

大型系列礼品丛书 老年人卷

杨卓舒 主编



老年人幸福之道

1.7

(京)新登字 191 号

书名 老年人幸福之道
主编 杨卓舒
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 各地新华书店
印刷 石家庄市塔冢印刷厂
规格 787×1092 毫米 32 开本
3.5 印张 76 千字
版次 1992 年 12 月第 1 版
印次 1992 年 12 月第 1 次印刷
书号 ISBN7-5057-0542-3/Z·72
定价 39.00 元(每册 3.90 元)

卷首语

在这套丛书中，我们突出了如下的几个问题：

1. 老有所为是广大老年人共同的精神向往。

老年人的生活与祖国的命运息息相关。改革开放的战略目标，日新月异的建设成就，现代化建设的美好前景，为老年人的生活注入了无限的生机和无穷的活力。“甘为人民再奉献，不待扬鞭自奋蹄”，生命不息，奋斗不止，已成为广大老年人的自觉行动。现实告诉我们，庞大的老年群体蕴藏着极其丰富的智力资源，他们有着丰富的政治斗争经验、管理经验和生产技能，有着其他群体不可比拟的经验优势、威望优势、时空优势和特殊的智力优势。只有积极地参与社会生活，才能把这些潜在优势转化为推动社会进步的强大力量。

在亿万老年人中，有一批高层次的离退休干部和专家学者，他们是党和国家极为宝贵的财富，他们有着强烈的时代责任感，有功不居，清福不享，力争在有限的时间里多做一些利国利民、造福子孙的事情。“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已”魏武帝的名言激励着老年人在盛世之年，大显身手，去攀登人生征途上的最后高峰。“心系中华千秋业，无私无畏缚长龙”，在有生之年，为祖国现代化建设的高楼大厦增砖添瓦，已成为广大老年人的共同心愿。

2. 丰富多采的生活是老年人理想的目标。

老年人的生活应该是丰富多采的。老年人的世界不应该是一个灰色暗淡的世界，而应该是一个七彩斑斓，更加瑰丽迷人的世界。老年人有较多的闲暇时间，有利于从事各种感兴趣

的事业；琴棋书画，均应涉足；花鸟虫鱼，皆可成癖。吟诗作赋，可以舒筋活血，强健体魄……人生有限，学无止境，在不断学习的过程中，老年人将进一步增长知识，开阔眼界，充实生活，增加情趣；在不断学习的过程中，老年人将进一步开阔心胸，增强体质，焕发精神，益寿延年。

3. 乐观豁达的态度是老年人唯一正确的选择。

老年人的生活应该是乐观向上的，而不应该是格调低沉、悲观感伤的。老年人的世界是一个特殊的充满乐趣的王国：胸前膝下，孙辈人“呀呀”学语，蹒跚学步，茁壮成长；工作岗位上，精力充沛，生机勃勃的子女们正在奋发图强，努力拼搏；在祖国大地上，更是展现出一派欣欣向荣、蒸蒸日上的崭新面貌。面对这一切，老年人应该感到心怡气爽，乐在其中，永远保持革命的乐观主义精神。现代医学证明，一个人的情绪对其身体健康有着至关重要的影响。正确地处理各种人际关系，正确地对待衰老，保持乐观的情绪和豁达的胸怀，是每一个老年人应该采取的唯一正确的人生态度。

这套丛书是我们赠送给老年人——我们的父母前辈的精神礼品。如果老年朋友们能从这套丛书中获得美好的享受和精神的慰藉，受到深刻的启迪和一定的鼓舞，得到具体的帮助和无穷的乐趣，我们将感到由衷的喜悦和安慰。

目 录

一、适应与创造新生活

正确对待“老”	(1)
适应生活的新变化	(4)
扮演好新角色	(6)
争取新的成就	(7)
合理安排和科学利用时间	(9)
让生活充满欢乐	(10)
老年人什么样的生活最幸福	(12)

二、老年人养生与保健

健康老人的特征	(14)
老年人的生理变化	(15)
讲究心理卫生	(18)
推迟心理衰老的对策	(19)
延缓智力衰退良方	(20)
改善记忆的方法	(22)
老年人的生活起居	(23)
老年人的冬季衣着	(25)
老年人的盛夏生活	(26)
老年人的饮食营养	(28)
老年人的饮食卫生习惯	(31)
老年人膳食特点与食物的选择	(33)

老年人饮食的安排	(35)
老年人饮食的宜与忌	(37)
老年人适合吃的水果	(38)
老年人的进补	(40)
喝茶有益于健康	(41)
老年人也要戒烟	(43)
三、老年人的体育锻炼、旅游和娱乐	
运动有益于健康	(44)
老年人体育锻炼的基本原则	(46)
老年人体育锻炼的监护	(49)
老年慢性病人的体育锻炼	(51)
适合于老年人的健身运动	(53)
旅游有益于身心健康	(61)
旅游前的准备	(63)
老年人旅游安全与保健	(65)
四、老年人的文化生活与娱乐	
老年人也需要读书	(66)
读书的方法	(68)
老年人与著书立说	(69)
电影的欣赏	(70)
京剧的欣赏	(72)
老年人看电视的学问	(74)
摄影入门	(75)
老年人钓鱼有益于健康	(78)
钓鱼的知识	(79)
集邮	(82)

五、老年人的天伦之乐

适应离、退休后的家庭生活	(86)
家务劳动的乐趣	(88)
保持和睦的家庭气氛	(89)
老年夫妻的爱情生活	(91)
当好晚辈恋爱婚姻的参谋	(94)
处理好与晚辈的关系	(95)
精心培育“隔辈人”	(97)

一、适应与创造新生活

正确对待“老”

老年人晚年生活是否幸福、快乐，与如何对待“老”有着密切的关系。为了使晚年生活幸福、快乐，老年人首先要了解自己，正确对待“老”。

关于老年的划分，国家不同，标准也往往不一致。美国、瑞士、瑞典、比利时、意大利、加拿大等国家规定 65 岁退休，倾向于 65 岁以上为老年。挪威规定 67 岁以上为老年。前苏联规定男性 60 岁，女性 55 岁退休，在此年龄之上方为老年。联合国 1956 年在《人口老化及其经济意义与社会意义》一书中，开始以 65 岁为起点，计算老年人口数。1982 年在维也纳召开的“老龄问题世界大会”上，联合国又提出以 60 岁为老年人的年龄起点。在我国，1964 年全国第一届老年学与老年医学学术会议上，曾规定男女均以 60 岁以上作为老年。1981 年全国第二届老年医学学术会议，曾建议以 65 岁以上为老年。由于我国过去曾有“六十年为一花甲”的说法，故一般习惯以 60 岁以上为老年。按照我国规定的退休制度，男年满 60 岁，女年满 55 岁（女工 50 岁）退休。所以，就生理状态说，一个人到了 60 岁，就进入老年期了。

那么，应该如何对待“老”呢？在对待“老”的问题，历来有两种态度。在封建社会里，许多文人墨客、名流学者，从个人名

利的人生目的出发，吟诗作赋，抒发悲伤的人生感慨，什么“夕阳无限好，只是近黄昏”；什么“哀吾生之须臾，羡长江之无穷”。这是一种“叹老嗟卑”、虚无颓废的消极的老年观。它使老年人精神萎靡、消极无为。但也有一些具有进步思想的学者名人，能以旷达的态度对待人生的衰老，他们以昂扬的情调，吟诗抒发晚年的壮志情怀：“莫道桑榆晚，为霞尚满天”；“老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已”。这是一种积极的人生观，它使老年人精神振奋，不断进取。

怎样对待“老”的问题？要既服老，又不服老。

所谓服老，就是在生理上服老，承认衰老是人生不可抗拒的自然规律。老年是人生的一个重要阶段，人生一般都要经历未成年期—成年期—老年期三个阶段，这是一个不以人的意志为转移的生理现象。从人的生理变化规律来说，人到了晚年，无论其体力，还是精力都不如过去，如体弱多病，精力不济，记忆力衰退等，许多事已是心有余而力不足，难以继续担任繁重的工作，衰老是很明显的。因此，从工作岗位上退下来，对自己的身心都是十分有益的。如果在生理上不服老，继续留在原来的工作岗位上，或不顾自己的身体状况，勉强去做年轻时能做而老年人难以做到的事，而对个人的身体健康是有害的。

所谓不服老，就是在心理上不服老，人老心不老，思想不僵化，意志不衰退，具有不断进取的精神，保持心理的年轻和精神的健康。

在心理上、精神上不服老，对社会、对个人都是有益的。

在心理上不服老，可以激励老年人做一些力所能及的工作，充分发挥余热，取得新的成就，为人民、为社会作出新贡

献。

在心理上不服老,有助于老年人保持乐观的情绪,胸怀旷达,对人生、对事业充满信心。这样,就可以除却许多烦恼,排解许多惆怅。而这种积极的心理状态,又有助于老年人身体健康,从而积极、热情、愉快、幸福地欢度晚年。

相反,如果在心理上以为自己老了,就会影响自己余热的发挥,本来可以从事的工作,也以自己老了、力难胜任为由,而不去参加。同时,也会因对自己失去信心而无所追求,妨碍在事业上取得新成就。

在心理上以为自己老了,也难免会产生许多惆怅、烦恼和对自己身体的担忧,感到自己身体这里不舒服,那里也有病。这种心情必然会加速自己的衰老。正如一位专家所说,如果人们能使某人相信他已年迈,身体上的一切劳动都是危险的,而心智活动已经是徒劳无功的话,就可以在5年内,使一个30岁的健康人变成一个“老人”。这种看法是有一定道理的。

八旬老人商承祚教授曾写过一首风趣诗:

九十可算老,
八十不稀奇,
七十难得计,
六十小弟弟,
四十五十满地爬,
二十三十睡在摇篮里。

商老认为,80岁不算老,还是“老中之青”。他年过八旬,仍在夜以继日地工作。他的这首诗反映了新中国老人“人老心不老”的新的精神风貌,他的这种看法和积极进取的精神,对60、70岁的“小弟弟”具有极大的启迪和鼓舞鞭策作用。

适应生活的新变化

人到老年,从工作岗位上退下来,在社会职业、社会角色、人际关系、生活方式、家庭中的位置等方面都发生了重大变化。它是人生旅途中的一个重要转折点。如何度过这个转折期,适应生活的新变化,是晚年生活能否过得幸福美满、充实愉快的关键。

老年人离、退休给生活带来了一系列新变化,这种变化表现在以下几个方面:

1. 社会地位的变化。有的人原来在工作岗位上是老领导、老师傅,说话办事处理问题很有权威,也受人尊敬。离、退休后,说话没那么多人听了,即使别人尊敬如故,仍难免对自我价值产生怀疑。

2. 社会角色的变化。在离、退休前,每一个人都有一定的社会位置上占有一定的社会地位,并按其地位的规范要求扮演该地位的角色。人们正是以这样的社会角色活动在社会舞台上的。离、退休以后,人由社会角色进入家庭角色,由社会舞台回到了家庭舞台,心理上极易产生“老而无用”的消极情绪。

3. 生活方式和节奏的变化。离、退休前,按时上班、下班,形成了一套固定的工作和生活方式,且工作紧张、繁忙、节奏快。离、退休后,基本的生活方式由工作变成了休息,有了充裕的时间,也没有紧张的上、下班和工作约束了。生活节奏突变,时光不知如何打发,感到无所适从。

4. 社会关系的变化。离、退休前,个人与同事、同行,个人与集体构成了一个错综复杂的社会关系系统。离、退休后,个人生活的圈子缩小了,个体社会关系范围也随之缩小了,原来

的一些交往减少了,觉得自己像失群的孤雁,精神上无依靠,心里苦闷焦虑,产生寂寞、孤独之感。

5. 身体状况的变化。到了退休年龄,体格不如以前健壮了,精力也不如以前旺盛了,疾病也开始增多,常伴有不适应感。

这种巨大变化对老年人的心理冲击很大,不适应感很强烈,总有一种无法排遣的情绪,造成心理上的抑郁、烦躁、惆怅、失落、孤独和矛盾。

如何迅速改变这种不适应的状况,使自己尽快地进入新的角色,适应新的生活模式呢?

首先,要有充分的精神准备。根据国外研究,对退休有思想准备并且有切实可行的退休生活计划的人,从工作到退休生活的转换比较顺利。虽然事先订的计划很难全部都符合实际,但对退休有思想准备是有利于退休生活的转折的。所以,老年人要事先做好思想上和生活上的准备,以积极的态度迎接退休生活。

其次,正确对待退休。要认识到,人到老年,体力和精力都不如从前,从工作岗位上退下来,对国家、个人都是有益的。要把离、退休当作调换一个更适合自己健康状况岗位的过程。

最后,尽快建立起适应离、退休生活特点和身体状况的新的生活方式和生活节奏,使精神生活丰富起来。调查表明,退休后应聘到了别的工作单位的人一般不存在不适应感,退休后生活紧张、忙碌的人不适应感也弱一些。因此,老年人离、退休后,要根据自己的身体状况,做些力所能及的社会工作,参加社会公益活动和文化、娱乐、体育活动,做些家务活,使自己置身于社会生活中,与社会保持广泛接触,使自己的精神生活

充实起来,闲暇时间得到充分利用,精神有所寄托。

扮演好新角色

每一个人都在社会生活和家庭生活中扮演着一定的角色。老年人离、退休后,不再扮演原来的角色了。但对我国许多退休老人来说,实际上是“退而不休”,还在发挥余热,扮演新的角色。

老年人有着丰富的实践经验,懂技术善管理,有的有一身绝招,或丰富的理论修养,或丰富的教育、教学经验。离、退休后,老年人根据自己的专长、技术、经验和身体状况等,选择合适的社会工作,对国家及个人的身心健康都是有好处的。那么,有哪些角色适合于老年人呢?

1. 当顾问、作参谋,搞好咨询和传帮带。现在,我国经济进入高速发展时期,中小企业,特别是乡镇企业发展很快,但有些企业技术力量还比较薄弱,急需大批科学技术人才、管理人才和有丰富实践经验的老师傅的技术和业务指导。有丰富的管理经验和一技之长、懂技术的老年人,受聘到这些单位当顾问、作参谋,搞好技术咨询和传经授技,既可使老英雄有用武之地,又可为我国经济的发展贡献力量。

2. 辅导青少年,培养接班人。有些老同志参加革命多年,有几十年的党龄,他们有坚定的共产主义信念、强烈的爱国之情、较深的理论修养、高尚的道德情操、丰富的社会阅历,诲人不倦的精神和慈母般的心,他们关心祖国的未来,热爱青少年,很适合辅导学校青少年和帮助失足青少年。有许多老同志在辅导学校青少年和挽救失足青少年方面作了大量工作,取得了很大成绩,受到党和人民的称赞。

3. 参加社会公益活动。社会公益活动的内容十分丰富,如街道居委会的工作、维护交通秩序和公共场所秩序、管理公共图书馆、组织和负责老人活动与青少年活动站等等。这些工作琐碎,需要耐心,较适合于老年人。

4. 著书立说,从事科研、设计、创作,为社会留下宝贵的精神财富。一些老同志,他们有宝贵的经验和各学科的专业知识,在工作岗位时,有的因工作繁忙,无暇总结,写作,有的正在从事科研或刚研究出成果时,已到了退休年龄。退休后,有了充裕的时间,正好可以撰写回忆录,总结工作经验、技术和科研成果,著书立说,为社会、为后人留下一笔宝贵的精神财富。

5. 搞好家庭教育,培育新苗。现在的家庭,由于年轻的父母工作都很繁忙,很少有时间照料和教育孩子,老年人退休在家,有较多的闲暇时间,正好可以为儿女照料和教育孩子。这样,既丰富了精神生活,又为儿女减轻了负担,支持了儿女的工作,还融洽了家庭关系。

适合于老年人扮演的角色还有许多,在此不再一一列举。每一位老人都可根据自己的实际情况,选择适合于自己的角色,做到“老有所为”,为社会作出新贡献。

争取新的成就

老年人不仅可以参加社会工作,适应新的生活,而且还要在社会工作中力争取得新的成就,创造新生活,为社会作出更大的贡献,使晚年生活大放异彩。

可能有的老年人会说,都六、七十岁的人了,还能取得什么新的成就呢?请看下面的几个例子,也许会对您有所启迪。

哈里·利伯曼是一位普通的美国人，他 80 岁学画成名。利伯曼 74 岁退休后，感到非常烦闷无聊，便总去俱乐部下棋。在他 80 岁的某一天，棋伴因故未能到俱乐部里来。正当他感到无聊的时候，服务员邀请他到绘画室去消遣，并建议和鼓励他学绘画。在服务员的鼓励下，这位从前从未拿过画笔的老人学起绘画来了。81 岁那年，他在一所美术学校的成人班学习了 10 周。四年之内，利伯曼的作品已成为博物馆的收藏品，一些著名的收藏家都向他买画。利伯曼从 81 岁到 101 岁用了 20 年时间，画了几百幅画。1977 年，声望很高的洛杉矶美术馆举办了 101 岁的利伯曼的第 22 次个人画展。

1979 年春，退休在家的北京市托运行业的老经理赵伯华、王淑忱等人，针对十年动乱取消托运行业给社会生活带来不便的情况，提出了恢复托运行业的书面建议。建议很快被崇文区有关部门采纳，并成立了崇文托运站，两年多，这个站盈利 77 万元，现在，北京市已办起了许多托运站。赵伯华等人的一纸建议，恢复了一个行业。既为国家增加了收入，又方便了社会生活。

全国劳动模范戴凤臣退休后，办起了“新技术示范场”。通过这个示范场，戴师傅为京、津等地数十家工厂解决了成百个技术难题，节约了 20 万元的资金。

上面我们采撷的仅仅是退休老人取得的无数成就中的几个。这些例子说明，老年人完全可以取得新的成就。

老年人要想取得新的成就，首先要树立信心，克服心理障碍，抛弃“自己老了，不会有所作为”的想法。只要您有取得新成就的愿望，并为之去努力、去奋斗，您就有可能取得新的成就。正如利伯曼所说：“我想告诉那些 70、80、90 岁就以为自己

老了的人，别总想着你已有多大年纪，只去想你能取得什么成就。马上干。这就是生活。”其次，要发挥自己的专长。老年人尽管也可以在自己熟悉的专业领域之外取得成就，但那要花费更多的时间和精力。因此，应力争在自己熟悉的专业领域取得新成就。

合理安排和科学利用时间

离、退休以后，老年人有了充裕的属于自己支配的时间。如何合理安排和科学利用时间，是老年人生活的一个重要问题。合理安排和科学利用时间，可以使晚年生活充实、愉快、有成就。如果不珍惜时间，或时间安排、利用得不科学，不仅浪费宝贵的时光，而且还有损于身心健康。

老年人应如何合理安排和科学利用时间呢？

1. 珍惜晚年宝贵的时光。老年人是人生旅途的最后一程，时间更为珍贵。老年期占人的生命历程的三分之一，是整个人生历程的一个重要阶段，是为社会智力库提供资源积累的大好时期。有的老年人提出，老年期是人生中第二个短暂的“黄金时代”。因此，老年人要珍惜晚年，不要浪费比黄金更为宝贵的第二个“黄金时代”。发扬“老牛明知夕阳短，不用扬鞭自奋蹄”的精神，象华罗庚那样“烈士重暮年，实干永不虚”，“风雨不辍耕”，为社会智力库提供更多的资源。

2. 确立明确的生活目标，并分清主次，逐一去实现。老年人也要有明确的生活目标，没有生活目标的人，感觉不到时间的珍贵，也不会取得成就。老年人有了明确的生活目标，他就会意气风发，扬起生活的风帆，乘风破浪，驶向理想的彼岸，就能体验到生活的乐趣、人生的意义和时间的价值。老年人要对

美好明天与未来充满希望,而不要总是懊悔过去。雪莱说得好:“趁未来还属于你自己的时候,抓住它吧,不要专心懊悔早已过去的事情来糟蹋自己,而要在目前所能做到的事情上努力”。有些老年人想做的事情,可能很多,但是,这些事情不可能在很短的时间内一起完成。因此,要分清轻重缓急,一个一个地去完成,这样,才能实现自己的目标。眉毛胡子一把抓,什么都想做,结果只能是什么都做不成。

3. 制订明确的生活计划,使生活规律化。老年人退休后,要根据自己的实际情况,制订好明确的生活、工作计划,如什么时间工作、做什么工作、什么时间娱乐、参加体育活动,什么时间休息等,列一个作息时间表,并认真执行,形成习惯,使生活规律化。这样,可避免时间的浪费。

4. 劳逸结合,科学利用时间。老年人的体力和精力都不如年轻人,因此,更应注意劳逸结合,科学地使用时间。只注意争分夺秒地工作,不注意休息,势必累垮身体,结果是欲速则不达。劳逸结合,特别是脑力劳动后的休息,会使您的体力和精力得到恢复,精力更加充沛,从而思路开阔,思维敏捷,收到事半功倍的效果,这也就等于赢得了时间。

让生活充满欢乐

情绪、情感和人的健康有着密切的关系。消极情绪,如沮丧、愤怒、焦急、不满等往往会过分刺激人体器官、肌肉和内分泌腺,容易诱发多种疾病。积极的情绪则给人体以适度的刺激,有益于身心健康。人们常说:“喜悦者常健康”,“乐观者长寿”。

人进入老年期,离开工作岗位以后,情绪也会发生变化。