

【知识链接】

1. 老年定义和分类

WHO 对老年人的定义为 60 周岁及以上的人群，其中 60~74 岁定为年轻老年人；75~89 岁定为一般老年人；90 岁及以上定为长寿老年人，而一些国家则以 65 岁以上定为标准的老年人。我国《老年人权益保障法》第 2 条规定老年人的年龄起点标准是 60 周岁，80 岁及以上一般为高龄老人；长寿老人定为 90 岁及以上。本指南定义 65 岁及以上为老年人。也有一些国家将 65~75 岁定为年轻老年人，75 岁以上定为高龄老年人。

社会的老龄化程度通过老年人口占全人口的百分比来体现，WHO 规定，60 岁及以上人口超过 10%，或 65 岁及以上人口超过 7%，即属老年型社会。

2. 衰老

从生物学上讲，衰老是生物随着时间的推移自发的必然过程，它是复杂的自然现象，表现为结构的退行性变和机能的衰退，适应性和抵抗力减退。

衰老可分为两类：生理性衰老和病理性衰老。前者指成熟期后出现的生理性退化过程，后者是由于各种外来因素（包括各种疾病、损伤和感染，免疫反应衰退，营养失调，代谢障碍以及疏忽和滥用药物积累的结果）所导致的老年性变化。从社会学上看，衰老是个人对新鲜事物失去兴趣，记忆力差、不喜欢交流和沟通，与常人大有差异等封闭性生活行为。

衰老多是许多病理、生理和心理过程综合作用的必然结果，是个体生长发育最后阶段的生物学、心理学过程，也是伴随生命发生、发展过程中，机体从构成物质、组织结构到生理功能的丧失和退化过程。

在人的一生中，由于内在或外在的原因使衰老过程提早发生，这也称为早衰。早衰是病理老化，它将影响人的寿命。生理性老化是不可避免的自然规律，而病理性老化则是可以防止和推迟的。

3. 衰老的机制和特点

至今为止，有关引起衰老的机制尚未彻底搞清楚。虽然有细胞衰老学说、端粒学说、氧自由基学说等，无论如何，从生理学角度看，衰老是由新陈代谢减退而引起的。新陈代谢是生命活动的基本特征之一，包括合成代谢和分解代谢两方面。如果机体的合成代谢高于分解代谢，人就会生长发育，这就是童年期和青年期；如果这两个代谢过程的速度基本平衡，人就到了中年期和壮年期，这个时期人体的变化较小；如果分解代谢高于合成代谢，人就开始衰老，如果新陈代谢一旦停止，人的生命活动也就结束了。

衰老是生物体内在的自发过程，衰老本身的 6 大特性是普遍性、内在性、进行性、