



老警官幸福生活指南丛书

老有所医

安全健康度晚年



公安部离退休干部局

编



群众出版社



老警官幸福生活指南丛书

老有所医

安全健康度晚年



群众出版社
·北京·

公安部离退休干部局

编

图书在版编目 (C I P) 数据

老有所医：安全健康度晚年/公安部离退休干部局编.
——北京：群众出版社, 2013.1
(老警官幸福生活指南丛书)
ISBN 978-7-5014-5064-0

I. ①老… II. ①公… III. ①老年人-保健-基本知识 IV.
①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第256757号

老警官幸福生活指南丛书

老有所医

——安全健康度晚年

公安部离退休干部局 编

出版发行：群众出版社
地 址：北京市西城区木樨地南里
邮政编码：100038
经 销：新华书店
印 刷：北京通天印刷有限责任公司

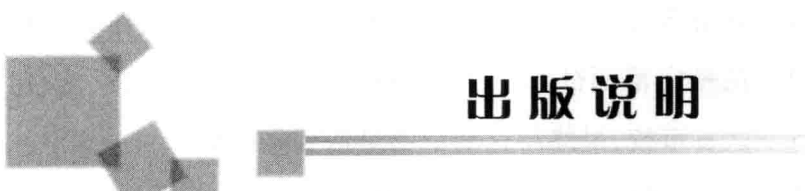
版 次：2013年1月第1版
印 次：2013年1月第1次
印 张：15.5
开 本：880毫米 × 1230毫米 1/16
字 数：208千字

书 号：ISBN 978-7-5014-5064-0
定 价：45.00元

网 址：www.qzCBS.com
电子邮箱：qzCBS@sohu.com

营销中心电话：010-83903254
读者服务部电话 (门市)：010-83903257
警官读者俱乐部电话 (网购、邮购)：010-83903253
公安综合分社电话：010-83901870

本社图书出现印装质量问题，由本社负责退换
版权所有 侵权必究



出版说明

公安机关广大离退休干部是党和国家的宝贵财富。他们为中国革命、建设、改革事业,为人民公安的建设和发展,建立了不朽的功勋。历届公安部党委始终高度重视离退休干部工作,始终坚持把离退休干部工作置于公安工作大局的战略高度来研究,摆到公安队伍建设健康发展的长远角度来推进,始终对老同志政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀,不断为老同志老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐创造良好条件,使他们身心安康、神情愉悦地享受幸福的晚年。

截至2012年年底,公安部机关离退休干部有近1200人,加上部属教育、科研、文化等直属单位的离退休人员,总数已达数千人,而且以后逐年都将有一批干部职工从工作岗位退休。为了满足公安部机关广大离退休干部日益增长的精神文化需求,引导大家以积极、健康的心态安排好退休后的晚年生活,达到老有所学、老有所乐,陶冶情操、颐养天年的目的,公安部离退休干部局与群众出版社共同策划、组织编写了这套“老警官幸福生活指南丛书”,包括:《老有所养——养老生活新理念》、《老有所医——安全健康度晚年》、《老有所学——多才多艺好心情》、《老有所乐——老警官爱唱的歌》,共四册。为使这套丛书贴近生活、贴近实际,真正为老警官所喜欢,我们先后两次召开有离退休干部代表参加的座谈会,对策划方案和编写大纲进行反复研究修改。除了聘请相关领域的专

家学者撰稿外,还邀请学有专长的老警官亲自担任部分篇章的作者。初稿形成后,我们又在一定范围征求了老干部和老干部工作者的意见、建议,对书稿进行了认真审校,最终将这套丛书呈送到您面前。

这套丛书以体现生活理念,激发生活情趣,教会生活技巧,提供生活指南为原则,力求对老警官们的退休生活有所教益。《老有所养》主要介绍了老年人养老生活的新理念、新方式;《老有所医》介绍的是看病就医、科学养生方面的常识;《老有所学》介绍了书法绘画、吹拉弹唱、运动健身等方面的知识与技巧;《老有所乐》则收录了100首适合老警官合唱或独唱的红色歌曲、中外民歌等经典曲目。

这套丛书自2012年3月正式启动编写工作,能够在较短时间内顺利出版,中国人民公安出版社的领导和编辑人员付出了辛勤的努力,也得到公安部第一研究所、中国人民公安大学等单位老干部工作部门及部机关许多离退休老警官的大力支持和帮助,在此表示诚挚的感谢。由于经验不足、水平有限,书中某些缺欠在所难免,敬请读者批评、指正并予谅解。

编者
2013年1月

致老警官

朋友,你好!当你翻开这套《老警官幸福生活指南丛书》时,衷心祝你老有所养、老有所医、老有所学、老有所乐!

人生如日,有起有落。面对夕阳晚景,人们的心境各有不同。从“夕阳无限好,只是近黄昏”,我们看出了李商隐的惆怅、无奈;从“莫道桑榆晚,为霞尚满天”,我们看到了刘禹锡的悠然、从容;而通过《夕阳红》的词与曲,我们则真切感受到了当代老年人无限美好的、令人沉醉的不了情。或许你已两鬓斑白,或许你已步履蹒跚,虽老,你也是老当益壮!七十岁的你,就是“七零后”;八十岁的你,就是“八零后”;九十岁的你,就是“九零后”。

在你们中间,不管是老张老王或是李老赵老,不论是退而不休还在发挥余热抑或是在含饴弄孙颐养天年,你们的人生路上一定还会有灿烂的春光,你们的心中都还有挥之不去的公安情怀。你们时时惦记着公安工作继往开来的新航程;你们时时期待着公安队伍气象万千的新面貌,你们也时时关注着公安事业与时俱进的新发展,因为你们是老公安!而“革命人永远是年轻”!正如一首诗写的那样:

年轻的战友们啊,
你们年轻,
我们也年轻。
你们年轻总是写在脸上,
我们年轻总是藏在心房。

你们做梦，
我们也做梦。
你们做梦充满了奇思妙想，
我们做梦常常是豪情万丈。
你们有爱情，
我们也有爱情。
你们的爱情讲究的是热情奔放，
我们的爱情讲究的是日久天长。
你们是财富，
我们也是财富。
你们的财富在于青春作伴前途无量，
我们的财富在于历尽苦难饱经沧桑。
你们是太阳，
我们也是太阳。
你们是一轮火红的朝阳，光芒万丈，
我们是一抹绚丽的夕阳，同样灿烂辉煌。

朝阳和夕阳，都是红太阳！

朋友，当你走进夕阳、步入人生的黄昏时，别忘记，你们也曾意气风发、也曾辉煌豪迈，你们把秀发和青春献给了共和国每一天的晨钟暮鼓。你们经历过枪林弹雨，身经百战。社会治安，有你们辛勤的汗水；刑事破案，有你们脚步的奔忙；公安科技，有你们增添的含金量；队伍建设，有你们的语重心长。你们“干了一辈子革命工作，也该歇歇了”。从今天起，卸下工作的行囊，安度晚年，做一个“老有所养，老有所乐，老有所学，老有所为”的幸福的“闲”人！

“但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏。”请从捧起这本书开始，细细品味你温馨从容、丰富多彩、绚烂多姿的离退休生活。

祝你健康、长寿！

目录

第一部分 快乐生活

第一章 做好心理调适 迎接退休生活	003
一、警察职业易造成的职业心理问题	003
二、退休生活四阶段	005
三、心理健康十条标准	007
四、心理健康小测试	008
五、心理衰老十大早期信号	009
第二章 重视心理健康 乐享晚年生活	011
一、养生先养心	011
二、乐观者长寿	012
三、保持心理健康的标准	013
四、保持心理健康的“十个要”	014
五、心胸坦荡天地宽	019
六、宽容是生活的大智慧	020
七、相信自己, 树立信心	021
八、学会控制情绪	025
九、远离攀比, 乐享晚年	028
第三章 从容地活出自己	030

一、儿孙自有儿孙福	030
二、有所为, 有所不为	032
三、潇洒面对, 活出真我	033
四、学会享受生活	034
五、拥有普通人的快乐	036
 第四章 好形象 好心情	040
一、打造自己的形象	040
二、老警官着装锦囊	042
三、呵护肌肤, 靓丽晚年	044
四、用睡眠塑造美丽和健康	045
五、保养是一种心态	048
 第五章 内心坚定 理性通达	052
一、做事当机立断	052
二、退一步海阔天空	053
三、人至察则无徒	056
四、学会换位思考	057
五、善行义举, 乐于助人	059
 第六章 心理保健小妙法	061
一、学会幽默	061
二、欣赏音乐	062
三、与知己唠嗑	063
四、心理平衡六招	065
五、给自己一个精神寄托	066
六、调节情绪远离噩梦	067

第七章 内外和谐好心情	070
一、白头到老不容易	070
二、婆媳相处也有潜规则	073
三、邻里关系要和气	076
四、与家政服务人员的相处之道	079

第二部分 关爱身体

第一章 科学的健康理念	087
一、身体健康科学标准	087
二、健康管理计划表	089
三、长期坚持有规律的生活	091

第二章 健康饮食 保本固元	093
一、树立科学的饮食理念,掌握好饮食四大平衡	093
二、老警官私房菜推荐	095
三、老年人饮酒的误区	097
四、选用补品注意事项	098
五、常见老年疾病的饮食注意	100

第三章 未雨绸缪 防治结合	110
一、亚健康的表现与防治	110
二、颈椎病的表现与防治	112
三、腰椎间盘突出症的表现与防治	114
四、腰肌劳损的防治	115
五、骨关节炎的防治	119
六、慢性胃炎的防治	121

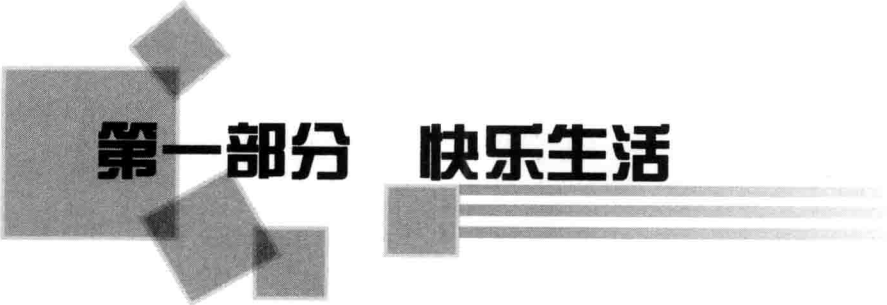
七、消化性溃疡的防治	122
八、高血压的表现与防治	124
九、糖尿病的表现与防治	128
十、体检不偷懒,防病有目标	131
十一、体检小常识	133
十二、看病挂号新方式	135

第四章 适量运动身体好	137
一、适合中老年的运动方式	137
二、因人而异、因地制宜选择体育项目	138
三、适量运动,注意防护	140
四、简单运动巧健身	142
五、养生小窍门	145

第三部分 安全第一

第一章 居家安全	152
一、居家防盗	152
二、家庭防火	154
三、居家用电安全	159
四、陌生人勿进门	160
第二章 出行安全	164
一、出行准备不可省	164
二、重要物品妥当准备	168
三、保持通信畅通	170
四、注意扒手	171

五、陌生人“忽悠”勿听信	175
六、老年人与交通安全	183
 第三章 反经济诈骗有妙招	190
一、反电信诈骗	190
二、银行取现注意	194
三、网购安全	196
 第四章 养宠物是一门学问	202
一、老年人与宠物勿要过于亲近	202
二、宠物防疫处理不可少	203
三、宠物清洁卫生请勿忘	205
四、毛发过敏者的注意事项	206
 第五章 家庭急救常识	208
一、老年人易发急症与急救	208
二、求救电话早设置	217
三、老年健康安全施救“四不得”	218
 附录一	222
附录二	227
后 记	233



第一部分 快乐生活

第一章 做好心理调适 迎接退休生活

一、警察职业易造成的职业心理问题

联合国世界卫生组织(WHO)把健康定义为:“不但是身体没有疾病或虚弱,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”该定义为“健康”赋予了新的内涵,它要求人们不但要重视生理因素,也要重视心理社会因素。有鉴于此,“心理健康”问题已成为全球瞩目的课题,警务工作的特殊职能决定了其面临的心理健康问题较一般社会成员更加突出。警察作为国家机器的重要组成部分,拥有国家法律赋予的较大的执法权与执法空间,但同时警察又是一个具有高应激性、高对抗性和高危险性的职业,警察在退休后应正视心理健康问题,针对其产生的原因与表现采取一系列的措施加以矫治,以保证老警官退休后的幸福生活。

(一) 心理压力过大

警察职业造成过大的心理压力严重影响警察个体的身体、心理、家庭关系,以及工作的开展。高压力的工作性质,常引起警察自身的生理、心理应激反应,而长期处于生理、心理应激状态的警察个体,比较容易产生各种各样的心理障碍。据统计,警察群体中有10.56%的个体存在不同程度、不同类型的心理障碍,有2.11%的警察有严重的心理障碍。这些心理障碍主要表现为:强迫症状、敌对性、偏执、抑郁、焦虑、人际关系敏

感等。有调查显示,警察团体的焦虑和抑郁情绪最为严重,且很少向他人和专业心理咨询机构倾吐心声。

警察职业的性质和特点决定了其在执行任务时要面临两种心理压力:一方面是犯罪嫌疑人对警察可能造成的身体伤害,另一方面是警察伤害犯罪嫌疑人后受到的心理刺激。这些心理压力如果没有适当的途径发泄,日积月累将形成心理问题。

(二)生活不规律

警察患病原因与长期精神压力大、饮食无规律、居无定所、正常的睡眠和休息时间难以保障等有很大的关系。

由于警察特殊的工作性质,长期饮食不规律,容易造成生物钟紊乱。巨大的工作压力和长期饥饿会导致胃酸分泌过多,出现溃疡。胃肠长期处于紧张状态,容易引起恶心、胃胀、胃痛。加班、熬夜后,急于填饱肚子,睡前大量食物停留在胃肠中,容易引起肥胖和消化不良。

(三)工作强度大

警力不足、工作强度大,是造成民警积劳成疾的主要原因。

公安工作具有高风险、高强度、快节奏及现阶段完成工作任务需要民警超负荷运行的特点,国内一线民警平均每天工作10小时以上,平均3周才能休息1天。医学研究表明,人在过度疲劳、精神紧张的情况下,常伴有睡眠质量差等问题,这就容易导致心脑血管问题,失眠、少眠容易引起血压、血糖、血脂的“三高”,进而导致失眠患者出现心脑血管疾病。常年的超负荷运转,得不到充分的休息和调整,致使不堪重负,积劳成疾,警察的身体必然会受到损害。

经常接触社会阴暗面,社会、家庭消极因素综合作用无法缓冲,给他们造成了巨大的心理压力。心理影响情绪,情绪引导心态,心态决定处事。调查发现,因民警长期超负荷工作,身心得不到休整,健康呈现“三

多”状态,即基层领导患病多,业务骨干患病多,一线民警患病多。

(四)职业的特殊性

“时时有流血,天天有牺牲”,人们经常用此来形容警察职业的高风险。

近年来,违法犯罪暴力化倾向日益严重。一些犯罪分子由于各种各样的原因,心理严重失衡,一旦遇到偶然因素的刺激,就铤而走险,采取极端行为实施犯罪、报复社会,遇到抓捕时穷凶极恶,动辄使用枪支弹药、刀具等凶器对抗法律,导致民警伤亡较为严重。

有关专家建议,警察队伍的政治学习、党风廉政教育和职业教育是不可缺少的。同时,必须强化“以人为本”的理念,形成符合警察各种需求的、既利于公安工作又有益于警察健康的制度,使其心情舒畅地工作,努力降低其面临的职业风险;还要加强对警察的心理知识、心理素质、应对技巧的培训,并建立心理危机干预系统,对他们进行及时的心理疏导,以保证人民警察的身心健康。

上述所属警察职业特点及各种压力,为警察退休后的生活打下了深深的烙印,是各种疾病发生的诱因,严重影响了警察的身心健康。

二、退休生活四阶段

孟子云:生于忧患,死于安乐,就是指我们要时刻保持着对环境变化的警醒,并随时能够做出反应行动的思想状态。然而,有一种危机却常常被我们有意无意地忽略,那就是似乎离大多数人都还很“遥远”的养老危机。据中国社会科学院预测,到2025年,我国65岁以上的人口将超过15%,其比重将超过14岁以下少儿人口的比重。中国正面临“未富先老”的尴尬局面。中国在经历一代人后,便会成为人口老龄化国家。所以,我们今天提出,要圆满规划退休生活。