



和谐家庭·人生指导丛书

李建军/著

人间最美夕阳红



中国出版集团现代教育出版社

人间最美夕阳红

中国出版集团现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

人间最美夕阳红/李建军著. —北京:现代教育出版社,
2008.1

(和谐家庭人生指导丛书)

ISBN 978-7-80196-600-1

I. 人… I. 李… III. ①老年人—保健 ②老年人—养生
(中医) IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 008345 号

责任编辑:李 叶

现代教育出版社出版

(100011 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座)

新世纪印务有限公司印刷 新华书店发行

字数 186 千字 开本 700×1000 1/16 印张 13.25

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—6000

定价 28.00 元

版权所有 侵权必究

联系电话:010—64251036

前言

和谐是当今社会发展的主题。安宁、稳定的和谐环境是人类社会进步的基础,也是人类活动和生活的必要条件。我们周围的世界和所处的社会都是矛盾的统一体。没有矛盾的存在,离开矛盾的统一,自然界和人类社会都不可能发展进步。而和谐正是矛盾着的双方在一定条件下达到统一而出现的状态,它标志着自然界内部、人体自身、人与自然、人与社会之间诸多元素实现均衡稳定,相互依存,共同发展。“和为贵”、“和衷共济”、“政通人和”,是中华民族自古以来的优良传统和追求。离开和谐,社会无从发展,个人得不到幸福。

家庭,是社会的细胞,家庭和谐是社会和谐的基石。如果社会上家不成家,国又如何能成其为国?建设一个温馨、和谐的家庭是社会的需要,也是每个家庭成员的共同责任。所谓“修身、齐家、治国、平天下”,这里面都是有必然的因果关系的。儒家始祖孔子曾说:“弟子入则孝,出则弟,谨而信,泛爱众,而亲仁”,这是将家庭和谐与社会和谐高度统一的精辟论断。对于我们今天的新时代家庭,同样需要树立“家国一理”、“家和万事兴”的理念。家庭生活涉及的内容,无非包括以下几个方面:身体健康、居家安宁、婚姻美满、老人幸福、孩子成长、事业有成等。这也体现了现代家庭小康生活的标准。构建人与自然和谐相处的社会,一定要加倍重视社会的基本细胞——家庭的和谐。

“六十而耳顺,七十而从心所欲而不逾矩”。在中国的传统观念

中,人到晚年是一个豁达宽容、心态平和的年龄段。60岁能够听得进他人的不同意见,好话坏话尽管说去,不再固执,不再计较,对世间万事万物都有一种通融、自然、随和的态度。70岁可以从心所欲了,但又能有所约束,不超越一定的行为规矩。人到晚年事业大多划上了句号,家庭已经成熟稳定下来,可以充分享受自由了,这正是一个霞光满天、夕阳灿烂的时段。有人说:“60岁才是真正的人生。”人到晚年,思想和行为才更符合外界的客观规律,得心应手,成熟老练,才真正感悟人生的真谛。

不过,一个人进入晚年,也面临着人生的许多个转折:事业上,意兴正浓的工作骨干开始赋闲在家,朝九晚五的忙碌生活突然被无所事事所取代,以往的名利权势也成为过眼云烟;生理上,人体的各项机能到了晚年以后开始急速下降,内分泌失调,免疫力下降,身体各部件磨损严重,体力、精力、记忆力、知识结构、创新精神等方面与年轻人相比,都有了相当大的差距;心理上,很多人无法适应事业结束带来的负效应,和身体衰老引起的死亡恐惧,以及子女成家、配偶去世等导致的孤独寂寞,此时如果不能迅速调整身心,使之趋于和谐,势必影响到家庭的和谐,进而影响晚年的生活。

本书以人为本,从老年人的饮食起居、家庭生活、休闲娱乐等多角度出发,推出一套晚年完美生活方略,它将为您更好地创建和谐家庭提供一系列理想方法。

李建军

2007年9月

目 录

第一章 人间最美夕阳红 / 001

1. 霞光满天说晚年 / 001
2. 晚年,与天地共融 / 004
3. 平衡是不变的法则 / 006
4. 晚年和谐生活密码 / 010

第二章 祝寿:生命的礼赞 / 018

1. 为什么要祝寿 / 018
2. 祝寿礼仪有讲究 / 022
3. 祝寿礼品送祝福 / 029

第三章 人生的重要转折 / 034

1. 60岁不是秋天 / 034
2. 向老年平安过渡 / 039
3. 揭开生活的新篇章 / 046

第四章 晚年:呵护健康 / 054

1. 认识身心的变化 / 054
2. 呵护,从细节做起 / 061
3. 返老还童的秘密 / 079
4. 晚年的和合之道 / 093

第五章 益寿延年话饮食 / 099

1. 饮食与长寿 / 099
2. 晚年饮食的原则 / 105
3. 晚年养生挑着吃 / 113
4. 进补不可过 / 125

第六章 生命在于运动 / 132

1. 运动与长寿 / 132
2. 老年人运动当慎重 / 136
3. 适合的就是最好的 / 142

第七章 顺自然而起居 / 149

1. 生活起居与长寿 / 149
2. 找个安静的环境 / 159
3. 衣着服饰 / 169
4. 玉,晚年的护身之宝 / 174

第八章 颐养天年 / 178

1. 颐养天年 / 178
2. 60岁:老有所为 / 180
3. 70岁:老有所乐 / 191
4. 80岁:感受亲情 / 195
5. 恋在黄昏 / 200

第一章

人间最美夕阳红



霞光满天说晚年

晚年，是人生一道独特的风景。有一首歌唱得好：“最美不过夕阳红，温馨又从容。夕阳是晚开的花，夕阳是陈年的酒。”火红的夕阳，灿烂却不锋芒毕露，临近逝去仍然安祥自若。这是一种“不以物喜，不以己悲”的物我两忘，是一种“静观万物皆自得”的怡然，一种漫看云卷云舒的从容。

晚年标志着收获，在饱尝了人生的坎坷与艰辛之后，有的人完成了人生的奋斗目标，享受着成功后的荣耀；有的人找准了自己的位置，在喜爱的事业上小有所成，心满意足，在暖暖的秋日下，慢慢品尝人生百味。晚年标志着成熟，几十年风雨的磨练，几十年曲折的经历，使稚嫩变得老练，使单薄变得丰厚，使浮躁变得深沉，使功利变得淡漠，使固执变得随和。晚年标志着智慧，人在青年期增长才智，而运用才智却是在老年期，晚年浓缩了几十年的智慧、学识、经验和能力，正是展示自己才华的年龄。晚年标志着家庭稳定，儿女成家立业，子孙满堂，养老无忧。

晚年标志着回归自我，做自己的主人。人到晚年不再争强好胜，不再争名夺利，一切不合实际的渴望烟消云散，如同返璞归真一般，老年人们只求在人间找回属于自己的那份自由，好好享受顺其自然的生活。60岁恰值一甲子，在生理上和心理上有时会出现一种返老还

童现象，因此从某种意义上说，从60岁开始，人便进入了人生的第二个春天，这是一个人晚运的开始。人生有两个春天，20岁左右是第一个春天，那是生理成熟的春天，正常情况下，这是每一个人都有春天；60岁是人生的第二个春天，这是心理成熟的春天，这个春天却并不是每一个人都能拥有的，因为这要靠个人去争取，去创造。60岁是事业上退休的年龄，但这只代表“退”，并不表示“休”，不能把退休看作是单纯的养老，人的自然寿命才过去一半，以后的路还有很长，你可以在60岁的时候，按照自己的意愿重新安排自己的生活。如果整天无所事事，内心空空，这样人会很快衰老，会生病，会很快离开人世。新加坡对60、70岁的老人不叫老人，叫“乐龄”，言外之意，这是个最快乐的年龄，原本有个“老年人联谊会”，后来就改成“乐龄联谊会”，他们认为“六七十岁是人生最自由的时候，是生命最活跃的时候，是思想最成熟的时候。”而美国则把七八十岁称作金色年龄。



不过，话又说回来，夕阳虽然无限好，可惜已是黄昏时。在《易经》中，64岁为坤卦，六爻皆阴；《周易参同契》曰：“道穷则反，归于坤元。”《素问·上古天真论》也说：“丈夫……八八，天癸竭，精少，肾气衰，形体皆极，齿发去。”这些都说明，人到老年，活力会有

所减退。流水东去，春华秋实，生命的规律是不可逆转的。人到晚年，谁也无法抹去岁月留下的印记。这时候，你会突然发现，老伴的头顶不知何时染上了一层白霜，原先一直想减却减不下来的体重，现在开始下降了；你还会发现身高怎么比以前矮小了，腰不那么挺直了，眼睛不知不觉就花了，耳朵不知不觉就背了，手臂上的肉更加稀松了，老人斑遍布手背，腿脚无力了，牙齿开始松动了……各种老年人特有的生理现象在不经意间越来越多地降临到自己身上。“殊不知老年之人，血气已衰，精神减耗，至于视听不至聪明，手足举动不随其志，身体劳倦，头目昏眩，宿疾时发，或秘或泄，或冷或热，皆老人之常也。”衰老是生命运动的自然规律的表现，人到晚年，随着身体器官的劳作磨损，五脏六腑的功能渐趋退化，气血亏虚，阴阳不充，内脏不实，邪淫极易入侵，老人的体质必然日趋下降，诸多不适接踵而至。

其实，各人体质不同，衰老的程度也是因人而异的，有的人耄耋犹健，有的人却未老先亡。而且凡事都在人为，大自然给人类120年的寿命，不少人却在壮年染病、中年早逝，在第二个春天来临前就已经病入膏肓，这又如何能谈得上夕阳无限好！这就是不懂得顺应自然所致。在先秦时期，中国人就提出，人为“万物之灵”，人生于自然，长于自然，但有精神、有意识的人可以在顺应自然的前提下利用自然，而后达到“天人合一”的最高境界，完满地结束天地给予的自然寿命。人不能离开自然而存在，人类只有遵守自然法则，才可以创造自己的美好生活。也许青年、中年期间你过于渴望成功，过于为家人忙碌，过于追逐名利，静不下心来考虑自己的问题，那么现在时间充裕了，空间广阔了，家庭安定了，可以好好为自己安排一下了。“失之东隅，收之桑榆”，不怕人老，最怕心老。但愿老年朋友们能重新领略健康、快乐、充实、幸福的人生第二春，让自己的晚年生活最终在灿烂的霞光中落下帷幕。

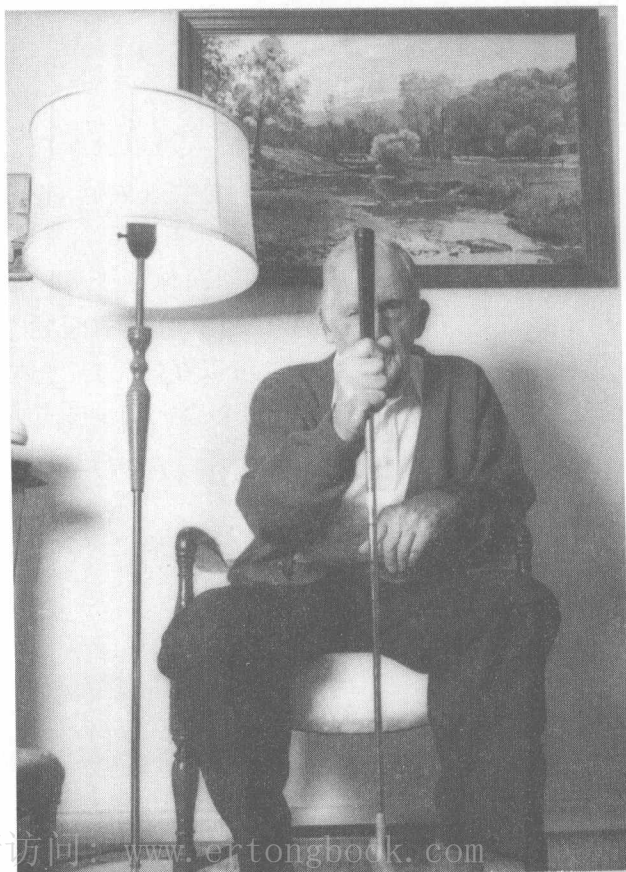
2

晚年，与天地共融

包括人体在内，世界上的万事万物都是有机统一的。人生活在天地之间，自然环境之内，是浩瀚无垠的自然界的一分子，不管是人体的结构，还是人的生长、生活规律皆与大自然息息相关，即所谓“与天地相参，与日月相应”、“天地与我并生，万物与我为一”。因而，无论春夏秋冬、白昼黑夜，还是风雨雷电、山林湖泊，都会对人体产生影响。

顺应自然规律的变化，与自然保持协调一致，人才会更好生存。但人类在成长过程中，逐渐具有了自我意识，有了主观能动性，在一定程度上获得了不依赖于自然界的行动自由。这种自由的扩张，导致了人天的阻隔，所谓“人之所发，常与天反”。这样的后果，便是造成了人与自然的不平衡、不和谐，破坏了自然法则，所以才会有那么多早逝的现象发生。

我经常提到“天人合一”，到底怎样才算“天人合一”呢？它主要有以下三种表现形式：一是人类本身就是大自然的一部分，“人身一小天地，天地一大人身”；二是人与天地相参，大自然的各种变化必然引起人体发生某种相应的改变；三是人从自然中获取生存与成长的能量，同时又能发挥自己的



主观能动作用，从事对自然事物的利用和改造。这三种形式体现的“天人”关系，也凸显了我国古代“天人合一”的整体论思想。

我们强调是以天、地、人综合交互的环境作为综合理论体系的本源，以人的生理、地理体系作为理论基础，有机地结合中国传统学术和西方科学技术，来研究直接服务于人、使人更健康更和谐的方式和方法。这里的“天”有三种含义，即自然天体与自然气候、人类心灵世界中的精神本质；“地”包括自然的地球，玄学中的地理；“人”，是万物的灵长，在自然界生物发展阶段上居最高位置。

所谓的天人合一，也就是天、地、人三者之间综合作用互动的过程。在天体信息影响人体信息发展的大方向时，人的成长发展还受到人体自身以及周边小环境的影响。通俗地说，就是人自身的奋斗与修养、人所处的社会环境等，对人的命理也发挥着重要作用。所以，天人感应理论说的不仅是天体对人体的作用，而且包括人体在这个互动过程中对周围小环境及天体大环境的适应和改变。因此，我们不仅要能顺天承运，顺乎自然地生活，而且要自强不息，在尊重并利用天时的同时，也能积极努力地运用地利与人和，发掘出自己的潜能，从而双管齐下打造幸福而愉悦的人生。

婚姻、家庭、事业，是人生的三大主题。人到晚年，基本上结束了事业的进程，进入放松和休闲的人生状态，怎样顺利度过这个转折，对一个人晚运的开展是极其重要的。退休后的老夫老妻真正成了相依相偎的“老伴”，能不能在朝夕相处中达到更好地融洽，面对琐碎平淡的家庭生活能不能仍旧保持“耳顺”，“不逾矩”，跟忙碌的子女辈和正在成长的孙子辈能不能和谐相处，身体的健康状态还能维持到何年何月，对老年人来说，这些都是很重大的考验。面对这些问题，我认为关键还是应该以顺应自然规律来进行。

尽管我们说天人一体，但毕竟任何事物都有自己的特性，任何事物都有自己独特的生命密码，而且老年人自身的能量正在一天天丧失，对周围事物的变化会变得格外敏感。因此，老年人要更好地与外界进行交流，最大限度地达到天人合一的境界，就必须能打通人与外界的信息通道，这样才可以更好地与大自然进行信息与能量的交换。当自

然的信息和能量源源不断地输送给你，将你身上的浊气排放，并补充进新的能量，你才能保持健康的身心状态。比如老年人要依靠天地之气提供的物质来获得合理的营养，要顺应自然界阴阳消长的节律来调理起居和活动等。只有保持人体内外阴阳气的平衡，保持人与自然的平衡、与环境的平衡，人体机能才可以很好地运行，人的生活便可以达到完美而幸福。



平衡是不变的法则

“生命在于运动”，这是人尽皆知的一句名言，但却很少有人知道“生命在于平衡”这句话。生命的本质是什么？身体健康、生活和谐究竟靠的是什么？说到底，其实还是要靠平衡。

宇宙间一切事物都带有二元性，都有着阴阳的相对，天地阴阳交感从而使地球上的无机物变成有机物，有机物又变成生命体。宇宙间万物的阴阳两个方面既相互对立，又相互依存，任何一方都不能脱离对方而单独存在。也就是说，一切生命的存在都离不开阴阳平衡这一根本法则。如在四季交替中，春季阳气逐渐旺盛，天气转暖，于是迎来了炎热的夏季；而秋季由于阴气制约了阳气，使气温不会无休止地升高，当阴气逐渐战胜阳气，于是炎热的气候逐渐转凉、转冷。人体也同样如此，早晨人体阳气旺盛，精力充沛，到了夜间则阴气较重，感觉困倦，便需要调养生息；人从幼年到壮年，处于阳长阶段，身体不断成长强壮，中年时期阴阳消长持平，从中年到老年，阴长阳消，生命逐渐走向衰亡。

生命的一切活动都是阴阳相互制约、相互斗争的过程，一般情况下，这种矛盾运动会形成一种动态的平衡，这个平衡是生命活动正常进行的前提和基础，它是一种处于阴阳消长转化当中的彼此协调，表现在人体，就是阳气和阴精（精、血、津、液）呈现一种协调的状态。自然界阴阳失衡，会造成自然灾害，人体阴阳失衡就会生病、早衰，甚至死亡。正如《黄帝内经》所说：“五行阴阳者，天地之道也，万物

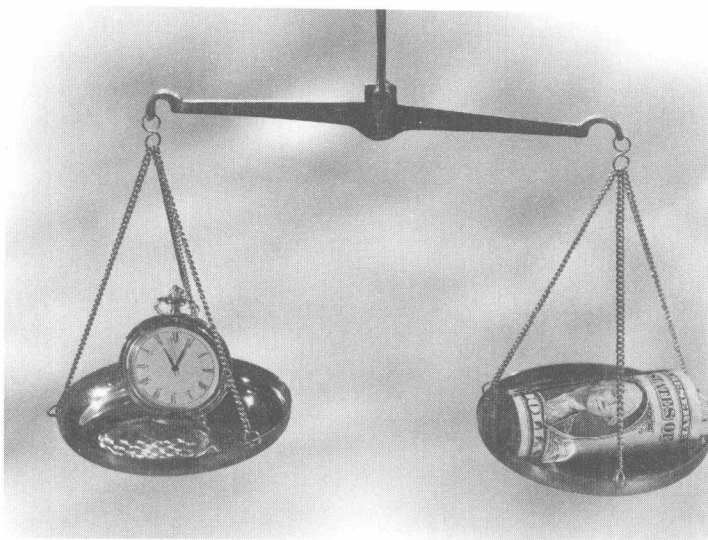
之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”宇宙间万事万物无一不是遵循着平衡这个定律，这是宇宙间一切生命存在的永恒不灭的法则。孔子的中庸之道，老子的道家学说，中医的阴阳五行，都是一个“平衡论”。

人和世间万物一样，都是物质，物质是生命的基础，维持人体生命的基本营养物质有蛋白质、糖、脂肪、矿物质、维生素和水等。同地球一样，我们的身体也是一个完整的“生态系统”，这个“生态系统”由许多组织和器官构成。人体之所以保持活力，是由于组成身体各系统的物质都在以特定的方式维持着一定的结构，并且能紧密配合，保持着一种稳定和谐的健康的生命活动状态，五脏六腑，一补一泻，阴阳平衡，这就是“人体生态平衡”，这是一种复杂的动态平衡，人体依靠新陈代谢维持着自身的这种平衡。在这里，组成人体的物质基础便是阴，而新陈代谢等生理功能活动则是阳，它们彼此依存，相互为用才能保证人体的正常运转。人体的生态平衡对体内各种物质的配比情况以及补充消耗的速度都有着严格的要求。任何一部分的环节出现问题，都会引起整个身体内环境的平衡状态，人体就会感到不适，就会得病。“从之则生，逆之则死，从之是治，逆之则乱”，阴阳平衡是生命保持活力的根本。

另一方面，在维持自身生态平衡的同时，人体与生存其中的环境也始终保持着一种动态的平衡。生命有机体一方面不断地从外界环境摄取有用的能量，同时向外界排泄废物，这个过程叫做物质代谢。一般情况下，人与环境的物质交换保持着平衡状态，这也是人与自然和谐共存的前提。但是当外界环境有了显著变化，比如废气、废水、化学物质、重金属等的污染，或者由于各人饮食起居毫无规律、没有节制，造成机体从外界获取的能量（营养物质）很难达到人体维持平衡的需要，人体正常的平衡状态就会受到影响。如果你足够强健，就会通过自身的各种调节机制来进行自我调整，使机体恢复平衡，但人到老年体质较弱，免疫力下降，对平衡的调节就显得比较吃力，因此老人就比较容易生病，而且生病以后恢复起来也比较慢。可见，健康之本在于平衡。

大自然的阴阳是平衡的，大自然维持它的阴阳平衡是通过阴阳气

化来表现的。也就是说通过日月的运动，产生四季温差和昼夜的变化，那么与自然一体的人要怎样来维持平衡呢？那就是“法时”，“法”就是遵循，如果老年人能够遵循这个大自然的阴阳气化进行养生，那么我们就可以达到事半功倍的效果。所以，我们要提出春夏养阳、秋冬养阴，幼年养阳、老年养阴就是这个原因。



老年朋友还要注意一个动静平衡问题。其实，动属阳，静属阴，动静平衡也属于阴阳平衡的一种形式。我们知道，人体内各系统要不断运动才有活力，才能完成新陈代谢的每一个环节。人体总是处于动态的相对平衡之中，方能显示出人体生命过程的生、长、老、已的各个阶段来。对老年朋友来说，身体的动态平衡，是比较稳固的平衡，在这个年龄段上，我们重点讲究一个“保”字。因为你机体的每一部分都在发生衰退，如果能按照季节、气候特点，进行适宜的活动锻炼，则会增强机体细胞的活力，减缓衰老的进程。我认为，生命处于动静平衡之中，生命既在于运动，也在于静养。静养对年老体衰的老年人相当重要，三分运动七分静养，动静结合，脑力与体力结合，劳动与休息结合，有劳有逸，有张有弛，这样来养生才能得到健康长寿。

有这样一句话现在流传很广：千保健，万保健，心理平衡是关键；千养生，万养生，心理平衡是“真经”。“心理平衡”这个词可以说是中国人独创的心理学术语，中国人之所以用这个词来形容人的心理调节过程，说到底也可以归结到我们传统文化中的阴阳平衡上。其实，心理学中常用的内向、外向等概念，就是瑞士的心理学家荣格在读了老子的《道德经》之后创造的，其中就含有阴阳平衡之意。对人体来

说，生理即阳，心理即阴，二者对立又统一，生理是心理的物质基础，心理反过来又影响生理的平衡。

中医上讲，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为人的“七情”，其中任何一情太过，都不利于健康。在人生旅途中，进入老年或离退休是一个很大的转折，这一转折会给他们的心理状态、生理机能、生活规律、人际交往等带来很大的变化，而其中尤以心理变化更突出更重要。失落、孤独、悲观等不良情绪长期干扰老年人的身心，如果不注意疏导，就会引起食欲减退、睡眠不好、免疫力下降、老年性疾患加重。在美国，我看过一个报道说，人类有70-80%的疾病与脑有关，这个脑其实就是指心理状态和精神作用。所以，老年朋友要及时调整自己的心态，保持一种积极、向上的心理状态，这样才能提高生命的质量。

阴阳的变化不仅决定着万物的生存，它还决定着万物的繁衍。天地相交而生万物，男女交合而生子女，这样才有了世间的一切，生生不已的生殖运动是宇宙万物以及人类发展的根本规律。所以，男女的交合不仅单纯是欲望的发泄，而且更是阴阳两种宇宙力量在人身上的具体体现，人类正是依靠性爱和情欲这两种本能才得以保存生命和继续生命。男女相需犹如天地相合，如果男女不合，就是违背了阴阳之道，就是“若春无秋，若冬无夏，因而合之，是谓圣度，圣人不绝和合之道”。性养生是对生命阴阳的协调，男为阳，女为阴，阴阳平衡得好，衰老就能够减缓，寿命就会延长。调查表明：一些恩爱的老年夫妻，性生活可以保持到70-80岁。事实也已证明，家庭幸福、夫妻恩爱的人寿命都偏长，反之家庭不幸、夫妻不和，尤其是鳏寡孤独的老人更是少有长寿的。所以，老年朋友们如果丧妻你可以再娶，丧夫可以再嫁，永远不要停止性生活。

处于不同环境下的人，尽管年龄不同，性别不同，对身心健康的措施可以有所不同，但有一点却是相同的，即“平衡”。不管是饮食平衡、动静平衡、心理平衡，还是性平衡，应该互相结合、互相配合，这对维护人体的阴气和阳精的平衡，对维护生命的阴阳平衡具有非常重要的意义。我的理念就是阴阳平衡、健康一生。



晚年和谐生活密码

和谐是中华民族传统文化的一部分，中国传统文化的一大特色就在于注重和谐。儒家的“仁爱”、“仁义”，墨家的“兼爱”、“非攻”，道家的“天地与我并生，而万物与我为一”等传统文化中，无不蕴涵着和谐的思想。这个“和”不管是儒家讲，还是道家讲，都是根据中国古代的天人合一思想。所谓天道，也就是谦和之道，和合之道，这是自然运行的法则。和谐是矛盾着的双方在一定条件下达到统一而出现的状态，它标志着自然界内部、人体自身、人与社会、人与自然之间各种元素实现均衡、稳定、有序地发展。

建设一个和谐社会，无疑不能忽视老年人群的需要，尤其是对于中国这个“未富先老”的特殊型社会来说，老年人的生活质量更是关系到社会和谐发展的重要内容。对老年人来说，晚年生活能否和谐决定着晚年生活的幸福度，决定着一个人的晚运能否顺利展开。和谐的晚年生活主要包含两个方面：一个是老年人自身的和谐，一个是老年人与环境之间的和谐。人自身的和谐是家庭和谐、社会和谐的基础。在各种关系中，主动性都在人，所以人自身的和谐是实现其他和谐关系的关键。人自身和谐了，人与人、人与社会自然也就和谐了。

那么怎样来达到人自身的和谐呢？我以前曾多次提到过生命密码这个问题，每个人都有自身的生命密码，而这个生命密码将决定人一生的命运。人体的各种生命信息符号，就是我们所称的生命密码。对于人体而言，每个人从降生到这个世界，便成为宇宙间独一无二的全息生命。通俗地说，你就是一个完整的、在这个世界上再没有第二个与你有着同样全息生命特征的生命。不管是人的外在容貌形体、言谈举止，还是内在精神气质都关联着一个变量的密码，人类每时每刻也离不开这个密码，人的交流和活动，都需要这个密码。这个变量密码是一个生命的符号，也可以讲是生命的一个特征。这个符号或特征可以将人的性格气质、天赋特质、健康情况和整个生命的规律都显示出来，那么我们可以通过这个显示去读取和论证它。