有重要的指导意义。因此，本书在指导思想上既重视继承传统医学养生学的精华，又注意吸取现代医学科学研究的成果，把两者有机地结合起来，普及老年养生的科学知识，宣传养生应当坚持的科学精神，介绍卓有成效的养生祛病方法，指出养生认识中的误区，使老年朋友在健康长寿的征途中得益，在健康老龄中能愉快地发挥余热。

本书在内容上力求丰富实用，理论联系实际。第一篇为老化基本知识篇，从“寿命”的基本概念谈起，到健康长寿的实例，从而认识影响寿命的各种因素；然后探讨老化的原因与表现，树立老化是不可避免又是可以延缓的认识；又从个体的老化谈到群体的老化，介绍人口老龄化的趋势和给社会带来的问题，实现健康老龄化的举措。读了这一篇希望老年朋友对“寿命”树立历史的、唯物的、辩证的、社会的观念，对自己进入老年期身心的变化和面临的问题抱着乐观务实的态度，积极地科学地去促进身心健康，争取延年益寿。第二篇为营养膳食，着重介绍均衡膳食、合理营养、中国居民膳食宝塔的要求和相关知识，正常老人和患常见疾病时的膳食原则；以及日新月异的饮水和饮料，保健食品和嗜好品的相关知识与误区。希望老年朋友能懂得“食养”的重大意义并掌握相关的知识，从自己的实际出发，运用“食养”的艺术去享受天年。第三篇为中医养生健身，着重介绍传统医学独特的养生理论和养生

需要全本请访问 www.ertongbook

具体方法，包括天人相应、情志得宜、饮食有节、起居有常、健身有术等五个方面。特别提出了调节情志的十种方法有助于老人的心理调适。常用保健按摩针灸术侧重于能自我操作者，有保健按摩法、保健针灸法、保健罐法、刮痧法、磁穴疗法；中医健身术则介绍常用的八段锦和简易的现代功法。希望老年朋友从中受到启发，树立自爱、自强的信念和增强战胜自我、强身健体、祛病延年的毅力，在科学养生上下功夫，并取得越来越大的效果。第四篇为老年疾病防治与抗衰老对策，包括老年疾病的特点、老年常见的特殊问题、老年常见疾病 [illegible]种，特别是占前四位死因的脑血管病、心血管病、恶性肿瘤、呼吸系疾病的防治常识，使老年朋友对衰老、疾病能较正确的应对，真正做到未病防病，有病早治，为延长寿命、提高生存质量而共同努力。

为了解决科学性、实用性、通俗性相结合的问题，除注意文字通俗易懂、深入浅出，重视基本知识的介绍外，我们还在每章前写了一段“导读”，提纲挈领介绍本章内容；在许多章节中设有“杂谈”栏目，回答老年朋友在养生中常遇到的疑问；对养生方法我们重视可操作性，包括验方、膳食方、调节情志法、按摩针灸术、保健功法等，有的附图以加深理解，有的介绍先贤养生哲言以方便记忆，有的叙述一点历史以增加情趣。此外，还编排了较详细的目录。读者对本书的内容、结构有一个大体了解后，可以系统浏览全书，掌握基本概念；也可选读某个篇、章，同样易于理解。更多的时候可以把它当做一本工具书，随时查找需要的内容，而不必读完全部细节。通过边读边用，效果会更好。

我们曾有在老年大学教保健课的实践，深知老年朋友对健康长寿的渴望和对相关知识要求知其然又知其所以然的执著。因此，我们诚恳地将此书献给老年大学的学员、干休所的老同志和所有对养生有兴趣的老年朋友，祝愿他们开卷得益，健康长寿。

由于我们的水平有限，工作繁忙，虽然经过三年的反复修改，但仍难免有错误和不足之处，望读者批评指正！

对于为编写、出版本书给予热情帮助的第一军医大学分校、相关师友及书中引用文献的作者一并致谢！

编摇者

二〇一五年春于羊城

目摇摇录

第一篇摇老化基本知识

第一章摇人的寿命 ……（圆
摇一、寿命的基本概念 ……（圆
摇摇（一）寿命 ……（圆
摇摇（二）最长寿命 ……（猿
摇摇（三）平均期望寿命 ……（猿
摇摇（四）健康期望寿命 ……（猿
摇二、人的寿限 ……（源
摇摇（一）人的寿限的历史记载 ……（源
摇摇（二）人的寿限的统计数据 ……（源
摇摇（三）人的寿限的科学推断 ……（缘
摇摇（四）平均期望寿命最值得关注 ……（远
摇三、人的寿命的影响因素 ……（愿
摇摇（一）客观因素 ……（愿
摇摇（二）主观因素 ……（员园
摇四、个人寿命的预测与长寿老人、长寿地区举例 ……（员远
摇摇（一）介绍两种个人寿命的预测方法 ……（员远
摇摇（二）长寿老人举例 ……（圆园
摇摇（三）长寿地区举例 ……（圆猿
第二章摇人的老化 ……（圆愿
摇一、人的一生分期 ……（圆愿

摇摇（一）一般的年龄分期 ……（圆
摇摇（二）世界卫生组织（宰匀的）与我国的老年分期 ……（圆
摇二、什么是老化和衰老？ ……（圆
摇摇（一）老化的种种认识 ……（圆
摇摇（二）老化与衰老的异同 ……（圆
摇摇（三）衰老现象的特点 ……（圆
摇三、人体衰老的表现 ……（猿
摇摇（一）骨骼、肌肉系统 ……（猿
摇摇（二）皮肤及其附属器 ……（猿
摇摇（三）造血组织与血液 ……（猿
摇摇（四）消化系统 ……（猿
摇摇（五）呼吸系统 ……（猿
摇摇（六）心血管系统 ……（猿
摇摇（七）泌尿系统 ……（猿
摇摇（八）免疫系统 ……（源
摇摇（九）内分泌系统和生殖系统 ……（源
摇摇（十）感觉器官 ……（源
摇摇（十一）神经系统 ……（源
摇摇（十二）心理活动的衰老 ……（源
摇四、人体老化的原因 ……（缘
摇摇（一）老化的始动环节 ……（缘
摇摇（二）老化机制的种种学说 ……（缘
摇五、人体老化的速度 ……（缘
摇摇（一）动物老化速度的启示 ……（缘
摇摇（二）日历年龄在衰老标志中的重要性及其局限性 ……（缘
摇摇（三）如何选择作为衰老标志的指标 ……（缘
摇摇（四）衰老度测定方案举例 ……（缘
第三章摇人口老化的趋势 ……（远
摇一、人口老龄化的有关概念 ……（远
摇摇（一）什么叫人口老龄化？ ……（远
摇摇（二）人口老龄化的速度 ……（远
摇二、我国人口老龄化的特点 ……（远

摇摇(一)老龄人口规模大 …… (1)
摇摇(二)老龄化速度快 …… (1)
摇摇(三)呈现高龄化趋势 …… (2)
摇摇(四)人口老龄化与经济发展不同步,未富先老 …… (2)
摇摇(五)地区差异大 …… (3)
摇摇(六)农村人口老龄化的进程加快 …… (3)
摇摇(七)老年人性别分布也不均衡 …… (3)
摇三、人口老龄化带来的社会问题 …… (4)
摇摇(一)赡养问题 …… (4)
摇摇(二)医疗保健问题 …… (5)
摇摇(三)综合的生活服务问题 …… (5)
摇摇(四)如何发挥老年人余热的问题 …… (6)
第四章摇努力实现健康老龄化 …… (8)
摇一、为什么提倡健康老龄化? …… (8)
摇摇(一)什么叫健康老龄化? …… (8)
摇摇(二)健康老龄化是当今国际社会关注的热点 …… (9)
摇二、健康老年人的标准有哪些? …… (9)
摇摇(一)形体健康 …… (9)
摇摇(二)功能正常 …… (9)
摇摇(三)没有疾病 …… (9)
摇摇(四)心理健康 …… (9)
摇摇(五)适应社会 …… (9)
摇三、值得注意的亚健康状态 …… (9)
摇摇(一)什么叫亚健康状态? …… (10)
摇摇(二)亚健康状态的成因及对策 …… (10)
摇四、实现健康老龄化的策略 …… (10)
摇摇(一)世界卫生组织的建议 …… (10)
摇摇(二)我国采取的措施及取得的初效 …… (10)

第二篇摇营养膳食

第五章摇营养学的基础知识 …… (1)
摇一、均衡膳食 …… (1)

摇摇(一)能量收支平衡 …… (愿源)
摇摇(二)营养素种类齐全,数量合适 …… (愿源)
摇摇(三)食物构成合理,营养素比例恰当 …… (愿源)
摇摇(四)营养素的化学成分决定其营养成分 …… (愿源)
摇摇(五)水的营养功用 …… (愿缘)
摇摇(六)酸碱平衡 …… (愿缘)
摇摇(七)膳食纤维 …… (愿缘)
摇摇(八)营养素的正平衡 …… (愿缘)
摇摇(九)人与环境的动态平衡 …… (愿远)
摇摇(十)合理膳食与进食心理 …… (愿远)
摇摇(十一)个体差异 …… (愿远)
摇摇(十二)中国居民膳食指南 …… (愿远)
摇二、热能与营养素 …… (怨园)
摇摇(一)能量 …… (怨园)
摇摇(二)蛋白质 …… (怨园)
摇摇(三)碳水化合物 …… (怨远)
摇摇(四)脂肪 …… (怨远)
摇摇(五)矿物质与微量元素 …… (怨苑)
摇摇(六)维生素 …… (员园园)
第六章摇老年人的营养膳食原则 …… (员园园)
摇一、老年人的营养特点 …… (员园园)
摇摇(一)增龄变化对消化系统的影响 …… (员园园)
摇摇(二)老年人热能及营养素的供应 …… (员园缘)
摇二、老年人的膳食原则 …… (员园缘)
摇摇(一)数量品种适当,勿过多过杂 …… (员园远)
摇摇(二)坚持饮食的规律性 …… (员园远)
摇摇(三)保护脾胃功能 …… (员园远)
摇摇(四)药食同用 …… (员园苑)
摇三、几种常见老年疾病的饮食要求 …… (员园苑)
摇摇(一)冠心病患者饮食 …… (员园苑)
摇摇(二)慢性肾功能不全患者的饮食 …… (员园苑)
摇摇(三)糖尿病患者饮食 …… (员园苑)

需要全本请访问 www.ertongbook

摇摇（四）高血压病患者的饮食 …… （员惠
摇摇（五）老年肥胖患者的饮食 …… （员毅
摇摇（六）溃疡病患者的饮食 …… （员毅
摇摇（七）恶性肿瘤患者的饮食 …… （员园
摇四、适宜于老人的几种粥食 …… （员员
第七章摇饮水与饮料 …… （员缘
摇一、饮水 …… （员远
摇摇（一）自来水 …… （员远
摇摇（二）矿泉水 …… （员远
摇摇（三）蒸馏水 …… （员远
摇摇（四）纯净水 …… （员苑
摇二、饮料 …… （员苑
摇摇（一）碳酸型 …… （员苑
摇摇（二）果蔬汁型 …… （员惠
摇摇（三）可乐型 …… （员惠
摇摇（四）热量型 …… （员惠
第八章摇保健食品与嗜好品 …… （员园
摇一、保健食品 …… （员园
摇摇（一）鱼油 …… （员圆
摇摇（二）橄榄油 …… （员源
摇摇（三）β酮萝卜素 …… （员远
摇摇（四）有机锗 …… （员苑
摇摇（五）卵磷脂 …… （员毅
摇摇（六）花粉 …… （员园
摇摇（七）蜂乳 …… （员源
摇摇（八）膳食纤维 …… （员苑
摇摇（九）螺旋藻 …… （员毅
摇二、嗜好品 …… （员园
摇摇（一）茶 …… （员园
摇摇（二）咖啡 …… （员苑
摇摇（三）酒 …… （员毅
摇摇（四）醋 …… （员苑

摇摇(五)糖 …… (略)
摇摇(六)辣椒 …… (略)

第三篇摇中医养生健身

第九章摇中医的寿夭衰老学说 …… (略)
摇一、天年学说 …… (略)
摇摇(一)什么叫“天年”? …… (略)
摇摇(二)人的天年是百岁、百二十岁 …… (略)
摇摇(三)人生年龄段的划分 …… (略)
摇二、生长壮老和寿夭学说 …… (略)
摇摇(一)变蒸论 …… (略)
摇摇(二)肾气和天癸学说 …… (略)
摇摇(三)气血脏腑学说 …… (略)
摇摇(四)先天后天论 …… (略)
第十章摇中医养生理论与方法 …… (略)
摇一、天人相应 …… (略)
摇摇(一)主动适应环境 …… (略)
摇摇(二)积极顺应自然 …… (略)
摇摇(三)重视四时养生 …… (略)
摇二、情志得宜 …… (略)
摇摇(一)调节情志是长寿的首务 …… (略)
摇摇(二)调节情志的原则 …… (略)
摇摇(三)调节情志的十种方法 …… (略)
摇三、饮食有节 …… (略)
摇摇(一)饮食有节的意义 …… (略)
摇摇(二)食养的方法 …… (略)
摇四、起居有常 …… (略)
摇摇(一)营造良好环境 …… (略)
摇摇(二)理好生活作息 …… (略)
摇摇(三)重视睡眠休息 …… (略)
摇摇(四)注意衣被冷暖 …… (略)
摇摇(五)节宣性事情欲 …… (略)

摇摇(六)善于劳逸结合 …… (圆圆)
摇五、健身有术 …… (圆圆)
摇六、现代有关居住环境的知识 …… (圆圆)
第十一章摇常用保健按摩针灸术 …… (圆源)
摇一、经络穴位的基本知识 …… (圆源)
摇摇(一)经络是什么? …… (圆源)
摇摇(二)穴位是什么? …… (圆缘)
摇摇(三)懂得经络穴位有什么用处? …… (圆远)
摇摇(四)什么叫经络系统?它的功能是什么? …… (圆远)
摇摇(五)穴位怎么取(找)? …… (圆苑)
摇摇(六)十四经和它的常用穴位 …… (圆愿)
摇二、保健按摩法 …… (圆愿)
摇摇(一)点穴按摩法 …… (圆愿)
摇摇(二)捏脊法 …… (圆圆)
摇摇(三)头面按摩法 …… (圆缘)
摇摇(四)眼穴按摩法 …… (圆远)
摇三、保健针灸法 …… (圆苑)
摇摇(一)耳针法 …… (圆愿)
摇摇(二)保健灸法 …… (圆圆)
摇四、其他保健治疗法 …… (圆缘)
摇摇(一)保健罐法 …… (圆缘)
摇摇(二)刮痧法 …… (圆愿)
摇摇(三)磁穴疗法 …… (圆圆)
第十二章摇常用健身术 …… (圆远)
摇一、基本知识 …… (圆远)
摇摇(一)什么是中医健身术? …… (圆远)
摇摇(二)中医健身术的特点是什么? …… (圆远)
摇摇(三)老年人宜练哪种功? …… (圆愿)
摇摇(四)老年人练功有什么好处? …… (圆愿)
摇摇(五)注意事项 …… (圆忽)
摇二、八段锦 …… (圆员)
摇摇(一)站式八段锦 …… (圆员)

摇摇(二)坐式八段锦 …… (圆缘)
摇三、现代功法 …… (圆源)
摇摇(一)保健按摩功法 …… (圆源)
摇摇(二)呼吸操功法 …… (圆愿)
摇摇(三)防治颈肩痛的功法 …… (圆愿)
摇摇(四)防治腰痛的功法 …… (圆源)
摇摇(五)防治臀部、腿痛的功法 …… (圆愿)

第四篇摇老年疾病防治与抗衰老对策

第十三章摇老年疾病特点 …… (猿缘)
摇一、病因方面 …… (猿远)
摇摇(一)生理衰老与病理衰老相混 …… (猿远)
摇摇(二)一般感染与条件致病菌感染互见 …… (猿远)
摇摇(三)心理、社会因素与生物因素相互作用 …… (猿远)
摇二、病种方面 …… (猿远)
摇摇(一)占据死因的前四位疾病恒定 …… (猿远)
摇摇(二)多种疾病并存 …… (猿远)
摇三、临床表现方面 …… (猿苑)
摇摇(一)症状不典型或较轻微 …… (猿苑)
摇摇(二)病程长 …… (猿苑)
摇摇(三)并发症多 …… (猿苑)
摇四、治疗方面 …… (猿苑)
摇摇(一)正常生理数值变化大 …… (猿苑)
摇摇(二)用药易产生副作用 …… (猿苑)
摇摇(三)外科手术应审慎进行 …… (猿源)
摇五、病案举例 …… (猿源)
摇摇(一)老人肺炎发现不及时 …… (猿源)
摇摇(二)喂饲窒息 …… (猿源)
摇第十四章摇常见老年疾病的防治 …… (猿园)
摇一、流行性感冒 …… (猿园)
摇二、病毒性肝炎 …… (猿源)
摇摇甲型肝炎 …… (猿缘)

摇摇乙型肝炎 …… (猿葱
摇三、老年肺结核 …… (猿圆原
摇四、慢性支气管炎 …… (猿圆园
摇五、老年人肺炎 …… (猿猿原
摇六、睡眠呼吸暂停综合征 …… (猿源怨
摇七、冠状动脉粥样硬化性心脏病 …… (猿缘员
摇摇心绞痛 …… (猿缘源
摇摇心肌梗死 …… (猿缘怨
摇八、高血压病 …… (猿缘缘
摇九、慢性胃炎 …… (猿缘猿
摇十、消化性溃疡 …… (猿远员
摇十一、老年人便秘 …… (猿远原
摇十二、老年期糖尿病 …… (猿苑苑
摇十三、老年性骨质疏松症 …… (猿愿缘
摇十四、脑动脉硬化症 …… (猿愿园
摇十五、短暂性脑缺血发作 …… (猿怨源
摇十六、脑血栓形成 …… (猿怨苑
摇十七、震颤麻痹(帕金森病) …… (源园园
摇十八、老年性痴呆 …… (源园苑
摇十九、老年性瘙痒症 …… (源园怨
摇二十、颈椎病 …… (源园猿
摇二十一、肩关节周围炎 …… (源员葱
摇二十二、老年人慢性腰痛 …… (源员员
摇二十三、前列腺增生症 …… (源员苑
摇二十四、老年性白内障 …… (源圆员
摇二十五、慢性咽炎 …… (源圆源
摇二十六、复发性口疮 …… (源圆苑
摇二十七、恶性肿瘤 …… (源猿葱
第十五章摇老人常见特殊问题的对策 …… (源猿园
摇一、视力衰退的对策 …… (源猿园
摇二、听力衰退的对策 …… (源猿源
摇三、味觉、嗅觉、触觉、本体觉衰退的对策 …… (源猿苑

摇四、体力衰退的对策 ……（源
摇五、精神衰老的对策 ……（源
摇六、中医对智力、情志、感官衰老的描述与对策 ……（源

需要全本请访问 www.ertongbook