

浙江省丽水市老年学学会 编

健康长寿之路

——老年必读

中国文史出版社

追求卓越之路

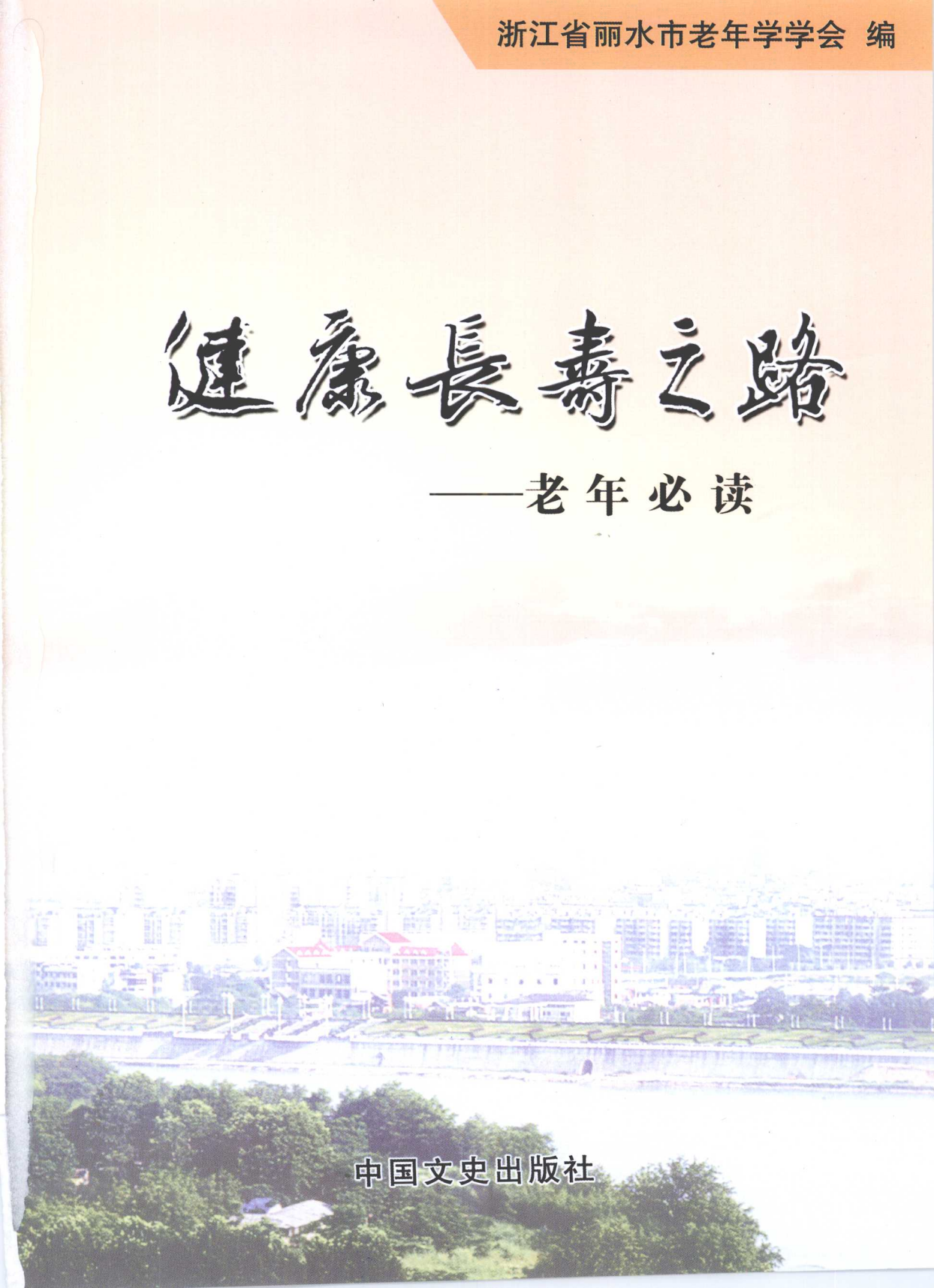
——肇庆分校



浙江省丽水市老年学学会 编

健康长寿之路

——老年必读

A scenic view of a city, likely Lishui, with a river in the foreground and a dense urban area in the background. The foreground shows lush green trees and a small building. The middle ground features a wide river with a bridge and a large, modern building complex. The background is filled with numerous high-rise apartment buildings and commercial structures, all under a clear sky.

中国文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿之路:老年必读 / 浙江省丽水市老年学学会编.

-- 北京:中国文史出版社,2010.7

ISBN 978-7-5034-2702-2

I. ①健… II. ①浙… III. ①长寿 - 保健 - 基本知识

IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 116079 号

责任编辑:梁志安

出版发行:中国文史出版社

网 址: www.wenshipress.com

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编:100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736(发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 丽水市新时代教育印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 28 **字 数:** 358 千字

印 数: 3000 册

版 次: 2010 年 7 月北京第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 68.00 元

文史版图书,版权所有,侵权必究。

文史版图书,印装错误可与印刷厂联系退换。

序

丽水市老年学学会在成立一周年之际，出版发行《健康长寿之路——老年必读》，作为献给老年朋友的礼物，很有意义。借此作序机会，向丽水市全体老年朋友致以亲切的问候，祝诸位健康长寿。

丽水有全国生态第一市的美誉，山清水秀，空气清新，自然环境优美，绿色食物丰富，是老年人颐养天年的好处所，令人羡慕和向往。读了《健康长寿之路——老年必读》书稿，觉得这本书很有特色，值得一读，并推介给老年朋友。

首先是知识性与科学性。这本书包括老年概念、老年保健、老年活动、老年饮食、老年安全、老年维权、古今长寿老人谈养生、养生长寿诗、丽水市长寿老人的体会，以及幽默笑话集锦等篇章。编者阅读了大量老年养生保健资料，从中选取古今中外名人、著名专家学者的真知灼见，内容涵盖老年心理学、老年生理学、中医学、西医学、营养学、古代养生学、体育文化诸多学科，以及与老年人有关的法律法规，知识广泛，并具有较强的科学性。

第二是针对性与工具性。本书选题选材密切联系老年人实际，讲的都是老年人日常生活中经常遇到的事情。平时，老年人对这些问题也有所了解，但大多停留在一知半解，并不透彻。有的似懂非懂，知其然而不知其所以然；有的完全无知，有的甚至因误解而走入误区。由于针对性强就能起到工具书的作用，老年人在生活中遇到什么问题，就可以按图索骥，在书里找到你所需的答案，问题迎刃而解。

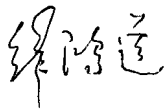
第三是通俗性与可读性。编者在介绍有关知识的过程中，必然会

遇到一些专业名词、术语,如果照搬,对于一般读者来说,难免生涩枯燥,编者尽可能化繁为简,化难为易,用通俗的语言阐述,便于老年人理解。并且在遣词造句方面也作了努力,选用词语,力求平实,避免冷僻、深奥;句式简短,多用短句,没有那种让老年人读起来连气都喘不过来的长句,人们可以在轻松愉快的感觉中读这本书。

第四是乡土性与可亲性。在共性中体现个性是编者的追求之一,书中多处把丽水有特色的相关内容,有机地结合进去,让丽水老年人读来倍感亲切。特别是各县(市、区)长寿老人写的谈养生保健的文章,体会深刻,感受真切,真人真事,能使读者感到长寿者就在自己身边,非常可亲,觉得长寿并非高不可攀,他们能长寿,我也能长寿。

第五是典范性与拓展性。书中精选了20位古今长寿老人谈养生的文章,高屋建瓴,具有经典意义。名人的长寿诗,更是把养生保健话题拓展到文学领域,从逻辑思维进入形象思维,增添了本书的趣味性。

这本书的出版,是丽水市老年学学会成立一年来的重要成果之一,体现了丽水市老年学学会在研究老年特点,急老年人所需,为老年人服务方面已经迈出了坚实的一步。我坚信,丽水市老年学学会,在探索老年人群体和老龄社会的特征、规律,研究老龄工作方面将不断取得新的成果。衷心祝愿,通过这本书的出版、发行,将有助于丽水市广大老年朋友建立科学的养生理念,掌握更多的科学保健知识,提高生活品质,增进健康,延年益寿,晚年更加幸福。



二〇一〇年一月五日

编者的话

编写一本老年人实用的工具书，作为献给我市 60 岁以上朋友们的礼物，是中共丽水市委原副书记、丽水市老年学学会会长张成祖同志在学会筹建过程中就提出的一个要求。经过近十个月的努力，这本题为《健康长寿之路——老年必读》的书，终于呈现在您的面前了，为此，我们感到由衷的欣慰，因为在我们的心目中，尽力为老年人服务，是一件功德无量的大好事！

市老年学学会对这本书的编辑出版相当重视，学会成立后，立即组建了以丽水学院教授徐龙年和资深文史专家吴克裘为主的编写班子，很快落实了办公地点和工作经费等。对于本书的定位，经过反复研究和论证，我们认为要力求把握好以下五个方面：全面综合、讲求实用、科学严谨、通俗易懂和趣味可读。

全面综合：多年来，全国各地已出版了不少专讲老年医疗保健方面的书，专讲老年运动健身方面的书，专讲老年饮食营养方面的书等等，我们编写的这本书决不能与它们相同，而要有自己的特色，这个特色就是集老年人的养生、学习、生活、医疗、体育、营养、维权、旅游、安全、娱乐于一体，内容要涉及到老年人需求的方方面面。

讲求实用：老年人离退休后，在每天的日常生活中，都会遇到各种各样与自己切身利益有关的问题，大到如何对待生与死，小到哪些食品不能相互混在一起吃等等。家里有了这本实用工具书，随时可以翻阅，并且能够解决一些常见的困惑和疑难，比如，书中提供了老年人所在地

医院各科室有专长医师的姓名和电话号码,联系起来非常方便。

科学严谨:老年人怎样才能达到健康长寿?除了遗传基因外,目前国内、国际大多数专家、学者都将其归纳为心态、环境、运动、饮食四个方面。对心态和环境与健康长寿的密切关系,意见相对比较统一,但对运动和饮食这两方面的认识,至今仍然众说纷纭,比如说,是动养好还是静养好?是吃荤好还是吃素好?对此,本书只结合不同的个例进行阐述,不轻易下结论。与此同时,我们也尽量将最新的科学研究成果进行介绍,让老年朋友自己去鉴别和选择。

通俗易懂:如今 60 岁以上的老年人,其幼年和青少年时期大多家境贫寒,其中有相当比例的人没有接受过高等教育,为此,我们在编写过程中力求将语言表述得平浅和大众化,将生僻的专业术语尽量删去,让具有初中甚至小学文化程度的老年人,全都可以读懂本书的内容。

趣味可读:老年人已经将人生最美好的年华奉献给了国家和社会,现在是或发挥余热,或颐养天年的时候了。为了给老年人轻松地增添一些生活的知识和乐趣,我们特意编写了古今长寿老人及本市长寿老人谈养生方面的文章,还选编了 10 首养生长寿诗和 40 多则幽默笑话。对照长寿老人的经验,您或许能从中得到若干有益的启示;看了养生长寿诗和幽默笑话,您或许会在节假日与儿孙辈一起分享——要记住,笑声永远是您健康长寿的上佳补品!

这本书从编写伊始,就一直得到了省市各级领导的热情关心和大力支持。省老年学学会会长徐鸿道为本书写了序言,并经常了解编写的进展情况;中共丽水市委副书记、市长卢子跃,中共丽水市委常委、组织部长林天宁,副市长金建新为本书题了词;中共丽水市委原副书记、丽水市老年学学会会长张成祖不但题了词,而且还精选了他

多年来在丽水大地上所拍摄的照片,供本书每篇首页使用;常务副会长陆振林对每个篇、章、节都进行过认真的审阅,提出了许多很好的意见和建议;各县(市、区)老龄委办的领导积极组织采写长寿老人谈养生的文章,并亲自陪同我们一起前往长寿老人的住所去拜访看望。所有这些,都让我们深受感动,在此一并表示衷心的感谢!

本书“常见疾病及防治”一章中的文章,均由市直四所医院的副主任以上医师供稿,作者的单位、姓名及职称等,分别在每篇文章的末尾注明;该章的全部文稿在付梓前,由丽水市中心医院名誉院长、主任医师陈海泉审定;有关“老年维权”部分的内容,由浙江律师协会常务理事王晟审定。本书封面照片选自丽水市建设局《花动一城春色》。我们对供稿者及审定者付出的辛勤劳动表示衷心的感谢!

当我们编完这本书稿的最后一篇文稿时,正是一年中春和景明的大好季节。窗外,桃红柳绿,东风骀荡,让人心情格外舒畅。我们真诚祝愿全市 38 万 60 岁以上的老年朋友,天天都有个好心情,人人心中都有一个春天!

本书的各篇、章、节在编写完成后,虽然经过反复修改和校对,但因水平局限,差错之处在所难免,敬请方家及广大老年朋友批评指正。

《健康长寿之路——老年必读》编委会

2010 年 5 月 8 日

目 录

第一篇 正确认识自己——老年概念(责编:徐龙年)

第一章 老年人年龄划分标准·····	3
第一节 医学划分标准·····	3
第二节 我国传统划分标准·····	3
第三节 世界卫生组织划分标准·····	3
第四节 老龄化社会·····	4
第二章 老年与长寿·····	5
第三章 老年心理特征·····	9
第一节 老年人的四喜四怕·····	9
第二节 老年人的感知觉变化 ·····	10
第三节 老年人的智力特征 ·····	19
第四节 老年人的情绪特征 ·····	22
第五节 老年人的性格特征 ·····	32
第六节 老年人的代际心理 ·····	39
第四章 长寿老人心理特征 ·····	47
第一节 热爱生活 ·····	47
第二节 胸襟豁达 ·····	47
第三节 知足常乐 ·····	47
第四节 严于律己 ·····	48
第五节 心境愉快 ·····	48
第六节 情绪稳定 ·····	49

附录:

1.做人好 身不老	50
2.忙	52

第二篇 时时注意养护——老年保健(责编:徐龙年)

第一章 健康与亚健康	55
第一节 健康的标准	55
第二节 亚健康状态	56
第二章 亚健康状态与衰老的关系	59
第三章 亚健康状态的成因及应对措施	60
第一节 亚健康状态的成因	60
第二节 亚健康状态的应对措施	62
第四章 常见疾病及防治	66
1.普通感冒	66
2.老年性失眠	68
3.高血压	70
4.高脂血症	73
5.糖尿病	76
6.冠心病(心肌梗塞)	78
7.冠心病(心绞痛)	80
8.肩周炎	82
9.骨质疏松症	86
10.前列腺增生	88
11.便秘	90
12.老年期痴呆	93
13.中风	96

14.老年妇女常见病	100
15.帕金森氏病	102
16.老年抑郁症	104
17.癌症的中医饮食疗法	107
第五章 到医院看病的一般程序	110
第三篇 在活动中长寿——老年活动(责编:吴克裘)	
第一章 老年社交活动	117
第一节 社交是老年人的生活需求	117
第二节 与老朋友交往是老年人社交的重要方面	117
第三节 老年人社交要拓展交友范围	118
第四节 社交应乐于助人、胸怀坦荡	119
第五节 社交活动的基本准则是宽容	119
第二章 老年体育活动	120
第一节 生命在于运动,运动使你长寿	120
第二节 运动要适度、适量、合理	122
第三节 老年体育项目简介	123
1.散步	123
2.健步走	124
3.医疗保健操	125
4.自编操	126
5.太极拳	127
6.气排球	129
7.门球	131
8.舞蹈	132
9.登山	133

10. 旅游	135
11. 自我按摩	139
第三章 老年兴趣活动	145
第一节 阅读书报	145
第二节 写诗吟诗	146
第三节 书法绘画	146
第四节 种花	149
第五节 歌曲和音乐	150
第六节 下棋	153
第七节 钓鱼	154
第八节 集邮	156
第九节 摄影	157
第四篇 吃出健康长寿——老年饮食(责编:吴克裘)	
第一章 平衡膳食	161
第一节 平衡膳食的定义和标准	161
第二节 老年人应以素食为主	163
第三节 改善老年人膳食	165
第二章 补充营养	167
第一节 老年人的营养需求	167
第二节 老年人应补充微量元素	167
第三节 老年人怎样补充微量元素	169
第三章 饮食习惯	173
第一节 勤喝水,不渴也要喝	173
第二节 少饮酒,多喝茶	177
第三节 粗细搭配,三餐合理	184

第四节 喝原汤,细咀嚼	187
第四章 饮食禁忌	190
附录:	
1、“食物相克说”没有科学根据	195
2、《21 世纪美国最新饮食指南》摘要	197
3、吃自己习惯的东西	200
4、为什么吃自己习惯的东西能够长寿	204
5、为什么食物单一的人会长寿	207
第五篇 平平安安度晚年——老年安全(责编:吴克裘)	
第一章 居家安全与外出安全	214
第一节 居家安全	214
第二节 外出安全	216
第三节 细节决定安全	217
第四节 旅游安全	219
第二章 防盗与防骗	220
第一节 防盗窃	220
第二节 防诈骗	221
第三章 用电安全和用药安全	227
第一节 用电安全	227
第二节 用药安全	234
第六篇 敬老养老护老——老年维权(责编:吴克裘)	
第一章 维权意识	243
第一节 什么是老年人的合法权益	243
第二节 老年人有哪些合法权益	243
第三节 如何维护老年人权益	245

第二章 经常发生的老年维权问题	247
第一节 赡养与扶养	247
第二节 财产继承	248
第三节 再 婚	252
第四节 离 婚	254
第三章 相关法律法规选录	258
第七篇 长寿并非神话——古今长寿老人谈养生(责编:徐龙年)	
第一章 古代长寿老人谈养生	295
1.孔 子.....	295
2.孟 子.....	296
3.晏 子.....	297
4.张 苍.....	299
5.罗 洁.....	300
6.萧 衍.....	301
7.孙思邈.....	302
8.李隆基.....	304
9.白居易.....	306
10.乾 隆.....	307
第二章 现代长寿老人谈养生.....	309
1.马寅初.....	309
2.苏局仙.....	309
3.张任天.....	310
4.汤时斋.....	312
5.王兴训.....	313
6.苏步青.....	314
7.贝时璋.....	315

8.巴 金	316
9.雷洁琼	318
10.石祚球	319
第八篇 轻轻松松得天年——丽水市长寿老人谈养生(责编:徐龙年)	
1.平和的心态 合理的饮食 适量的运动	323
2.粗茶淡饭乐天年	
——访龙泉 95 岁老人李月莲	327
3.性格开朗爱运动 生活规律勤用脑	
——访龙泉 102 岁老人王学椿	328
4.环境优美 心态平和 勤劳一生 红酒相伴	
——访云和 102 岁老人陈陆全	329
5.精神充实勤劳动 生活俭朴多读书	331
6.只要有事干 烦恼全忘掉	
——访景宁 96 岁老人雷丘娘	333
7.中晚要喝半斤酒 一天可走十里路	
——访景宁 98 岁老人潘景	334
8.早睡早起 常饮茶水 冷面热足 坚持按摩	336
9.思想乐观 锻炼经常 生活规律 营养多样	339
10.练好身体 欢度晚年	341
第九篇 诗可怡情悦性——养生长寿诗(责编:徐龙年)	
1.长歌行(汉乐府)	347
2.龟虽寿(曹 操)	348
3.三叟长寿歌(应 璩)	349
4.登山(谢道韞)	350
5.结庐在人境(陶渊明)	351

6.卫生道(孙思邈)	352
7.江村(杜甫)	353
8.过野叟居(马戴)	354
9.自戒(苏轼)	355
10.铭座(陆游)	356

第十篇 愿您笑口常开——幽默笑话集锦(责编:徐龙年)

1.没脑子	361
2.剪剑	361
3.咸鸭蛋和咸水鸭	361
4.最好的办法	362
5.不照镜子	362
6.吃烧饼	362
7.金婚纪念	362
8.我们的	363
9.百战百胜	363
10.爸爸淘气	363
11.手术	364
12.忠诚的狗	364
13.称呼	364
14.公厕的疑惑	364
15.彩票	364
16.找不到	365
17.医生的回答	365
18.要与不要	365
19.愿望	366