



第二青春期

广东老年学研究会编

第二青春期

广东老年学研究会编

广东人民出版社

粤新登字01号

第二青春期

广东老年学研究会编

*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东肇庆印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.5印张 100,000字

1992年11月第1版 1992年11月第1次印刷

印数 1—2,000册

ISBN 7-218-00813-5/G·140

定价: 3.80元

目 录

智慧的花朵

——嘉言隽语……………(1)

认识你自己

——老年人的生理与心理……………(7)

五光十色的第二人生

——描绘晚年生活的蓝图……………(23)

老人论坛

——老年人的心里话……………(72)

世界老人之窗

——趋向长寿的世界……………(86)

中国的养老问题

——养老方式的流向……………(107)

令人微笑和深思的故事

——中外老年名人的奇闻轶事……………(128)

顶儿尖儿的人物

——古今著名老人生活拾趣……………(172)

六年探索的足印

——后记……………(192)

智慧的花朵

——嘉言隽语

△老年是生命的天平，它会衡量你一生的价值。少壮的日子过完了，懒惰的人只好吞咽下痛悔的泪水。

△老年人在心理上要提防两种危险，一种是过度沉缅于往昔，生活在忆念之中；对以往的美妙岁月追悔不已，缅怀死去的朋友悲痛欲绝……另一种要提防的危险是老想和青年一起生活，指望从他们的活力中补充元气。

——英·罗素

△有经验的老人执事令人放心，而青年人的干劲则鼓舞人心。如果说，老年人的经验是可贵的，那么青年人的纯真则是崇高的。

——英·培根

△老年人只要不对人事纠缠不清，而能参加合适的活动，则容易过个愉愉快快，逍遥自得的晚年。就是在这方面，人们终年累月积累起来的经验才是有益的。也就是在这一方面，来源于经验的智慧才能有用武之地，而不显得咄咄逼人。

——英·罗素

△老年时，像青年时一样高高兴兴吧！青年好比百灵鸟，有他的晨歌；老年好比夜莺，应该有他的夜曲。

——康德

△德行永不老。

——谚语

△如能以诗意的眼光来看人生，也许会把人生的落日时期视为最快乐的时期。

——佚名

△春蚕到死丝方尽，人至期颐亦不休，一息尚存须努力，留作青年好范畴。

——吴玉章

△越老越英雄，攀登最高峰，
九十不算老，昂头唱大风。

——谢觉哉

△白首壮心驯大海，青春浩气走千山。

——林伯渠

△此有老少年，也有少年老，
不落时代后，年老才可宝。

——林伯渠

△双鬓多年作雪，寸心至死如丹。

——陆 游

△来日便作衰翁在，两脚犹堪迈九州。

——陆 游

△但得夕阳无限好，何须惆怅面黄昏。

——朱自清

△由来花甲称人瑞，而今百龄正童年。

——曹靖华

△人们都说“人生七十古来稀”，而商承祚这位老先生却偏要昂然吟诵自编的《年龄歌》：“九十可算老，八十不稀奇，七十难统计，六十小徒弟，四十、五十爬满地，二十三十睡在摇篮里。”

△生命，让每个人都开一次花，但不担保每个人都结一次果。能不能结果，往往取决于，当你还是一朵花的时候。

△最短的距离是从手到嘴，最长的距离是从说到做。

△田野上的花朵，一朵比一朵美丽……谁能采到最后一朵呢？

△作家的天平上，一边是作品，一边是人品。有的作家死了，作品还活着；有的作家还活着，作品却死了。

△人，都需要理解，而老年人更需要理解。当然，老年人若再多理解他人，那就更难能可贵。

△老年人宜出气，忌生气。

△天尚有晴、阴、雨、雪，人焉能无喜、怒、哀、乐？老年人遇事自然、达观有益，多余的思虑、忧愁只会增加烦恼，有损健康。

△人生之路宛如旅途，在自己身边的亲人，周围的同志和朋友，都是结伴而行的同路人，只应彼此愉悦，同舟共济，到达人生的终点。

△只有登高望远，才能觉得任何庞然大物都那么渺小。

△“目空一切”，大都做为高傲不把一切放在眼里来解释；如果当为把一切看得开去认识，对于老年人，岂不更有益身心健康。

△戴高乐有一天与朋友出去散步，看到一对依偎着的情侣，那位朋友十分感慨地说：“还有什么比一对男女青年更美好的呢！”

戴高乐安详地答道：“老夫老妻。”

△有人专程来请教电影喜剧大师查理·卓别林：“依你之见，具有哪种颜色的头发——金发、黑发还是棕发的女人对男人最忠诚？”

“白发女人！”卓别林脱口而出。

认识你自己

——老年人的生理与心理

方 火

年龄分期新说

世界各国的学者，对老龄的分期都有各自不同的见解，随着人均寿命的增长，他们的见解也在发生变化。

苏联一个学者将人的一生分成 7 个阶段：

童年：1—15岁 少年：16—30岁

青年：31—45岁 成年：46—60岁

壮年：61—75岁 老年：76—90岁

高寿年：91岁以上

美国人把老年人的老龄分为五期：

1. 准老期—55岁至65岁

2. 初老期—65岁至70岁

3. 中老期—70岁至75岁

4. 长老期—75岁至85岁

5. 极老期—85岁以上。

有科学家认为，动物中马的生长期为3—4年，其生命期为20至30年；狗的生长期为1.5年至2年，生命期为15至20年。按其生长期与生命期的比例推算，人的生命期应为200年左右。

心理健康与老化程度

心理健康是一个人不老的标志，医学界人士把它归纳为10个方面供人们自己检测。而人体的老化程度，也有一个简易可行的测定方法，这是日本东京都府立医科大学的山本教授根据数十年研究提出来的。

心理健康的人要保持：①对生活不厌倦，对事物不会产生没有意思，没有兴趣的感觉；②与周围的人基本能和睦相处，对事物分析有主见；③对突然而来的打击，能在短期心理反常的情况下自我调节，摆脱不正常的思想情绪；④对往事，特别是不愉快的事，不经常回忆，不谴责自己，更不反悔；⑤办事条理性强，安排有计划；⑥对新鲜事物能从好的方面理解并接受；⑦性格开朗，对自己内心的

抑郁能及时表达出来，不自寻烦恼；⑧追求人生的美，懂得爱；⑨办事喜欢谦让，助人为乐，以“知足常乐”为生活宗旨；⑩进取心较强，不服老，对工作、学习和生活有自己的打算和安排，不畏困难。

老化程度的测定

测定人体老化程度的方法是，受检查者双手下垂，紧贴大腿两侧，用独脚站立，找另一个人看秒表。根据其单脚独立、稳定不移动的时间来判断他的老化程度，其标准是：

男性，30—39岁，9.9秒

40—49岁，8.4秒

50—59岁，7.4秒

60—69岁，5.8秒

女性的计算方法可比男性推迟10岁。

未达到上述标准的，老化程度偏快，要注意保养身体，保持心理平衡，心情愉快；达到或超过上述标准者，属于老化进程正常。

人体组成之最

人体生命最重要的物质——蛋白质。

人体生命活动最基本的特征——新陈代谢。

人体最基本的活动方式——反射。

人体结构最基本的单元——细胞。

人体最主要的能量来源——糖。

人体产生热量最大的组织——肌肉。

人体最重要的器官——心脏。

人体最大的解毒器官——肝。

人体最大的消化腺——肝。

人体最大的内分泌腺——甲状腺。

人体最小的器官——甲状旁腺。

人体最大的细胞——卵细胞。

人体最小的细胞——小脑颗粒细胞。

人体最长的细胞——神经细胞。

人体最长的神经——坐骨神经。

人体最大的肌肉——臀大肌。

人体最小的肌肉——耳部的镫骨肌。

人体最细的骨骼——听小骨。

保持心理平衡，注意自我调节

老人要注意使自己经常处于愉悦的状态，一旦有不痛快的事，要注意自我调节，切切不可长时间被不良的情绪所左右，更不能陷入悲痛而不能自拔。

情绪低落会影响老人的健康，为此老人要特别留意经常调节自己的心绪。下边谨从几个方面讲讲要自我调节的事项：

客观环境对任何人都有一定的制约作用。不要有非分的欲望，凡事都要想到不可能的方面，心理有个准备，受到挫折时就不致太难过，甚至被挫折所击倒。

正确评估自己，了解自己。既要估计自己的才能与目前的精力，也要了解自己性格上、知识上的缺陷，不把目标定得过高，脚踏实地去实现自己的理想。

生活上要作合理的安排。一切要适可而止，勿作过多的追求；适当工作固然有利于精神的寄托，休息娱乐更有益于健康长寿。可培养一些嗜好，例如打球、打扑克、下棋、钓鱼、唱歌、阅读等，都

有助于调剂身心，做到有张有弛，并增加生活情趣。

重视社交活动，以减少孤寂感。要有相当一批可以交往的朋友，平日可以相互倾吐心中的积郁、不快，使心情舒畅；还要建立和谐的家庭关系，要自觉摒弃“家长制”作风，与儿女建立平等互谅的关系，使自己生活在融洽的氛围里。

保持乐观的情绪，决不为某些打击而悲观失望，心慌意乱。即使偶然遇到悲痛的事或令人焦虑的事，在受到冲击后，也能很快适应，使自己心理恢复平衡。

注意运动、散步，生活做到规律化，使身体经常处于最佳状态，精神饱满。

迅速建立新的生活模式

一个人数十年的生活，职业与生活习惯凝成了固定的模式。一旦从工作岗位上退下来，往往会产生一种“失落感”，仿佛被遗弃了，虽已自由自在，日子却过得杂乱无章。这很不利于安度晚年。必须下决心克服旧有生活模式的各种影响，用坚强的毅力、高度的耐心迅速建立新的生活方式，这种方式既是自在的又应该是很有规律，并有益身心健