

B · X 系列丛书

亮出你 健康的名片

辛亮 / 编著

35岁
退休?
55岁 退休!

Jian Kang De Ming Pian
Liang Chu Ni



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

B · X 系列丛书

亮出你 健康的名片

辛亮 / 编著



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

亮出你健康的名片 / 辛亮等编著. —天津:百花文艺出版社, 2002. 12

ISBN 7-5306-3574-3

I. 亮... II. 辛... III. ①中年人—保健②老年人—保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 100257 号

百花文艺出版社出版发行

地址 天津市和平区张自忠路 189 号

邮编 300020

e-mail bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话 (022)27312757 邮购部电话 (022)27116746

全国新华书店经销

天津市桃园印刷有限公司印刷

※

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 8.25 插页 2 字数 185 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—6000 册

定价:14.50 元

退休？休退！

（代序）

001

退休？休退！（代序）

西方哲圣柏拉图说过这样一段颇具哲理的话：“老年人怀恋过去，中年人把握现在，而年轻人憧憬未来。”斯言信哉，因为它符合各个年龄层次的人们的心态，符合他们在社会上所扮演的角色。

但依笔者之见，也不尽然，且不说中年人也爱怀旧，而年轻人更趋实际而更看重现在，我只想就退休人士的角度来阐明一下自己的观点：退休人士乍一从工作岗位上退下来的那段时间，肯定会有一种失落感，这种失落感具体表现在：在思想上爱回忆过去，一些微不足道的小事也会令他们回味无穷，津津乐道；二是本来还很健康的身体突然





一下子垮了下来,不是这痛就是那痛;其实医治这种失落感和莫名其妙的病痛最好的药方就是以积极的态度对待现在。其实“现在”你并不老,充其量不过五六十岁,而在国外普遍认同这样一种观点:四十岁才是事业的起点,七八十岁的著名企业家、政治家大有人在。当你刚从工作岗位上退下来时,先不要忙于出去“发挥余热”,也没有必要像个老妈子一样围着锅台转,而应好好地休息一下,调整一下工作数十年来的紧张、疲惫。在这段调养生息的时间里,你难免会生出丝丝怀旧之情,这是很正常的,每当这时你就应该很自豪地想,这数十年来经历了多少不测风云,成功失败,最终还是安然渡过了这一切,这难道不是靠自己过人的智力和体力拼搏得来的吗?想到这些,你又怎会自怨自艾、悲天悯人呢?还有什么能比认识到自己是生活中的胜者更令人自豪呢?心理调整过来后,第二步就是该如何积极地把握现在了。有的人喜欢清静,不妨学点气功,书法;有的人喜欢热闹不妨结伴旅游或去健身院;有的人不甘寂寞,想重返社会,那就积极托亲朋好友,同学老乡帮忙物色,找一份兼职来做其实并不难,而且就笔者所知,现在很多单位都愿意找这些退休人士,第一,他们有丰富的工作经验,第二,他们工作态度认真。

那么,如何更积极地去创造未来呢?勿庸笔者多赘,聪明的读者一定已经领悟到了:在充满自豪

地缅怀过去,随心所欲地把握现在的同时,你已经开始创造美好的将来了! 将来永远属于充满自信、乐观向上的人们!

003

退休?
体退!
(代序)



目 录



退休？休退！（代序）/001

第一章 生命，从五十岁开始

“人者，心之器也”/003

生命的潮汐因快乐而升，

因痛苦而降/006

退休，生命旅程上的“S”弯/009

“知足常足，终身不辱；

知止常止，终身不耻”/012

“心动则五脏六腑皆摇”/014

为自己喝彩/017

13/33
001

“豫则立，不豫则废”/020
健康的双煞星：“失重”和“失落”/022
福、寿、康之新释/024
勿做庸人自扰之/027
退休族的几种典型心态/030
推荐几种益寿的生活方式/034
停车暂借问/036
失业不算啥，失志才可怕/038
人靠衣饰马靠鞍/041
你是生活的幸运者/043
无所为无所不为/045
万物静观皆自得/047
锦上添花与雪中送炭/050
休闲，休闲，神仙也羡/052
自卑自怜怨天尤人要不得/054

第二章 长袖善舞 重出江湖

长袖善舞，重出江湖/059
天天都是好日子/062
人到中年万事休吗？/065
把退休看做人生的另一起点/068
临渊羡鱼，不如退而结网/071
卖柠檬的老妇/073

做个“再就业明星”/075
关注社会,与时俱进/078
塞翁失马,焉知非福/080
“学书用于养心愈疾”/083
我的未来不是梦/085
退而不休,大有作为/087

第三章 以“礼”克己 以“乐”待人

以“礼”克己,以“乐”待人/091
一个“缘”字怎解/094
远亲不如近邻/097
鸟鸣嚶嚶,犹求友声/099
君子之交淡如水/102
走亲访友,治疗寂寞的好药方/105
心理减压阀/108
淡泊以明志,礼乐生和气/111
“不做中,不做保,不做媒人三代好”/113
察言观色,君子所为/115
落花有意,流水无情/117
人生得几知己幸矣/119
“宁可犯天条,不可犯众憎”/122
你会说话吗? /125
看菜吃饭,看人说话/128

锣鼓听声,听话听音/131
“智者寡言”就是少说话吗? /133
沉默是金:会讲的不如会听的/135

第四章 小家庭 大社会

别太把自己当回事/139
千万别“返老还童”/141
好汉莫提当年勇/143
家庭和睦“新三字经”/145
“杀那只不能啼的鸡”/148
和子女相处的七味忌药/150
“代沟”是正常的社会现象/152
重温“二人世界”/155
“老伴儿”不要成为“老拌”/157
夫妻相处,出言勿忤/160
“忍”字下面是颗心/162
吵架,另类沟通方法/165
夫妻对话有讲究/168
永远的蜜月/171
夫妻欲和睦,期望须适度/174
精诚所至,金石为开/177
彼此欣赏/180
中年丧偶,生命中不能承受之重/182

再婚,别让好事变坏事/185
离婚了,四个伤心的理由/188
喝牛奶吃蛋糕和喝米粥吃面包/191
“开源”与“节流”/194
借贷要慎之又慎/197
“亲生仔不如近身钱”/199
“奢者富不足,俭者贫有余”/201

第五章 有嘛别有病,没嘛别没健康

尽快将“五感”赶离身边/205
好心情是“十全大补丸”/207
要延年,常聊天/209
笑口常开,青春常在/211
不想去医院,赶快去公园/215
生命在于“运动”/217
期待开心事,有效缓压力/219
龟欲、童心、蚁食、猴行/221
“这人挺有精气神儿”/223
云自无心水自闲/224
脑为神之本,神安则延寿/226
中年疾病的报警信号/229
男性更年期自测/231
有病不敢看,男人做人难/233

“问题男人”大盘点/236
人到中年熬不起/240
饭后“八不急”/243
养生重在早午晚/245
过分关注健康会加重心理负担/247
走出中年危机的沼泽地
——同龄人共勉/250

人生下半场，从五十岁开始

第一章 生命， 从五十岁开始



“人者，心之器也”

何为生理健康？好比人是一部精密仪器，心脏、肝、肺、胃、大脑等等是各个零部件，这些零部件运作正常，那说明你生理是健康的。而心理健康呢，似乎人们就不那么清楚了，因为它没有一个硬性的测定系数，如澳抗阳性，转氨酶高就是肝有问题，血沉快、抗O高则是关节炎等等。但是，生活中还有这样一些人，他们面色红润、声若洪钟，体检也从来没有问题，但却总是觉得这里不舒服那里不舒服，因一点小事就辗转难眠，语言稍有不和就脸红脖子粗；听到一些道听途说也怀疑是否在说自己等等等等，凡有这类倾向者其实从严格意义上来说，都属心理不健康者。

总听人说，祝您身心康泰，康泰是什么？康者，安也；泰者，时运亨通也。《易经》中有“泰”卦，是“否”卦的相反，所以“泰”也是安好的意思。人的行为举止，无不受心的支配，你有怎样的思维意念，便会有怎样的行为举止，所以各哲学流派无不强

003

第一章

生命，从五十岁开始



调心身的密切关系。比如说儒家就认为：“人者，心之器也”，也就是说人的身体是心的工具，被心支配；佛教就更注意身与心的和谐无二了，相传五祖弘忍就是因了一首偈语而将衣钵传给了六祖慧能。五祖曰：“身似菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，不使染尘埃。”六祖答曰：“菩提本无树，明镜也非台，本来无一物，何处惹尘埃。”

“身”与“心”是互为一体的，心隶属于身，反过来又制约其身。只有身心都臻于健康，生命才能快乐，生活才有质量。由此可以看出，古代先哲早已意识到心理健康这个问题了。但如何才能保持心理健康？尤其是上有老下有幼所以不能倒的中年人士，不妨从如下几点着眼：一、消除恐惧心理，包括儿女钱财，生老病死诸方面；二、勿忧衣食，常言说得好，良田万顷，日食一升；大厦千间，夜眠七尺；三、把握今天，俗话说，没有近忧，必有远虑，但对于退休人士来说，却大可不必有此想法，渐入老境，更应该珍惜寸寸光阴，又何必忧心忡忡地打发日子呢；四、知足常乐，常言道人比人，气死人，切不可和旁人攀比物质享受，应谨记：淡泊以明志，宁静而致远，时常保持乐观向上的心态；五、积极参与社会，有些人一从岗位上退下来，就认为被社会抛弃了，因而消极遁世，自我封闭，谢绝参加任何社会活动，其实，人是社会关系的总和，与社会隔绝，无疑是一种自戕；六、乐于助人，做到退而不



休，做一些力所能及的造福社会、造福人类的好事，树立“施比受更有福”的价值观。

005

第一章

生命，从五十岁开始

