

老年健康的快乐指南
晚年生活的必备读物



健康快乐

100岁

HEALTH & HAPPY

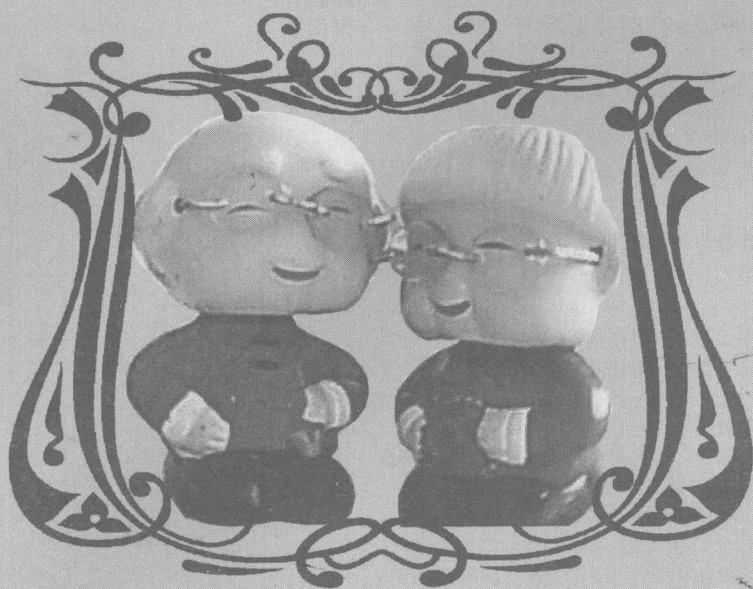
——胡善林 编著



中国纺织出版社

健康快乐100岁

胡善林 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书讲述的是使老年人健康快乐的方法,从老年人生活所涉及的九个方面入手,介绍了老年人养生保健、兴趣爱好、运动锻炼、婚恋家庭、投资理财等方面的知识,针对性强,对提高老年人的生活品质有一定的指导意义。本书以实用为主,是一本操作性强的老年实用读本。

图书在版编目(CIP)数据

健康快乐 100 岁 / 胡善林编著. —北京: 中国纺织出版社, 2008. 7

ISBN 978 - 7 - 5064 - 5196 - 3

I. 健… II. 胡… III. ①养生(中医)—基本知识②长寿—保健—方法③老年人—生活—知识 IV. R212 R161.7 Z228.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 085016 号

策划编辑: 李 娟 责任编辑: 陈 芳

特约编辑: 陈 婧 责任监印: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京画中画印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 12.5

字数: 180 千字 定价: 19.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

前

言

p r e f a c e

拥有一个快活自在的晚年

根据全国老龄委提供的统计数据显示：目前，我国 60 岁以上的老年人口已经达到 1.43 亿，占总人口的 11%。预计到 2020 年，老年人口将达到 2.4 亿。让广大老年朋友自在快乐地安度晚年，不仅是普天之下儿女的心愿，也是我们出版本书的初衷。希望这本书中介绍的长寿保健方法，能为您的父母、亲人、朋友带来一个安乐祥和的晚年。希望本书介绍的长寿知识，能让您的老年生活健康有活力，越活越开心。

活到老，学到老

老年人的退休是工作上的退休，不是生活上的退休，老年人要肯定自己，积极追求自己的人生理想，学习从前因为生活忙碌奔波而没有机会接触的绘画、雕刻、摄影、游泳、插花、跳舞、外语、唱歌、烹饪、下棋、植物栽培等知识。学习自己喜欢的东西，可以改善生活质量，提升人生观及价值观，并增加待人处事的经验。学习会让您的生活更有活力，体会到“活到老学到老”的快乐。

把握今天，享受快乐

生活中最无常的变化是生老病死，我们无法把握，但可以从容面对。老而弥坚，用积极乐观的心态面对现实，主动追求快乐，生活中就会充满乐趣和新意。老年朋友不要为过去而懊恼，也不要对未来忧心忡忡，而应牢牢把握现在，享受美丽的人生。放宽心，认真感受季节变换，细细聆听风声雨声，倾心观察花开花落，你会发现这个世界最细微的地方，隐藏着人生最珍贵的乐趣。过好每个今天，才能使生命更有朝气，生活更快乐、更幸福。





和谐的人际关系

每一位老年朋友都渴望拥有良好的人际关系。然而，在现实的人际交往中，很多老年朋友常碰到一些问题。例如有些老年朋友真心想与人友好相处，却交不到朋友；有些老年朋友与儿女间存在隔阂，影响了家庭幸福；更有甚者，与老伴风雨相伴几十年，退休后却出现了感情危机等等。其实只要在与他人相处时多协助对方，并适当维护各自独立的生活空间，就可以在融融的亲情和友情中颐养天年了。



以感恩的心情生活

人之间有一种互利互惠的关系，以感恩的心态对待别人，别人才会以同样的心态对待你。老年朋友对人对事常怀感恩之心，就会发现晚年是如此美好，晚辈是如此可爱，人间自有亲情在，生活处处有阳光。感恩可以沉淀许多浮躁和不安，消融许多不满与牢骚。老年朋友如果能生活在感恩的氛围中，自然心中少烦恼，还能消除一些厌倦和急躁情绪，可谓好处多多。



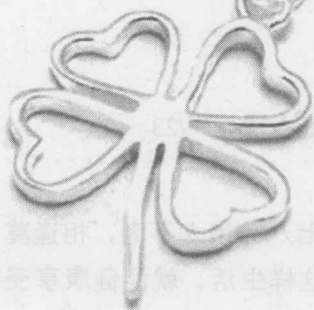
行善最乐

中华民族的传统美德中有一项很珍贵的道德观——多行善事，古人称为“积德行善”，也就是我们今天常说的“助人为乐”，都是指人们根据自己的能力来帮助那些需要帮助的人。善事可大可小，大者可捐献千百万元以救灾或助学，小者可为迷路者指点道路，但无论事大事小，爱心是一样的。老年时若能利用充裕时间，积极行善，让剩余的生命做有价值的事情，就会觉得很有意义，生活就会更快乐。

“向晚意不适，驱车登古原。夕阳无限好，只是近黄昏。”虽然步入晚年，但人生的生老病死是很正常的事，与其烦恼，不如尽自己的微薄之力多做一些善事，让爱永随，让温馨永存。

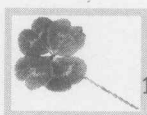
编者





目录

CONTENTS

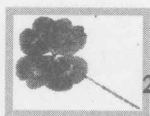


1.老有所“心”——保持年轻的心态 /1

“青春”从来都不是年轻人的“专利”，老年人心态好，也一样可以拥有不老的传奇。人老不可怕，心老才可怕，永远保持“人老心不老”的心态吧！如果你能做到，一定会比别人活得更年轻、更长寿。

远离烦恼	/1
童心常在	/5
忘年交，乐陶陶	/9
淡忘年龄淡忘老	/12
坦然直面人生风雨	/16
不妨学学“老来俏”	/20

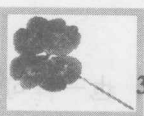




2.老有所“乐”——活出一个好心情 /23

有一句话说得好：“天天微笑容颜俏，七八分饱人不老，相逢莫问留春术，淡泊宁静比药好。”只要老年朋友照这样生活，就能健康享受每一天，就能保持身心的和谐，实现身心健康。

- 华发依旧笑春风 /23
- 开朗豁达常自在 /27
- 顺其自然，颐养天年 /30
- 金秋当丰收，莫为失落愁 /33
- 怀旧易伤身，晚年重倾诉 /35
- 遇事不发怒，应有宰相肚 /39



3.老有所“食”——吃出健康和长寿 /43

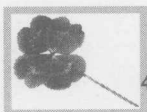
饮食营养的好坏直接影响到老年人的身体健康、抗病能力和寿命的长短。因此老年人要根据自身的健康状况调整饮食结构，防止营养过剩和不足，这对保持身体健康、防止疾病、延缓衰老进程具有重要的意义。

- 合理用餐，崇尚慢食 /43
- 饮茶有益，弃“浓”择“淡” /45
- 抗氧化防衰老，多喝豆浆身体好 /48
- 家菜不如野菜香，换换口味疾病防 /50
- 早晚一杯蜂蜜水，健康生活永相随 /53





强身健体数坚果，好吃也得悠着点 /56



4.老有所“序”——生活有序能延年 /59

清代名医张隐庵称：“起居有常，养其神也”，所以老年朋友要逐渐养成起居有常、饮食有节、定期沐浴更衣、及时洒扫庭院等良好的生活卫生习惯，并形成一整套行之有效的养生保健方法。

起居有常，身心健康 /59

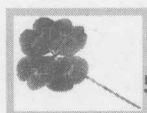
养花种草，绿化庭院 /62

睡个好觉，不用吃药 /64

戒烟限酒，生命长久 /67

经常晒太阳，胜似吃补药 /70

睡前木桶泡泡脚，不用老往药房跑 /73



5.老有所“炼”——适量运动抗衰老 /77

著名的医学家希波克拉底说：“阳光、空气、水和运动，是生命和健康的源泉。”所以，运动和阳光、空气、水一样，生命和健康都离不开它。运动比任何保健品都强，是真正有效的衰老解毒剂。

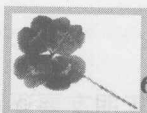
科学运动，强身健体 /77

百练不如一走 /82

健身跑，抗衰老 /86



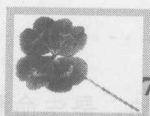
- 科学晨练，适量运动 /90
经常甩手，健康长久 /92
手拿健身球，健康全身有 /94



6.老有所“游”——走出家门近自然 /97

旅游是一项很好的健身运动，漫步于天地之间，既赏心悦目，又能活动筋骨、延年益寿。让大自然的气息给老年人的生命涂抹新的绿色，为晚年生活增一份色彩和一份欢乐吧。

- 走出家门去旅游，注意事项记心头 /97
春季出行，踏青旅游好时节 /100
夏季出游，清新凉爽好时光 /103
秋季去登山，好处说不完 /107
冬季去旅行，避寒需慎重 /112
出国去旅游，品味异国他乡风土人情 /116



7.老有所“好”——兴趣广泛多爱好 /121

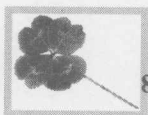
“教育伴随一生，学习丰富一生”，健康的兴趣爱好能使老年人生活充实、情绪愉快、增长知识、活跃思维、陶冶情操，有利于身心健康。学习让夕阳更加灿烂，余热使晚霞更加精彩。

- 琴声悠扬，颐养天年 /121





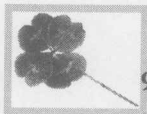
泼墨挥毫，益气养神	/126
爱好集邮，愉悦人生	/129
读书万卷，修身养性	/132
学电脑，领略一方新天地	/136
摄影，让晚年生活多姿多彩	/138



8. 老有所“爱”——家和才能万事兴 /143

中国有句老话：“家和万事兴”，家是老人奋斗忙碌了一生的港湾和归宿，因此老年朋友要尽量与家人和睦相处，对晚辈和藹宽容，与老伴相濡以沫，无需追求豪华奢侈，宁静致远、知足常乐才最心安。

和谐相处，其乐融融	/143
婆媳亲，全家和	/146
放下子孙，解放自己	/152
人约黄昏后，人间重晚情	/156
架起温馨和睦的邻里之桥	/158
少年夫妻老来伴，同床共枕度百年	/163



9. 老有所“存”——理财活动伴终身 /167

理财专业人士认为，老年人也要树立理财的新观念，选择适合自己的“以钱生钱”的理财渠道可以增加收入，改善个人和家庭的生活水平，储备未来的养老所需。理财将带给你全新的、有趣的生活，并伴随终生。



- 该用的钱就要舍得用 /167
- 夕阳理财：“稳”字当头 /170
- 保险理财：晚年生活的保护伞 /173
- 股票理财：谨慎而为 /176
- 收藏理财：“痛”并快乐着 /178

附录1 家庭常备药箱 /183

附录2 长寿膳食十二“点” /185

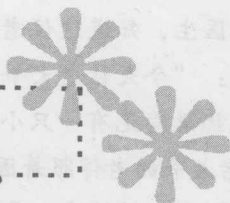
附录3 老年养生三字经 /187

附录4 老人保持健康心态掌握“一二三四五” /188

参考文献 /189

1

老有所“心” ——保持年轻的心态



“青春”从来都不是年轻人的“专利”，老年人心态好，也一样可以拥有不老的传奇。人老不可怕，心老才可怕，永远保持“人老心不老”的心态吧！如果你能做到，一定会比别人活得更年轻、更长寿。

远离烦恼

烦恼为何物，也许谁也不能给出一个准确的答案，但谁都遇到过，谁也都烦恼过。

青年人有青年人的烦恼，中年人有中年人的烦恼，老年人也有老年人的烦恼，比如身体健康每况愈下，精神也一天不如一天的烦恼；行动不便与无人可诉的孤寂的烦恼；病魔缠身不得不常住医院的烦恼；风烛残年却无处可去、无人照管的烦恼。

烦恼可以说随处都在，伴随着每个人的一生。谁的一生中都不可能没有烦恼，没有烦恼的人生是不存在的。问题是如何看待烦恼，如果把烦恼看成是一种努力改变现状的动力，那烦恼就会减轻许多。烦恼产生时，以积极的态度去应对，采取有效的方法改变现状，并及时地做好个人心态的调整，这样烦恼不但会很快过去，而且还能使人更好地投入到自身的生活中去。



烦恼不寻人，人自寻烦恼

有一位老大爷，儿子很孝顺，从城里把他送到乡下去安度晚年。老大



爷曾经不小心误食了一条虫子。回到城里后，常常怀疑那虫子还在自己体内，心里总是很不痛快，不久便忧郁成疾，多次治疗都没有效果。城里有一位老医生，知道这位老大爷得病的症结，就请来老大爷的老伴，预先告诫地说：“今天让老大爷吃药后吐泻，你只用盘盂把秽物接住。当他吐的时候，就说看见有一只小虫子逃掉了。但千万不要让老大爷知道这是骗他的。”老大爷的老伴照着医生的吩咐做了，不久老大爷的病就全好了。

看了上面的故事，我们会明白一个道理：在生活中，烦恼大都是自找的。有一个心理学家为了研究人们常常忧虑的“烦恼”问题，做了下面这个很有意思的实验。

心理学家要求实验者在一个周日的晚上，把自己未来7天内所有的“烦恼”都写下来，然后投入一个指定的“烦恼箱”里。

过了三周之后，心理学家打开了这个“烦恼箱”，让所有参与实验者逐一核对自己写下的每项“烦恼”。结果发现，其中九成的“烦恼”并未真正发生。然后，心理学家要求实验者将记录了自己真正“烦恼”的字条重新投入了“烦恼箱”。

又过了三周之后，心理学家又打开了这个“烦恼箱”，让所有参与实验者再一次逐一核对自己写下的每项“烦恼”。结果发现，绝大多数曾经的“烦恼”已经不再是“烦恼”了。

实验者切身地感受到，烦恼这东西原来是预想的很多，出现的很少。

心理学家从对“烦恼”的深入研究中得出了这样的统计数据和结论：“一般人所忧虑的‘烦恼’，有40%是属于过去的，有50%是属于未来的，只有10%是属于现在的。其中92%的‘烦恼’未发生过，剩下的8%则多是可以轻易解决的。因此，烦恼多是自己找来的。”这就是所谓的烦恼不寻人，人自寻烦恼。

因急性胃炎，李大爷住院治疗了一段时间，但出院后总感觉胃部隐痛，怀疑自己得了不治之症。尽管家人一再劝解他只是普通的胃炎，静养一段时间就可痊愈，但他却认为是家人故意隐瞒病情，整日焦虑不安、忧心忡忡，胃部不适症状也因此越来越严重。就在李大爷萎靡不振时，一位多日不见的老友打开了他的心结。

那位老友患有腰椎间盘突出症，行走异常困难，可他仍坚持锻炼身体。



了解了李大爷的顾虑后，他告诫李大爷：“你不能瞎猜疑，即使患了绝症，整日忧心忡忡的，病能好吗？自寻烦恼非但治不了病，相反，身体没病也会被心病拖垮。你应该向我学习，寻找生活中的乐趣。瞧我这两条腿，都快拖不动了，可是我还是喜欢到外面多走走、多活动活动，多发现生活中的美好。”

其实，心理的恐惧往往对健康损害更大。尤其是老年人，长时间的忧愁、烦闷不安会加快自身的衰老和死亡速度，而且给整个家庭投下不和谐的阴影，影响到家人的生活。由此可见，老年人要想健康长寿，应顺其自然，正确看待死亡，不可自寻烦恼，胡乱猜疑。



快乐是养生的唯一秘诀

随着社会进步和生活水平不断提高，老年人整体身体素质也不断提高。但老年问题专家调查研究后也发现，相当一部分老年人离退休后，由于社会地位和社会交往圈子发生变化，常常会睹物思旧，留恋过去，从而多愁善感，产生不良心态。还有的老年人受传统思维方式、价值观念的限制，容易对新事物看不惯、想不通、摆不平，与过去相比从心理上总是不能满足，因而影响了身体健康，甚至也影响了家庭的和谐。有关专家认为，老年人离退休后生活无忧，更需要有良好的心理健康，并且保持平衡心态十分重要。

俄国著名生理学家巴甫洛夫说：“快乐是养生的唯一秘诀。”他说自己有三个医生：第一是安静，第二是快乐，第三是节食。快乐与健康是天然相连的。快乐必然促进健康，因为它能给人以心理上的愉悦和舒适，是“心理上的享受”。

老年人要快乐，就要调整自己的认识与态度。快乐的老年人善于适应困境，能在黑暗中寻求光明。北京通州区有一位快乐长寿的老人，他曾遭火灾，财产被烧光，却豁达地说：“财产能去，也能来。”广西有一位心胸开朗的老人，曾因全部财产被盗，一夜之间变成无家可归的人，她说：“有人就有财。”并唱山歌来安慰自己。这些乐观的老年人的共同特点，就是想得开，对生活充满信心。

人到老年，由于生理、心理和生活环境的变化，会出现消极的心理状



态,常感到孤独、寂寞、空虚、失落、忧心忡忡、焦虑不安等等,这些都不利于老人的身心健康。日本井上胜也等人研究了老年人生死观后,得出一个结论——为今天而生,这就是老年人幸福生活的准则。过好每个今天,才能使生命更有朝气、更有力量、更有成果,生活更安全、更快乐、更幸福。

俗话说:“人比人,气死人”,总和别人攀比,这对老年朋友来说是养生保健的大忌。正确的做法应该是:不比财富,而比快乐,比轻松,比谁活得自在,就像广为流传的一句话:“高官不如高薪,高薪不如高寿,高寿不如高兴”。所以开心是养生保健的“良药”。

* 快乐指南 *

开心需要主动寻找。不积极投入生活、享受人生,是很难开心的。要“拥有好心情”,当着重从以下几方面努力。

★ 家庭和睦。和睦的家庭是“沙漠中的绿洲,风浪中的港湾”,是夫妻的“心理诊所”。漫漫人生路,再没有比家更温暖的去处了。一个和睦的家庭,能带来许多乐趣,是维持健康极其重要的条件,中老年人要特别注意维护家庭的和睦。

★ 有说有笑。说俏皮话、笑话、家常话,说趣事、稀奇事、新鲜事,既可健脑又可开心,能延缓衰老,防止痴呆。一些退下来的老同志和高级知识分子,之所以能“鹤发童颜”,一个很重要的原因就是“口若悬河”。

★ 广泛交友。美国耶鲁大学医学院对7000名成人做了9年跟踪调查,结果发现社交广泛者要比孤独者死亡率低得多,男性低43.5%,女性低35.2%。百岁老人大多能与周围人建立良好的人际关系,善于关心他人,同时也得到身边人的关照。

★ 助人为乐。积极参与公益、慈善活动,会因为“我还有用”的心理对健康有益。美国密歇根大学心理学家鲁斯的报告中说,他们对全美洲884名65岁以上的老人进行调查,结果发现那些对所充当的社会角色感到心满意足的老人,一般寿命都比较长。





童心常在

什么是“童心”？《辞海》解释：“儿童的心情，孩子气。”引申为真心，真情实感。童心是人们真实情感的流露，是天性，是真心实意。保持童心，就是要人们返璞归真，回归自然，而不要矫揉造作，不能虚情假意。人性中最善良、最诚实、最纯洁的是童心。

常言道：“心不老，人不老”、“老有少年心，疾病去七分”。老年人如果能保持一颗童心，那就去掉了暮气。一个人童心不老，就会浑身充满朝气，生活充满快乐，就会有一个永远年轻的精神世界。



不妨做个“老顽童”

冰心曾说过：“人老并不可怕，可怕的是心老，心老易死。”一项调查表明，乐观不愁是使人长寿的秘诀之一。一些童心未泯、童心未退的老年人，不但精神愉快，生活充满乐趣，而且身体非常健康。看来，老年人在日常生活中“长留童心，常存童趣”对健康是有一定帮助的。

童心是老年人驱散暮气、保持青春活力的良方，童心是老年人颐养天年的养生之道。生命的衰老是无法抗拒的，眼会花，耳会聋，发会白，牙会掉，脸上会有皱纹。但是不管红颜怎样逝去，岁月如何苍老，只要你能保持一颗水晶般的童心，过得自由自在，做个“老顽童”，就可以忘种种忧虑，消不尽烦恼，去暮气，除横秋。

心境坦然了，大脑负荷减轻了，免疫系统功能加强了，精神无负担、无压力，自然就不易染病。老年人拥有一颗不泯的童心，就会像儿童那样始终保持乐观开朗、积极向上、朝气蓬勃的心理状态。保持童心，你就不会斤斤计较个人得失，也不会为鸡毛蒜皮的小事耿耿于怀。

老年人的童心，实际上是一种精神上返老还童的心理。童心能使老年人忘却烦恼和忧愁，是一种精神年轻的体现。童心相随，青春不老。大多数长寿的老年人都具有心情开朗、性格活泼、童心未泯等特点，常被人称为“老小孩”、“老顽童”。

南宋大诗人陆游写过“时取曾孙竹马骑”的诗句。著名科学家牛顿暮



年时还用麦秆对着阳光吹肥皂泡，如醉如痴，宛若一个老顽童。科学泰斗爱因斯坦在誉满世界后，仍经常饶有兴趣地与小学生通信。印度诗人泰戈尔有句名言：“伟大的人物永远是小孩。死了，把天真留给世界。”革命家徐特立曾勉励老年朋友做“老少年”：“世有老少年，也有少年老。不落时代后，年老才可宝。”著名作家冰心女士一生与儿童为伍，把毕生的精力倾注于儿童文学的创作之中，她说：“生命从80岁开始。”



童心常在，延年益寿

在现实生活中，我们常听到“童言无忌”和“难得老人有童心”之类的说法。对老年人来说，保持一颗童心，有益身心健康。心无杂念，一心向善，保持一颗无忧无虑、快乐无比的童心，做一些自己愿意做的事情，如唱歌、绘画、书法、看书、下棋等。经常保持一颗童心，可使老年人延年益寿，返老还童。童心常在，其乐无穷。

笔者有一位远房的叔叔，活得像个孩子，和我们在一起时，常逗得我们开怀大笑。他身材瘦小，翻跟头是他的拿手戏，他还敢在大伙面前化个鬼脸妆，来段儿童舞。有一次我去他家，正好瞅见他歪戴着瓜皮帽，趴在桌子底下，和孙子捉迷藏呢！

保持一颗童心，是老年人健康长寿必备的心理素质。现实生活中，有些老年人精神矍铄，耳聪目明，活力不减，仿佛越活越年轻，始终保持乐观开朗、积极向上、朝气蓬勃的心理状态，做到了身心健康，老有所为。这不是因为别的，正是因为他们拥有一颗童心。

有一次，电视台记者采访一对年逾八旬的金婚夫妇，问他们为何能保持青春的活力？置身于小狗、小猫等玩具的童话世界里，手里握着一只绒布娃娃的老妇人满头白霜，却精神矍铄，她爽朗地回答：“一个人只要保持一颗童心，就能永葆青春活力。”

中国历史上著名的理学大师、北宋时的大学者程颢写过一首七言绝句《春日偶成》：“云淡风轻近午天，傍花随柳过前川，时人不识余心乐，将谓偷闲学少年。”另一位宋代大名鼎鼎的诗人苏东坡也写过这样的诗句：“老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍，锦帽貂裘，千骑卷平岗……”这些老夫子“偷闲学少年”、“聊发少年狂”，足见他们有着一颗童心。

