

中老年养生保健丛书

日暮红霞

SHANGMANTIAN

尚满天

黄寿祺 利梅 主编



电视出版社

中老年养生保健丛书

R161.7
27

日暮红霞尚满天

黄寿祺 利 梅 主编

中国广播电视出版社

图书在版编目(CIP)数据

日暮红霞尚满天/黄寿祺,利梅主编.-北京:中国广播电视出版社,1999.8

(中老年养生保健丛书)

ISBN 7-5043-3335-2

I. 日… II. ①黄… ②利… III. 老年人-养生(中医)-普及读物 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 22594 号

日暮红霞尚满天

主 编:	黄寿祺 利 梅
责任编辑:	任逸超
装帧设计:	张一山
责任校对:	谭 霞
出版发行:	中国广播电视出版社
电 话:	66093580, 66093583 68013201
社 址:	北京复外大街 2 号(邮政编码 100866)
经 销:	全国各地新华书店
印 刷:	河北省涿州市先锋印刷厂
开 本:	787×1092 毫米 1/32
字 数:	100(千)字
印 张:	5.125
版 次:	1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷
印 数:	5000 册
书 号:	ISBN 7-5043-3335-2/R·98
定 价:	9.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

目 录

夕阳红灿灿·····	碧 野(1)
树立正确的老年观·····	黄寿祺(3)
扮演好新的社会角色·····	黄寿祺(6)
走出孤寂·····	黄寿祺(8)
注重心理健康 ·····	黄寿祺(10)
扫除妨害心理健康的障碍 ·····	黄寿祺(13)
健康心理的自我调控 ·····	黄寿祺(15)
心中装个感情“稳压器” ·····	邓旭红(17)
如何保持心理平衡 ·····	黄寿祺 利 梅(19)
心底无忧 健康长寿 ·····	黄寿祺(22)
老有所学 贵在自觉 ·····	黄寿祺(24)
把晚霞化为彩霞 ·····	黄寿祺(27)
积极养老 欢度晚年 ·····	黄寿祺(29)
老年人要乐群交友 ·····	黄寿祺(31)
人老戒松 ·····	黄寿祺(33)
做个“忘年人” ·····	黄寿祺(35)
人生难得老来忙 ·····	黄寿祺 利 梅(37)
爱好广泛乐趣多 ·····	黄寿祺(41)
“老来俏”无可非议 ·····	黄寿祺(44)

跳出亲情的困惑	黄寿祺(47)
夫妻相伴到老是人生大福	黄寿祺(49)
夫妻恩爱福祉多	黄寿祺(52)
话说“含饴弄孙”	黄寿祺(54)
关于婆媳问题的对话	黄寿祺 利 梅(57)
过好晚年日子的学问	黄寿祺(61)
开创人生第二春“七字诀”	冀秉志(63)
老年再婚也要观念更新	黄寿祺(65)
附:不婚而同居 老人也新潮	顾晓芳(70)
人生六十正葱茏	何 以(73)
潇潇洒洒度晚年	文志鹏(75)
营造自己的“老人天地”	邓旭红(79)
“十乐”锻炼度晚年	朱玉雪(81)
退休 做个彻底的自由人	刘月婵(83)
宽心 恒心 信心	袁 作(85)
自得其乐	罗昭绣(87)
从官到民的转变	何春志(90)
且看黄花晚节香	戴 梧(92)
晚霞织锦乐悠悠	邓 诚(95)
余年应是读书时	邓旭红(97)
乐剪报 剪报乐	黄寿祺(99)
花甲之年学电脑	黄寿祺(102)
老来学习诗词乐趣多	陈叔炎(105)
老人学习书法好处多	陈亚锋(107)
摄影乐晚年	陈胜富(109)
我爱上了老年大学	予 昕(111)

单骑八载游华夏	张玉楨(114)
我退休后学会了游泳	利 梅(116)
我怎样过退休生活	李志刚(118)
我退休后的追求	陈立心(121)
谈谈我离休后的心理保健	陈时英(124)
15 字“方针”伴我行	戈 平(126)
动静结合 科学养生	唐福元(128)
坚强乐观战病魔	刘剑华(130)
夫妻分担家务合家欢	黄寿祺(133)
老伴的挂包	黄寿祺(137)
老来补拍婚纱照	黄寿祺 利 梅(139)
集门券之乐	邓旭红(141)
老伴的唠叨	冀秉志(142)
老夫妻亟需彼此康护	邓旭红(143)
老年性爱观	冀秉志(145)
退休生活歌	黄子华 黄寿祺(148)

附 录

退休史话	(149)
年龄的代称	(153)
结婚纪念日的称谓	(155)
老人守则	(156)

夕阳红灿灿

碧 野（湖北）

“万事如意”，这是一种亲善的祝辞，其实，人世间并非事事如意，之所以产生这种愿望，正因为有许多不如意的事。

人生道路多半曲折、坎坷，有时受到挫折，有时遇到滑跤，有时重重摔倒。

要有决心，要有毅力，要不怕挫折，滑跤时爬起来，拍拍身上的土，继续往前走，摔倒时吐两口唾沫擦擦膝盖，即使一歪一跛，也要坚持前进。

这种决心和毅力，出自于乐观，而乐观出自于豁达。

豁达，心胸开阔，不计较一得一失，只要做到“大事不糊涂，小事不马虎”就是了。国家的前途问题，党的存亡问题，当然不能糊涂；个人的利害关系，可以马虎。

小事不过于计较，就能宽以待人，“人无完人，金无足赤”。一个人，有优点、有缺点，多看优点，就能团结人，使共同的事业兴旺发达。

春风送暖，冬结严霜，严霜落身心头冷，春风频吹心里暖。人心都是肉做的，谁都愿得到一点温暖，暖心又暖身，感到生活有活力，人生有希望。

因此，遇到不如意的事，也会自解，也会等闲视之，也会不失去信心。

热爱大自然，可以陶冶性情，使人心怀高洁。

从祖国的北疆松花江到南疆的珠江口，从东边的海疆到西域的天山，处处都有履痕，这是多么舒心畅怀。那北疆松花江流淌的冰排，那南疆珠江口温流的回荡，那东海日出日落金波抖荡的风涛，那西域天山的冰大坂风雪，都能涤荡心胸，解除烦忧。

登上雪峰，天风吹拂，飘飘欲仙，驰骋大漠，驼铃清脆，如闻仙乐；站立崖巅，放眼大海，奔腾袭来，身似水仙，这许多大自然的景色，多么令人醉心！

行千里路，胜读万卷书。雄奇壮丽的大自然，不仅使人增长知识，而且使人热爱祖国。

年岁老大，脚力所限，不能跋涉千里，只能短距离走动，但同样能亲近大自然。

散步，对老年人来说，同样可以锻炼身体，同样可以锻炼心志，同样可以陶冶性情。

当你在弯弯曲曲的林间小径漫步的时候，呼吸着清新微甜的空气，会使你神清气爽；当你在草地上溜达的时候，看见马群在碧绿的草地徜徉，会使你回想当年驰骋战场，仍然抱负着志在千里；当你在浩淼的湖边移步的时候，遥望日出，在万缕金光中，鱼舟入湖，在水天相接处，片片风帆使你遐思人生的前程万里。

热爱大自然，舒畅心身。

人贵有精神，一个人如果失去了精神支柱，就会萎靡不振，生命之树落叶纷纷，成了一堆没有生机的枯枝败叶。

步入老年，血气渐衰，但只要振作精神，青春风骨犹存，生

命之花仍不凋残,这是晚年的最大幸福。

老年振作精神,主要是感情有所寄托,要不就很容易产生寂寞和失落感。

寄情山水,挥笔或写或画,固然能抒发胸臆,幼孙在前,天真烂漫,固然能舒心解颐,但感情交流,还嫌不足,如果能和老友不时聚会,夏天挥扇啖瓜,无所不谈;冬日围炉饮茶,促膝谈心,既是生活的乐趣,也是人生的安慰。

参加一些力所能及的社会活动,也是一种奉献。一来传播中华民族优良传统,成为自己的责任。二来投身于时代的激流中,感到活力无穷,对一批批来访的少年儿童,讲历史英雄人物故事,弘扬爱国主义精神,可以换取纯真的童心;为一班班大中学生谈生活和创作,忘年之交,可以焕发青春。

活动如流水,流水不腐。多活动,生命的花果常鲜。

把老年喻为“夕阳红”,多火热,多鲜明,多瑰丽,多灿烂!

把晚年比作晚晴,晚来,仍晴光万里。人生重晚晴,晚晴辉煌,晚节芬芳,这是人生的最大欣慰。

树立正确的老年观

黄寿祺

人总是要老的,任何人都无法逃脱这一自然规律。但是,对于什么是老年,年高是不是就算老?人们的看法却不尽相同。

由于现行政策规定男60岁、女55岁为退休年龄,人们通

常把这一年龄作为“老”的界线。人一到这个年龄,就被视作进入了老年期。

不同的历史时期和不同的国家,对老年的年龄起点有着不同的规定。就我国而言,晋以 66 岁为老,隋和宋均以 60 岁为老,唐以 55 岁为老(见《文献通考·户口考》)。而现代发达国家,一般都把 65 岁作为老年期的年龄起点;发展中国家,则把 55 岁或 50 岁作为起点。为了统计方便,联合国在 1982 年维也纳老龄问题世界大会上,把 60 岁规定为老年期的起点。世界卫生组织则于 1991 年对人生的时期重新划为:44 岁以下为青年人,45 岁~59 岁为中年人,60 岁~74 岁为年轻的老年人;75 岁~89 岁为老年人;90 岁以上为高寿老人。

其实,一个人有日历年龄(也叫社会年龄)、生理年龄和心理年龄之分。日历年龄已是六七十岁高龄了,其心理年龄可能不过四五十岁。现实生活中,有未老先衰的少老年,也有童心勃勃的老少年。因此,年龄只是生理上的一个记号,心理则未必受其限制。衡量“人生何时进入老年”的标准,不能光看日历年龄,而应该把上述三种年龄结合起来考虑。日历年龄进入高龄期的人,生理年龄和心理年龄并不一定同时进入老年。如果你能保护好自己的身心健康,即使进入了日历年龄的高龄阶段,你仍然可以保有自己的青春。人们之所以把老年期看作人生的第二青春,正是因为人到了这个时期各方面更加成熟,可以悠然总结经验,传留后世,可以更好地实现个人夙愿;可以培养广泛的兴趣和爱好,甚至可以大器晚成。我们必须正确地看待老,像毛泽东生前所说,“八十不算老,七十正当用,五十六十说不上”。

怎样对待老年,历来大致有两种态度。一是“夕阳无限

好,只是近黄昏”;一是“莫道桑榆晚,为霞尚满天”。前者未免偏于悲观失望,后者仍有积极进取、继续贡献的愿望。至于叶剑英元帅在 80 寿辰抒怀:“老夫喜作黄昏颂,满目青山夕照明”,则是一种更高的境界。它告诉我们,人到老年,仍然是满目青山,光辉灿烂;只要自己正确对待,完全可以焕发第二青春。

大量事实表明,“老年”这个概念是发展的,人也是逐步完善的。人老了,在体力上有一定的衰退,但是智慧增长了,老年是更成熟的人生。就拿诺贝尔奖金获得者来说,大多数是年过花甲之人。据说,艺术大师齐白石,60 岁画的虾基本上是河虾的造型,质感和透明度不强,虾的动态变化也不大。70 岁以后,他画虾则达到了最高的艺术境界。如果齐白石 60 岁就搁笔,那他只能算一般的画家,而使他拥有一代宗师盛名,却是在他耄耋之年!由此可见,更成熟的老年人生是登上理想高度之时。正如 1982 年 7 月维也纳老龄问题世界大会决议所指出的,“老年人是社会的财富而并非负担。因为他们可以丰富的知识和经验做出价值无比的贡献。”

不少老同志从工作岗位退下来以后,超然于得失之外,自觉做一个可尊之老人。但也有的人心情悲凉,认为已是风烛残年,“人到码头车到站”,“黄土埋了半截”,因而精神空虚,过一日算一日,成天无所事事,以酒解愁,以烟解闷,吃的是饥一顿饱一顿,不注意营养及饮食习惯,或是为找寄托,打发时光,麻将搓到半夜,不仅身心受损,加速了衰老进程,而且思想也远远落后于形势。实践证明,年纪老并不可怕,可怕的是思想老、知识老。保持一种“宠辱不惊看庭前花开花落,去留无意观天上云卷云舒”的超脱,退出工作岗位后调整方位,继续释

放身上的热能,这才是一种健全的心态。教育家陶行知总结出人生易老十二条:“恨则易老,怒则易老,忧则易老,惑则易老,惧则易老,愁则易老,厌学则易老,教倦则易老,没有工作称心易老,不看有益之书则易老;不跟少年学则易老,不站在前线自甘落伍更易老”。看来,老与不老关键还是人的精神。离退休者为什么会有积极与消极这两种截然不同的表现,其根源只是一念之差,即观念之差,思维方式之差,乐观与悲观之差。每当看到老年朋友参加时装表演,跳起迪斯科时,总觉得他们老有少心,令人精神振奋。对现代人来说,“春天后面不是秋,何必为年龄发愁”。只要保持那么一股子精神,就会青春常在,永远年轻!

扮演好新的社会角色

黄寿祺

离休退休,是人生过程中的一个重大转折。这是由于老年人在社会中所扮演的角色,起了急剧的变化。由于这种变化,不少老人对离退休出现了某些不适应。

“角色”这一概念,原意是指戏剧、电影中的人物。最早将它借用到社会心理学中的是美国学者米德。以后又被社会学家广泛应用于社会学领域,形成了“社会角色”这一社会学概念。

人们在社会生活中都占据着一定的社会地位。而这种社会地位赋予他一定的权利和义务,并要求他要有相应的行为

模式,即应该怎样做和不应该怎样做,社会学把这样的人物称之为“社会角色”。因为这些都是社会对角色的期望,所以社会角色又被称之为“期望角色”(也叫理想角色)。对自己充当的社会角色的理解,称为对角色的领悟。人们在实际行动中的表现则称之为“实践角色”。由于人们对角色的理解不同,做起来又行动各异,而且理解到了并不一定能够完全做得到,所以,在“期望角色”和“领悟角色”与“实践角色”之间,会出现不同程度的差距。某些老年人在离退休之后出现的某些不适应,正是因为他们对自己担任新的社会角色领悟得不够,因而在实践上同期望角色出现的差距,这就需要自己加以调适,才能更好地进入和适应角色。

人在自己的一生中并不是自始至终只充当一两个角色,而是要不断经历角色的转换。在成年以前时期的角色转换,是一种发展型转换。由于速度快,频率高,而且是在长辈指导下进行的,所以比较容易适应。而从成年到老年时期的角色转换,则是一种退行型转换。由于成年时期所充当的社会角色时间长、转换少,已经形成角色定势,所以适应新的角色转换也就比较困难。

为了使离退休的老同志尽快地适应社会角色的转变,国家和集体当然要从多方面寻找对策,但更重要的是靠自己主观努力,才能扮演好新的社会角色。

首先,应该充分认识,人生是一个不断发展变化的过程,每个人都必须适应这种社会角色的转换。一个人在岗位上工作了大半辈子,谁都会对多年从事的职业非常留恋。但老年人的感觉、运动机能逐渐老化,记忆力也不如从前;退出工作岗位,可以更好安度晚年。认识到这一规律,看得开,才能平

静地迎接新的生活。如果认为“人到码头车到站”，产生失落孤独的情绪而消沉下去，就会身子处于“退休”的角色类型，思想仍留恋“在职”的角色类型，势必会有被抛弃感，进而产生情绪障碍，这是要注意避免的。我们一定要从思想观念上把自己看成是普通社会成员，正确认识和处理在职与离职、掌权与不掌权的关系，拓宽视野，愉快地投入退休生活，自觉地领悟和实践自己所充当的新的社会角色。有位离休的“老八路”说的好：“退下来以后，就要做好一个老百姓，这样就什么都能想得通，什么都觉得好处理。”

其次，要面向现实，从自己的实际情况出发，妥善地把离退休生活安排好。这既是缩小“领悟角色”同“期望角色”之间的差距，缩小“实践角色”同“领悟角色”之间的差距所必需，也是实现社会角色转换的出发点和归宿点。

只要我们能够正确认识社会角色转换的客观规律，自觉地进行角色调适，就一定能够摆脱惆怅空虚、寂寞孤独的愁苦困境，使老年期的生活富有情趣，又充满生机，重新感受人生的乐趣。

走出孤寂

黄寿祺

无论对哪类老人来说，离退休都是生活中的一次重大变动，如果不能正确对待，会引起各种不良的心理反应。

首先是失落感，即一种心理上感到有所失，空空荡荡，没

着没落,无所事事又无所适从的感觉。一个人长期在岗位上工作,形成了他和他的职位角色相当的一种习惯了的行为方式。例如,一个原来在工作岗位上担任领导职务的老人,习惯于拿主意、作决定,发号施令。即便是一个一般干部或工人,在岗时也有自己习惯了的行为方式,有同他的角色相称的权利、义务以及相伴随的责任感、自豪感。离退休后,这一切全变了,“忙了几十年,一夜变清闲”,工作、压力全没有了,感到“失落”是自然的。尤其是那些离退休前职务较高的老人,这时门前冷落了,“失落感”会更为突出。

其次,是孤独寂寞感。有一部分老人退休后感到自己会在社会上和家庭中的地位下降,低人一等。虽然自己认为自己经验丰富、有才干,却无从得到发挥,觉得自己被社会抛弃了,不再受重视,老年无用了,从而产生了自卑感和抑郁感。由于自卑感,加上社会上那些对离退休老人“人走茶凉”、“门前冷落”的做法,以及家庭子女对老人的不孝敬行为,都会使老人感到伤心。从社会学和社会心理学的角度看,人到老年,特别希望得到人们的尊敬而易感受“年龄歧视”,也常常会因周围的环境的变化而变得孤独多疑。据调查,离退休一段时间后,老人有“多愁善感”、“忧心忡忡”、“抑郁烦躁”等心理变态的约占20%,这都与失落感、自卑感有关。

有人研究离退休后适应时间的过程,发现三个月内最不适应,尔后逐渐适应,80%的人要一年时间才可适应,要三五年时间,情绪才能达到最佳期。

影响离退休适应的因素,一是对离退休是否有充分的思想准备和切实可行的退休生活计划;二是人的个性特点;三是健康状况;四是社会的支持和提供的机会;五是个人和家庭的

经济条件。

退休,是全世界通行的工作人员新陈代谢的制度,如何对待这一制度,安排好退休生活,是每个人都将遇到的人生新课题。认识正确,思想积极,安排得当,泰然处之,将会使长达二三十年甚至更长时间的晚年生活过得舒心幸福;认识偏颇,思想消沉,无所事事,终日不安,必将大损身心健康,难享晚年生活之乐。离退休老人要经常保持一种乐观豁达的心态,愉快地过好晚年生活。宁愿让日子忙得有意义,不要浪掷时日于孤寂之中。

我国著名精神医学专家何慕陶教授曾开过一张克服老年孤独的处方:

一是重温恋爱生活。少年夫妻老来伴,老年夫妇重温当年花前月下的温馨,相互嘘寒问暖,一块儿聊天、逗乐,会使晚年生活更加充实。丧偶老人也宜择配佳偶。

二是走出家庭,重归社会。争取机会继续与社会保持联系。

三是学习和培养业余爱好和兴趣。如书法、绘画、种竹、栽花、养鸟、垂钓等等。

老年朋友不妨一试。

注重心理健康

黄寿祺

在一些离退休老人当中,一提到健康两字,往往只注意生

理方面的健康,而忽略心理方面的健康。

世界卫生组织明确指出:“健康不仅仅是没有疾病、体弱,而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”“健康的一半是心理健康”。这就告诉我们,“心”和“身”的健康是同等重要的。

我国有句俗话,“人逢喜事精神爽”,表现了一个人在遇上高兴事后,心情格外舒畅这样一种心理状态。心理学家认为,人在这种心理状态下,思维敏捷,记忆清晰,感受力和创造力特别强。相反,当一个人受到挫折,沮丧、消沉的消极心理取代原来那种开朗、舒畅的积极心理时,就会出现思维迟钝、记忆衰退、各种能力下降的情况,长此下去,还可能导致人格变异,甚至精神疾病。

不仅如此,现代科学证明,人的许多躯体疾病,如癌症、高血压、偏头痛、哮喘、溃疡等,是由心理因素引起的,故称心因性疾病。既然心理健康如此重要,我们离退休人员就要注意加强心理保健,维护与增进心理的发展,保持心理的平衡,形成良好的心理状态。

那么,人的心理健康是以什么标准衡量的呢?老年人又怎样才算是心理健康呢?

目前,国际上心理健康的标准,一般以美国人本主义心理学家马斯洛等人综合的10条标准作为参考:1.有充分的安全感;2.充分了解自己,并能对自己的能力作恰当的估计;3.有切合实际的生活目标和理想;4.与现实环境保持接触;5.能保持个性的完整与和谐;6.具有从经验中学习的能力;7.能保持良好的人际关系;8.适度的情绪和控制;9.在不违背集体意志的前提下,有限度地发挥个性;10.在不违背社会道德规范的