

退休人员

左手健康 右手幸福

刘 曦 朱守华 编著



我光荣退休

我身心健康

我晚年幸福

本书从退休人员身心健康和幸福生活的角度出发，结合我国老年人的身心特点，从退休人员的树立新观念、家庭和谐、常见疾病防治、心理保健、科学饮食、体育锻炼等方面，用简明通俗的语言、图文并茂形式，丰富的内容，介绍了退休人员如何进行自我调适和自我保健的基本常识，具有较强的实用性和可操作性。

 中国言实出版社

退休人员

左手健康 右手幸福

刘 曦 朱守华 ◎编著

 中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

退休人员左手健康右手幸福 / 刘曦, 朱守华编著. —北京: 中国言实出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5171-1287-7

I. ①退… II. ①刘… ②朱… III. ①退休—生活—中老年读物 ②心理保健—中老年读物 ③常见病—预防(卫生)—中老年读物 IV. ①TS976.34-49 ②R161.7-49 ③R592.01-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第078797号

责任编辑: 陈昌财

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄路甲16号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853(总编室) 64924716(发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: yanshicbs@126.com

经 销 新华书店

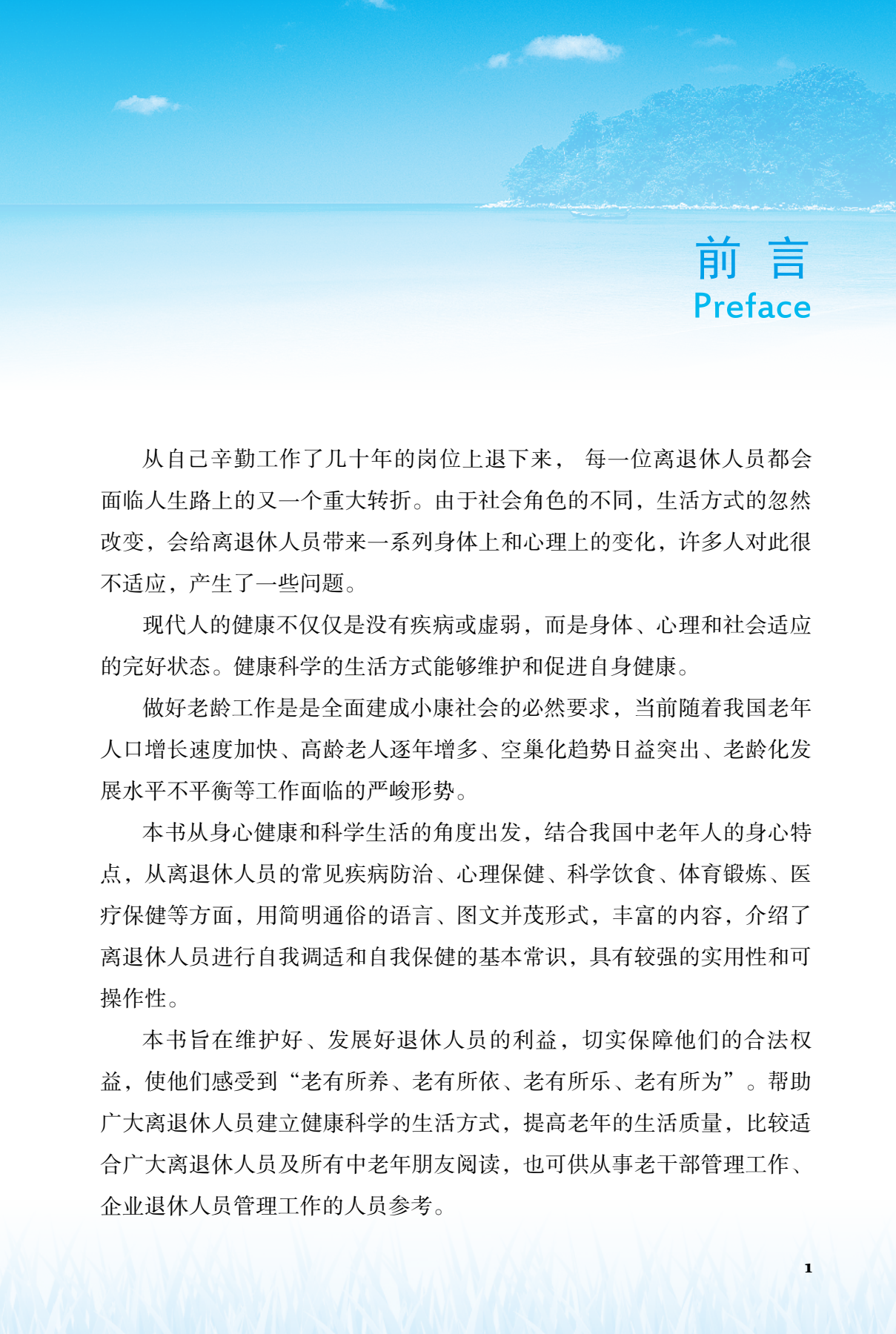
印 刷 北京市盛兰兄弟印刷装订有限公司

版 次 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 印张 15

字 数 172千字

定 价 32.80元 ISBN 978-7-5171-1287-7



前言

Preface

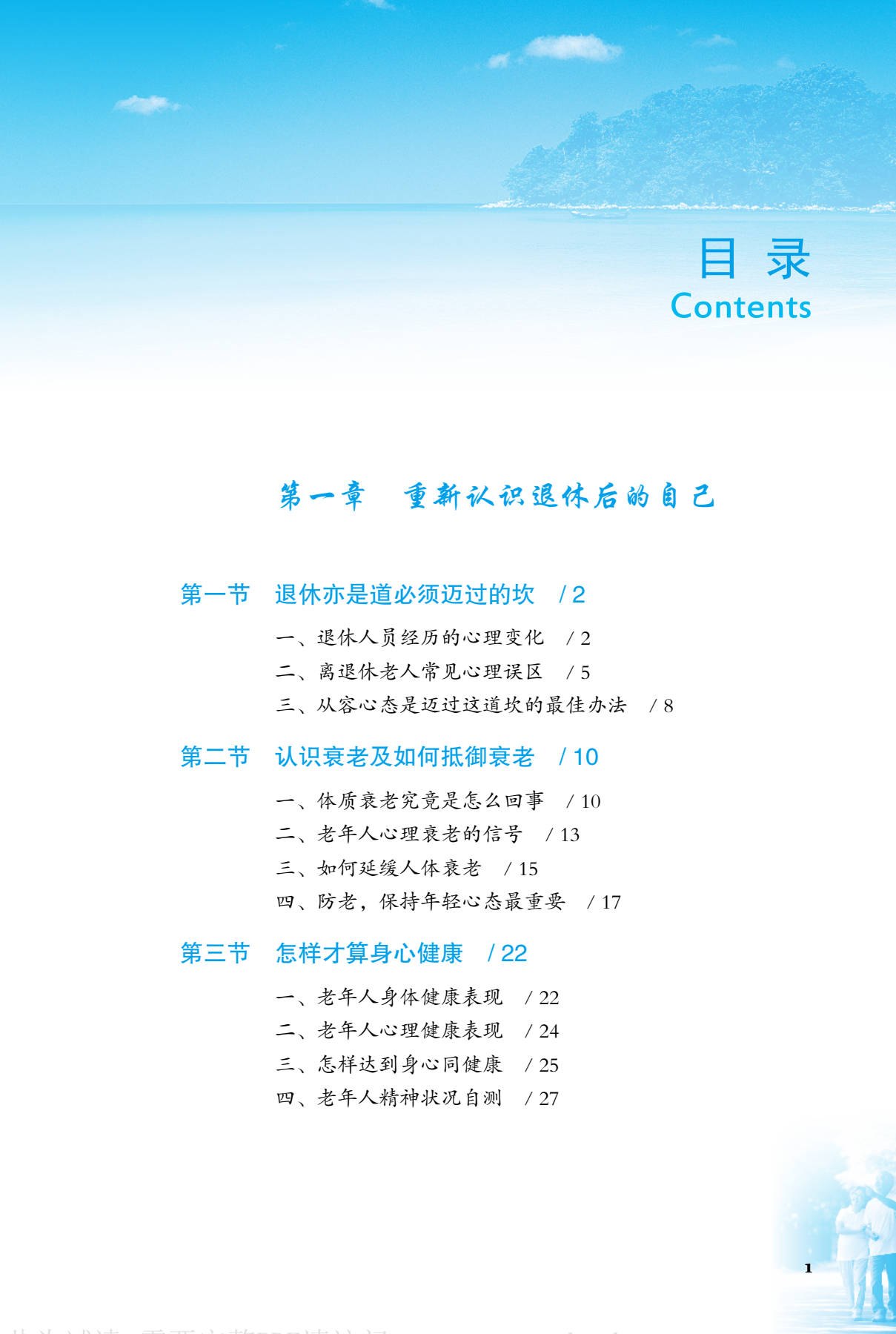
从自己辛勤工作了几十年的岗位上退下来，每一位离退休人员都会面临人生路上的又一个重大转折。由于社会角色的不同，生活方式的忽然改变，会给离退休人员带来一系列身体上和心理上的变化，许多人对此很不适应，产生了一些问题。

现代人的健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。健康科学的生活方式能够维护和促进自身健康。

做好老龄工作是全面建成小康社会的必然要求，当前随着我国老年人口增长速度加快、高龄老人逐年增多、空巢化趋势日益突出、老龄化发展水平不平衡等工作面临的严峻形势。

本书从身心健康和科学生活的角度出发，结合我国中老年人的身心特点，从离退休人员的常见疾病防治、心理保健、科学饮食、体育锻炼、医疗保健等方面，用简明通俗的语言、图文并茂形式，丰富的内容，介绍了离退休人员进行自我调适和自我保健的基本常识，具有较强的实用性和可操作性。

本书旨在维护好、发展好退休人员的利益，切实保障他们的合法权益，使他们感受到“老有所养、老有所依、老有所乐、老有所为”。帮助广大离退休人员建立健康科学的生活方式，提高老年的生活质量，比较适合广大离退休人员及所有中老年朋友阅读，也可供从事老干部管理工作、企业退休人员管理工作的人员参考。



目录

Contents

第一章 重新认识退休后的自己

第一节 退休亦是道必须迈过的坎 / 2

- 一、退休人员经历的心理变化 / 2
- 二、离退休老人常见心理误区 / 5
- 三、从容心态是迈过这道坎的最佳办法 / 8

第二节 认识衰老及如何抵御衰老 / 10

- 一、体质衰老究竟是怎么回事 / 10
- 二、老年人心理衰老的信号 / 13
- 三、如何延缓人体衰老 / 15
- 四、防老，保持年轻心态最重要 / 17

第三节 怎样才算身心健康 / 22

- 一、老年人身体健康表现 / 22
- 二、老年人心理健康表现 / 24
- 三、怎样达到身心同健康 / 25
- 四、老年人精神状况自测 / 27



第二章 拥抱退休后生活的巨大转变

第一节 离退休综合征，您有吗 / 32

- 一、何谓离退休综合征 / 32
- 二、离退休综合征的表现与危害 / 34
- 三、离退休综合征的社会心理因素 / 35
- 四、离退休综合征的防与治 / 38
- 五、怎样过好退休第一天 / 39

第二节 如何对待“空巢”综合征 / 42

- 一、老人空“巢”莫空“心” / 42
- 二、老年人的自我心理调适 / 44

第三节 领悟健康老年生活哲学 / 47

- 一、老年人的血型与疾病 / 47
- 二、老年人的心理与健康 / 49
- 三、老年人的性格与健康 / 50
- 四、老年人的情绪与健康 / 52
- 五、重新做个退休生涯规划 / 53

第三章 幸福老人和谐相处之道

第一节 随遇而安，顺其自然 / 60

- 一、离退休老人的“黄昏”心理 / 60
- 二、得之淡然，失之坦然，争其必然，顺其自然 / 63

第二节 扩大生活圈子使人生臻于完美 / 67

- 一、退休后不要总闷在家里 / 67
- 二、广交益友 / 68

第三节 如何保持家庭和谐 / 71

- 一、老人与子女和谐相处的方法 / 72
- 二、如何建立温馨和睦的家庭生活 / 75

第四节 夫妻间的相处之道 / 78

- 一、退休后更应加强夫妻间的沟通 and 理解 / 78
- 二、支持对方培养个人兴趣 / 80
- 三、性生活多注意，退休老人更“性福” / 82
- 四、黄昏恋的艺术 / 86
- 五、老年夫妻应相互监护健康 / 88
- 六、老年夫妻如何给婚姻保鲜 / 91

第四章 退休人员如何科学理财与理性消费

第一节 生活处处不经济 / 96

- 一、如何处理好自己的养老、退休金问题 / 96
- 二、做好自己的财产规划很重要 / 98
- 三、老年人的投资理财困惑 / 100
- 四、老人理财应以增进身心健康为目的 / 101
- 五、老年人投资理财四大基本原则 / 104
- 六、选择适合自己的投资理财的方式 / 106
- 七、专家对老年人理财的建议 / 108



第二节 培养正确科学的消费观 / 112

- 一、老年人普遍的消费观 / 112
- 二、理性规避消费陷阱 / 114
- 三、选择适合自己的养老工具 / 117

第三节 老年人预防被骗有技巧 / 121

- 一、常见的骗局 / 121
- 二、老年人上当受骗的原因 / 123
- 三、老年人预防上当受骗的方法 / 125

第五章 退休后日常生活的科学安排

第一节 科学健身，延年益寿 / 128

- 一、健身运动有助于抵抗人体衰老 / 128
- 二、做个身体素质检测很必要 / 131
- 三、选择适宜自己的抗衰老运动 / 132
- 四、温和运动有益老人健康 / 134
- 五、最适合老年人的六种健身方法 / 136
- 六、健身运动应注意事项 / 139

第二节 老年如何吃的科学营养健康 / 141

- 一、老年人饮水有讲究 / 141
- 二、怎样做到膳食的营养均衡 / 145
- 三、少油低盐有益健康 / 149
- 四、饮食需掌控好四个“度” / 150
- 四、找到适合自己的健康饮食结构 / 151
- 五、老年人的养生不是滥吃补药 / 154

第三节 老年人养生的好方法 / 157

- 一、百岁寿星生活作息有规律 / 157
- 二、春季养生保健方法 / 159
- 三、夏季养生保健方法 / 161
- 四、秋季养生保健方法 / 163
- 五、冬季的养生保健方法 / 165
- 六、一天十二时辰的养生方法 / 168

第六章 老年人常见疾病的科学预防

第一节 老年人应定期做健康体检 / 176

- 一、定期体检的意义 / 176
- 二、定期检查的项目 / 177
- 三、体检时应注意的事项 / 179

第二节 呼吸系统疾病的科学预防 / 180

- 一、老年人肺炎 / 180
- 二、老年人要警惕肺癌 / 181
- 三、老年人呼吸系统的保健 / 184

第三节 心血管系统疾病的科学预防 / 188

- 一、高血压患者的科学护理方法 / 189
- 二、冠心病患者的科学保健方法 / 190
- 三、心绞痛患者的日常护理方法 / 191
- 四、心肌梗塞患者的家庭急救方法 / 192
- 五、失去了节拍的心脏搏动：心律失常 / 195
- 六、心血管疾病发展的末期：心力衰竭 / 197



第四节 消化系统疾病的科学预防 / 201

- 一、呵护好自己的胃 / 201
- 二、预防消化性溃疡 / 204
- 三、保肝饮食：预防肝硬化 / 207
- 四、老年人糖尿病的日常护理方法 / 208
- 五、老年人高脂血症的饮食调养方法 / 210
- 六、痛不欲生的顽疾：痛风 / 214

第五节 神经和精神性疾病的科学预防 / 216

- 一、阿尔茨海默症的症状与预防措施 / 216
- 二、脑梗塞的症状与预防措施 / 219
- 三、脑出血的症状与预防措施 / 222
- 四、帕金森病的症状与预防措施 / 227

宽心谣 / 230



第一章

重新认识退休后的自己

“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”这副对联，寥寥数语，却深刻道出了人生对事对物、对名对利应有的态度：得之不喜、失之不忧、宠辱不惊、去留无意。离退休人员要正确认识退休后的生活，调整好心态，恬淡心静，知足常乐，健康幸福地安度晚年。



第一节 退休亦是道必须迈过的坎

一、退休人员经历的心理变化

一个“退”字易说易写，却不见得谁都能够一步能够跨越。有的退休老人刚从工作岗位退下来时常常不知所措，不能很快接受社会角色的变化，就会产生失落感和孤独感，有的甚至会有反常的行为。

例如，老张——解放军某医科大学附属医院退休老干部，他也有退休后的烦恼。

一年前，老张从领导岗位上退了下来，这让一辈子干革命、一辈子都忙碌的他真有点不知所措。在刚刚全退下来的那段时间，每天一大早，老张都如往常上班一样穿戴整齐，夹一个包，神采奕奕地出门了。“张将军，退休了也不闲着，这一大早要上哪里去？”一路上总有那么多熟悉的面孔向他打招呼。“哈哈，没事儿，随便走走。”老张心里开始有些紧张，生怕别人戳穿了他的心思。“随便走走还要带公文包，怕是想到科室转转吧。”偶尔会遇到以前的老同事，大家还会补充问一句。这时老张心里尴尬极了。上班的“计谋”被揭穿后，闲不住的老张有种莫名的伤感，明显没有以前那样精神抖擞了。那老张这是怎么了？

专家指出，现实生活中，像老张这样的离退休老人的现象并不少见。这是由于老张还没有做好退休后的心理准备，以及做好退休后的生活规划，才会使他一时乱了阵脚。但是，离退休人员都会有一个心理适应（退休前准备阶段、欣然接受阶段、清醒阶段、稳定阶段）过程，了解这个过程，有助于退休人员调整自己的心理状态和生活状态。

1. 退休前准备阶段

在退休之前，退休就给即将退休之人带来心理方面的影响。一些即将退休之人会认为，未来的离退休人人都要面对，应该及早开始规划离退休后的生活。但此时，不少人会对退休后自己将要面临的新的社会环境、将要担当的新的社会角色，以及自己的心理活动的变化和调适往往考虑得不够周到，只是偶尔想到这些问题。当然，周围的亲人和朋友，以及周围已经退休的老年人对离退休后生活的积极或消极的态度、观念和行为，也会影响到即将离退休的人。作为即将离退休之人，应对自己将离开工作岗位的状况有充分的思想准备，并坦然接受退休这个事实，以积极乐观的心态对待将要到来的退休生活。

2. 欣然接受阶段

“退一步海阔天空”，刚离退休后的一段时期，由于退休人员从平时紧张繁忙的工作中解脱了出来，所有时间都可以由自由支配，此时老人们往往会以一种异常欣慰的心情从事自己感兴趣的活動，比如学习新知识、拜亲访友、养花种草、游山逛水等，尤其在从事自己过去想做又没有时间做的活动时，老人们更是快乐无比。

3. 清醒认识阶段

退休人员在按照自己的意愿、计划行事时，会突然发现离退休前的许多幻想并不能顺利实现，由于年老体弱、精力下降，有的计划甚至不得不

永远放弃，而且几十年形成的生活习惯又有着强大的惯性，使他们一下子难以适应突然放慢的生活节奏，以致兴奋过后开始因自己的年老感到失望、痛苦、沮丧。因此，在这一阶段，老人应该从幻想中回到现实世界，根据自己的实际情况，随时调整自己的目标 and 计划，最终确立最适合自己状况的退休生活和社会活动。



4. 稳定阶段

这时候老年人的稳定不是没有变化或缺少变化，而是老人们已经建立起与自己的文化背景、经济条件、个性特点以及知识水平相适应的一套养老生活模式，老人们清楚了自己在现实条件下能期望什么、能做什么、又该如何做，接受了老年生活的有所能为和有所不能为的现实，扬长避短，轻松地愉快地应对老年生活，此时可以说，老人们已经成功地适应了离退休生活。

当然，由于老年人在生理、心理方面的差异以及社会条件的千差万别，不是每一个离退休老人都一定会经历上述四个适应阶段，而且经历这些阶段变化的每一个老年人在各个阶段所需要的时间长短也不尽相同。事实上，有一些老年人可能没有如此清晰地经历过这四个适应阶段，而有的老年人可能是几个阶段混合地经历着，甚至有的老年人某些阶段根本就没有经历过。

专家建议：顺利度过离退休后的四个阶段，做好自我心理调试很关键。

二、离退休老人常见心理误区

虽然大多数离退休老人都能够坦然面对退休生活，并很快地适应，但也有相当一部分人不能适应退休后的生活，深受心理问题的困扰。例如，有一位在部队工作四十五年的老干部，他60岁离休，正不知如何打发后半生时，老伴去世，儿女成家，他茫然不知所措，感到空虚烦躁，身体逐渐衰弱多病。再如，有一位退休的女性在她朝夕相处的老母亲突然去世后，悲痛万分，难以自拔。又如，一位男性老人退休后，精神空虚、个性急躁，常闹得一家子不痛快，老伴说他吃了“枪药”。心理社会学家调查结果显示：目前约有85%的老年人存在或轻或重的心理问题，其原因是多方面的，不仅是因为退休前后生活环境的巨大差异，还因为老年人退休后存在很多的心理误区。心理专家总结出以下几种心理误区及预防方法：

1. 衰老无用心理

随着年龄、生活的变化，身体多病和功能的衰退，一部分老年人不能适应退休后的无所事事的生活，认为自己成了家庭和社会的累赘，人老无用，而产生消沉、悲观心理，生活抑郁，寡言少语，整日闷闷不乐。衰老无用心理一经产生，就意味着一个人的精神已经老化，失去了生活的意愿和积极性。其实，老年人大可不必叹老，更不必讳老。因为：花有开有谢，树有荣有枯，春来自有春去时。面对自己也是一样，生老病死乃是自然规律。社会的发展需要年轻有为的年轻一代。退休了，自己可以有更多的闲暇时间好好地享受一下自己的退休生活，不必再为工作的事烦心，不再为肩上的重任而感到压抑的不能呼吸，好好干自己一直想干但因为没有时间而搁置的事情。

2. 孤独心理

一部分离退休之人由于离开了长年工作的岗位和环境，休闲在家，子女和周围的人整日忙忙碌碌，自己却无所事事，面对这一变化，不能正确对待，产生许多心理不适的问题，出现孤独、空虚，甚至有被冷落、被遗弃的感觉。预防孤独心里最有效的方法就是找事情做，如写字作画、种花养鸟、跳舞、打太极拳、下棋等，都能有效帮您消除孤独感。

3. 急躁心理

一部分离退休之人由于社会角色的改变，感到自己的地位越来越差，不再像退休前那样受人尊重。于是一遇到不顺心、不如意的事，便会产生情绪波动、性情急躁，常会为一些“鸡毛蒜皮”之类的小事而大动肝火。

4. 还童幼稚心理

有一部分离退休之人会多少变得像“老小孩”。遇事容易一会儿高兴，一会儿生气，反复无常。这种老小孩脸现象，女性和文化素质偏低者较为多见。这种现象也可说是一种心理上的自卫，以较年幼的心情来看复杂的现实，也可说是一种理性境界的表现，看透了繁华的外界，只欣赏纯洁且单纯的境界。

5. 怀旧心理

不少离退休之人往往多愁善感，喜欢回忆过去，喜欢他人谈论过去的事，特别是当谈到自己的亲身经历时非常激动，虽然老人对自己讲过的东西很容易忘记，却又要一遍



一遍地反复讲述，从而给人留下“树老根多，人老话多”的印象。

6. 抑郁心理

随着各方面机能的衰退，身体状况大不如前，许多离退休之人觉得无力去克服困难，对未来缺少希望。特别是退休后心理上的自我衰老，产生失落感，平时接触人少，与子女感情交流少，精神上空虚，性格内向，心胸狭小，寡言少语，久而久之发生抑郁寡欢，或在外界不利因素的刺激下而诱发。对此要首先要学会忘记过去，学会自我解脱，对过去的事情做到不耿耿于怀，不纠缠不休。只有达到了忘我境地，才能达到心净，而心净则是养生长寿的重要诀窍之一。其次要知足长乐，这是释放、治愈忧郁的一剂良药。世上的道路万千条，因此，不论在什么样的岗位上，只要不左顾右盼，不瞻前顾后，更不搞“五子登科”，而是脚踏实地地走好自己的每一步，就一定会怡然自乐。

7. 恐惧心理

有些离退休之人面对疾病和死亡的威胁，由于病痛的折磨或受他人病痛的暗示，而产生恐惧心理，表现为担心患病后给子女带来负担、被人讨厌和冷落，得不到应有的照顾，还表现出对疾病的回避行为。

8. 多疑心理

多疑是离退休之人常见的心理障碍。多疑既表现为过度关注自己的健康，对机体感受过度敏感，如怀疑或是断定自己患了某种严重的躯体疾病（如癌症、心脏病等），从而忧心忡忡、苦恼焦虑。多疑还表现在怀疑他人对自己不怀好意，也表现在对别人的不信任。其实老年人可以这样想：首先要弄清自己到底是不是有病，要相信医生，相信科学，医生经过科学的诊断说你没病，你就没病，千万不要自己吓自己。怕生病，就要从现在开始好好锻炼身体，保持身体健康，要知道预防比治疗更重。千万不要怀