



NI XI  
SHUAI LAO

# 逆袭 衰老

苏红——著

生命的每一天都是在倒计时，我们终将老去，听起来残忍，却是不争的事实。  
青春永驻，虽只是童话，但却不是遥不可及的梦想。

翻开这本书  
按下时光的  
暂停键



中国文联出版社  
<http://www.clapdet.cn>





苏红  
——  
著

图书在版编目(CIP)数据

逆袭衰老 / 苏红著. — 北京: 中国文联出版社,

2017.4

ISBN 978-7-5190-2690-5

I. ①逆… II. ①苏… III. ①养老—研究—中国

IV. ①D669.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第090374号

## 逆袭衰老

著 者: 苏 红

出版人: 朱 庆

终审人: 金 文

复 审 人: 王 军

责任编辑: 郭 锋

责任校对: 王洪强

封面设计: 凤凰树文化

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里10号, 100125

电 话: 010-85923033 (咨询) 85923000 (编务) 85923020 (邮购)

传 真: 010-85923000 (总编室) 010-85923020 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn>

<http://www.claplus.cn>

E-mail: [clap@clapnet.cn](mailto:clap@clapnet.cn)

[guof@clapnet.cn](mailto:guof@clapnet.cn)

印 刷: 三河市宏顺兴印刷有限公司

装 订: 三河市宏顺兴印刷有限公司

法律顾问: 北京天驰君泰律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880 × 1230

1/32

字 数: 93千字

印 张: 5.625

版 次: 2017年7月第1版

印 次: 2017年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-2690-5

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究

## 前 言

在中国社会人口老龄化大潮滚滚来袭之时，在你也即将步入老龄这个令人苦恼的年龄段时，你是否准备好了，用什么样的生活方式对待自己的下一段人生：是用积极的态度，选择自己最想要的生活，从容、优雅、自由、健康地走过下一段生命旅程；还是让自己一天天加速地衰老下去，沦为“被养老”的尴尬局面，这是我们每个人都会面临的一次选择。

时间让我看到母亲一天天衰老的全过程，耳朵里不断传来关于中国老龄人口增长，以及专家们对于人

口老龄化的讨论和担忧，加之我也慢慢进入这一个年龄段，所以，便有了更多的观察和思考，因而萌发了写这本书的冲动。

我母亲 87 岁高龄，每天坚持运动从没停止过。她是一位好强、能干、不甘示弱的女人，虽然年龄大了，身体也出现一些力不从心的感觉，但脑子特别清醒，经常和几位同院的老人打打小麻将，我妹妹还教会她上网玩游戏、手机拍照、玩微信。儿女媳妇都孝顺，吃穿住行都不愁，在外人眼里她是一位很幸福的老人了，但她始终感受到内心的空虚，空余时间难以打发。最近几年我母亲说得最多的一句话就是“怎么不知不觉就老了呢”。

我能深深地感受到这其中的不甘心和遗憾，她们那一代人生不逢时，由于观念和客观条件的局限，没有机会去做自己想做的事情，选择自己想要过的生活。改革开放后不久就下岗了，那时已年过花甲，想学什么、想干什么也没有机会了。不甘心呀，这是我母亲这一生最大的遗憾了。再加上那一代人传统的思维方式，要想冲破一些障碍是有困难的，所以老年生活不免显得单调乏味和无奈，但却无法改变现状，只能留下诸多的遗憾。

再看看我身边的一些朋友，也深感岁月是多么的无情，这么快就在她们身上留下衰老的印记，挣扎在无聊无奈的生活边缘和病痛中，不知不觉中消耗掉了人生最宝贵的岁月。

人都会衰老，这是自然界的规律。“逆袭衰老”——这是我看到我母亲和身边的朋友们走向衰老的过程中感悟出来的，应该也是每个女人的心愿吧。

逆袭衰老，不等于不老，而是通过人为的努力，让这个过程减缓一些，延迟一些。

我们都知道，一个物体在下行的时候速度是会加快的。女人过了40岁的年龄，理论上身体机能开始衰退，就好比一个物体，通过了抛物线的顶端，便处于下行阶段了。如果没有外力的干预，速度就会逐渐加快，但如果有一种力量在后面拉住，下行的速度就会减缓。

这就是我在这本书里想告诉朋友们的，在我们的生命转向之时，如何形成这样一股力量：减缓下行的速度，让我们继续保持年轻的心态、健康的体魄，让生命再度释放光彩。

我经营企业差不多20年，在这期间有很多得失，有一点经验特别重要，值得与大家分享——你想要的东

西，一定要为之付出代价才能获得。梦想要照进现实，最关键的环节是行动，不然梦想将永远停留在想的层面。

看到我母亲的状态，想到自己的后半生该如何度过。为了避免我母亲的现实在我这儿重演，退休后，我为自己制订了一个全面的规划，用自我的掌控力，延缓衰老，远离衰老，保持心理和身体年轻的状态。几年下来，颇有心得和效果，希望能与大家分享我的经验，让更多奔五奔六的女性朋友，能从中受益。

看到当下中国如滚滚大潮般壮大的“老龄化大军”，不堪重负的养老金、医疗保险和无法满足的养老需求，我们需要对衰老、对退休，以及退休以后生活方式的选择等问题，认真地重新定位和思考。

我呼吁：有超前观念，即将奔五奔六的朋友们，对自己的未来，一定要有前瞻的考虑，摆脱传统的养老思维，力所能及地依靠自己的力量，提前筹划，提前准备，选择一种自己喜欢的生活方式，从容、优雅、自信、健康地走向下一段人生旅程。

# 目录

前 言.....	001
----------	-----

## 第一篇 老龄化的到来，你准备好了吗

“老龄化”如今已经成为一个备受关注的话题，或许不久之后你也将步入这一行列。这对于很多女性来讲是无奈而残酷的，但时光就真的不可逆转吗？未必！

第 一 章 中国社会人口老龄化.....	003
第 二 章 远离衰老，让自己再年轻 20 年.....	007
第 三 章 人生的三个阶段.....	011
第 四 章 投资与消费.....	017



## 第二篇 衰老没有想象的那么可怕

衰老之所以可怕，是因为我们看到了太多衰老之后的容颜减退、身体衰落、晚景凄凉，以为我们自己以后也将是这样。如果我们跳出这个固有观念呢？我偏要美美地、充满活力地面对时间，你能拿我怎样？

第五章	击碎对衰老的传统观念.....	027
第六章	面对衰老，不同的态度不同的结果....	032
第七章	始终保持年轻的心态.....	036
第八章	找到新的心理平衡点.....	041
第九章	爱美的女人永远年轻.....	046

## 第三篇 自我保健，让身体的时钟就此定格

身体如同一台精密的机器，有些部位长时间不动就会生锈、有些部位长时间使用就会损耗。有针对性地锻炼与保养，就能让你的身体永远保持最理想的状态。

第十章	关注更年期.....	055
第十一章	运动健身是逆袭衰老的主旋律.....	061
第十二章	心理健康的人才能主宰命运.....	070
第十三章	积极乐观的人更年轻.....	076

第十四章	抓住你的记忆力.....	081
第十五章	眼睛，会过早暴露你的年龄.....	086
第十六章	保护牙齿，美味不断.....	089
第十七章	保健养生，为生命保驾护航.....	092

#### 第四篇 精致生活，时间让女人更具魅力

每一件精美的艺术品都透着一种令人着迷的神韵，女人也是如此。提升自己的内在涵养、寻找新的追求，做一个灵魂有香气的女子。

第十八章	不做完美主义女人.....	103
第十九章	恐惧也是一种动力.....	108
第二十章	释放兴趣的魔力.....	111
第二十一章	大胆地再爱一次.....	114
第二十二章	书是女人最好的朋友.....	118
第二十三章	向法国女人学习优雅.....	121
第二十四章	事业有成，财富积累以后.....	125
第二十五章	财务保障，重中之重.....	132

## 第五篇 幸福的女人最为美丽

对于一朵鲜花来讲，它的美丽来自于清澈的泉水、肥沃的土地和明媚的阳光；对于一个女人来讲，她的美丽来自于幸福的家庭、自信的人生与自我的养护。而这些首先需要你是一个智慧的女人，要懂得如何照顾家庭、照顾自己。

第二十六章	处理好家庭关系，才能获得自由.....	139
第二十七章	一个人也要活出精彩.....	146
第二十八章	幸福的女人.....	151
第二十九章	健康与长寿.....	155
第三十章	逆袭衰老，需全方位并举.....	160
后 记	.....	163



# 第一篇

## 老龄化的到来，你准备好了吗

“老龄化”如今已经成为一个备受关注的话题，或许不久之后你也将步入这一行列。这对于很多女性来讲是无奈而残酷的，但时光就真的不可逆转吗？未必！





## 第一章 中国社会人口老龄化

是让自己一天天加速地衰老下去，被动卷入老龄化的滚滚大潮中，沦为“被养老”的尴尬局面；还是让自己再年轻20年，从容、优雅、健康、自由地过自己想要的生活，这应该是人生中一次非常重要的选择。

老龄化，对于中国人来讲还是一个全新的名词。我们才匆匆忙忙奔小康，怎么转眼就老龄化了呢！

按照国际标准，一个国家，60岁以上的人口超过



总人口的10%，这个国家就已经进入人口老龄化社会。所谓“老龄化”，是指社会总人口中，年轻人口数量减少、年长人口数量增加而导致的老年人口比例相应增长的动态过程。

世界上老年人口比例最大的国家有五个：意大利、希腊、日本、西班牙和德国。

全世界人口老龄化的国家多了去了，为什么中国的人口老龄化却让人特别担忧呢？

欧美一些发达国家在进入人口老龄化社会时，人均国内生产总值（GDP）一般都在5000至10000美元左右，而我国目前尚不足1000美元，但所谓的60岁以上的老龄人口已经超过总人口的10%，是典型的“未富先老”国家。

“未富先老”，是中国人口老龄化最显著的特点。对于欧美诸多发达国家，步入人口老龄化社会时，社会的富足程度和福利成熟度都已经达到较高水平。而我国，则是在尚未实现现代化、经济还不发达的情况下，提前进入老龄化社会，即“未富先老”。

无论我们承认与否，中国已经迈入“未富先老”的老龄化时代。我国已成为全球老龄化速度最快的国



家，多数国人都将面临刚刚摆脱贫困处境，却已衰老的困境。

中国人口老龄化接下来面临的最大问题，就是年轻劳动力短缺，养老金巨大缺口，养老设施机构和养老服务需求无法满足社会的尴尬处境。

由于国还不富，民也还不富，随着时间推移，进入这个年龄段的人口会不断增多，加之人口平均寿命在升高，那么这支队伍就会越来越庞大，对于养老机构、养老服务、医疗配套等诸多的需求也会不断增大。这是一个非常严峻的挑战。

一群70后的朋友聚会，他们在一起聊得最多的居然是今后的养老问题，这让我非常吃惊。是在现在居住的城市养老，还是叶落归根回老家养老，成为大家议论的焦点。有人已经在老家买了房子，准备了告老还乡的后路。有人还在犹豫中。这说明中国目前面临的养老问题，已经让国民有所担忧了，特别是独生子女的家庭。

提前了解这些信息，更有利于朋友们对自己未来的选择和决策。

如何面对未来，在中国这个快速老龄化的时代大





背景下，作为一个个体，在我们即将进入所谓“老龄化”这个年龄段时，是让自己一天天加速地衰老下去，被动卷入老龄化的滚滚大潮中，沦为“被养老”的尴尬局面；还是让自己再年轻20年，从容、优雅、健康、自由地过自己想要的生活，这应该是人生中一次非常重要的选择。

即将退休的朋友们，应具备足够的精神、知识、财务准备，对于未来社会的变化、自己的变化，提前预知，提前筹备，才是最明智的选择。

其实不只是在哪里买房子、住在哪里养老那么简单，更重要的是活下来，活得更健康，更精彩，更充实，更有意义，这都应该是朋友们最关心的话题。本书后面的章节会一一告诉你。