

读百岁书 走长寿路



百岁

百岁内经

丛书主编 马贵觉
本册主编 李 铭

天津科学技术出版社

读百岁书 走长寿路



百岁内经

丛书主编：马贵觉

本册主编：李 铭

天津科学技术出版社

百岁/马贵觉主编

图书在版编目(CIP)数据

百岁/马贵觉主编. —天津:天津科学技术出版社, 2008

ISBN 978-7-5308-4406-9

I. 百... II. 马... III. 老年人—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156477 号

责任编辑:杨庆华 刘丽燕 吴文博

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

联系电话:(022)23332398 (022)23332393

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 65 字数 814 000

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价:168.00 元(共三册)

编写委员会

丛书主编 马贵觉

本册主编 李 铭

本册副主编 刘迎光 赵胶东

本册编委 王世清 王锦屏 冯文虎 任启政

张精来 杨光午 高国平 谢彩云

本册作者 王世清 王锦屏 刘迎光 李 铭

任启政 张精来 杨光午 高国平

谢彩云

目 录

百岁养心	(1)
老年迎来“第二春”	(3)
半百夫妻老为伴	(11)
儿孙自有儿孙福	(19)
近邻就比远亲好	(27)
喜怒悲伤不上心	(35)
顺其自然莫逞强	(43)
心静如水是仙境	(51)
快乐生活每一天	(59)
百岁养身	(67)
健康是福奔百岁	(69)
鹤发童颜体不衰	(85)
传统时尚两相宜	(101)
科学运动保健康	(115)

百岁养性..... (131)

挥毫泼墨身心静 (133)

网络快车游世界 (147)

美好生活瞬间拍 (165)

五颜六色自陶醉 (175)

ABCD 有追求 (191)

阳台有个小花园 (203)

百岁养福..... (225)

老年养福先养德 (227)

平平安安养颐年 (237)

谨慎理财防受骗 (254)

维护权利享晚年 (265)

百岁养心

心静如水是老年人高尚的人生境界。老年生活要心胸坦然，生活安然，处世释然，爱好自然。

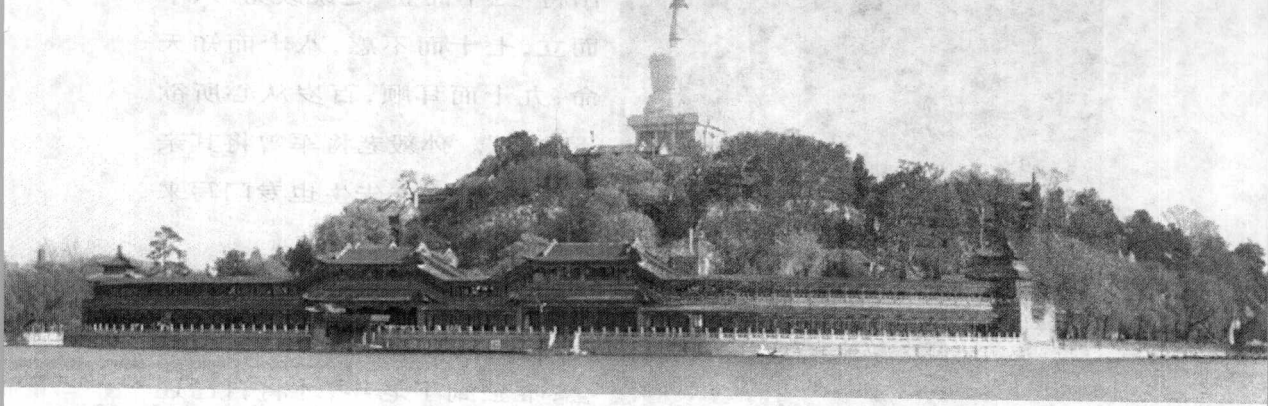
百歲養心

伯明翰大學圖書館

東亞部

100-100-100

老年迎来“第二春”



当前,在老年问题研究中非常盛行“二春论”,即把人生分为两个阶段:60岁以前称作“第一个春天”,60岁以后是“第二个春天”。“第二个春天”——对于老年人来说,多么亲切,多么鼓舞人心,多么催人奋进!老年是人生的又一个港湾,生命的风帆在这儿停泊,又将在这儿重新鸣笛起航。正如大文豪萧伯纳的一句名言:“六十岁以后才是真正的人生”。

衰老是不可抗拒的自然规律,以往人们常将老和衰相联系在一起,但是随着社会的发展,人们对衰老的看法有了很大转变。据有关史料统计分析推定,中国在夏商时期平均寿命是18岁,春秋战国时期为22岁。此后从秦汉直至明清,平均寿命一直在30岁左右徘徊。直到新中国诞生的1949年,还只有35岁左右。到20世纪60年代末70年代初,平均寿命有了显著提高。据1973年至1975年的人口资料统计分析,这一时期的平均寿命已跨过60岁大关,达到64.9岁。改革开放以后,社会进入新的时期,平均寿命有了稳步增长,至今已达到71.8岁。如今真是“六十小弟弟,七十多来兮,八十亦老骥,九十不稀奇,百岁平寿颐。”武汉老龄科学研究所所长卫衍翔教授曾以“六十而立论



系统工程”为题作学术报告,提出将“三十而立”之说改为“六十而立,七十而不惑,八十而知天命,九十而耳顺,百岁从心所欲不逾矩”。孙毅老将军曾将其亲笔手书,陈立夫先生也专门写来复信,对此说表示赞赏。

我们常说,童年是将自己交给父母;青年是将自己交给社会;唯独到了老年,才将自己还给自己。老年人在经历了坎坷曲折苦辣酸甜的风雨历程之后,进入了解脱重负、无拘无束、自由自在、悠闲清静的金秋之旅。这是一段解放自我、实现自我的美好人生时光!

然而,在日常生活中却有些离退休的老人终日郁郁寡欢,总认为“日薄西山,来日无多”,过一天算一天,甚至发出“夕阳无限好,只是近黄昏”的感叹。他们错误地认为,“辉煌”、“金牌”只是青壮年的专利,到了人生的晚秋,生活中不可能还会出现激情,到哪里去找“第二个春天”?的确,人的生理年龄是不以主观意志为转移的自然规律,但是能否开创人生的“第二个春天”则完全取决于主观努力。“二春论”告诉我们:只要永远保持积极乐观、热情向上的健康心态,树立新的人生目标,晚年生命就会充满勃勃生机和激情活力,从而就会拥有幸福充实的快乐生活。

第二个春天,说白了就是安排好自己的退休生活。随着社会的现代化和科学技术的发展,人的寿命不断延长,退休生活的时间也必然相应延长。社会学家把人的生命一般分为四个时期,即学前期、教育



期、工作期、退休期。在传统的农业社会没有退休期,人们劳作到完全丧失劳动能力为止。在工业社会,退休已经成为一种制度,退休生活越来越成为人生的重要阶段。从工作岗位上退下来,千万不要认为自己“船到码头车到站”了,觉得生活的舞台可以就此“落幕”了,而应该视为生活的新起点,重新安排退休后的生活,一切重新开始。这样,生活就会富有新意,进而能够在平凡的日常生活中寻觅到“第二个春天”。

重新开始不是一句空话。每个人首先要根据自己的实际情况,选定各自的努力方向和奋斗目标。不少老年学学者都提出,要想安排好自己的退休生活,必须早做人生规划,不能“坐以待毙”。美国一名叫安妮·哈特曼的就业问题顾问,为退休者提供咨询服务时说:“大多数遗憾都来自那些没有想法,没有梦想,没有规划就突然退休的人。他们没有想过什么能够让自己感到满足,却采取了逃避的态度。还有的人怀着一些不现实的期望退休,结果只能失望而归。”美国马萨诸塞州开办退休规划公司的戴维·鲁尔克,面对那些担心自己无法应对退休生活的客户,给出了一个简单的忠告:“不要坐以待毙。”这就是说,每个人都要给自己精心设计好“第二个春天”。

浙江宁波教育学院有一个名叫周立的退休老人,他是这样给自己确立生活目标的——

“为了创造人生‘第二春’的美好生活,我在2002年制定了第一个《个人五年(2002—2006)规划》和年度生活计划。实施个人目标管理三年来,生活丰富多彩,充实愉快。

“五年和年度的生活目标包括总目标和若干分目标。试以2004年为例,我的总目标是继续以健康为中心,培养和发展个人的兴趣、爱好,学好有关知识技能,适当工作,开辟旅游新天地,处理好人际关系,改善和提高生活质量,走好健康长寿每一步。

“具体规划:

“一、学习方面。坚持天天读报和视听新闻,思想上、心理上与社



会保持密切联系。阅完《健康红宝书》《健康快餐》《争取活过 100 岁》《老年人心理与保健》等六本有关养生保健的书,用科学知识指导生活。学好老年大学钢琴、交谊舞两门课,争取全勤和成绩优良。

“二、工作方面。认真负责做好师大网络学院本科毕业生论文指导工作。当好老年大学班长,帮助教师改进教育工作。

“三、身体锻炼。坚持每天锻炼 40 分钟,打好 24 式、88 式太极拳和 32 式、42 式太极剑,常练交谊舞和哑铃操。通过锻炼,增强体质,尽量少看病、少吃药,节约额定医保费三分之二。

“四、养生保健。保持淡泊宁静的心态和精神愉快。坚持有规律的生活,早睡早起(冬季晚起),每天练琴 2 小时。合理饮食,继续按《高脂血症每日膳食控制标准》、《WHO 防癌菜单》、《WHO 最佳食品榜》执行,防止高脂血症和脂肪肝反弹。重视视力保护,控制阅读时间,少看(电视)多听(广播、音乐),谢绝和放弃有损视力和可能导致眼疾(白内障等)加重的工作。继续养好 20 多盆花草,为生活增添乐趣。

“五、旅游方面。除积极参加学院组织的旅游活动外,再自费游览国内一二处世界遗产。

“六、人际关系。在小区和老年大学多交朋友,与老同学和兄弟姐妹保持良好关系。家庭中夫妻互相尊重、关心,有事平等商量,多讲宽容、忍让。关心子女思想、工作、生活和孙辈健康成长,经常联系沟通,增进感情。

“七、家庭理财和生活改善。家庭收支实行 AA 制。在保证正常需要的前提下,科学合理节约用水、用电。适当消费,享受人生,购置一些时尚新衣,新装空调两台。”

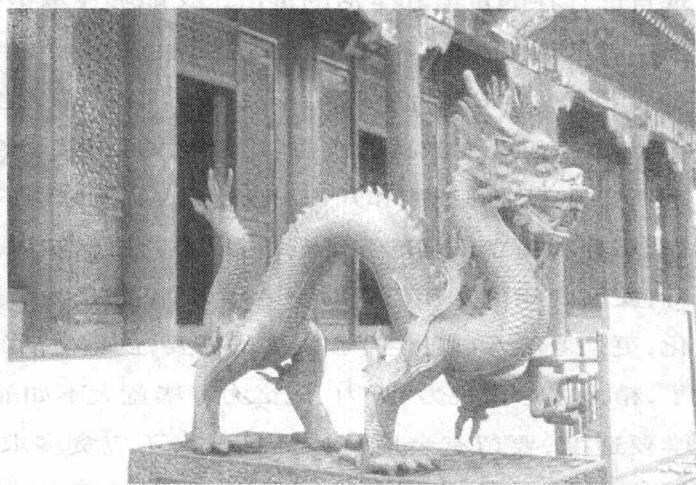
周立老人已经把以上规划作为退休生活的主要组成部分,并且在每年的上半年检查纠正一次,年终再认真总结。五年以来坚持不懈,实现或超过了大部分目标。例如,由于坚持锻炼和控制饮食,他的血脂恢复正常,脂肪肝已连续两年“消失”。平时体力、精力较好,很少

看病,每年节约医疗费1 000余元。又如旅游大丰收:7月赴山西、内蒙,11月赴昆明、大理、丽江,游览了三处世界文化遗产。68岁的老人竟能骑上高头大马在内蒙古大草原奔走两小时,还到海拔3 800米的丽江玉龙雪山原始森林畅游一番,接受了意志力和生命力的考验。他自豪地说:“我的最后一个目标是争做百岁健康老人。”

从周立老人的事例,我们不难看出:实现老年第二春的目标实际上就是国家和社会提倡的“六个老有”,即老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所教、老有所乐。“六个老有”不仅仅是实现“健康老龄化”的工作目标,更是老年人退休生活的努力目标。

老有所养是老年人生活需求的最核心内容。所谓老有所养,就是能够满足老年人衣、食、住、行的需要,这是老年人安度晚年最基本的生活要素,也是老年人要继续生存下去的物质保障。老有所养除靠国家不断完善的社会养老保险制度之外,个人心中必须要有个“小九九”,未雨绸缪,打好自己晚年生活的基础。现在老年人中间有“四老”之说,意指退休养老离不开老本、老伴、老窝、老底。这话说得非常见地。老本是说要有一个健康的身体,健康是“1”,其他都是“0”,没有了“1”,什么都完了。老伴是晚年生活的另一半,老两口相互关心、相互体贴、相依为

命、白头偕老至关重要。老窝是安身立命之所,断断不可缺少。老底是手头要有些积蓄,不要做“散财童子”,把钱都给了子女,因为没有钱是万



万不能的。老本最重要,老伴是依靠,老窝安排好,老底不可少,老来乐陶陶。

老有所医是在老有所养的基础上调节和促进老年人身心健康必不可少的条件。有人总结出一条颇有哲理的人生感悟:“人在 60 岁之前是用生命换取一切;人在 60 岁以后是用一切换取生命。”养生要讲科学,老年人要积极接受保健教育,增强自我保健能力,减少老年病的发生,提高自己的身心健康水平。同时,年老多病是客观规律,有病就要看病,没有病该查体时要查体。有病不求药不行,硬撑着不是办法。只要你肯于付出这“一切”,换来的将是不断延续的生命。

老有所为是老年人生的最高境界。这里所说的“为”不仅指老年人的某种行为,更多的意义是指哲学、文化和伦理价值取向的“行为”。老年人发挥余热,继续为经济发展和社会进步贡献力量,为稳定社会、教育后代、加强三个文明建设付出心血,已经得到全社会的公认。事实上,老年人具有许多自身优势,如政治优势、智力优势、经验优势、威望优势、时空自由优势等。有人说:“老年是厚重的书,动听的歌,山中的幽径,水中的礁石,是继往开来的见证人,再创辉煌的自由人。”老年人的确是可以为社会和家庭做很多事情的,从中既能够体现自己存在的价值和生活的价值,又能够在承担社会责任和家庭责任中寻求到快乐,有益于社会,有益于生命。

老有所学是老年人应当享受的一项权益。《老年法》明确规定了“老年人有继续受教育的权益。”老年人通过接受教育,可以获得许多重新安排生活的技能和知识,把老年人从家庭引向社会;可以陶冶情操,培养和树立正确的养老观;可以不断更新知识,老有所为,健康长寿,安度晚年。老年教育对于老年人,不仅是为了适应社会的发展变化,更是老年人自身生存和发展的需要,创新生活的需要。当然,人老了,精力、体力、视力、听力、记忆力等毕竟大不如前了。因此,老有所学要适度,要留有余地,要量力而学,不应贪多求全,更不应一再提



速。应以身体为重，细水长流，循序渐进。只有这样，才能使学习成为一种乐事而不是负担。

老有所教是老年人继续加强修养、陶冶情操、完善人格的过程。老年人从紧张的工作到闲暇的



离岗休息，从具有活力的奋斗者、实践者变为旁观者、评论者，新的环境必然产生新的心态和新的矛盾。有的人对地位和权利的失落感到不适应，对某些社会行为失范产生困惑和焦虑；有的人因为生活环境迅速变化产生怀旧心理和回归情绪，以及因为空巢家庭形成孤独感、空虚感；有的人觉得自己已经老了，在心理和行为上表现出消沉、自卑、退缩，把自己“绑”在别人身上过日子；有的人经常抱怨社会上的不良风气，以及医疗、待遇还有家庭中的代际矛盾；等等。我们说，既然人生的第一春为服从国家需要，贡献了自己最宝贵的年华，那么到了第二春，必须从思想上认识到角色的转换，及时地抓住机遇，适应新的环境，以愉悦的心态迎接新的春天。随着岁月的增长，老年人应该越来越认识到养身、养心、养性的重要，克服心胸狭窄、自私自利、斤斤计较、郁郁寡欢的坏习惯，做到视野开阔、心情豁达、精神愉快。这实际上也是一个战胜自己的过程。

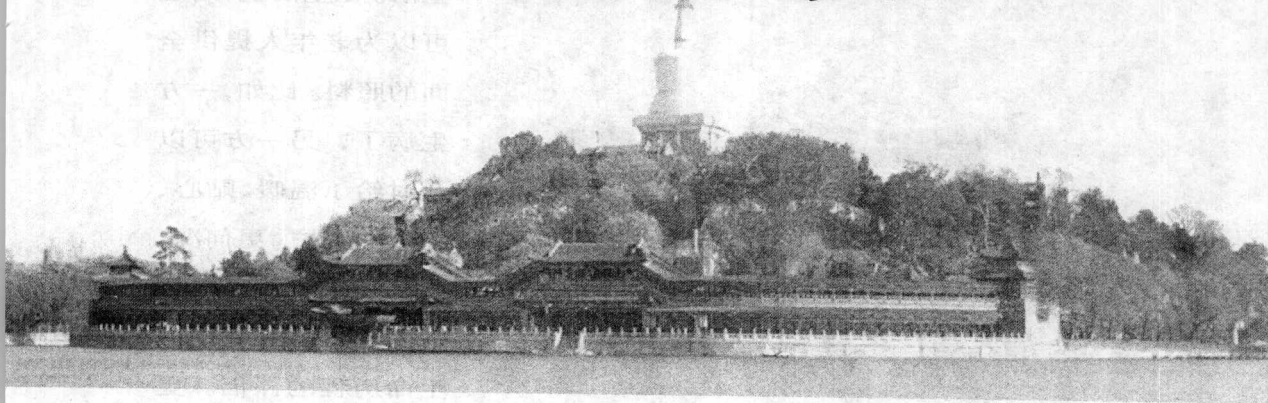
老有所乐是老年生活的最终目的。作为老人，在任何时候都应该想到，要寻找自己的乐趣，并相信自己有足够的 ability 自得其乐。老了，退休了，“无事一身轻”，想吃就吃，想玩就玩，想睡就睡，想走就走，按自己意愿生活，按自己好恶取舍，心无挂累，自由自在。这就是老有所

乐。老有所乐除了一定的物质生活条件保障外，更重要的是心有所乐，不计名利荣辱，以一颗平常心，泰然、大度地对待一切。自己为自己创造快乐，这既是一种能力，更是一种境界。

“六个老有”是一个互相联系的整体，老有所养是基础，老有所医是保障，老有所为是方向，老有所学是动力，老有所教是保证，老有所乐是目的。把握住“六个老有”的目标，锲而不舍，身体力行，你就会享受到人生的“第二个春天”。当然，在对这个目标的追求当中，一定要根据个人的实际情况有所侧重。只要有了老有所养的基础和老有所乐的目的，身怀一技之长且身体健康的，可以重在老有所为；奔波一生体弱有病的，应该重在老年养生；求知欲旺盛的当然重在老有所学；心态暂时失衡的选择老有所教。随着时光的推移，再不断调整自己老年生活的重心，用平和的心态过平静的日子，让“第二个春天”充满阳光。

退休是每个人“人生第二春”的开始，这里既有对逝去青春岁月的回忆，更有对未来夕阳生活的美好憧憬。愿有幸生活在这个时代里的每一位老年朋友都能“潇洒人生第二春”！

半百夫妻老为伴



俗话说“少年夫妻老来伴”，是讲一段婚姻，无论中间曾有过多少波折和命运的顺达坎坷，在相濡以沫的相守中，都化作尘埃落定后的安详、暴风骤雨后的沉静，两人要携手走过后面的路程，终生相伴相随。由此，老夫妻间习惯称为老伴。有人这样形容：“老伴，也许就是步履蹒跚时的一柄手杖；也许就是走累了想歇歇脚的一截树桩；也许就是寂寞时可以在耳边喳喳叫唤的一只麻雀；也许只是生病时可以呼唤的一个对象。看似无足轻重，对于老年人来说，都是终日守候的希望。”

婚姻在老年人的生活中占有很重要的地位。第五次全国人口普查显示，我国 60 岁及 60 岁以上人口有 1.3 亿人，有配偶者 8 616 万人。这就是说，有 67.1% 的老年人在进入老年期后，婚姻继续存在。但是这个时候的婚姻和年轻时相比有很大的不同。年轻的时候，人们更注重婚姻对事业的支持作用，以及它对子女教育产生的种种影响。老年人退出了劳动领域，子女们也已长大成人，独立成家。这时候，婚姻的重要性更多地体现在对老两口晚年生活的支撑作用上。在经济上，它是一种相互照料关系的保障，收入低的一方可以依靠收入高的一