



老年幸福

研究与实践

朱渊澄◎编著



上海交通大学出版社

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

序一

健康才能幸福长寿



上海市华东医院 原院长
上海市老年学学会 主任委员
保健医疗专业委员会
《老年医学与保健》主编

王传馥

世界卫生组织报告,人类的健康长寿,遗传基因占15%,社会因素占10%,医疗条件占8%,气候条件占7%,其余60%取决于后天保健。要健康长寿,只有靠自己:一是合理饮食;二是适量运动;三是戒烟限酒;四是心理健康。

健康是老年幸福的基础,而健康是可以通过心态的调整、良好的生活习惯、合理的饮食以及适当的锻

炼来获取的，这已经逐渐成为人们生活中的共识。在《老年幸福：研究与实践》一书中，我们看到上述这些已经经过实践证明确实有效的因素，都得到了阐述和体现。

本书提出一个很重要的观点，即“带病过健康生活”，对老年人来说，非常实际和有用。这句看似矛盾的话，其实质是“和慢性病和平共处”。因为老年人几乎不可能没病，通常总会有高血压、高血脂、高血糖、前列腺肥大、心律不齐等等常见慢性病中的几种，相伴相随。老年病人完全不必对此惊慌失措，而可以如同书中所述，思想上不背包袱，在药物的帮助下，用健康的心态来过自己的生活。这样做既能控制疾病，又提高了生活质量，何乐而不为呢。

健康长寿是老年学研究的重要课题。药物有灵，健康有术，很多道理大家都懂，关键是要坚持去做。幸福长寿还是要靠自己的实践，去努力争取才行！

序二

有创意的老年生活



上海市创意产业协会 常务副会长

上海戏剧学院 前副院长、研究生导师

孙福良

朱渊澄先生的《老年幸福：研究与实践》这本书让我眼前一亮。书中既有科学养生实践方法的介绍，又有幸福理论的探讨。视角新颖、内容丰富、非常实用。全书用案例说话，理论性与可读性结合，通俗易懂，发人深思。不仅给读者带来睿智、聪颖和健康，而且让人在轻轻松松中接受一次心灵的洗礼。

人到老年，很多人会突然感悟：生命是有尽头的，人

的一生知足平安就好；胸怀开始变得像大海一样宽广，装得下四海风云，容得了千古恩怨。同时也开始明白：幸福是一种感觉，平安知足富有创意的生活就是幸福。

此书在“研究篇”里告诉我们幸福的相关因素，老年人的弱势和优势；在“实践篇”里又告诉我们如何设计退休人生，如何调整心态，如何重视锻炼、营养、药物，如何对待病痛，针对性很强，可谓句句入耳，字字贴心。“理想和情趣是老人活着的动力”，“在怎么开心怎么干的前提下，积极贡献到八十岁”等见解，更是说出了老年人的心声。结尾章节中，即使谈到死亡告别的话题，也能够那么从容和优雅，作者真的是悟透了人生，也参透了无常。

本书作者是我母校松江二中的老校友、老学长。我曾在他的《七旬翁的博客集》序言里说过：“渊澄兄多才多艺，兴趣广泛，涉足技术、文学和艺术的多种领域……他一直过着一种充满创意的人生。”老学长进入七旬以后的六年里，更是硕果累累，连续出版了两本《七旬翁的博客集》，如今又推出一本老年幸福研究的新作，这样的老年生活，太富有诗意和创意了。

无忧老病随年侵，更喜迟暮有光辉。让我们和朱先生一起踏入通向健康的长寿之路。健康快乐 100 岁，天天都有好心情。

自序

老人不会是社会包袱

退休老人不会是社会包袱，因为他们虽然拿了退休金而不再上班，但他们仍然释放着正能量，仍然可以为社会做出很大的贡献。所以联合国秘书长潘基文在 2012 年国际老年人日致词说：

“我们将确保老年人福祉，争取他们有意义地参与社会，让所有人都能从他们的知识和能力中受益。”

很多老人都在领取退休金。世人对“退休金”的认识常常会有误解。退休金其实是企业对职工在职期间提供的劳务而于将来支付费用的一种约定方式，社会机构不过是承办者罢了。退休老人拿的是自己劳动所得的**递延酬劳**，而不是别人的恩赐，因而任何把拿退休金的老人视作社会包袱的说法，都是站不住脚的。

再说本书第六章的一个判断：因为积累了毕生的知识学问、丰富的经验和宽广的人际关系，老年人处在人生高端，完全可以老有所为。我们也常常看到，知识界或者有技艺的老人往往退而不休，他们被返聘或者主动工作，尽献自己的才识技艺，长达十年甚至更久。在笔者的老年人活动圈里，“七十开始又一春”，几乎是普遍的共识。

返聘人员一般可以保持甚或超过原有的薪酬；优秀的科技人员退休后搞咨询、发明，有时“得到的回报比一辈子的工资还要多”。根据剩余价值理论的分析，薪酬收入只是劳动创造剩余价值中的一小部分；一个人为社会创造的剩余价值越多，则贡献便越大，影响便越显著，故人生价值便也越大。老人的价值，由此可见一斑。

老人是国家的财富，老人是个宝。百岁老人完全可以从20多岁工作到八十岁，并为八十岁以后的生活储下足够的费用，而且还在青壮年时期生儿育女，并为社会培育新一代的劳动力。

这样，老人应该理直气壮地、快乐地活下去，安心享受**递延酬劳**，用“怎么开心怎么干”的心态，退休后活到一百岁，过上有理想有情趣的四十年，体现更大的自我价值。这是完全能够做到的啊！

上卷 研究篇

第一章 幸福、快乐和幸福指数	3
一、幸福和快乐的概念 / 3	
二、幸福的研究 / 5	
三、幸福指数 / 8	
四、幸福指数的计算 / 10	
第二章 幸福学和老年幸福研究	15
一、幸福学的概念 / 15	
二、幸福学的研究内容 / 17	
三、幸福定律 / 19	
四、幸福学的研究方法 / 21	
五、老年幸福处在幸福人生的末端 / 23	
第三章 安定与和谐是幸福的前提	26
一、人类历史与战争相伴 / 26	

二、和平建设需要民主环境 / 28

三、政权、政策和大众幸福 / 29

四、期盼长期的安定和谐 / 31

第四章 物质和精神是幸福的基础 34

一、物质财富与幸福有关 / 34

二、精神财富对幸福更为重要 / 36

三、理想和追求的价值 / 38

四、幸福感的体现 / 42

第五章 老年人的弱势和困境 45

一、健康状态每况愈下 / 45

二、朋友圈子愈益缩小 / 48

三、亲人感情逐渐淡薄 / 49

四、退休工资不敷使用 / 52

五、对灾难的承受能力越来越差 / 55

第六章 老年人的优势和胜境 58

一、老人有无比充裕的时间 / 58

二、老人有长期积累的知识 / 61

三、老人有丰富的生活经验 / 64

四、老人有宽广的人际关系 / 71

上卷结语：老年处在人生高端，完全可以老有所为 / 76

下卷 实践篇

第七章 借鉴和设计退休人生 79

- 一、70 岁开始精彩人生 / 79
- 二、百岁老人的生存智慧 / 86
- 三、后半辈子要从 50 岁抓起 / 90
- 四、对 50 岁人群的忠告 / 94

第八章 老年人的心态决定一切 97

- 一、心态问题有多重要 / 97
- 二、心态与健康的关系 / 100
- 三、心态与幸福感的关系 / 103
- 四、如何获得良好的心态 / 106

第九章 适当锻炼 注意营养 113

- 一、老人的体育锻炼 / 113
- 二、微量运动的概念 / 116
- 三、《老人微量运动歌》详解 / 118
- 四、食物是最好的药物 / 128
- 五、老年饮食的建议 / 131

第十章 药物有灵 136

- 一、老来药物托一把 / 136
- 二、切身体会中医和西医 / 138
- 三、带病过健康生活 / 143
- 四、与肿瘤和平相处 / 147

第十一章 健康有术 155

- 一、健康和“亚健康” / 155
- 二、决定人类寿命的 6 大因素 / 158
- 三、防癌和养病 / 160
- 四、理想情趣是活着的动力 / 169
- 五、家庭和睦与老年社会生活 / 175
- 六、找到老年人自己的组织 / 177

第十二章 参透无常 参透人生 185

- 一、更老的时候怎么办 / 185
- 二、送走四个老人的感受 / 189
- 三、儒、释、道体系中的人生哲学 / 197
- 四、理解“人的生命质量” / 203

参考资料 209

附录 实用速查目录 213

后记 215

上卷
研究篇



第一章

幸福、快乐和幸福指数

一、幸福和快乐的概念

“我今天很快乐”、“我玩得很开心”，这些我们经常听到的语句，表达了说话人欢快的心情和感受。人人都能理解这类感受。

但幸福这个概念就比较模糊了。如果有人说“我觉得很幸福”，听到的人就会提出疑问：“幸福？你怎么幸福了？您从哪儿感到幸福啦？”

幸福有点说不清、道不明，感受不像快乐那么明显。所以很多人说，幸福没有标准。

一般的解释认为，幸福的境界比较高，范围比较大，时间比较长，它不同于狂喜、兴奋。狂喜、兴奋、激动，是快乐的某种表

现方式。幸福与快乐的不同之处在于：快乐是具体要求得到满足以后的相对短暂的欢快感受；幸福则是心理完善和谐情况下的一种比较长期的情绪愉悦状态。

“幸福”这个词儿，由“幸”和“福”两个字构成。

古代人的解释，“幸”，一为“吉而免凶也”，一为“非分而得谓之幸”。

“福”，一曰“佑也”，一曰“富贵寿考等齐备为福”。也有的称“福者，备也；无所不顺者谓之备”。一般认为，福与祸相对，《老子》第五十八章曰：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”

奇怪而有趣的是，“幸”和“福”连在一起变成“幸福”这个词儿，就比较难解释了。

在英语世界里，与“幸福”对应的单词是“happiness”，从其构词来看，是“快乐之顶端”的意思。

幸福虽然对人意义重大，但对幸福的研究却大乏其人。有一例可以佐证：英国十七世纪的政治家思想家法兰西斯·培根（Francis Bacon，1561～1626）所著的随笔集《培根论人生》，被称为欧洲近代哲理散文三大经典之一，五十八篇煌煌巨论之中，谈论婚姻、爱情、家庭、友谊，也谈逆境、财富、野心、权位，但他只论了“幸运”，而没有论及“幸福”。对“幸福”研究的缺失，由此可见一斑。

笔者认为，研究的缺失源于现实生活中幸福的缺失。从古至今，从中到外，人类大多数时间都处在生产力低下、改朝换代、战乱不断、情绪状态被压抑的境遇之中，有谁能够奢谈幸

福呢？

所幸的是，近年来已经开始了关于幸福的研究，哈佛大学在六七年前还开出了幸福课，我国近几年来也开始了“幸福”的研究。从理论研究的角度看，学者们对幸福的定义和解释是多种多样的——

有的说：幸福是指人感知自己的需要、活动和条件相对和谐的生活状态；

有的说：幸福是人们的渴求得到满足或部分得到满足时的感觉，是一种精神上的愉悦；

有的说：幸福是爱得和谐，是人对自己生活比较满意，是主、客观的和谐统一，是更好的生活。

.....

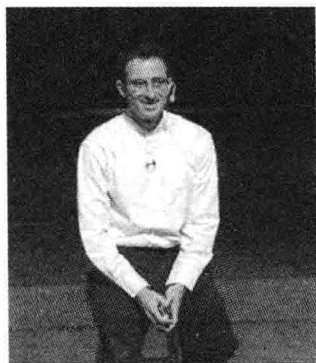
综合各家之说，笔者认为，幸福的完整定义应该是：

幸福，实际上就是人类个体对自己内心理想化、完善化、有序化、和谐化后达到愉悦状态的一种独特感受。

二、幸福的研究

国外对幸福的研究，起始于对“积极心理学”的研究。

积极心理学是美国心理学界兴起的一个新的研究领域。首倡者为心理学家塞利格曼（Seligman）和奇克森特米海伊（Csikzentmihalyi）。自 1997 年塞利格曼提出“积极心理学”这一思想以来，愈来愈多的心理学家开始涉足此研究领域，逐渐



泰勒·本-沙哈尔

形成了一场积极心理学运动。作为心理学的一个分支流派,积极心理学主要是对最理想的人类机能进行科学的研究,其目标是发现能使个体、团体和社会良好发展的因素,并运用这些因素来增进人类的健康、幸福,促进社会的繁荣。

2006年,哈佛大学的泰勒·本-沙哈尔博士(Tal·Ben-Shahar)开出一门有关幸福的“积极心理学”课程,成为哈佛最受欢迎的选修课课程,超越了长期排名第一的“经济学原理”。

有一篇对泰勒·本-沙哈尔博士的专访稿中这样说:

我认识的每个听过“积极心理学”这门课的人都说,这是他们在哈佛上过的最好的课。一位女生说,它改变了她的生命,给了她一种看问题的不同视角,对幸福的理解也改变了。甚至助教们也说,自打跟本-沙哈尔教授“幸福课”以来,一年中,身体出奇地好,心情也爽多了:“我改善了我的饮食、睡眠、人际关系,还有人生的方向感。这些对我来说,都是很重要的东西。”另一位助教称,这门课的出勤率平均在95%以上,“它的奇妙之处在于,当学生们离开教室的时候,都迈着春天一样的步子。”