

张景 著



银发生活 枕边书

 华龄出版社

银发生活枕边书

张景 著



華齡出版社

责任编辑：潘笑竹 李 杨 高雅婧

封面设计：马 克

责任印刷：李未圻

图书在版编目（CIP）数据

银发生活枕边书 / 张景著. -- 北京：华龄出版社，
2015.1

ISBN 978-7-5169-0533-3

I . ①银… II . ①张… III . ①老年人—保健—基本知识
IV . ① R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 310781 号

书 名：银发生活枕边书

作 者：张 景

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河科达彩色印装有限公司

版 次：2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本：170×230 1/16 印 张：10

字 数：100千字

定 价：20.00元

地 址：北京西城区鼓楼西大街41号

邮编：100009

电 话：84044445

传真：84039173

网 址：<http://www.hualingpress.com>

自序

这是一本写给老年人的书。

中国的老人已将近两亿，老人能够过好老年生活，做到老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐，这不仅是老年人的事，更是全社会的事，因为家家有老人，人人都会老。因此，作为中年为膏粱谋而疲于奔命的我，还是夙兴夜寐地为老人们写下这本书，当然，自己也有更多的自私成分在里面：一则尝写作的快乐，二则及早思考规划自己的老年生活。

古人云，老吾老以及人之老。我们的今天是老年人的昨天；老年人的今天是我们的明天。时间是公平的。老，是个人人都须面对的，谁也无法回避、无法逃脱的现实。说白了，善待老人就是善待我们自己，如果全社会人人、处处、时时、事事都为老年人献出一份关爱，不仅老年人的生活更美好，年轻人的明天也更美好！

张景

2015年初

目 录

第一章 有备无患，为退休做好准备

第一节 心理准备和物质准备	3
一、心理准备	3
二、物质准备	4
第二节 沟通交流，与朋友分享生活	7
一、收集信息，拓展朋友圈	7
二、与朋友分享生活	8
第三节 身老心不老，老有所为从退休开始	9
第四节 重拾梦想，做一些快乐的事	10
第五节 学习新知识，与世界保持联系	11

第二章 五种智慧生活态度

第一节 人生无时不黄金	15
第二节 生命六十始开始	16

第三节	儿孙自有儿孙福	19
第四节	老时方为自己活	21
第五节	老年幸福在广趣	22
第六节	快乐悲伤在心态	24

第三章 老年人养生之道

第一节	老年心理养生之道	31
第二节	老年运动养生之道	33
第三节	老年工作养生之道	35
第四节	老年爱好养生之道	36
第五节	老年交友养生之道	39
第六节	老年旅游养生之道	40
第七节	老年读书养生之道	43

第四章 老年人的膳食营养

第一节	老年人应具备的基本膳食营养知识	47
一、	老年人的饮食标准	47
二、	老人每天吃多少食物合适	48
三、	老年人膳食之不能少	48
四、	老年人膳食之不能贪	51
五、	老年人膳食的误区	53
第二节	老年人四季营养指南	57
一、	老年人春季膳食原则	58
二、	老年人夏季膳食原则	61

三、老年人秋季膳食原则	62
四、老年人冬季膳食原则	64

第五章 老年常见病的预防

第一节 正确的健康观和防病观	70
第二节 心脑血管病的预防	73
第三节 胃病的预防	74
第四节 肝病的预防	76
第四节 口腔疾病的预防	78
第五节 关节病的预防	80

第六章 老年阶段心理变化与心理问题

第一节 生理变化对心理的影响	85
第二节 社会角色变化对心理的影响	86
第三节 抑郁	88
第四节 焦虑	90
第五节 睡眠障碍	92
第六节 老年记忆力减退	93
第七节 老年失智症	95

第七章 老年人的家庭关系

第一节 老年人与配偶	101
一、共同规划离退休生活，加强个人归属感	102

二、用朋友的眼光看伴侣，时刻给他被尊重感	103
三、人生六十刚开始，给他一些小鼓励	104
四、老年生活有滋味，夫妻共享愉悦感	105
五、生活难免有摩擦，婚姻至境吵到老	107
第二节 老年人与子女	109
一、多学习，不做“老古董”	110
二、多倾听，不做“老顽固”	112
三、多体谅，不做“老糊涂”	113
四、多放手，不做“老跟班”	114
第三节 老年人与孙辈	116
一、老人教育孙辈的误区	116
二、认清角色，参与科学育儿	120

第八章 老年人的人际交往

第一节 时光的礼物，珍惜老朋友	125
第二节 距离的魅力，处好老邻居	128
一、熟悉小区服务者	128
二、建立良好的邻里关系	129
三、发挥余热，服务社区	131
第三节 夕阳的情谊，结交新朋友	132
一、参与活动，寻找志同道合的好友	133
二、热心互助，找到温暖彼此的伙伴	134
三、谨慎交友，防止受骗	135

第九章 以科学理智的态度看待死亡

第一节	生老病死人之常情，需坦然面对·····	139
第二节	所谓“禁忌”，是时候谈一谈——遗嘱·····	141
第三节	所谓“禁忌”，是时候谈一谈——器官和遗体捐献·····	144
第四节	所谓“禁忌”，是时候谈一谈——丧葬形式·····	146
后 记	·····	149

第一章

有备无患，
为退休做好准备



第一节 心理准备和物质准备

一、心理准备

在退休前，人们需要做好心理准备，毕竟是将要改变几十年的工作和生活习惯的事情，如果没有心理准备，让自己猝不及防，则多少会受到影响甚至伤害。首先，我们要做的第一件事是调整心态。衰老是不以人的意志为转移的客观规律，我们应坦然接受。

有些老年人身体健康尚可，没有重大疾病或体衰苍老征象，但是他们自感老态龙钟、精力不支、思维迟钝、暮气沉沉，自认为成为社会和家庭的累赘。遇到困难和生活上不遂心的事，就感到无法克服、无能为力，思想负担沉重，沉湎于失败和挫折的情境。生活缺乏兴趣，对人对事淡漠，人际关系疏远，离群索居，消极对待人生和世界，自甘沉沦，无所事事，丧失社会责任感。这是心理衰老的表现。身体衰老是一个自然难以控制的过程，但是心理衰老却可以调整。

作好退休前的心理准备，预防或调整心理衰老的状态，可以从以下几个方面着手。首先，积极面对生活。生活就像一个舞台，每个人的角色有大有小，但是无论大小，我们都应将本职工作做好，以积极的态度去面对生活，每个人都可以做出有益的贡献。有生活目标和理想的人，无论在什么岗位，无论退休与否，都不会迷失方向也不会迷失自我，只要

一步一步脚踏实地地走，虽然也许不一定会达成目标，但是这样的生活不会枯萎，不会让人觉得空虚乏味。其次，永远对人生和大自然充满好奇心。拥有好奇心的人会不断求知和探索，这种求知欲与年龄无关，只有不断接受新鲜事物，才能为思想注入活力，和身体一样，只有不断地进行新陈代谢，才能保持鲜活，不会陈旧固化。勤奋好学，积极用脑，广阅博览，可以延迟大脑及思维的衰老。第三，丰富生活内容，培养多种兴趣，专注和钻研并从兴趣爱好中寻求乐趣和活动。经常动手，活动身体，不要懒于做事，创造条件参加力所能及的社会活动，接触社会。第四，良好的情绪永远是调节生活的一剂良方。当情绪不佳时，注意不要压抑，否则容易抑郁成疾。一是可以采取一些方式来发泄，比如找家人和朋友倾诉，但是注意不要做出过激的举动，不要在自己发泄情绪的同时伤害到身边人的感情。二是可以用积极的思维方式来化解消极的情绪，也可以用转移法，在情绪不好时立即去做自己喜欢的事，见自己喜欢的人。

退休对我们来说，既是权利也是义务，它保证了老年人安享晚年的权利，也是老年人为促进在岗人员新陈代谢应尽的义务。从心理上平静接受这种变化是后面一切准备的前提，只有积极地认可这种变化，才能够打消悲观消极和排斥情绪，全心拥抱一个新的开始，重新安排自己未来的学习工作和生活。

二、物质准备

退休前还需要一定的物质准备，绝大多数人在退休后可以按月领取退休金，或多或少还有一定的积蓄，可以保

证退休后必要的生活开销。很多老年人抱有传统的观念，认为自己作为一家之长，应该对子女甚至孙子女提供足够的物质支持，用自己的积蓄为儿女购房购车，为孙子女提供奶粉钱、入园费等等。这固然是长辈表达关心和爱意的方 式，但是，老年人必须明白，自己的健康快乐才是对儿女最大的支持，才是儿女最大的财富。因而，老年人应该在经济上更多地为自己做好规划，除了保证自己退休后的日常开销，老年人还应注意为自己至少保留两份基金，一份是应急基金，一份是发展基金。

应急基金是为了以备不时之需，应付突如其来的意外、疾病等导致开销陡增、日常开销无法满足的情况。这笔钱的数目可以根据自己的收入和花销来确定，专家建议，至少能保障3到6个月的生活总开支所需，并且这笔钱平时任何人不能动用，仅针对紧急情况。另外，身体健康对于老年朋友们来说十分重要。对于不可预测疾病的发生，要做好先期投入，因而购买一份健康或人身保险很有必要，既可以增加自己抵抗风险的能力，也能够减轻儿女的经济压力。可以选择购买一些特别针对老年人的险种，如疾病保险等。

发展基金是为退休生活准备的活动资金，如果老年人如果在退休后想要选择一些自己感兴趣的 活动，如报名老年大学、参加各种兴趣班等，以及购买照相机、钓鱼竿、乐器、文具等活动辅助器材等都需要钱；如果老年人选择退休后做一些投资或者小成本经营活动，比如开个小店或者租个摊位，则要一笔不影响日常开销的额外费用，这笔钱就是发展基金。对于这笔钱，一个首要原则就是，发展基金应独立于生活费 用，保证无论这笔资金是入不敷出还是有出无进，都不会影

响日常生活。这笔经费的数目可以根据老年人对退休生活的规划来定。

如果除此以外，老年人还有一些额外的资金，可以用于储蓄或小规模的风险较小的投资。老年人一般金融知识比较欠缺，也没有足够的精力投入其中，所以在投资理财产品方面，有几点需要注意。

首先，应明确这部分用于投资或者理财的资金是日常开销和应急资金以外的，因为投资就有风险，要保证这笔钱的赔或赚不影响日常生活。拿基本生活资金或者应急资金去冒风险是不值得的、不明智的。

第二，不要将鸡蛋全部放在一个篮子里，也就是不要将全部的资金用于同一种投资，这也是为了降低风险。可以将一部分钱用于合适的储蓄品种，存款储蓄虽然利率较低，但是只赚不赔，算是一种低风险低收益的投资方式。另一部分资金可以用于多元化投资，由于我们金融理财知识有限，所以尽量选择一些风险较低的品种，虽然利润不如高风险投资大，但是也避免了投资失败可能给心理承受能力较弱的老年人带来打击。

第三，最较重要的一点是，注意防骗。投资一定要选择正规的金融机构，不要被街头巷尾的一些传销人员所谓的“高利润”“一本万利”“只赚不赔”所蒙蔽，他们很可能是利用了老年人容易相信他人且缺乏理财知识的特点来行骗，他们对老年人所做的才是“空手套白狼”的勾当。老年人应该树立防范之心，不仅不要理会街头拦住您进行宣传的人，也不要相信用短信或电话方式主动找上您的人，更不要听信网络上各式各样的花言巧语。

如果老年人有了一定的空闲资金，又有了投资的想法，首先可以与家人进行沟通，听取他们的建议，大家一起来商讨合理的投资方式，然后最好在子女或值得信赖的亲人的陪同下去正规的金融机构办理理财项目，断绝一切接触金融诈骗的可能。

第二节 沟通交流，与朋友分享生活

一、收集信息，拓展朋友圈

退休后做什么？如何开始？如何规划？很多人想到这个问题可能觉得无从下手，那么不妨跟四周的亲朋好友、同事邻居借鉴学习一下，看看他人的退休生活是怎样的。首先可以从身边同事开始咨询，已经退休的老同事都在做什么，他们过得快不快乐，有没有什么忠告或建议；即将退休的同事对未来有何打算，是否有什么想法能够给自己带来灵感，甚至如果平时就谈得来，志趣相投，还可以相约退休后一起来完成这个计划。

这种交流不仅可以帮助我们对退休生活熟悉起来，让我们觉得它并不是那么难以接受，也让我们开始将退休生活规划提上日程，越早做规划，实践起来就越轻松，水到渠成，顺理成章。最重要的是，当我们找到可以一起分享退休生活的朋友，退休也就不会意味着失去生活和朋友，而是从一种生活走进另一种新的生活，从一个朋友圈走进另一个朋友圈，

退休后，我们也就不会觉得孤独和迷惘。

二、与朋友分享生活

退休后，人们逐渐从原来的工作圈子中脱离出来，平时在工作中交流、互动、分享的人逐渐走远了，而自己还停留在原地，如果这个时候找不到新的集体，会让人觉得缺少归属感。很多老年朋友退休后，将生活重心转移到家庭上，集中在老伴、儿孙身上，然而，身边的儿女亲朋都有自己的工作和圈子，看到别人都在忙碌，自己的空闲和寂寞就会凸显出来，容易让人觉得空虚、自卑、抑郁、无人理解，这种负面情绪积压多了对人的身心都会造成伤害，而且会造成恶性循环，越孤独越封闭自己，越自我封闭越孤独。另外，将全部精力放在家庭上，不仅与家庭成员过近的距离容易引发家庭矛盾，而且日子久了会让人觉得疲倦和生活单调缺少乐趣。

生活圈子太小也是让人感觉孤独的原因之一。退休后，因为脱离了工作圈子，老年人的社交圈会受到暂时性的影响，但是一个人生活中的圈子不止一种，脱离了工作圈，以前的同事好友依然可以保持联系，而且如前文所述的退休准备工作中提到的，我们可以建立新的朋友圈，与一起退休的同事，与参加新的活动比如老年大学、老年协会、兴趣班等认识的新朋友，与拥有同样兴趣的偶然认识的陌生人，组建新的朋友圈，我们依然可以与他人一同分享快乐、分担忧愁，让退休生活有滋有味。