

【献给最亲爱的爸爸妈妈】

关注老人就是关注自己，因为我们每个人都会有老的一天！

50岁 以后必须关注 的生活智慧

刘 艳◎编著

如果您已年迈，书中讲述的也许正是您的艰难与困惑，它将助您一臂之力；
如果您正值壮年，也可以从书中得到许多未雨绸缪、筹划未来的良策。

京华出版社

【献给最亲爱的爸爸妈妈】

关注老人就是关注自己，因为我们每个人都会有老的一天！

50岁 以后必须关注 的生活智慧

刘 艳◎编著

如果您已年迈，书中讲述的也许正是您的艰难与困惑，它将助您一臂之力；
如果您正值壮年，也可以从书中得到许多未雨绸缪、筹划未来的良策。

京华出版社

责任编辑：王 建

封面设计：颜国森

图书在版编目 (CIP) 数据

五十岁以后必须关注的生活智慧 / 刘艳著. —北京：京华出版社，
2008. 4

ISBN 978 - 7 - 80724 - 541- 4

I. 五… II. 刘… III. 老年人 - 生活 - 知识 IV. Z228.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 038595 号

著 者 ☐ 刘艳 编著
出版发行 ☐ 京华出版社
(北京市安华西里 1 区 13 楼 100011)
经 销 ☐ 京华时代图书 (北京) 有限公司
(010) 63993657 63993659
印 刷 ☐ 三河市华润印刷有限公司
开 本 ☐ 710 毫米 × 1000 毫米 16 开本
字 数 ☐ 350 千字
印 张 ☐ 26 印张
印 数 ☐ 5000 册
出版日期 ☐ 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
书 号 ☐ ISBN 978 - 7 - 80724 - 541-4
定 价 ☐ 39.80 元

京华版图书，若有质量问题，请与本社联系。

本书献给每一位老人， 也献给所有关爱老人的年轻人！

序1 智慧引导我们走向幸福

相对于青年或中年时期，老年也许是我们一生中最漫长的一段生命，尽管岁月赋予了我们丰富的阅历，使它成为我们一生中最睿智的时期，然而，这也是我们最无奈的一段生命。

什么是老年？也许很多人从来没有认真地思考过风烛残年对于一个人意味着什么？

当我们从忙碌的中年走过来，终于把孩子抚养成人；当他们像小鸟一样飞走，我们以为可以喘一口气的时候，却发现前面是茫然一片。我们不知道该如何去面对自己无法自理，也无法掌握的生命中最后那一段时光。

因此，有人说老年期是人生的丧失期，因为我们可能或正在面临着：丧失了劳动力，收入下降；健康已经不再，生理和心理上的疾病不断侵袭着我们的身体；丧偶；死亡的阴影；儿女不孝，亲情日益淡薄，养儿不再防老；诸如此类，让许多老年人的生活走入了困境。

那么，对于老年群体，应该以怎样的方式才能获得幸福和快乐呢？

在物质生活越来越丰富的今天，许多老人已不满足于衣食无忧地度过晚年。他们渴望这段以分秒计算的日子能过得更精彩、更舒畅。我们说，幸福，要靠自己争取，而不是等待别人赐予，不管我们是年轻也好，年老也罢。我们一辈子为了子孙后代的幸福而奋斗，到老了也应该

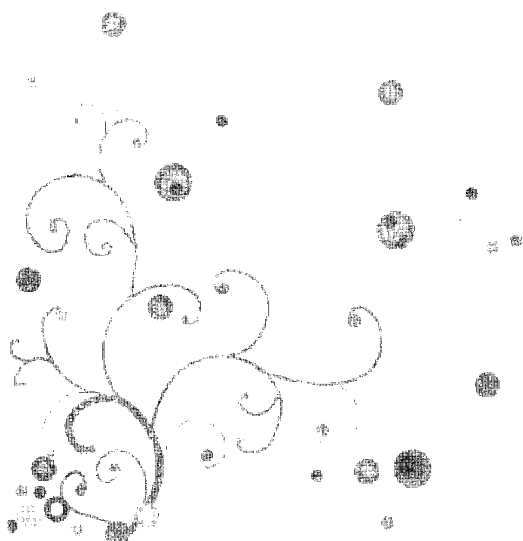
为自己的幸福负责。我们虽然老了，但是却有了更多的时间，因此要积极面对，努力充实自己的生活。

我们可以遛狗，养花，养鱼；打球，跳舞，唱歌，爬山；下棋，弹琴，看看书，写写书法；练练气功，打打太极拳；三五知己，小聚浅酌，生活不亦乐乎。我们可以和老伴像年轻时一样享饮着初恋的美酒；丧偶或离异的老人，也不妨像年轻人一样去恋爱。

我们为子女操了大半辈子心，正所谓，儿孙自有儿孙福，莫为儿孙作马牛。现在他们成家立业，有了自己的生活，那就学会放手吧！距离更能产生美，这是一种洒脱。面对不肖子孙，不要独自垂泪，也不要纵容，勇于求助法律，这是一种权利；面对骗子，要擦亮自己的双眼，这是一种智慧；面对疾病，不要讳疾忌医，这是一种坦然。

本书从心理健康、娱乐休闲、饮食健康、常见疾病、房事养生、家庭和睦、运动健身、子女赡养、遗产处理、理财有道、情感婚姻、生活防骗等方面，为老年人的生活提供全方位指导，学习怎样做一位健康、快乐的老人。

相信书中所介绍的生活智慧，将使您的幸福像花儿一样绽放！



序2 关注老人就是关注自己

时间是无影无形、无色无味，抓不住摸不着的东西。它会在你转身的瞬间就悄悄地流逝，也会在你不知不觉间就走得很远很远。

从我们一出生开始，父母就把我们当作手心里的宝一样来呵护。父母总是把最好的留给我们，默默地扛着一切负担和压力。父母用血汗为我们撑开一片蓝色的天空，让我们能够自由地呼吸，痛快地嬉戏。儿女生病的时候，着急的总是父母；遇到挫折的时候，父母总会在背后默默地支持。即使我们犯了滔天大错，也能被父母包容。父母拼命地赚钱，是为了养活我们，让我们在良好的环境里接受教育。我们的一切都是父母给的，没有他们，就没有我们的今天。

时间在一旁悄悄地看着这一切，也被感动了，可它还是不得不一直向前跑。跑着跑着，父母的头发白了，腰弯了，记忆力下降了……他们老了，老得不能再拿着拖鞋教训我们了。他们的容貌、体形变了，不变的是他们依然深爱着子女的心和充满慈爱的眼神。劳碌了一生，他们的儿女长大了，有了自己的家、自己的孩子，也会像父母爱护自己一样把自己的孩子捧在手心。这时他们应该能体会到父母的辛酸了吧。

父母老了，该享清福了。然而，随着社会的发展，几代人同居一个屋檐下的其乐融融早已被社会的进步给遗弃。人口流动导致年轻人到更远的地方找工作，而且他们的工作压力更大，更忙了。他们花更多的时间在外面，留给父母和祖父母的时间更少了。从家庭形式来看，传统的三四代同堂家庭已经非常少了，更多的是以小家庭为核心，老人受到照顾和关注的程度与以前相比有所减少。现在的家庭多为独生子女家

庭，独生子女意味着双方共有 4 个父母以及更多的祖辈，分配给老人的时间也必然相应减少。由于年轻人在收集信息和财务建设等各个方面的能力比老人更强，因此老人的影响力降低了。只是在少数家庭中，老人帮忙照顾孩子，才形成帮助，但其中也可能怀有功利的目的。将来，中国的老人可能会需要依靠养老机构及养老金等的帮助才能保障生活。

为什么社会进步了，生活质量提高了，人们的文化素养也与以往不可同日而语，当一切都变得越来越美好的时候，亲情却日渐淡漠了呢？人们依然高喊着血浓于水，可谁又真正在乎过亲情呢！很多年轻人为了自身的便利，不再和老人共居一室；为了自身的利益，不再过多地关注老人的生活起居。有的人甚至为了自己能住得宽敞明亮，硬把老人挤到厨房或环境更为恶劣的地方居住；也有的人在外面租房或买房，一年也难得回家探望一次老人。当然，有的人虽然因为很少回家而常给老人寄些生活必需品或不菲的钞票，可是他们却忘了老人需要的不仅仅是物质上的满足，他们更需要的是得到重视，得到关爱。他们渴望的不是金钱财富这些物质的东西，而是老得不能动的时候有儿女在身边嘘寒问暖，有孙儿依偎左右。几十年的艰苦奋斗，他们到头来希望得到的报酬只是那么少，那么简单，这样我们都不能满足他们吗？

实际上，关注老人就是关注自己，因为每个人都会有老的一天，当我们老了的时候，对自己的子女又会有什么要求呢？因此可以说，关爱老人就是给自己留条后路，因为我们也有老的走不动的时候。多一份关爱，给自己心灵留一万净土，给老人的晚年多一些温暖，让老人的生活尽量多些阳光、多些色彩，就能让老人在亲情的包围中无憾地走完余生。

目录 Contents

1 心理保健—— 谁为老人解心愁 1



老人心理健康自测	2	遇事糊涂一点点	15
老人的心理活动种类	2	为什么总怀疑自己有病	18
老人孤独谁人知	4	别让心情和身体一起生病	20
丧偶老人的心理调适	7	患了绝症怎么办	22
退休生活也可以很精彩	11		

2 家事和睦—— 距离可以产生美 25



老年人扮演的家庭角色	26	正确对待“儿子娶了媳妇忘了娘”	40
老人与子女相处的忌讳	28	今天我们怎么做婆婆	43
不要万事为儿女操心	33	翁婿的和谐相处之道	47
如何面对子女不买账的情形	35	老人如何参与教育第三代	49
“迁徙老人”如何适应新的都市生活	37		

3 情感婚姻—— 珍惜眼前人，再婚要谨慎 55



夫妻恩爱寿命长	56	如何面对老年配偶的外遇	72
老年夫妻的常见矛盾	57	老人再婚择偶要慎重	74
老年夫妻和谐相处的艺术	58	老人再婚的家庭纠纷	76
老年夫妻如何协调日常生活	60	别让好老伴与你擦肩而过	78
老年夫妻的经济要公开民主	63	老年再婚应履行必要的法律手续	80
老年夫妻如何示爱	64	真情相伴，半路夫妻也幸福	82
如何与爱唠叨的老伴相处	66	老年人的新同居时代	87
老伴想要离婚怎么办	69		

4 子女赡养—— 赡养误区知多少 91



老人为何住进养老院	92	非婚生子女也要赡养老人	111
何谓居家养老	94	继子女须赡养老人	112
老人如何维护自身合法权益	100	养子女须赡养老人	113
老人再婚不意味着解除赡养义务	101	赡养老人不能搞承包	115
赡养老人没有任何借口	103	谁来赡养农村老人	116
生活困难不能推脱赡养责任	106	何谓“有偿托付”赡养老人	118
赡养老人不能相互推诿	108	老人更需要精神赡养	119
出嫁女儿须赡养老人	110		

5 遗产处理—— 遗产分配谁说了算 125



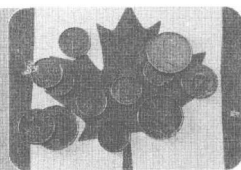
何谓“遗产意识”	126	父母资助子女购置房产的技巧	139
怎样立遗嘱才有效	128	老人再婚如何处理房产	145
遗嘱的执行	132	养老保险的继承	148
老人立遗嘱的注意事项	133	五保户的遗产归谁所有	149
老人的财产遗嘱要明确	134	军烈属的遗产归谁所有	151
赡养义务与遗产分配挂钩	137		

6 生活防骗—— 人老眼不花， 让骗子无所遁形 153



针对老人的常见骗术	154	冒充亲朋，告急电话骗汇款	166
老人再婚，把好人品、钱财关	156	套近乎，提防陌生人的“温情牌”	169
设局陷害，冒充警察行骗	159	非法集资，回报都是空头支票	172
算命大师，哄你掏钱消灾	161	意外中奖，骗你没商量	175
火眼金睛，识破“掉包计”	163	借推销之名，行诈骗之实	178
借医行骗，包治百病不可信	165	街头摆残局，设“托”请君入瓮	179

7 理财有道—— 晚年生活的保护伞 183



老人理财要有新观念	184	老人炒股三大戒律	196
未雨绸缪,中年人应积极筹备养老金		老人投保要趁早	197
	187	退而不休,生活无忧	200
节约就是净赚	189	新世纪我们以房养老	201
让你的退休金不退休	191	老人投资房产,退可守进可攻	204
老人购买国债大有讲究	194		

8 长寿秘诀—— 人生百岁不足奇 209



影响寿命的内外因素	210	春季养生注意保卫体内阳气	219
与长寿无缘的九种人	212	夏季养生防止因避暑而伤阳气	
静心益寿:老人养生先养心	213		221
老人的性格与养生	213	金秋老人须防6类疾病	223
老人养生的“六趣”和“七淡”	214	冬季养生以养藏为原则	224
家长里短有利老人心理健康	216	老人冬季养生的8大误区	226
清心寡欲有益身心健康	217	起居养生:健康生活每一天	228
老人须防怒制怒	218	老人如何选择居室环境	228
四季养生法:关键在于顺应阴阳气化		老人起居避免危险动作	229
	219	老人日常洗漱须注意	231

老人洗澡的注意事项	232	老来也要俏:年轻只是一种心态	241
老人看电视 5 大注意	233	“老来俏”撑开健康伞	241
睡眠养生法:每天睡 7 小时最长寿	234	老人出现寿斑怎么办	242
何谓“后三十年睡不着”	234	如何延缓面部肌肤老化	243
老人如何选择卧具	236	老人如何防止脱发	244
香甜入梦的最佳睡眠环境	237	老人如何防治白发	245
老人的最佳睡姿	237	老人白发染黑要谨慎	246
老人慎用催眠药	238	老人冬季穿衣须保暖	248
拯救失眠的特效食疗方	240		

9 娱乐休闲—— 养生之道在于心情愉快 249



赏乐养生宜健康	250	集邮悦性又防衰	261
闲来无事唱唱歌	253	莳花弄草好处多	262
老人下棋养天年	254	养鱼逸乐又养生	264
老人读书随意好	256	垂钓之意不在鱼	265
挥毫泼墨乐无穷	258	宠物做伴解孤独	267
书画延年又益寿	260	寄情山水乐陶陶	269

10 房事养生—— 60 岁后仍需要性生活 273



老人为何需要“性福生活”	274	老人性生活的误区	278
老人的性生理特点	276	老人应如何看待性生活	281

老人性生活适度的标准	283	再婚老人的性生活调适	287
老人性生活的好帮手	285	老年妇女子宫切除后的性心理调整	288
老人的性交体位	285		
老人如何预防阳痿	286		

11 运动健身—— 快乐动一动,健康走一走 289



科学健身好处多	290	老人坚持慢跑身体好	304
爱运动的老人更长寿	290	老人百练不如一走	306
如何自我监测运动量	291	改善老年便秘的转腰法	307
老人慎用小区健身器	292	人老腿不老的腿部运动	308
老人健身的 10 个误区	293	卧床老人巧健身	309
老人锻炼注意适时补水	294	简单易行的甩手运动	310
老人晨练有何讲究	295	安全运动最紧要	311
运动项目仔细选	297	肌肉拉伤的预防与处理	311
不同季节的健身方式	298	抽筋的预防与处理	312
老人爬行健身法	299	闪腰的预防与处理	313
老人跳舞健身又健脑	300	运动性晕厥的预防与处理	315
老人常练太极腿脚健	302		

12 饮食健康—— 先进厨房,再进药房 317



健康生活,由吃开始	318	老人应多摄取 5 类维生素	319
有效补钙,摆脱缺钙危机	318	调整全身功能的黑五类食物	320

吃对水果健康来	321	厨房变药房, 温情膳食巧治病	335
择优食菜有助疗疾养生	323	改善失眠的饮食疗养	335
坚果可谓长生果	325	老年健忘症的饮食疗养	336
喝茶养生要有节制	326	老年缺铁性贫血的饮食疗养	339
一日三餐, 餐餐有学问	327	老年痛风的饮食疗养	340
老人一日三餐怎么吃	328	老年感冒的饮食疗养	341
老人怎样吃更有味	329	改善便秘的饮食疗养	343
老人不要可惜剩饭剩菜	330	改善痔疮的饮食疗养	345
畏寒怕冷, 多吃助阳补气食物	331	慢性胃炎的饮食疗养	346
抗衰益寿, 常吃补气养血药膳	331	糖尿病的饮食疗养	348
护眼明目, 常吃清热养肝药膳	332	高血压病的饮食疗养	349
养心安神, 常吃益智宁心药膳	333	化疗病人的饮食疗养	351
消除疲劳, 常吃增强体力药膳	334		

13

常见疾病—— 治病不如防病

353



家庭日常护理	354	家庭隔离法	357
测体温	354	卧床老人的护理	358
数脉搏	355	褥疮的护理	360
冷敷法	355	卧床老人的恢复锻炼	362
热敷法	356	老人如何学会自我护理	366
拔火罐法	357	老人的看病误区	367

老人定期体检的重要性	369	慢性胃炎	385
家庭急救常识	370	胃癌	386
老人外伤急救法	370	肝硬化	388
老人烧、烫伤的急救法	373	慢性便秘	389
老人倒地现场急救法	374	糖尿病	390
老人药物中毒现场急救法	375	肿瘤病	391
老人骨折现场急救法	376	更年期综合征	393
老人噎食现场急救法	377	老年性痴呆	394
老人煤气中毒急救法	377	类风湿性关节炎	396
老人突然晕倒的急救法	378	老年性白内障	397
常见疾病的治疗与护理	379	老年人用药常识	398
高血压病	379	老人家庭常备药物	398
心绞痛	381	老人用药注意事项	401
心肌梗死	382	药物服用与饮食禁忌	401
慢性支气管炎	384		

心理保健—— 谁为老人解心愁



第1章

目前，中国人口老龄化形势非常严峻，2005 年中国 60 岁以上的老年人口已达 1.45 亿，占总人口的 11%，今后还将以每年 3.36% 的速度增长。尤其值得关注的是，根据最新的数据，中国有 2400 万老年人已经生活在空巢家庭。这些老年人“出门一把锁，回家一盏灯”，孤独感很强，心理问题显得很突出。

其实，老年人的幸福不只是吃得好、穿得暖，他们还有许多心事需要我们去了解，去理解。让我们共同关注一下老年人的心事，让他们的老年生活更加健康、幸福吧！



老人心理健康自测

100个老年人，就有100种不同的心理。衡量老年人的心理是否健康，有以下10条标准。老年朋友不妨对照自测一下。

1. 有充分的安全感。
2. 自我评价恰如其分，有自知之明。
3. 生活目标切合实际，处理问题较现实。
4. 与周围环境保持接触，并经常保持兴趣。
5. 能保持自己性格完整和谐，不孤僻。
6. 具有从经验中总结学习的能力。
7. 情绪豁达，善于自我调控。
8. 保持适当的、良好的社会交往。
9. 能在集体允许的范围内发挥个性。
10. 能在社会规范之内恰当满足个人需要。

上述每项指标评价，“好”为完全自理，“中”为基本完成，“差”为部分自理，需要人协助。在心理是否健康总体评价上，以“好”为判定标准。

以上10个项目中，如评价为“好”者等于或不足三项，为较差；如评价为“好”者达到4~5项，为基本正常；如评价为“好”者等于或大于6项，为正常。

老人的心理活动种类

1. 愉快积极型。这类老人性格开朗、心情愉快、热爱生活、积极