

中老年幸福生活指导手册 送给父母亲朋的贴心礼物

幸福生活密码

快乐老人宋书如82年的人生经

宋书如◎著

中国老年保健协会

郑重推荐




中国文联出版社

宋书如◎著

幸福生活密码

快乐老人宋书如82年的人生经

钱信忠 
二〇〇三年十一月

中国文联出版社





▲ 中国的“无记龄美女”



◀ 舞剑



◀ 北京申奥成功后
与何振梁夫妇一起
参加“实话实说”

▶ 荣获全国电视形
象大使赛北京赛区
金奖，与著名演员
谢芳热情拥抱



▶ 在公园里巧遇日
本明星真由美



◀ 笑对人生(BTV-8)

▶ 去西安参加全国
电视形象大赛决赛




◀ 自得其乐





序：让更多的人拥有青春

序：让更多的人拥有青春

中国老年保健协会会长 

今年的大年初二晚上，我在重庆电视台上看到一个八十岁老太太选美的节目，很为她的人生故事所感动，后来还试着按电视上留下的电话号码联系，未能如愿。

很有缘分的是，前不久，协会办公室的同志告诉我这位八十多岁的宋书如老人要出一本书，并且希望我能写个序言，我不敢怠慢，即表从命。然而，为一个八十岁老人的书写序让我感到一份沉甸甸的责任。我虽然未见过这位老人，但是读了《北京社会报》（老年版）的文章，拜读了老人这部书的手稿，又想了很多。于是，写下如下的一段话，作为自己的体会。

这本书是宋书如老人用几十年的心写成的，是她一生的精神财富，是她对人生理解的升华。出版这本书本身就标志着她的老年生活是她人生中最精



彩的阶段。

宋老人是快乐的。她不仅能为自己制造快乐，也为别人制造着快乐。她告诉我们：一个人不仅为自己活着，更在为别人活着；一个人活着就是让别人更快乐。

宋老人是年轻的。青春不是年轻人的专利，在一定意义上说，最有资格谈论青春的人不是年轻人，而是有阅历的、有思想的，具有良好心态的中老年人。因为，他（她）们真正理解了青春不是一个时间概念，而是一种“精神状态”，难怪宋老人用英文朗诵萨缪尔的《青春》之后，获得了高奖。

宋老人是健康的。尽管她曾患重病，在她的乐观态度下，与病魔抗争，她胜利了。老年保健最重要的是心理上的健康，凭着她的理念，她的一套养生之道，她一定可以做到健康长寿。

宋老人是一本书。一本人生的教科书。她告诉我们：一个人最重要的是要有正确的人生观。而且人不仅要有正确的死亡观，因为死亡是人生的一个最后阶段。人应该坦然、乐观地面对死亡，不仅要“优生”还要“优死”，这就给社会提出一个重大课题。



序：让更多的人拥有青春

宋老人是一个榜样。我们处在一个伟大的时代，社会稳定，经济发展，国泰民安，作为一个老年人如何度过自己今后的一生，是每个人应该认真考虑问题。老年人不应该成为社会包袱，也应该继续成为社会生活的创造者；老年人不应该被社会所抛弃，应该成为社会成果的享有者。我感到，生活在今天中国这样一个伟大的国度里，我们这些老年朋友是多么幸福。我们应该向宋老人学习，继续保持年轻、快乐的心态，并且影响周围的人们，以这样的方式，对社会继续做出贡献。

写到这里，我想应由一位尊敬的长者为本书题个书名，在征求联系人陈贝的意见之后，我驱车到钱老家，请这位92岁的老人，国家卫生部老部长、医学博士钱信忠为本书题写书名，钱老欣然同意。在此也忠心感谢钱老。

李滨 于北京

2003年11月9日



幸福生活密码

快乐老人

宋书如

【看啊，这个快乐老人】

最近一两年，一个精神矍铄、神采奕奕、穿着时髦、思维敏捷、步履轻盈的老人频频在媒体露面——

中央电视台《实话实说》、《夕阳红》、重庆卫视《龙门阵》、安徽卫视《家人》、浙江卫视《时尚百分百》、凤凰卫视、北京电视台……从中央到地方，二十几家电视台做了她的专题节目。

《北京晨报》、《北京晚报》、《当代女报》、《三秦都市报》、《沈阳日报》……从北京到边疆，三十余家强势报纸以重要版面报导了她的人生故事。

《中国妇女》、《退休生活》、《中国老年》、《金秋》、英文版《中国日报》、日文版《人民中国》、美国的《世



界日报》、日本的《健康》……从神州大地到欧美、日本，数十家海内外杂志报导了她的幸福生活，她的名声远播海外。

她不是演员，却比笑星还会逗乐，所到之处总是笑声不断；她不是医生，但是听她一席话，很多身患疾病的人马上感到心情轻松，病情好了不少；她不是专家学者，但是她讲的关于现实的“八字箴言”、“人生正负极”、“撒豆理论”却让很多人耳熟能详……

在公园里、在大街上，凡是她走过之处，不管认识的与不认识的，一路上总有人不断地和她打招呼，有的还截住她聊上几句。她一聊天，起初是一两个人听，接着是四五个人听，不一会儿就会围上一大群人……

很多人并不知道她叫什么名字，也不清楚她的具体事迹，但是大家都知道她是一个快乐老人，她有一颗年轻的心。因此，每当她在电视上一露面，很多人都竞相向亲朋好友通报：“快看，电视里在演那个快乐老人！”应观众强烈要求，中央电视台《夕阳红》做的关于她的节目在短短半年时间里重播了三次，也有观众主动邮购以她为主角的那一期《龙门阵》。



在她所生活的北京三里河社区，人们若形容一个人的精神状态好，常常会说：“您今天跟宋妈一样”；谁要是劝慰情绪不好的老年人，往往也总是说：“您瞧瞧人家宋妈，活得多带劲！”这个宋妈活得还真是带劲——

2001年，在申办奥运会的热潮中，她以一首萨缪尔的英文诗《青春》语惊四座，获北京市民英语大赛西城区一等奖；

2002年，她报名参加全国金牌形象大使电视大



荣获金奖，与著名演员谢芳热情拥抱

在全国金牌形象大使电视大赛北京赛区的决赛现场，宋奶奶以一曲流畅欢快的《冰糖葫芦》舞蹈和极具感染力的演讲《我是如何从外星回到地球的》展现了出众的才艺和健康积极的精神面貌，征服了所有现场观众和评委，以99分的绝对优势获北京赛区冠军。



赛，与18岁的少女同台竞技，在百余名参赛者中技压群芳，经过演讲、才艺展示和即兴发挥，以99分的绝对优势获北京赛区冠军，在西安全国总决赛中荣获季军。

2003年，她荣获北京市“健康老人”称号，被誉为中国的“无记龄美女”。

她就是快乐老人宋书如，中科院《植物学报》(英文版)的退休副编审，今年已是82岁高龄。在媒体上，有人称她宋老师；在生活中，有人叫她宋大姐；然而更多的人则亲切地叫她宋奶奶。

【愉悦自己，感染他人】

宋奶奶受到新闻媒体的青睐，是因为她的美丽，因为她能歌善舞，然而更重要的还在于她智慧过人，性格幽默，能够用理智驾驭情感，在愉悦自己的同时，也感染他人。宋奶奶随时挂在嘴边的一句话就是：“人活着要有思想，没有思想就是活动的植物人。”几十年来，她一直忠实地实践着她的这一人生



哲学，她的生活才能这样霞光满天，丰富多彩。

宋奶奶工作到67岁才退休，退休不久即被单位返聘，直到73岁才真正退休。退休以后，宋奶奶就成了街道社区的“积极分子”，她每天把自己打扮得漂漂亮亮的，拎着录音机，脸上挂着甜蜜的微笑，伴着音乐迈着轻盈的步伐出门而去。最初，有些人很不习惯，叫她“老妖精”。宋奶奶不在乎，嘿嘿一笑：“我要让你们都成为‘老妖精’。”

在社区老姐妹们的支持下，由宋奶奶牵头申请成立了社区健身队，取名为“喜洋洋健身队”。在健身队里，她年龄最长，却是队长，还兼做舞蹈老师。宋奶奶已经教会了老姐妹们“采茶舞”、“闽南调”、“冰糖葫芦”、“老年迪斯科”、“竹板舞”、“日子越来越好”等多种舞蹈。每天晨练的队伍中，人们都可以看到宋奶奶一边指挥，一边领舞，那嗓门和神采飞扬的眉眼，让谁能相信这是个耄耋之年的老人呢？

俗话说：“笑一笑，十年少。”宋奶奶最重视的就是高高兴兴地笑，她希望大家每天都以舒心的笑开始一天的生活。宋奶奶是个最会用快乐感染别人的人，要是大家觉得没有什么可乐的，她就会想出法子来逗





大家乐——老姐妹早晨一见面，她要么像古代妇女一样两腿一曲，腰肢一扭，款款地道一声万福；要么像旗人一样小碎步一跑，双袖噼里啪啦一顿拍，单腿一蹲，来一个标准的“请安”。于是在场的人无不哈哈大笑。再不然，她就趁人不注意，撞你一狗头，或者



宋奶奶热线

宋奶奶其实是个大忙人，每天都有很多电话找她。有的是亲朋好友打来的，有的是记者联系采访，更多的则是那些处于人生低谷的朋友慕名打来的——他们年龄各异，因为种种“人生负极”陷入了巨大的烦恼或伤痛，不能自拔，只好向宋奶奶求助。宋奶奶总是热情而耐心地进行排解，用自己的情绪感染他们，用自己的经历鼓励他们，帮助他们钻出人生的“迷网”，远离烦恼，找回自己的快乐。



像唐老鸭一样踩着罗圈腿在场上扭一圈，要不就说些幽默的俏皮话……

由于媒体的报道，使宋奶奶结识了许多朋友。很多处于人生低谷的朋友慕名打来电话，希望能从宋奶奶这里汲取积极的力量。现在全国各地都有宋奶奶的朋友，到处都有她的孙子孙女。

重庆一位28岁的小伙子经过多方查寻，终于找到了宋奶奶的电话。他经受了失去亲人的打击，自己身体也不好，心灰意懒，生活得很消沉。经过宋奶奶的多次开导，他终于重新建立起了生活的信念和信心。后来，每当遇上不顺心的事，情绪不好的时候，他都会给宋奶奶打电话，他说：一听见宋奶奶富于活力的话语和爽朗的笑声，他就觉得又有劲了，生活又有奔头了。现在，他把工作和生活都安排得很好，性情开朗。

北京郊区的一位女同志给宋奶奶打电话说，两年前丈夫突然死于脑溢血，好不容易自己的生活刚刚要走出这一阴影，现在又要退休了，所以一想到这些就慌了神，都不知道要怎样生活下去。宋奶奶细心询问了相关的情况以后对她说，你这是预支烦恼，半年以后的事情现在就拿来干扰自己的生活，实在不值得。