

LITUIXIU
RENYUAN

离退休人员

健康保健实用指南



《离退休人员健康保健实用指南》编委会

JIANKANG
BAOJIAN

LITUIXIU
RENYUAN

离退休人员

健康保健实用指南



《离退休人员健康保健实用指南》编委会

J IANKANG
BAOJIAN

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

离退休人员健康保健实用指南/《离退休人员健康保健实用指南》编委会编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2008

ISBN 978-7-5045-7338-4

I. 离… II. 离… III. ①中年人-保健-指南②老年人-保健-指南 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 127897 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

世界知识印刷厂印刷装订 新华书店经销

880 毫米×1230 毫米 32 开本 6.125 印张 102 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

定价: 21.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652

《离退休人员健康保健实用指南》编委会

主 任	史锦杰		
副主任	徐 键		
编 委	谭刚强	黄 莉	余华荣
	孙 浩	冯泽永	姚 娅
	张容锦		
统 稿	徐 键		
审 校	姚 娅		
策 划	张容锦		
插 图	周江源		

前 言

每一位离退休人员从工作了几十年的岗位上退下来，都会面临人生路上的重大转折。社会角色的不同，生活方式的改变，会带来一系列身体上和心理上的变化。而对离退休生活的适应程度，直接影响着离退休人员的身心健康和生活质量。

卫生部发布的《中国公民健康素养》中指出：“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。”“健康的生活方式能够维护和促进自身健康。”

本书从健康长寿的角度，结合我国老年人的身心特点，从离退休人员的心理保健、饮食营养、运动锻炼、医疗保健等方面，用通俗易懂的语言、图文并茂的

10 离退休人员健康保健实用指南

形式，介绍了离退休人员进行自我调适和自我保健的基本知识，内容丰富，并注重了实用性和可操作性。

本书旨在帮助广大离退休人员建立健康的生活方式，提高晚年生活质量，适合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。

本书上篇部分由谭刚强（重庆协和心理顾问事务所）、徐键（重庆市技能人才开发协会）编写，中篇由余华荣（重庆医科大学）编写，下篇由黄莉（重庆医科大学）、孙浩（重庆市第三人民医院）编写。

目 录

引言 潇洒老一回	(1)
----------------	-------

上篇 离退休人员的心理健康与自我调适

一、离退休是人生“第二春岁月”的开始	(4)
(一) 离退休是人生的收获季节	(4)
(二) 离退休生活可尽享人生的健康快乐	(5)
(三) 离退休生活可展示人生的精彩	(6)
二、离退休人员心理转变的基本特点	(8)
(一) 离退休给中老年人生活带来的四大 改变	(9)
(二) 离退休人员心理发展的主要矛盾	(12)

(三) 不同类别离退休人员的心理差异	(14)
(四) 离退休人员容易出现的心理障碍	(18)
三、离退休人员心理健康判断及自我调适	(29)
(一) 影响离退休人员心理健康的主要 因素	(29)
(二) 中老年人心理健康的基本判断 标准	(31)
(三) 离退休人员提升自我心理健康水平 的方法	(33)
(四) 离退休人员缓解心理压力的通用 对策	(40)
(五) 离退休人员常见心理问题的自我 调适	(53)

中篇 离退休人员的饮食营养与运动保健

一、营养与健康的关系	(65)
(一) 膳食因素在养生益寿中所起的作用	(67)
(二) 离退休人员与营养有关的生理特点	(69)
二、食物的营养	(70)
(一) 谷类食品的营养价值	(70)
(二) 豆类及其制品的营养价值	(74)
(三) 畜肉的营养价值	(76)

(四) 禽肉的营养价值	(77)
(五) 鱼类的营养价值	(78)
(六) 奶类及其制品的营养价值	(79)
(七) 蛋类的营养价值	(80)
(八) 蔬菜、水果的营养价值	(82)
(九) 黑色食品	(88)
(十) 酒、茶类	(89)
三、中老年膳食新“金字塔”	(92)
(一) 基座底部由水分组成	(93)
(二) 充足的特殊营养物质	(93)
(三) 高纤维素的摄入	(94)
(四) 某些营养素需要额外补充	(94)
(五) 限制脂肪、油类和甜食的摄入	(95)
四、离退休人员健康饮食习惯	(95)
(一) 少量多餐, 以点心补充营养	(95)
(二) 主食加入蔬菜一起烹调	(96)
(三) 以豆制品取代部分动物蛋白质	(96)
(四) 每天吃 350 克水果	(96)
(五) 补充维生素 B	(97)
(六) 限制油脂摄取量	(97)
(七) 少加盐、味精、酱油, 善用其他调味 方法	(97)
(八) 少吃辛辣食物	(98)

(九) 白天多补充水分	(98)
(十) 每天服用一颗复合维生素补剂	(98)
五、中老年人常见病的饮食疗法	(99)
(一) 感冒	(99)
(二) 慢性支气管炎	(100)
(三) 冠心病	(100)
(四) 高血压	(100)
(五) 糖尿病	(101)
六、中老年人四季饮食调养	(101)
(一) 中老年人春季饮食调养	(101)
(二) 中老年人夏季饮食调养	(104)
(三) 中老年人秋季饮食调养	(107)
(四) 中老年人冬季饮食调养	(109)
七、中老年人的运动健身	(110)
(一) 中老年人体育锻炼注意事项	(110)
(二) 适合中老年人锻炼的运动项目	(113)
(三) 适合患病中老年人的运动方式	(121)

下篇 离退休人员的疾病与医疗保健

一、离退休人员的定期体检	(124)
(一) 定期体检的重要性	(124)
(二) 定期体检的主要项目	(125)

(三) 体检注意事项	(130)
二、离退休人员的常见疾病与医疗保健	(133)
(一) 高血压病	(133)
(二) 冠心病	(137)
(三) 老年性痴呆	(140)
(四) 中风	(144)
(五) 慢性支气管炎	(148)
(六) 胆结石	(150)
(七) 便秘	(152)
(八) 糖尿病	(155)
(九) 骨质疏松	(159)
(十) 肿瘤	(164)
(十一) 前列腺增生症	(167)
三、中老年人合理用药	(172)
(一) 中老年人用药原则	(174)
(二) 用药注意事项	(175)
四、常见意外伤害的紧急处理	(176)
(一) 摔伤、拉伤与扭伤	(176)
(二) 误服药物及毒物	(177)
(三) 猫、狗咬伤	(178)
(四) 煤气中毒	(179)
(五) 手部外伤	(180)

 离退休人员健康保健实用指南

五、离退休人员日常生活保健的重点	(182)
(一) 关注自己的“7项生命指数”	(182)
(二) 牢记健康长寿二十字口诀	(183)
后记 寻找健康快乐的长寿之路	(184)

引言

潇洒老一回

春夏秋冬，时光轮回，生老病死，难以逆转，这是自然规律，似乎不可改变。但四季风韵，均可显怡人景色，春可踏青，夏可赏荷，秋可望月，冬可咏雪。人生各个阶段也是如此，童年的率真，少年的痴狂，青年的奋发，中年的劳累，老年的恬静，都有各自的精彩，都是生命的哲理。

当我们步入离退休时期，已是人过半百。一般人的平均寿命可达 80 岁，离退休后的日子，至少还有二三十年。这将是人生近三分之一的历程，是一种全新生活的开始，是我们充分享受人生硕果的金色时光。

每一位离退休朋友，都希望自己能有一个健康的体魄来延年益寿，有一份轻松愉快的心情来安度晚年。但

瓜果蔬菜蛋奶肉，比例恰当最养身

离退休生活是否幸福和快乐，不仅取决于客观条件，还取决于离退休人员自己的内心感受和身体变化。

身体健康是无价的财富，心灵健康将使离退休朋友快乐无穷。

本书想告诉广大离退休朋友：健康的身心、平衡的营养、适量的锻炼、科学的保健是我们幸福、快乐的长寿之道。

愿所有的离退休朋友，用自己丰富的人生经验和智慧，尽享人生的“秋实岁月”，用崭新的观念和科学的方法，健康快乐地“潇洒老一回”！

离退休人员的心理健康与自我调适

古往今来，无数长寿老人的生活经历证明，人的健康长寿与心理因素密切相关。

在人的一生中，随着年龄的变化，人们的生活方式和内容、个人身份与责任乃至心理状态等，也会随之发生变化。离退休是人生的一大转折，它不仅预示着多年适应的工作规律、生活环境及生活方式、经济收入等都会发生很大变化，还预示着因人的年龄逐渐增长，身体健康状况会逐渐下降。因此，离退休人员作为一个群体，往往会表现出一些特殊的心理适应问题。如何正确认识因离退休带来的一系列心理变化，保持一种良好的、健康的心理状态，积极主动地去应对离退休后的新生活，已成为离退休人员越来越关注的问题。

一、离退休是人生“第二春岁月”的开始

（一）离退休是人生的收获季节

离退休是人的生命历程中一个必然经历的过程。辛苦、劳累的风雨人生，终因离退休生活的来临，而使人有如释重负之感。让年轻人干事，让年长者休养，是一个客观规律，也是社会进步的体现。



英国有句谚语说得好：“人生半百才开始”，现在许多人也把离退休称为“第二春岁月”的开始。这是因为离退休后，人们可自由支配的时间更加富裕，可自由活动的空间更加开阔。人们能够自由地运用几十年工作中

积淀下来的人生智慧，丰富的阅历和经验，深厚的知识和才能，更多地去注重自己的身心调养和健康维护，更好地“顺应自然，顺天而为”，在怡然自得的悠闲之中，去细细品味人生。

（二）离退休生活可尽享人生的健康快乐

过去人们认为，离退休即意味着人生已进入老年，对社会已不再有用，只能走向衰老、等待死亡，因此常叹“老来难”。但在现代社会中，这种观念已经过时，离退休是人生中一个美好而全新的阶段，如今流行称老年这一阶段为“夕阳红”。

现代社会中，谁是老年人？世界卫生组织新的年龄划分法提出：

- 45岁以下为青年；
- 45~59岁为中年；
- 60~74岁为年轻的老人或老年前期；
- 75~89岁为老年；
- 90岁以上为长寿老人。

现代科学研究认为，人的寿命应当在100岁以上，平均寿命可达80岁。“过去七十古来稀，如今八十是老弟”。因此，对一般人而言，离退休的生活至少还有20~30年甚至更长时间，是一个漫长的可尽享欢乐人生的阶段。步入这个时期的中老年人，有充分的时间和空