

# 退休后的健康生活

傅善来 编著

华龄出版社



**傅善来** 毕业于上海第二医科大学。现任上海市预防医学会养生保健专业委员会副主任委员、上海康复医学会理事；《上海预防医学》杂志编委；《上海科技报》高级科普顾问、《上海大众卫生报》首席医学顾问。

傅善来长期致力于养生保健研究，是亚健康理论与实践的开拓者。著有《家庭养生保健》、《21世纪健康新视角——走出亚健康》、《摆脱亚健康》、《白领保养新知》等医学科普著作50余册，发表科普文章3000多篇，做医学科普报告1000多场次，5000多学时。曾被授予“上海市优秀医学科普作家”，并获“上海市第二届大众科学奖”（为科普工作最高荣誉）提名奖。

## 老年图书特别推荐

健康是财富	25.00元
红色保健	18.00元
健身益智手指操(含VCD)	16.00元
自己写—我这一辈子	60.00元
做个快乐的老年人	16.00元
健康长寿靠自己	13.80元
老年人玩电脑	6.60元
老年人常用法律	13.60元
老年人常见病的防治与检查	9.60元
中老年学英语	13.50元
电脑通俗知识60讲(上、下)	38.00元
天人合一养生术	20.00元
老年生活咨询手册	13.80元
中国长寿大典	98.00元

医学保健专家对你说丛书 48.00元

- 保健专家谈糖尿病
- 保健专家谈心血管病
- 保健专家谈脑血管病、肾病
- 保健专家谈癌症、骨关节病
- 保健专家谈呼吸系统病及其他病症
- 保健专家谈消化系统病及其他病症

## 前 言

健康长寿是人类永恒的主题，是世代梦寐以求的美好愿望，也是医学科学研究的课题。

人的自然寿命究竟有多长？众说纷纭，科学家蒲丰的假定是：有机体的生长期愈长，则其寿命也愈长。如：犬的生长期为2年，寿命为10~15年；牛、马的生长期为5年，则其寿命为20~30年；象的生长期为25年，那么它的寿命便可长达150年。因此，生物学家推论哺乳动物的平均寿命是其生长期的5~7倍左右。人类的生长期为25年，人的寿命应该是125~175年，甚至更长。事实上百岁以上老人的实例不难找到，而且其中不少老人还能保持相当健壮的体魄和智力水平。可是，目前人类平均寿命比自然寿命却短得多，能健康地活到百岁以上老人还是为数甚少。造成早衰与死亡的原因是极其复杂的，一方面，现代科学还未能彻底掌握生命、衰老、死亡的规律；另一方面，与摄生无方，过多地损耗了个体的体能有着密切关系。

20世纪80年代，我国医学工作者曾对心脏病、脑血管病、恶性肿瘤、意外死亡等占据死因前8位的疾病作过调查发现，47.6%的心脏病、43.2%的脑血管病、45.0%的恶性肿瘤与不良生活方式有关。心脏病、脑血管病和恶性肿瘤占据死因的50%以上，换句话说，半数以上的人死于与不良生活方式有关的疾病。

我国医务工作者曾对高血压、心脏病的高危人群进行生活方式与行为的指导与干预，使心脑血管病发病率分别下降

20%和18%。美国加州有两位学者对7000名45岁以上的成人进行前瞻性观察发现：①每晚睡7~8小时；②一日三餐，不吃零食；③每天吃早饭；④控制体重，保持正常状态；⑤适量运动；⑥不吸烟；⑦适量饮酒。能做到6~7项的人，比只能做到3项或做不到3项的人，平均寿命延长11岁。

笔者在学习、研究古今中外健康长寿老人经验的基础上提出：“想得开、睡得着、吃得下、走得动、适当补和定期查”的健康长寿六要素。应华龄出版社盛情委托，为退休老年人编写成《退休后的健康生活》一书。在编写过程中，得到了蔡惠敏、张俊焱、陈君、王颖、翁懿卿、吴亦君、刁培、王慧娟、孙卫红等同志的帮助，特此致谢。由于作者水平有限，错误不当之处在所难免，望读者批评指正。

傅善来

2004年2月5日

# 目 录

## 想 得 开

要养成健康心理 .....	1
要培养乐观情绪 .....	2
要寻找快乐 .....	2
不要有失落感 .....	3
有一份计划 .....	3
有一张作息时间表 .....	4
不要讨厌老伴啰嗦 .....	5
不要怕孤独 .....	10
不要怕有病 .....	11
不要为丧偶过分悲伤 .....	13

## 睡 得 着

没有睡眠就没有健康 .....	17
创造良好睡眠环境 .....	21
住宅的基本卫生要求 .....	21
居室的布置 .....	23
居室的通风 .....	23
室内的照明 .....	24
室温调控得当 .....	25

装潢宜简 .....	26
卧室不要安置家电 .....	27
声控得当 .....	29
保持室内干燥清洁 .....	30
减少生活污染 .....	31
严格遵守睡眠规律 .....	32
1 睡眠时间 .....	32
2 理想的卧具 .....	33
3 高枕并非无“忧” .....	33
4 床铺的选择 .....	34
5 睡眠的姿势 .....	35
6 睡眠的方位 .....	35
7 睡前的准备 .....	36
摆脱失眠的困扰 .....	36
11 热水坐浴和洗足 .....	38
12 喝一杯热牛奶 .....	39
金针菜当菜吃 .....	39
灵芝水当茶喝 .....	39
13 和谐适度性生活 .....	39
14 .....	
15 .....	
16 .....	
吃 得 下	
查一查，您吃错了没有 .....	42
17 油，越吃越多 .....	42
18 主食，越吃越少 .....	42
19 牛奶喝不惯 .....	42

18 吃豆腐触霉头 .....	44
08 无鳞的海鱼吃不得 .....	46
00 视鸡蛋如“炸弹” .....	48
00 吃鸡不吃血 .....	49
00 时尚“洋快餐” .....	50
501 “食不厌精” .....	51
40 基本吃素 .....	51
70 水果多多益善 .....	53
00 水果代替蔬菜 .....	53
51 咸则味道鲜 .....	55
21 以茶代酒 .....	56
01 转基因食品 .....	57
71 吃生鱼、生肉及其他 .....	59
18 生食菱角 .....	63
08 吃不洁毛蚶 .....	63
拼死吃河豚 .....	64
盲目“忌嘴” .....	65
581 “吃鸡会生癌” .....	66
08 肿瘤病人不能吃海产品 .....	69
48 肿瘤病人不能吃太好 .....	70
08 冰箱当作“保险箱” .....	71
08 口渴才饮水 .....	76
88 饮水越纯越好 .....	78
08 净水器是“保险水桶” .....	80
学一学，科学营养三原则 .....	81



吃得全面 .....	81
吃得均衡 .....	89
吃得适量 .....	96
试一试，健康膳食十要素 .....	99
每人每天一袋奶 .....	99
每人每天一个蛋 .....	102
天天要吃豆制品 .....	104
每天餐桌有海鱼 .....	107
兔、鸡、鸭肉代替猪肉 .....	109
每人每天 500 克蔬菜 .....	112
菌菇类纳入日常食谱 .....	115
淡些，淡些，再淡些 .....	116
控制高糖和高脂饮食 .....	117
主食不能少 .....	121
附：不吸烟、少喝酒、要喝茶 .....	123

## 走得动

运动能益智健脑 .....	132
运动能改善不良情绪 .....	133
运动能防“富裕型疾病” .....	134
几种健身方法 .....	136
健身操 .....	136
五禽戏 .....	138
十二段锦 .....	142
值得注意的问题 .....	144

运动量不是越大越好	144
闻鸡起舞不可取	144
晨炼不能恋树林	145
不要空腹运动	145
不要雾中锻炼	145
运动不是惟一手段	146

## 适 当 补

进补第一原则：药补不如食补	147
进补第二原则：缺啥补啥	148
补维生素	148
补矿物质：钙、铁、锌、硒	150
补蛋白质	153
补碳水化合物	154
补卵磷脂	155
补雌激素	157
补益生菌	158
补谷胱甘肽	159
附 1：现代健康进补方	160
健康基础方	160
壮骨健身方	161
健脑益智方	162
高脂血症（包括脂肪肝）康复方	162
心脑血管病人康复方	163
糖尿病人康复方	164

慢性支气管炎康复方	164
慢性肝炎康复方	165
阴虚火旺(包括病人、亚健康 人群)调养方	166
阳萎保健方	166
进补第三条原则: 因证施补	167
按气血阴阳辨证	167
按脏腑辨证	168
附2: 中药宝典	169
野山人参	170
西洋参	170
红参	170
红景天	171
冬虫夏草	172
蛤士蟆油	172
鹿茸	173
<b>定 期 查</b>	
常见肿瘤早知道	178
胃癌	178
肺癌	179
肠癌	179
肝癌	179
乳腺癌	180
食道癌	181

宫颈癌 .....	181
健康状况定期查 .....	184
测体重 .....	184
测身高 .....	186
测血压 .....	187
测血糖 .....	188
测血脂 .....	190
测甲胎蛋白和肝脏 B 超 .....	192

## 想得开

想得开，就是指心理健康，是健康长寿的主题。只有想得开，才能睡得着；睡得着，才能吃得下；吃得下，才能走得动，健康长寿才有可能。

现代医学证明，持续的心理紧张、心理压抑和心理冲突会造成精神疲劳、免疫功能下降，容易引起疾病。精神损伤、精神刺激常可引起人体许多生理变化，如持续情绪波动可使心跳显著增快，血压急剧上升，红细胞激增，血粘度增高。有的中老年人在盛怒或高度兴奋时，脑血管会突然破裂引起脑出血。保持心理平衡对一个人的健康来讲确实具有十分重要的意义，那么，怎样保持心理健康呢？归纳起来，要做到三要五不要。

### 要养成健康心理

人的一生难免会有喜怒哀乐、生离死别，有欢乐也有悲伤，要学会正确对待已经发生的种种冲突，并采取有效方法。从复杂的忧郁情绪中走出来，例如悲痛烦恼时去公园走走，听听音乐，看看书，做些体力活动，有助减轻心灵创伤；或者投身于工作之中，以冲淡不愉快的情绪和悲伤心情；或者让不愉快情绪发泄出来，向亲友或可依赖的朋友诉说，不让怒气积压在心中。要牢记：生气是自己惩罚自己；烦恼是自己过不去。即使对伤害过自己的人，也不要耿耿于怀。古

## 想得开

人云：有不可忘者，有不可不忘者。这样，对健康有利。

### 要培养乐观情绪

要树立“知足常乐”、“助人为乐”、“自得其乐”的三乐精神，这是人生最难得，也是最重要的一条。因为对自己充满信心，才能自我感觉健康，才有欢乐。一个人具有“知足常乐”、“助人为乐”的人生观，才能“自得其乐”，充满勃勃生机。

现代医学证实，精神心理状态对健康长寿的影响是显著的，精神情绪对人体健康和衰老起着关键作用。保持心理健康是中老年人常葆青春、延年益寿的精神营养。必须懂得：聪明人总是在努力去适应这个世界；愚笨人总是在怨恨这个世界。古人曰：“忧则伤身，乐则长寿”。要学会自我珍重，努力培养安定、乐观的情绪，不要因为一些琐碎小事而引起情绪波动。多体谅别人，多看别人优点，不要苛求别人，烦恼时糊涂点，得意时潇洒点。要心胸开阔，心境平静。乐观的情绪不仅可以提高工作效率，而且能推迟衰老。

### 要寻找欢乐

良好的情绪靠自己主动去寻求。现在 60 岁以上的老人，经历了不同时代，回忆往昔，都能感到“国家兴亡，匹夫有责”的道理，国不强，哪有老人的幸福？老年人言教、身教，以老有所为的责任感教育后代，把完成自己力所能及的工作看成是一项社会责任，这样，就会感到晚年生活丰富而充满乐趣，不至于产

生失落感。老年人患病是常事，只要顺应自然，相信科学，正确对待生老病死，处之泰然，就能健康长寿。

## 不要有失落感

医学发达了，现代人生活好了，60岁的人精力充沛，经验丰富，突然从岗位上退下来，有些人就很不适应。在职时家里电话忙得不亦乐乎，上门拜访求事的人络绎不绝；离开岗位，家中的电话铃声没有了（指有求于己的电话），“寒舍”的门槛没人迈了——连“门庭冷落车马稀”都称不上！有些人就产生严重的失落感，烦躁不安，牢骚满腹，看什么都不顺眼，失眠、消瘦……

从心理学上讲，这种现象称之为“退休综合征”，又称“退休失调征”。退休的人当中差不多都有这么一个心态失衡的过程。目前，也不能把这种情况界定为严重的心理疾病。因为很多人通过自我调节，心理取得了平衡，“退休综合征”也就不治自愈。说起来容易，可做起来很难。首先要从思想高度认识退休是每个人人生道路的必经之路，是事物发展的必然结果。著名作家李国文说得好：“人老了不要怕被遗忘；不要怕受到冷落；不要不识时务地抛头露面，还要插手管事；不要怕失去讲话的机会，产生令人厌恶的教导癖；不要怕后来人否定自己，长江后浪推前浪，这是必然……”

## 有一份计划

怎样顺利度过这一时期呢？

## 想得开

根据各人健康状况以及专业特长、爱好，退休之后要制订一个近期“晚年生活——夕阳计划”。有书面的更好，如把自己的经验、个人经历整理出来，也可以根据自己需要、爱好参加老年大学学习，学一二门老年生活需要的技能；也可以参加社区、居委会组织的各种活动，发挥余热。

根据计划，写出一年大约要办的几件事。按照计划一步一步一个脚印地去实现它。每个月回顾一下，原来定的事完成了没有？哪些做到了，哪些还没有完成？年终有个总结。然后，再制订来年的计划。使生活显得有滋有味，丰富多彩。

### 有一张作息时间表

有人把退休后的生活比作人生的第二个春天，这一点不假，虽然退了休，也已经是爷爷奶奶、外公外婆了，但生活仍要像孙子孙女一样，天天要有份课程表，贴在墙上或压在玻璃板下。所不同的是，不能像孩子那样安排得太紧。制订作息时间表要注意以下几方面：

1. 限制工作时间：每天工作不超过8小时，一般4~6小时为宜，最好4小时；
2. 工间要休息：每工作1~2小时，休息10~15分钟；
3. 保证午休：中午一定要躺平，午睡1小时左右；
4. 知难而止：遇到难题不必锲而不舍，暂时放一放；
5. 周末休息：连续工作1周，要好好休息，周末休息是种积极的休息方式，对消除疲劳有益，绝对不要占用。



如果条件许可，也可以再创一份事业。新加坡有一位即将退休的银行副总裁，自己要求提前退休，并向董事会递交了辞呈，理由是准备自己创一番事业。董事会乃至众多的同事均表示大惑不解，干得好好的，为什么要走？更何况这位副总裁一辈子的积蓄颐养天年已绰绰有余。然而这位副总裁义无反顾地在当地开了一间小小的金店，专心致志地与其夫人一道经营起来。后来有人问他当初的决定是如何做出来的，他解释说：“我在银行干了一辈子，看到不少银行家在位时十分风光，一旦退休便“门庭冷落车马稀”，很少有人再想起他们，不少人因此心态不平衡，甚至有的活不到5年就一命呜呼了。所以我想到了自己，一定要在退休前找到一份属于自己的事业，可以干一辈子。他说：“心态最重要，从过去的银行里人求我，到现在经商时的我求人，真的很难适应的。一定要自我调节，才能达到平衡。”现在他的心态已调整到正常状态，并且，业务蒸蒸日上，3年左右就开了4家连锁店。这样的晚年生活充实，而不至于有失落感。

### 不要讨厌老伴啰嗦

老年生活的一个共同特点就是男女双方都会进入更年期，只不过男性一生中并没有像妇女的月经那样明显反映一个人的生殖能力、生理和性激素状况的指标。事实上，男子的生殖腺——睾丸的生理变化也不像妇女卵巢那样大起大落，尤其是睾丸生殖功能的衰退非常缓慢，跨越时间较长。大多数男性在妇女更年期这一年龄段时，睾丸仍能继续分泌雄性激