

生命金辉

北京市朝阳区社区学院
友成企业家扶贫基金会修实公益基金

编著

ECFSC

The background of the lower half of the cover is a photograph of two elderly people walking away from the viewer on a narrow path that cuts through a field of tall, golden-brown grass. The sky above them is a vibrant mix of orange, yellow, and blue, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and contemplative.

北京出版集团公司
北京出版社

生 命 全 年

◎ 曹 文 轩 著
◎ 陈 鹤 鹤 编

●

曹文轩
陈鹤鹤





生命金辉

老/年/人/学/习/的/好/帮/手

北 京 市 朝 阳 区 社 区 学 院
友成企业家扶贫基金会修实公益基金

编著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命金辉 / 北京市朝阳区社区学院, 友成企业家扶贫基金会修实公益基金编著. — 北京: 北京出版社, 2013. 10

ISBN 978 - 7 - 200 - 10063 - 1

I. ①生… II. ①北… ②友… III. ①老年人—生活
IV. ①D669.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 238014 号

生命金辉

SHENGMING JINHUI

北京市朝阳区社区学院 编著
友成企业家扶贫基金会修实公益基金

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京京海印刷厂印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 12.75 印张 158 千字

2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 10063 - 1

定价: 36.00 元

质量监督电话: 010 - 58572393

编委会

顾问：李凤玲 邵和平 马金东 朱宝敏

主任：孙桂华

编委：（以姓氏笔画为序）

王宇峰 王延军 宁雪娟 孙桂华 李立新

吴 纓 张京华 张幸生 杨树雨 杨清英

郑 晶 盛国敏 韩 斌 蔺 红

序一

让生命之树常青

《生命金辉》付梓，是件可喜可贺的大事。

20 世纪末，联合国第 47 届大会提出健康老龄化，提倡长寿与健康并重、生存的质和量统一。21 世纪初，第二届世界老龄大会提出“积极老龄化”，并以五大指标独立、参与、尊严、照料、自我实现衡量之。之后，我国专家提出“成功老龄化”，其重要指标是选择、完善和补偿，目的是让老年人与社会良性互动，使老年人的价值实现最大化。从健康老龄化、积极老龄化到成功老龄化，是老龄观念的重大变革，其宗旨是为了让老年人学会生存、享受生活、绽放生命！

人生要解决三个根本问题，它们分别是：人为什么活着？人怎样才能活得好？如何活出生命的意义？这三个问题构成了完整的人生思考。“人生三问”是生命的定向，也是生命发展的动力。第一问确立了生命的意义与终极目标，第二问探索实现生命意义与通往终极目标的道路，第三问则致力于提升灵性，以达知行合一的生命境界。

生命是个完整系统，人的生命包括自然生命、社会生命和精神生命三个系统。人是一个社会生命的存在，要承担一定的社会角色。人不会只满足于适应社会，人的精神生命还会去追求一种自由、开放和超越，去创造生活的意义和价值，以精神涤荡和滋养生命，扬弃自然生命的自在性，超越社会生命的被动性，使生命充满智慧和理性的光辉、道德的升华和价值的情思，从而创造有意义的生活，实现人生的价值。人到老年，接受三生教育，可以完善自然生命，延伸社会生命，激扬精神生命，实现生命全面和谐的发展。

该书引用国际卫生组织等机构对生命质量的有代表性的量表，从生理功能、心理功能、社会功能和主观判断四个维度展开评价，结合中国老年人的实际情况，给予了翔实的分析。同时，该书对老年生命支撑体系做了推介，不讳言老年人应该如何应对生命的最后时光，全书洋溢着对老年生命金辉的礼赞！

这是一本通俗易懂的关于老年人生命质量的读物——观点明确、道理浅显、内容务实。各编独立成章，依次以“生命之歌”“生命之华”“生命之帷”“生命之伞”“生命之辉”为题，让我们在如歌的氛围中感受生命的那份美好、生活在当下的那份快乐、自身权益得到维护的那种满足、日常身心得以呵护的那份惬意和在自尊中离世的那份淡定。全书注重故事性，具有启发、引导性，当我们一气读下来，会欣然领悟作者蕴于书中的一份深意。这本从老年朋友尤其高龄者身心健康需要出发的读本，立意新，思路新，阐述细致、独到，是一本有价值的好书。

全国老龄办副主任 吴玉韶

序二

让尊严成为人生句号

人生步入晚年，历经沧桑岁月，积累了丰富的经验，是家庭和社会的财富，生命弥足珍贵；我们曾是孩童少年，经历过青壮年，步入退休，走向老年，历经人生历练，生命力当无比强大。

2000年，在阿根廷召开的第五届全球老龄大会上，首次提出“第四年龄”的概念——幼年和少年为第一年龄段，青壮年为第二年龄段，60—85岁可以从事户外活动的老人属于第三年龄段，85岁以上的户内生活型老人处于第四年龄段。无可否认，正值第三年龄尤其是第四年龄者普遍患有老年常见疾病，自理能力较差。这两个年龄段的老年人应该怎样生活、如何在暮年继续收获高质量的人生，是《生命金辉》所要回答的主题。

《生命金辉》是老年朋友的专用读本。该书从讴歌老年生命入手，阐明了老年人的晚年生活可以过得尤为精采，老年人在生命终点的那一刻可以更显淡定，人生后期可以不再为遗产烦心，老年人的身心健康能够得到有效呵护。本书旨在，帮助老年朋友步入快乐的新天地，走好幸福人生的最后一程，尽显尊严地逝去。

《生命金辉》是引导老年朋友前行的生活顾问。该书从为什么、是什么、怎么办三个角度布局谋篇，大量鲜活的事例穿插其中，易懂易记并好看易行，知识性与趣味性兼顾，方便老年朋友自行阅读和理解。

《生命金辉》是协助老年服务机构人员开展老年工作的参考书。该书讲求科学性、说理性、实用性，可用作老年人学习的辅导教材。

修实公益基金自2009年10月成立，一直致力于老年教育教学的实践与研究。2011年出版了《老年教育教程》，填补了在这个领域的

空白。2012 年出版了《退休准备》，让即将或刚刚离开工作岗位进入老年生活的人们有所遵循。自《生命金辉》之后的 2014 年起，我们将依教程全力编辑退休后相关课程，不断地向老年朋友奉上幸福生活的精神食粮。

在党和政府以及社会的关心支持下，我们将竭尽微薄之力，一以贯之地服务于老年服务与教育事业。

修实公益基金管委会主任 李凤玲



生命金辉

目 录

序一 让生命之树常青

序二 让尊严成为人生句号

第一编 生命之歌——老年生命礼赞	001
第一章 聆听生命交响	004
第一节 晨曦奏鸣神曲	004
第二节 日间放歌豪情	005
第三节 暮霭人生唱晚	007
第二章 解读生命律动	009
第一节 生物的遗传密码	009
第二节 生命的基本功能	010
第三节 人生可以超长	012
第三章 唱响生命回旋	014
第一节 适应当下环境	014
第二节 选择适宜生活	016
第三节 传承精神生命	019

第二编 生命之华——老年生命质量	023
第一章 采撷生命灵性	026
第一节 凄风中的希冀	026
第二节 金风中的追求	028
第三节 疾风中的坚忍	029
第二章 体悟生命质量	032
第一节 生命质量的内涵	032
第二节 生命质量的特性	034
第三节 生命质量的评价	036
第三章 融入生命家园	040
第一节 锁定人生坐标	040
第二节 寻觅人生快乐	045
第三节 淡出人生黄昏	055
 第三编 生命之帷——老年遗产继承	 063
第一章 留下吉言兴家事	066
第一节 遗嘱慰亲人	066
第二节 家书抵万金	068
第三节 捐赠暖人间	070
第二章 借双慧眼识继承	074
第一节 遗产与法定继承	074
第二节 遗嘱与遗赠	077
第三节 走出认识误区	080
第三章 早立遗嘱了心愿	086
第一节 立遗嘱最佳时期	086
第二节 有效遗嘱达心愿	089
第三节 失效遗嘱爱落空	095

第四编 生命之伞——老年身心呵护	107
第一章 呵护伞开健康来	110
第一节 金色风采益健康	110
第二节 亲友关怀护健康	113
第三节 社会关爱保健康	114
第二章 健康路上风向标	118
第一节 老年身心的变化	118
第二节 健康老人的标准	121
第三节 居家护理的要义	122
第三章 掌握身心护理方	126
第一节 追求健康生活方式	126
第二节 养成良好生活规律	130
第三节 熟知基础护理常识	132
第五编 生命之辉——老年生命终期	155
第一章 安然回归那一刻	158
第一节 预嘱让临终者淡然	158
第二节 自主让濒死者从容	160
第三节 微笑让生命超越	161
第二章 涣然冰释论生死	165
第一节 有机体的本能	165
第二节 濒死者的体验	166
第三节 临终者的追求	168
第三章 同心协力向优逝	172
第一节 泰然自若面死亡	172
第二节 亲情慰藉临终者	176
第三节 临终关怀暖人间	182
参考文献	191
后 记	193

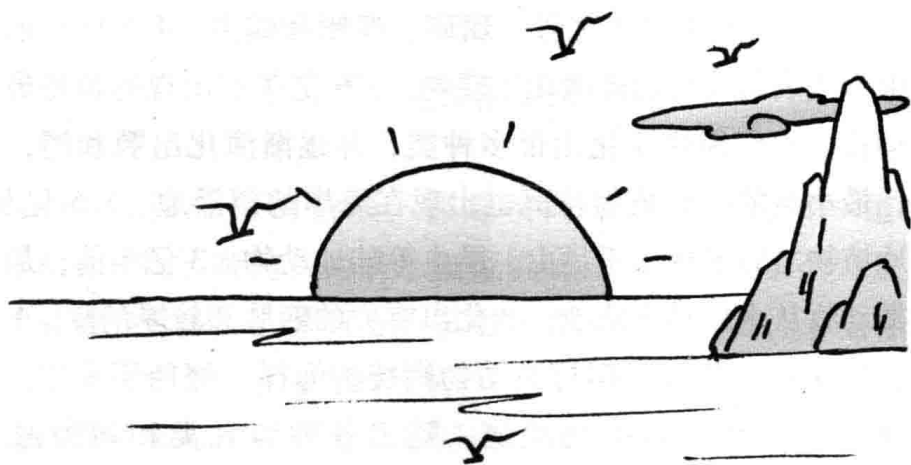
第一编 生命之歌

——老年生命礼赞

云卷云舒，风起雪霁，沧海桑田，大自然毫不留情地逐着每一个昨天，而以自身的坚毅聚起超级的能量，让地球变成孕育人类生命的沃土。

在人类生命的起点，群雄逐鹿——6000 万个精子如决堤的洪水冲向唯一的卵子，然而能够瞬间脱颖而出、成为新生命引领者的，永远是最为强健、最为活跃、最有力量的那一个。自那刻起，生命力、活力、竞争力……被牢牢嵌入人类生命个体由生至死的全过程。

每一个分分、秒秒、时时，每一个清晨、日间、黄昏，构筑起日日、月月、年年，累积起一个个有限的人生。大自然不会永远风调雨顺，人生路上从来不会平坦、遂愿，然而强悍的生命因子决定，我们能够在一条新路上重新超越自己。在老年期这个自成一体的人生时节，依然是“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪”。只要我们勇于抛却“闲事”，就能走出昨天、接受今天、尝试明天，让生命再次绽放华彩。



第一章 聆听生命交响

春夏秋冬，岁月的音符不曾停止跃动；变异、适应、遗传，生命的律动早与大自然融为一体——从微小纤弱的一粒种子，到扼住命运咽喉的人类，生命的乐章时刻回响在蓝色星球的各处。

第一节 晨曦奏鸣神曲

45 亿年前，地球上只有狂风暴雨、电闪雷鸣、火山喷发，没有可以遮挡太阳辐射线的大气层，更没有生命。随着较暖的浅海的形成，最早的生命形式在水的保护下开始出现。从化石中得知，20 亿年前出现的最早生命是细菌，后演化为蓝绿色藻类植物，即一种圆柱状或短圆柱状的被称为垫藻岩的藻，至今仍能在热带的浅海里见到。

6 亿年前，演化出了水母、珊瑚、海鳃和蠕虫。4.5 亿年前，以三叶虫为代表的动物已经演化出硬壳。3.9 亿年前出现的鱼是最早的脊椎动物，它们很快演化出很多种类，并逐渐演化出颚和鳍，与此同时，最小型的陆地植物苔藓也出现在海岸的沼泽地。3.5 亿年前，在陆地植物之后出现了千足虫、昆虫等陆地动物。3 亿年前，最早的两栖类动物从水里爬上陆地，演化出有力的四肢和较厚的皮。1.5 亿年前，恐龙统治陆地，爬行类动物则统治海洋、翱翔于天空。6500 万年前，恐龙和许多生物绝迹，随之各种哺乳类和鸟类遍及地球……

与其他生物相比，无疑人类是年轻的。500 万年前的中非，一种

类似人的哺乳类动物从树上下来，开始用双脚走路，他们是起源于猿家族的原人。150 万年前，原人中的一支——直立人走出了非洲，他们不仅会制造粗糙的石器和简陋的遮蔽物，还会用火、住帐篷，可能还有语言。12.5 万年前，在欧洲出现的人会穿衣服、用工具取火、会埋葬死者，他们是尼安德特人——一种早期智人。5 万年前，尼安德特人消失，取而代之的是“现代人”。约 9000 年前，“现代人”发明了农耕并集体定居，其后进入了新石器时代。

生命是神奇的，由水生到陆生，由简单到复杂，由低等到高等，不断变化发展着。地球的生命体，有赖于植物，是植物产生的氧气由海里释放到大气层中形成了臭氧保护层；地球的生命体有赖于臭氧层，是臭氧层隔开了太阳辐射线，让生命物质进入陆地和空中；地球生命体尤其有赖于生物自身，是生物自身的演化、适应和遗传，致使几百万生物覆盖了今天的地球。无论是体长仅有 80 ~ 310 微米的原生态动物草履虫，还是体长 27 米、体重 9 吨的食草梁龙，无论是曾经统治地球 1.6 亿年的巨大生物恐龙，还是繁衍生息仅 5 万年正值朝气蓬勃、无比强大的万物之灵长人类，都是环境的适应者——适应环境，这是地球生物得以延续、人类历史得以绵延的大前提。

第二节 日间放歌豪情

每一个太阳升起的清晨，都是吹向非洲草原的第一道角逐令——动物开始了奔跑：为满足辘辘饥肠，凶悍的狮子全力追赶羚羊；为躲避的野兽，最孱弱的羚羊也狂奔不已。一切为了生存，这是一场生存的博弈、生命力的较量。

自然界中永远存在着为生存而进行的斗争，斗争的结局永远是优胜劣汰、适者生存。人类社会尤其如此。

自走出校门的那一刻，我们便勇敢地跻身于时代洪流——