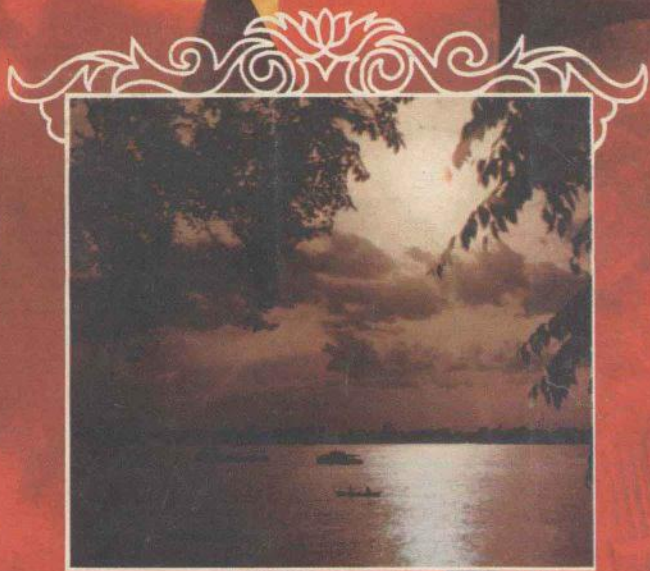


——人生历程丛书——

晚霞一片情

张韬玉 丁成尧 编著



——哈尔滨出版社——

人生历程丛书

晚霞一片情

张韬玉 丁成尧 编著

哈尔滨出版社

人生历程丛书

晚霞一片情

张韬玉 丁成尧 编著

哈尔滨出版社出版（哈尔滨市道里区九站街一号）

哈尔滨多维软科学研究所书刊印制中心激光排版

绥棱印刷厂印刷·新华书店首都发行所发行

开本 787×1092 毫米 1/32·印张 5.75·字数 130 千

1990 年 6 月第一版·1990 年 6 月第一次印刷

印数 1—10,000

ISBN7-80557-0-Z·14 定价：2.40 元

敬致读者

人生是短暂的，又是漫长的；人生是欢乐的，却又充满痛苦和不幸。君不见，从襁褓到坟墓之间那一条条短促而荒凉的路，修远而坎坷的路，奇异而曲折的路，光明而幸福的路……

怎样选择一条较为坦直、明亮的路，使自己的一生过得更美好？怎样用自己的生命之光照亮后人的路，用自己的脚步为别人辗出新路？怎样使自己走完人生全程终于退场时，让更多的后来者钦佩和怀念？这是每一个不愿儿戏人生的人都应该认真思索、严肃对待的第一等大事。

我国强大的国家机器，优越的社会制度，广袤的山川原野，丰实的物产资源，已经为您造成了良好的生存、成长的环境；我们的领袖们、英雄们，志士、仁人，贤者、智者，正在为您安度人生而兴利除害、铺路架桥……如今，作为人生路上的伙伴，我们又为您编写了这样一套《人生历程丛书》，在人生的各段路口为您架设起一盏盏路灯，希望您在人生的历程上避开荆棘和沟壑，走得健康而从容。

这套丛书包括《漫话人之初》、《青春多奇志》、《人生交际术》、《夫妻关系学》、《中年坎坷路》、《晚霞一片情》六册。是由黑龙江省社会科学院、黑龙江省老年医学研究所、哈尔滨社会科学研究所、哈尔滨师范大学等单位的部分研究人员和教学人员编写的。丛书汇集了前人的的人生经验、教

训，借鉴了外国专家学者们的有关研究成果，深入浅出地讨论了人生历程各个阶段可能遇到的问题，并提出了许多解决的办法。对于您育儿教子，对于您立志成才，对于您交际婚恋，对于您拼搏创业，对于您颐养天年，一定会有所裨益。

希望您购置一套我们的丛书，放置于床头案边，作为人生途中的向导；

希望您购置一套我们的丛书，赠送给您的子女、门生、师长、父兄、良朋挚友，作为祝愿他们实现人生价值的礼物；

希望您为我们的丛书提出批评和建议。

韩 明 安

1990年5月8日

目 录

如何保持大脑的青春

一、应该学点大脑保健知识	1
二、要保持积极的生活方式	2
三、要坚持健脑活动	4
四、要避免不良情绪的产生	5
五、要勤于用脑和合理用脑	5
六、保护大脑健康必防动脉硬化	6
七、尽力增加手腕的活动量	7
八、克服冷漠态度保持好奇心	7
九、适当服用健脑食品	7
十、注意消除大脑疲劳	8

老年人的生活方式

一、老年生活方式一般特征	9
二、家庭生活方式	11
三、婚姻生活方式	12
四、物质生活方式	12
五、精神生活方式	13
六、闲暇生活方式	14
七、劳动生活方式	16
八、老年人的生活模式	16
九、老年人的心理变异	18

老年人的文娱活动

一、跳舞	21
二、打麻将	22
三、社交活动	23
四、读书学习	24
五、钓鱼	25
六、书法	26
七、下棋	26
八、吟诗绘画	27
九、抚琴	28
十、旅游照相	28

老年人的心理卫生

一、老年人的情态变化	30
二、老年人心理特征	32
三、老年人的心理卫生	34
四、老年人的社会角色	36

老年人的智力开发

一、人的创造年龄全距宽广	39
二、人的创造力不完全等于智力	40
三、创造力与非智力因素的关系	42

防老抗衰的新观点

一、死亡激素的探索	49
二、性青春的延长	50
三、器官移植和人工器官	50
四、低温冷冻技术	51
五、再生技术	51
六、克隆	52

七、全等同重建	52
八、遗传工程学和生命永存	53

九十年代老年人在想什么

一、做个无愧于时代的老人	55
二、人活着总要有精神	56
三、希望有个美满的家庭	57
四、时刻不忘为人民做工作	58

名人的晚年

一、为革命工作坚持锻炼的恩格斯	60
二、达尔文的遗言	61
三、爱因斯坦晚年为什么拒任总统	62
四、托尔斯泰悲惨地死在小车站上	63
五、白居易卧病吟诗赞英雄	63
六、陆游的林下生活	64
七、沈括晚年对人类的贡献	65
八、革命老人徐特立	65
九、华侨老人陈嘉庚	66
十、华罗庚为科学奋斗到最后一息	67
十一、茅以升至死不忘培育青少年	69

名人健身秘诀

一、毛泽东讲究吃素	71
二、周恩来爱好运动	71
三、邓小平一向乐观	71
四、徐特立重视走路	72
五、郭沫若静坐得法	72
六、马寅初热冷水浴	73

七、何长工眼保健法	73
八、萧军酷爱武功	74
九、邹云翔常喝豆浆	74
十、刘海粟心宽寿长	75
十一、荣高棠健身秘诀	75
十二、寥沫沙健身三法	75
十三、张友渔生活有节	76
十四、马克思演算数学	77
十五、高尔基习惯登山	77
十六、雨果划船骑马	77
十七、肖伯纳老而益慧	78
十八、巴甫洛夫负重散步	78
十九、里根的多钟锻炼	78
二十、康德健身之法	79

世界各地的老年人

一、探索中的老年问题	80
二、某些国家的退休养老办法	84
三、世界主要国家的职工退休年龄	93

养生不可无术

一、让生活的时钟正常摆动	95
二、怎样在闹中取静	95
三、让鲜花伴你长寿	96
四、音乐的奇妙作用	98
五、乐观者长寿	98
六、集邮是精神治疗的处方	100
七、钓鱼活动有益健康	101

八、花甲之恋好事多磨	102
九、退休对健康无害	104
十、微量元素可能成为长寿仙丹	105
十一、要善于自我调解	106
十二、喝茶的利与弊	109
十三、合理素食必有益	111
十四、老年人洗澡的学问	113
十五、防老抗衰应始于何时	115
十六、我国养生学的源流	117

养生谚语

一、锻炼篇	120
二、饮食篇	121
三、养生篇	123
四、情趣篇	126
五、情志篇	128
六、防病篇	129

寿命十大相关

一、寿命与社会生活有关	132
二、寿命与情绪变化有关	134
三、寿命与体育锻炼有关	136
四、寿命与饮食营养有关	139
五、寿命与男女性别有关	142
六、寿命与地理环境有关	147
七、寿命与体型胖瘦有关	148
八、寿命与睡眠状况有关	149
九、寿命与是否结婚有关	150

十、寿命与遗传因素有关	151
常见老年病的防治	
一、老年人的心脏	152
二、老年人的血管	153
三、高血压	154
四、冠心病	156
五、脑血管病	157
六、老年人感冒	159
七、老年支气管炎及哮喘	160
八、老年人肺气肿	161
九、老年人的慢性胃病	161
十、老年人的溃疡病	162
十一、老年人的慢性肝炎	163
十二、老年性痴呆	164
十三、老年恶性肿瘤	165

如何保持大脑的青春

人们对“衰老”的理解，几乎都以日历的流逝作为年龄增加的依据。然而，生物学家却以人体机能来判断与鉴定人体的衰老程度。因此，将人的年龄分为日历年龄和生理年龄两种，但二者发展的情况不一定相同。就是说一个人的实际年龄虽到了六七十岁，而他的生理状况和生命力还可以保持在四五十岁的水平。因为一个人走向衰老是逐渐发生的。衰老的界限难从年龄上截然划分，不但每个人的衰老开始的年龄不同，就是同一个人的各个器官功能退化的年龄和时间也不尽一致。在现代科学发展的今天，人们更以大脑的健全程度来衡量一个人的所谓“青春”。因此，维持生理机能，特别是大脑的健全，便成为当今热门的研究课题。就以大脑来说，它是人体的中枢系统，体内一切活动由它发出，各个器官的运动由它指挥。在促进健康长寿，延缓器官衰老的过程中，延缓大脑功能的衰老是最重要的。因此，提出保持大脑青春的十项原则。

一、应该学点大脑保健知识

过去，一些脑神经学家认为，一个人从30岁开始，脑细胞每天要死掉10万个；70岁后，脑细胞只剩下1/3。随着老年的到来，脑子逐渐萎缩，体积变小，重量减轻。脑膜变得厚了，脑组织的水分、核糖核酸、蛋白质

等重要生命物质的含量和更新率都降低。神经元（脑细胞）中接受信息的突触（或称树突）退化、变形。大脑衰老成了可怕的问题。现在，科学家提出了新的见解。据报道，加尼福尼亚大学的一位心理学家玛利安·戴尔门德发现了老化着的大脑还会长新的神经。一位日本学者也用超声波测量了不同生活方式的大脑，发现人能科学地运用大脑，如肯于思考问题，会使脑血管经常处于舒展状态。他认为，能很好地保养脑神经细胞，不仅不会引起大脑过早衰老，而且会使大脑更加健康，精力充沛。

与此同时，大脑衰老的机制也开始被揭示了。1981年年初，在日内瓦举行的世界卫生组织神经元衰老研究小组会议上，我国著名的神经生理学家张香桐提出一个假设：在正常的脑细胞中，存在着一种脂褐质色素产生、消亡的循环过程。但是，老年人的脑细胞中，这种正常的循环失调，脂褐质色素逐渐堆积起来，越积越多，以致影响细胞的正常功能，使人体出现种种衰老症状。他认为如能找到破坏这一循环的因素，使脂褐质色素不致越积越多，促进循环正常进行，就能控制脑细胞的老化。现在，科学家正在努力探索，并开始取得了可喜的成果。有人给小白鼠注射维生素E，大大减少了脑细胞中的脂褐质色素，部分地消除了脑细胞分裂的障碍。可见，使脑的衰老过程减慢是可能的。老年人应当树立信心，向衰老挑战。

那么，怎样才能延缓衰老的进程呢？

二、要保持积极的生活方式

积极的生活方式可以延缓大脑的退化，从而保持生命

活力。不久前，一位苏联科学家提出了一个引人深思的问题，在战争封锁期间，甚至在集中营内，那些具有高尚情操的人，尽管生活极其艰难，人的发病率反而很低。在日常生活中，人们也不难发现，意志、精神与健康紧紧地联系在一起，一个缺乏进取心的人，软弱沉沦，无所作为，往往病魔缠身；一个顽强奋斗的人，虽历千辛万苦，却一直保持一股不可战胜的活力。苏联另一位科学家提出饶有兴趣的比较：一个人达到预定的目标后，感到心满意足，可能出现两种前途，提出新的奋斗目标，不惜牺牲，不怕挫折，努力拼搏，或者安于现状，不思上进，前者即使困难重重，也会保持身体健康，后者虽是养尊处优，却消极萎靡，不时有病作难。从这些现象中，可以找到一条规律：积极的生活方式会刺激人体的适应机能，遏制疾病的产生和发展；消极的生活方式则会削弱机体的抗病能力和适应环境的能力，从而加重疾病，甚至加速死亡。

这两种生活方式直接反应在精神状态上，如希望、理想、进取心。良好的精神状态对保持人的机体活力，起着非常重要的作用。这对于退休的老年人有格外重要的意义和深远的影响。1981年，苏联一位博士提出，有些颇有建树的学者退休后，由于情绪不佳，喜怒无常，以致面容憔悴，记忆力明显衰退。在日常生活中，也可以看到这种迹象：有的人退休之后，衰老之快，令人吃惊；有的人总感到身体不适，似乎各种疾病纷纷袭来。为什么退休者会面临这种困境呢？主要原因可能是，有的人退休后，无事可做，意志消沉，心情不安，无正常生活规律，甚至产生“风中残烛”之感，情绪低落，闷闷不乐。还有些可能与环

境相关的因素，如丧失亲人，无人照顾等。1952年，刘少奇同志访问苏联。一次，他去参观植物园，向导原是一位老红军，建立过功勋，退休后，他不愿享清福，主动要求到植物园工作，以度晚年。少奇同志很赞赏这种做法。他对王光美同志说：“作为一生为革命事业工作的人，单纯休息，完全退休，不为革命做点小事，没有一点精神寄托是很痛苦的。等我的身体和精力不能担任现任工作时，我可以去教书，讲党史，教哲学也行，到讲不了课时，咱们一块去搞个林场，一起选种、育苗、施肥……。”一个人只要有这样良好的精神状态，就能适应退休后的变化。反之，无所寄托，精神不好，将使中枢神经系统传导受阻，体内各系统器官生理功能失常，即机体将不适应环境的变化，出现衰老等不良状态。对于这种情况，那位苏联博士作了论证，他说：“医生证实消极休息会加速衰老，相反，当工作与一个人的体质和心理条件相适应时，工作既能保持身体健康，又能保持心理的正常状态，不使意志松弛。”他引用医生的资料，断言在继续工作的人中间，机体发生衰退变化比年纪相同而不工作的要少 $1/2$ 。人们可以认为，在晚年退休之后，以坚强的意志，保持积极的生活方式，机体器官和脑细胞将保持生命活力，人们就可以老而不衰，乐享天年。

三、要坚持健脑活动

苏联科学家提出一个公式：“生活方式是劳动的方式。”这是有道理的。长期锻炼的人最重要的特点是酷爱劳动。当然，积极的生活方式是多种多样的，除了参加劳动和做

点工作之外，还可以学习书法，欣赏艺术和音乐等，以激起生活乐趣，坚持轻缓运动项目，如步行、慢跑、打太极拳等活动，这不仅可以开阔心胸、振奋精神、促进脑细胞的活动，而且可以磨练人的意志。

一个人退休后，有了充分的时间，可以系统地读书，研究自己感兴趣的问题，著书立说，精神有所寄托，使大脑得到锻炼。而贪图“安闲”生活的人，不读书，不用脑，往往大脑退化较早，衰老也很快到来。

四、要避免不良情绪的产生

老年人的情绪好坏，对脑功能的健康影响很大。精神舒畅，愉快的心情，可维持脑和肌体的正常活动。情绪忧郁，意志消沉，愤怒或过度兴奋，会使大脑的平衡遭到破坏，指挥就会失调，引起各器官的功能紊乱。生活中遇有不顺心或烦恼的事，闷闷不乐，会引起失眠和食欲不振的现象。这与大脑过于紧张、兴奋和胃肠分泌功能受到障碍有关。医学实验证明，人的情绪活动，是受大脑、下丘脑和大脑皮层的控制的。因此，应做到人老精神不老，积极创造愉快的生活工作环境，排除不必要的烦恼忧虑，做些力所能及的对社会有益的活动，对维护脑的健康是有好处的。

五、要勤于用脑和合理用脑

青年时期的学习是加速大脑运转、锻炼理解力和灵巧性的基础。年轻人的大脑象海绵一样，富有吸收力，记忆力又特别强，多少知识都能输入，想象力也很丰富。这个

时期最重要的是吸收广博的知识和学会基本的思考方法。有的家长怕把孩子脑子累坏是错误的。另外，加强自学能力，号召自学成才，自己读书比听来的学问更重要，人在年轻时期，既要参加劳动生产，又要养育子女，每天忙得不亦乐乎，因此大脑不易衰老，但退休以后，情况发生了变化，大多数人生活比较悠闲寂寞，甚至以看电视或听人家聊天来消磨时间。这时最容易引起大脑退化，所谓“心之官则思”，说的就是应该勤于用脑，主动找些书来阅读，或思考一些问题，这样让大脑经常得到练习的机会。积极用脑的人，可推迟大脑的老化。日本一教授对 200 多例人脑进行研究发现，积极思考的脑力劳动者，老年期的大脑萎缩现象比体力劳动者小。正如人体肌肉需要进行伸缩活动，如不常用就会萎缩一样。这是符合“用进废退”的科学道理的。实际生活中，许多高龄脑力劳动者，仍在建树新的业绩。

六、保护大脑健康必防动脉硬化

动脉硬化是大脑健康的最大不利因素，它是老年痴呆病的主要致病原因。因衰老造成的痴呆往往都是高龄患者，而动脉硬化造成的痴呆患者，年龄常常低得多。因此应当把它看做更为严重的问题对待。

促进动脉硬化的是高血压。应该注意糖尿病的发病和胆固醇的增加。应该努力保持营养平衡，特别是维生素类的均衡，这对大脑的正常活动很有必要，另外，适当地补充些矿物质也是必要的。这些以防止动脉硬化为主要目的的养生保健知识应从 30~40 岁时就加以注意。