

主 编：肖 走
副主编：张卫东
张亚钧

家庭快乐丛书

幸福 充实的晚年



1.7

中国统计出版社

(京)新登字 041 号

责任编辑:雨露 朱 沐

封面设计:黄艺 张建民

技术设计:余光 夏 耘

家庭快乐丛书

幸福充实的晚年

陈秀琪、赖愈昌 编著

*

中国统计出版社出版

(北京三里河月坛南街 38 号 100826)

新华书店经销

京安印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 5.5 印张 81 千字

1993 年 6 月第 1 版 1993 年 6 月北京第 1 次印刷

印数:1—11,000

ISBN 7-5037-1155-8/C·699

定价:3.50 元

献给家庭的礼物

这是献给您的礼物，献给每一个即将组成和已经组成的家庭的礼物，它衷心地祝愿您生活幸福。

从我们每个人刚刚睁开惊奇的眼睛，开始打量这个多姿多彩的世界时，家庭便成了在漫长人生旅途中，给我们以温暖、安谧，任我们依偎的怀抱。失意时，我们从家庭中得到温馨的爱和抚慰；困顿时，我们从家庭中汲取同困难与艰险搏斗的勇气和刚强；疲倦时，家庭便成了我们可以重新积蓄力量的避风港……我们每个人都同各自的家庭一起分享爱的欢乐、创造的喜悦、感情交流的满足……是的，一个人，无论他是在事业的天空中翱翔，还是在平凡的土地上耕作，家庭永远是支持他（她）生活奋斗的重要力量和最终归宿。家庭是我们每个人生命中最重要一部分的说法，决不过分。

家庭对于我们每个人来说再熟悉不过了，因为我们几乎所有的人都是在家庭中成长起来的。但真正成功地组成一个家庭，却需要付出极大的努力和热情。而维系和巩固一个家庭，使家庭生活幸福美满，则更需要我们每一个人在漫长的家庭生活道路上，无私地奉献自己的爱——尽管这并不简单；不断地决无后悔地投入自己的感情、精力——也许这很艰难；还要经历许许多多的感情波澜：失望、懊悔、抱怨甚至恨；还要没完没了地同穿衣、吃饭、数钱、洗尿布、养儿育女为伴；还要不可避免地在新的人际关系激流中周旋——夫妻之间、婆媳之间、姑嫂之间、亲朋邻里之间……这些没完没了，没了没完。说实话，家庭又是一个幸福而累人的负担，一旦背负起来，无论多么艰难，都要勇敢地走到生命的终点。

摆在您面前的这套微型《家庭快乐》丛书，将家庭生活历程中的主要的或最有意义的“点”或“片断”摘取出来，予以聚焦和放大，以浓缩的形式奉献到您的面前。虽然它是微型的，但所涉及的内容，却也颇为广泛，举凡婚恋、抚育子女、家庭管理、家庭美化、家庭心理调适、家庭娱乐、家庭礼仪、保健锻炼、家庭化妆与服装选择等等，尽在其中。

它象朋友一样同您谈心，交换各自心底的秘密；象

兄弟姐妹一样给您亲情的温暖；它也许给您些过好家庭生活的启示和思路，也许给您提供一些具体的生活知识和经验，它不是“大全”，因为生活本身就没有大全。

它是献给每个家庭的一份挚爱，一片深情，它象您热爱家庭生活一样，渴望每一位拥有它的朋友，家庭生活永远幸福、欢乐、美满。

每个人都属于一个家庭，这套奉献给每个家庭的礼物，当然也属于您，衷心地希望您喜欢。

肖 走

序

“世间万物有盛衰，人生安得常少年”，人总是要老的。老年朋友，您不必为年老而哀叹，生命的价值不仅在于寿命的长短，更主要的在于生活质量的高低。老年并不是生活的终结，而是人生的金色秋天，“但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏”。让我们珍惜时光，作生活的主人，使生命的晚霞如同朝霞般绚烂，燃烧得通红、炽烈。本书愿作老年人的朋友，向您奉献一片真情，提供一些生活、保健等方面的知识和方法，希望能给您的生活带来欢乐，有所帮助。

衷心祝愿老年朋友健康、愉快、幸福！

目 录

老年的年龄界限	(1)
老年是人生新阶段	(3)
社会对老年问题的重视	(5)
建立第二种生活模式	(7)
老年人的优势	(9)
树立正确的老年生活目标	(11)
努力提高老年期生活质量	(13)
珍惜第三个“一万天”	(15)
人的寿命是多少	(17)
我衰老了吗	(19)
寻求积极的精神寄托	(21)
扬起生活的风帆	(23)
愿您笑口常开	(25)
愿您多一点幽默	(27)
老年人不宜大笑	(29)
走出情绪低谷	(31)
学会制怒	(33)

小心“病人角色固定症”	(35)
您不妨当一当“老顽童”	(37)
劝君也能“老来俏”	(39)
积极主动地消除积怨	(41)
到书籍中寻找无穷乐趣	(43)
老人学书法是乐事	(45)
垂钓趣谈	(47)
老年人，跳起来吧	(49)
老人成就癖趣	(51)
心理老化的自我测定	(53)
保健十建议	(56)
老人的生活要有规律	(58)
延缓脑的衰老	(60)
老年人要会吃	(62)
老年人的营养	(64)
营养过剩有害	(66)
老年人的软食和流食	(68)
老年人对水果的选择	(70)
老年人要多喝水	(72)
老年人睡眠宜长	(74)
老年人的衣着	(76)
老年人的“第三条腿”	(78)
假牙的使用	(80)
老花镜的配戴	(82)

助听器的选用	(84)
坐卧走立要讲姿势	(86)
老年人应节制烟酒	(88)
重视身体检查	(90)
老年人的进补	(92)
常年卧床老人的家庭护理	(94)
家庭保健药箱是老年人的良友	(96)
愿您安全度晚年	(98)
在健康中平安度夏	(100)
注意防止冬季的“低体温症”	(102)
老年人看电视注意什么	(104)
锻炼能使您延年益寿	(106)
老年锻炼的注意事项	(108)
老年人锻炼要掌握适当的运动量	(110)
有慢性病该怎么锻炼	(112)
几种运动疾病的预防和处理	(114)
为了健康,让我们从步行开始吧	(116)
您可以慢跑	(118)
爬楼梯——新兴的运动	(120)
减肥锻炼	(122)
游山玩水多注意	(124)
保健按摩	(126)
简便易行的运动方法——健身球	(128)
门球运动是老年人的健身法宝	(130)

暮炼好	(132)
当您步履艰难时也要活动	(134)
处理好退休后的家庭关系	(136)
夫妻恩爱, 延年益寿	(138)
老年夫妻也要发展爱情	(141)
正确对待老年性生活	(143)
老年夫妻注意健康监护	(145)
丧偶老人再婚有利长寿	(148)
艰难的“黄昏恋”	(150)
老年再婚须慎重	(152)
老年人与子女的相处	(154)
努力处理好婆媳关系	(156)
怎样当好祖父母	(158)
在友好相处中获得慰藉	(160)
老人保健谚语	(162)

老年的年龄界限

天地宇宙生生息息，自然万物消消长长。

人总是要老的，多大岁数算老？“老”是个历史范畴和社会范畴，受时间空间的影响，随历史和地域的特点而变动，因此，各国都根据本国具体情况来规定老年的起点年龄。1964年，我国第一届老年学与老年医学学术会议规定60岁以上为老年，日本、苏联也以此为界。随着平均寿命的延长，老年的年龄界限逐渐后推，欧美很多国家以65岁为老年的界限。1981年，我国第二届老年医学学术会议建议以65岁以上为老年。

简单地以年龄为老年标准并不科学，有的人年岁

大了，但生理、心理状态还很年轻，有的人不到 60 岁，但已未老先衰。因此，人的年龄又有四种划分方法：

1. 自然年龄，又称时序年龄，是自出生以后经历的年代，或称年代年龄或年历年龄。

2. 生理学年龄，是根据生理的健康程度，按体内各器官老化的程度所计算的年龄，又称生物学年龄。

3. 心理年龄，是根据记忆、理解、反应、对新鲜事物的敏感程度等计算的年龄。

4. 社会年龄，即为社会作贡献的期限，一般说，人到退休社会年龄基本结束，但许多老人仍在发挥余热，他们的社会年龄就很长。

很多国家把老年人分为“低龄老人”和“高龄老人”，标准不一。我国一般将 60~79 岁称为“低龄老人”，80 岁以上称为“高龄老人”，90 岁以上称为“长寿老人”，100 岁以上为“百岁老人”。

老年是人生新阶段

莫羨三春桃与李，桂花成实向秋荣。

人的一生要经历幼年、成年（中青年）和老年三个阶段，各阶段都有其特点。幼年阶段是成长阶段，即长身体、长知识阶段，在这个阶段中，人只是作为一个消费者，享受着家庭、学校、社会等各方面的培养和照顾。成年阶段，人在体力和智力方面已经发育成熟，成为一个生产者，为社会作出贡献。老年阶段，人的体力和智力开始衰退，并逐步恢复到消费者地位。

按照通常观念，60岁步入老年，似乎只能休息，坐享清福了。社会的发展，科学的进步，打破了这个“老皇历”。随着生活的改善，社会文明程度的提高，人类的生理发生明显变化，青春发育期提前，更年期后

推，身心健康的老人越来越多。这些人无论在精力还是经验、知识方面，均处于人生最活跃、最充实的阶段，充其量只不过到了人生的“孟秋”之月，离冬天还远。因此，当今普遍认为，60岁以上是生命的第二个春天，或称第二个黄金时代。宋代诗人苏东坡历经坎坷，身体不好，晚年毫不颓唐，高昂地唱出：“谁道人生再无少？门前流水尚能西，休将白发唱黄鸡！”著名作家廖沫沙书房里的言志诗曰：“八十不称老，九十年尚小。人生满百岁，正是风光好。”还有一位老哲学家说：“老而不朽勤于学，胸怀全局看未来。道是有涯也无涯，终点至处新点起。日有所获悟新篇，不拘一格献余年。”总之，老年标志了一个人光荣的过去，也展现着一个崭新的未来。

社会对老年问题的重视

苍龙日暮还行雨，老树春深更著花。

由于社会进步，平均寿命延长，出现了人口老化的趋势，老龄问题引起全世界的重视。1944年，专门研究老龄问题的老年学诞生，至今已发展出老年生物学、老年医学、老年心理学、老年人口学、老年经济学、老年社会学等分支学科，很多国家设立老人法、老人节，建立了老人大学、老人医院，还有长寿博物馆等。我国1982年成立中国老龄问题全国委员会，随后多数省市也成立了老龄委员会，1983年成立第一所老年大学，1986年成立中国老年学学会和中国老年基金会。1982年，根据联合国大会决议，在维也纳召开了老龄问题世界大会，包括我国在内的124个国家派代

代表团参加了大会。会议期间，有 67 个国家的代表团向大会递交了关于本国老龄问题的“国家报告书”，大会一致通过了“维也纳老龄问题国际行动计划”。“计划”要求采取有效措施处理人口老化问题，满足老年人的特殊需要，强调必须加强国际间的技术交流和合作。联合国第 37/51 号决议批准了这个“国际行动计划”，决议号召全世界“要认识到寿命延长是一项生理上的成就和一种进步的象征，并认识老年人是社会的财富而并非负担，因为他们可以以其积累的丰富知识和经验做出价值无比的贡献。”老龄问题世界大会是一次具有深远意义的国际会议，大会选择树冠庞大的榕树作为会议标志，榕树象征长寿，浓荫是聚会地方。社会对老龄问题的重视，为老年人幸福度晚年创造了有利条件。

建立第二种生活模式

残花犹发万年枝，生命在于开始。

人们从青年时代起，上班下班，周而复始，年复一年，形成了第一种生活模式。这种生活模式是快节奏的，有些方面是呆板的，几十年里已经习以为常。老年人从繁忙的工作岗位退下后，一下子出现了从未有过的空闲，精神世界产生了“空白”，生活失去节奏。很多老年人不能适应这种新生活，日子过得杂乱无章没意思，出现各种怪毛病，因此，尽快建立起第二种生活模式已成为一个突出问题。

建立第二种生活模式要消除各种消极心理，珍惜这个具有成熟美的人生第二阶段，自觉安排好新生活。第二种生活模式是丰富多彩的，各人应该根据自己的