

为中老年人量身定做的保健计划

快乐中老年的 人生哲理枕边书

小念
编著



为老年人的健康、长寿和快乐提供根本解决方案的科学之书

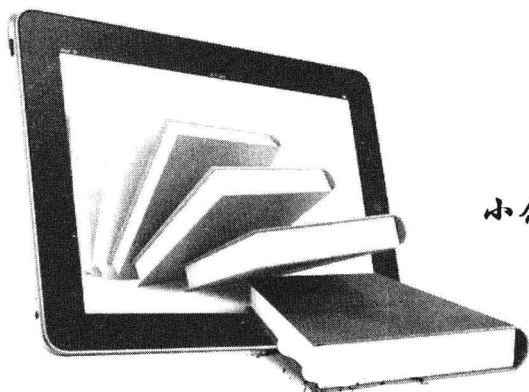
儿女孝敬父母的最好礼物

谁言寸草心，报得三春晖，父母为儿女操劳一生，儿女送父母快乐晚年。



经济科学出版社

快乐中老年的人生哲理枕边书



小念 编著

 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐中老年人的生活哲理枕边书 / 小念编著. - 北京:
经济科学出版社, 2013. 3

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2939 - 7

I. ①快… II. ①小… III. ①人生哲学 - 中老年读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 013042 号

责任编辑: 张 力

责任印制: 王世伟

快乐中老年人的生活哲理枕边书

小念 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

天猫网店: 经济科学出版社旗舰店

网址: [http: //jjkxcbs. tmall. com](http://jjkxcbs.tmall.com)

北京盛源印刷有限公司印装

710 × 1000 16 开 10 印张 120000 字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2939 - 7 定价: 25. 00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)



前言

人类已经进入长寿时代，老龄化已成为不可逆转的全球性趋势。老年人的生存与发展，老年人的生活质量乃至生命质量，必将成为国际社会普遍关注的热门话题。如何应对汹涌而来的银发浪潮，关系着社会和谐、长治久安等一系列理论与现实问题。

人到老年最高的追求无非就是“多福”和“长寿”。福寿，自古以来便是人们向往的美好愿景。其实，幸福是一种自我的感觉，你感觉到了，便拥有了它。珍惜自己所拥有的，就是最幸福的人。同时，幸福又是简单的。它并不是我们想象中的那么可望而不可即，许多时候它就在我们身边，就在我们生活中的每时每刻，就在每一个感动的瞬间。收获是一种幸福，其实，付出也是一种幸福，因为你的付出使他人得到快乐，因为你快乐所以我快乐，这不就是幸福吗？如果说相敬如宾是一种幸福，那么，锅碗瓢盆、啰里啰唆、唠唠叨叨不也是一种幸福吗？因为啰唆中含着关爱，唠叨中透着真情。

本书着眼于中老年人的晚年生活，从中老年人心态、健康、运动等

方面阐述了中老年人应该去做，怎样才能在纷纷扰扰的生活里找到属于自己的那份宁静。

本书在编写过程中参考了大量的文献资料，由于时间仓促，其中不乏有不足之处，恳请读者批评指正。

编 者

目 录 CONTENTS>>>>

第一章 好的心态，延年益寿

- 1.1 乐观使人笑口常开 / 3
- 1.2 笑使人忘记了衰老 / 7
- 1.3 年轻的心态永存 / 10
- 1.4 宽容的心，幸福的生活 / 13
- 1.5 那一份闲情逸致 / 16

第二章 生命在于运动

- 2.1 老人运动的注意事项 / 23
- 2.2 老人运动应知的原则 / 26
- 2.3 保健操要常做 / 38
- 2.4 有氧运动 / 45
- 2.5 举手间就可以健身 / 49
- 2.6 反常运动亦有效 / 54
- 2.7 跳舞有益身心健康 / 57

第三章 拥有良好的人际关系

- 3.1 老年人人际交往的原则 / 63
- 3.2 与老年人沟通的五大原则 / 67
- 3.3 拥有老年人的社交群体 / 74
- 3.4 老年人多交友，益处实在多 / 81
- 3.5 婆媳交友的亲密秘诀 / 85
- 3.6 做一个讨人喜欢的丈母娘 / 93
- 3.7 当个让人尊敬的老岳父 / 96
- 3.8 老年夫妻之间的和谐相处 / 100
- 3.9 做个让人尊敬的爷爷奶奶 / 102
- 3.10 再婚老人如何保持夫妻关系的融洽 / 105

第四章 要有自己的精神信仰

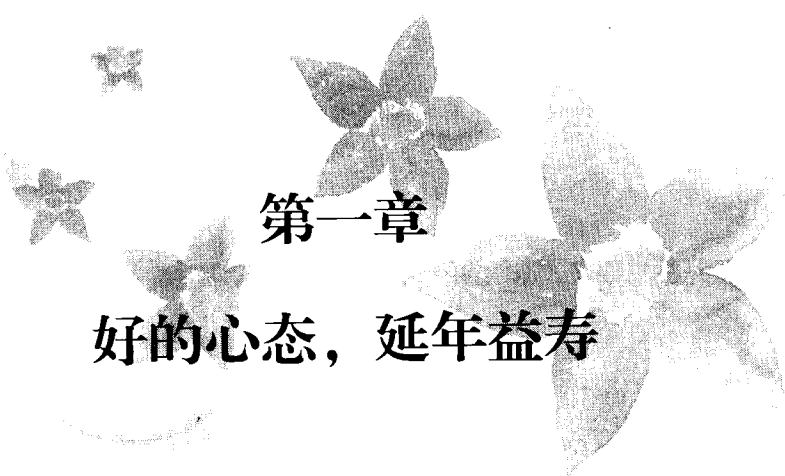
- 4.1 老年人忌六神无主 / 111
- 4.2 对待生活要宽容 / 114
- 4.3 心灵对话要积极 / 116

第五章 身体发出警报不可忽视

- 5.1 老年人“三低”不可忽视 / 121
- 5.2 味觉异常当补锌 / 123
- 5.3 老人“气短”要当心 / 124
- 5.4 别忽视“无痛疾病” / 126
- 5.5 老人腰背痛要防内脏病 / 128
- 5.6 常咬舌头可能已患脑梗塞 / 130
- 5.7 下肢寒冷应查原因 / 131

- 5.8 从皮肤色斑上知健康 / 133
- 5.9 从身体小信号提早发现冠心病 / 135
- 5.10 最易忽视的身体十个变化 / 137
- 5.11 当心中年后出现的异常信号 / 139
- 5.12 耳鸣与哪些疾病有关 / 141
- 5.13 鼻出血需防高血压 / 143
- 5.14 眼圈发黑未必是肾虚 / 145
- 5.15 发热的十大元凶 / 147
- 5.16 这些现象不是病 / 149

参考书目 / 151



第一章

好的心态，延年益寿

本章主要内容：

- ◎1.1 乐观使人笑口常开
- ◎1.2 笑使人忘记了衰老
- ◎1.3 年轻的心态永存
- ◎1.4 宽容的心，幸福的生活
- ◎1.5 那一份闲情逸致

1.1 乐观使人笑口常开

在生活中，我们经常看到有些人面容沮丧、精神萎靡，他们的表情已经告诉人们，他们心里正烦着呢！

一般来说，自尊心特别强的老年人，都会有各种状态的沮丧表现。他们中轻者食欲下降，出现失眠、嗜睡、懒动的情况，或比平时更敏感、更爱掉眼泪等；重者意志消极，时常自怨自艾，或心境悲哀、待人冷漠。

沮丧是一种消极的情绪感受，是因为对生活不满，或是因为经受挫折而引起的。沮丧如同感冒一样会影响人的情绪。如果对沮丧放任不管，就会使情绪进一步恶化，极有可能转化为慢性抑郁症。当沮丧来临，能够做的，就是最大限度的缩短沮丧时间，让自己在最短时间内快乐起来。

人们都经历过一些小的失意，有人遇到这些失意时，会觉得周遭的一切都不尽如人意，忧郁不安，悲观自怜，沮丧的情绪也就会进一步蔓延，以致失去了幸福和欢乐。沮丧来袭，面对沮丧，正确思维应是寻找产生沮丧的原因，一旦找到并能作出答复，就可能幡然醒悟，得以解脱。而这个解脱之法就是以一颗乐观的心去看待生活。

《禅海箴言》中有这样一则故事：

京都南禅寺前，住着一位绰号“哭婆”的老太太。她雨天哭，晴天也哭，终日以泪洗面，日子过得十分凄苦。

南禅寺的和尚问她：“老太太，你怎么总是哭呢？”她边哭边回答：“你有所不知啊！我有两个女儿，大女儿嫁给了卖鞋的。小女儿嫁给了卖雨伞的。天晴的日子，我想到小女儿家的伞一定卖不出去；下雨的时候，我又想到大女儿家的鞋肯定没人去买。想到这些，我怎能不伤心落泪呢？”

和尚劝她：“老太太，你不要哭，下雨也好，天晴也好，我们都应该感激生活，好好地过日子。天晴时，你应该去想：大女儿的鞋店一定生意兴隆；下雨时，你应该去想：小女儿家的伞一定卖得很多。”

老太太经他这样一点拨，当即“顿悟”，破涕为笑了。之后，她的生活内容虽说并没有什么改变，但由于她观察生活的角度变了，也便由“哭婆”变为“笑婆”，整日里乐呵呵的，生活得很和美。

在现实生活中，一些老年人的生活内容其实不多，可他们的生活质量却大不一样。有的人乐观，整天笑呵呵的，内心充满着欢乐与满足；有的人却很悲观，整日里愁眉苦脸，内心充满着忧郁与烦恼。抛开其他方面的原因不说，其中很重要的一个原因，就是他们观察生活的角度有所不同。所以，我们要健康快乐地生活，就要选择从快乐的角度出发，来审视我们每天的生活。

（1）设法喜欢自己

研究显示，怡然自得的人更能承受人生中不可避免的挫折和斗争。密歇根大学对美国人的幸福观进行了调查，结果显示：对人生的最大满足感，不是对家庭生活、友谊或收入的满足，而是对自己满足。

喜欢自己似乎很容易，但如何培养真正健全的自尊心呢？自尊心源自合乎实际的目标。对多数人来说，愿望和目标之间总是有差距的，这一差距常引起灰心。其实快乐很简单，只要使愿望更符合实际，就更能获得满足，生活也就充满了乐趣。

此外，无论何时都要避免与相貌、收入、工作成就、运动技巧等方面比你高出两级的人比较。人比人会气死人，这样非常有损自尊心。

(2) 对人生充满希望

研究结果认为，无论是在顺境和逆境中都抱着积极的态度的人，他的人生是快乐的，是充满希望的。

一般来说，积极的人更健康，更少病痛。乐观的人即使生病，复原也快。

(3) 培养外向性格

研究人员发现，快乐的人往往是性格外向的人。伊利诺斯大学在学生毕业4年后进行的调查显示。外向的人比内向的人结婚的机会多，工作上更有成就。

(4) 装成快乐

对着镜子，咧嘴而笑，再来几遍。实验证明，装成快乐经常有效。你最初也许会觉得那是假造的，只要多练习，假造的感觉自然会消失。

专家说，你不能只坐在那里，等待快乐的感觉出现；反之，你应该站起来，开始学习快乐的人的动作和谈吐，用行动去寻找快乐。

假装快乐不能在30天中把一个内向的人变成一个开心的外向的人，但却是迈向正确方向的第一步。

(5) 考虑换环境

愉快的生活环境能带来更大的快乐，压抑的生活环境只会引起焦虑和紧张。生活环境的改善是快乐的因素之一。专家强调：“改变环境能产生满足感。”

(6) 睡眠要足够

据美国改善睡眠理事会说，每五个美国老年人之中就有一个人睡眠

不足。失眠的人不会是快乐的人，只有充足的睡眠才有利身心健康、减少意外，生活才会更好。

(7) 重视人际关系

与别人关系良好有利健康，良好的友谊有助倾诉内心的痛苦，没有知心朋友是很糟糕的。芬兰的一项调查显示，丧偶者在第一个星期内的死亡率倍增。

保持与人密切的关系也能提高快乐的可能性，孤独的人肯定会觉得人生毫无乐趣、意义可言。

(8) 婚姻

成家的人比单身者更快乐。专家说：“美满的婚姻可以建立起持久密切的关系，而这种关系能产生一种快乐感。”是快乐带来婚姻还婚姻带来快乐？据专家说，是两者发生交互作用。快乐的人在社交上比忧郁的人更有吸引力，因此更容易成家。

1.2 笑使人忘记了衰老

乐观积极的心态所具有的力量超过我们的想象。

据调查：北京市 200 例猝死病人中，有 50% 死亡以前 24 小时之内生气、着急、情绪激动，20% ~ 25% 死亡以前半小时内喝酒、激动、生气，18% 死亡发生在 30 秒之内，刚刚还说着话，说死就死了。这就表明，精神情绪对一个人的影响很大。

“笑一笑，十年少”，这是流传在我国民间的一句有关精神卫生的谚语。它是对精神情绪与健康长寿二者关系最生动、最精辟的总结，也是古今中外一条被验证的“长寿秘方”。

人是精神和肉体的统一体，身、心之间有明显的相互作用。

一个人情绪的好坏直接影响到他的工作、生活和身体健康。从医学的角度来看，笑是心理和生理健康的反应，是精神愉快的表现。

笑能消除神经和精神的紧张，使大脑皮质得到休息，使肌肉放松。特别是在一天紧张劳动之后或工间休息时，说个笑话，听段相声，大脑皮质出现愉快的兴奋灶，有利于消除疲劳，增进健康。

欢笑还是一种特殊的健身运动，人一笑便引起面部、眼、口周围的表情肌和胸腹部肌肉运动。“捧腹大笑”时会牵动四肢的肌肉也一起运动，从而加快了血液循环，促进全身新陈代谢，提高抗病的能力。

笑对呼吸系统有良好的作用，随着朗朗笑声，胸脯起伏，肺叶扩

张，呼吸肌肉也跟着活动，好比一套欢笑呼吸操。

同时，哈哈大笑还能产生“出汗、泪涌和涕零”的效果，起到促进汗液分泌，清除呼吸道和泪腺分泌物的作用。笑是一种最有效的消化剂，愉快的心情能增加消化液的分泌，欢声笑语可促进消化道的活动，使人食欲大增。

笑还具有祛病保健、抗老延年的意义。伟大的生理学家巴甫洛夫认为：“愉快可以使你对生命的每一跳动，对生活的每一印象易于感受，不管是躯体还是精神上的愉快都是如此，可以使身体发展，身体强健。”

美国出版的《笑有益于血液——幽默的医疗作用》一书中列举了笑能治疗多种疾病的科学道理，指出：笑能缓解颈部肌肉的紧张度，所以对头痛病特别有效。著名化学家法拉第因用脑过度，年老时经常头痛，他受“乐以治病”的启发经常去看喜剧，被逗得大笑不已，最终头痛病不药而愈。

美国记者卡曾斯得了一种在目前医学上难以治疗的疾病，他也是在一次因为看喜剧片大笑镇痛的实践下，自己拟定了看喜剧影片——笑——吃饭——睡觉——笑的“治疗”方案，经过一段“治疗”病情大有好转，十年后当有人遇到他时，他已是完全健康的人。我国著名评剧演员新风霞同志在谈起情绪与疾病和健康的关系时，深有体会地告诫人们：“不生气”是保健的秘诀。

近年来，对长寿老人的调查也说明：性格从容温和，乐观开朗是他们共同的养生大法。为此，只有“笑口常开”才能“青春常在”，让我们尽情地欢笑吧。下面给大家介绍几种保持快乐的方法：

(1) 精神胜利

这是一种有益身心健康的心理防卫机制。在你的家庭、爱情、婚姻不尽如人意时，在你因经济上得不到合理待遇而伤感时，在你无端遭到

人身攻击或不公正的评价而气恼时，在你因生理缺陷遭到嘲笑而郁郁寡欢时，你不妨用阿 Q 的精神调适一下你失衡的心理，营造一个祥和、豁达、坦然的心理氛围。

(2) 难得糊涂

这是心理环境免遭侵蚀的保护膜。在一些非原则性的问题上“糊涂”一下，无疑能提高心理承受的率值，避免不必要的精神痛楚和心理困惑。有这层保护膜，会使你处惊不乱，遇烦恼不忧，以恬淡平和的心境对待生活中的各种紧张事件。

(3) 随遇而安

这是心理防卫机制中一种心理合理反应。培养自己适应各种环境的能力，遇事总能满足，烦恼就少，心理压力就小。古人云：“吃亏是福”。人生在世，生老病死，天灾人祸都会不期而至，用随遇而安的心境去对待生活，你将拥有一片宁静清新的心灵天地。

(4) 幽默人生

这是调和心理环境的“空调器”。当你受到挫折或处于尴尬紧张的境况时，可用幽默化解困境，维持心态平衡。幽默是人际关系的润滑剂，它能使沉重的心境变得豁达、开朗。

(5) 宣泄积郁

心理学家认为，宣泄是人的一种正常的心理和生理需要。你悲伤忧郁时，不妨与朋友倾诉；也可进行一项你所喜欢的运动；或在空旷的原野上大声喊叫，既能呼吸新鲜空气，又能宣泄积郁。