



长寿通道

善待健康，快乐生活每一天

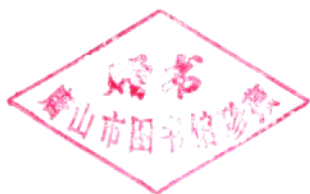
珍惜生命，长寿百岁不是梦

—— 珠海出版社

- 健康无价，生命无价
- 健康——幸福
- 健康，你的权利，尊严与财富
- 长寿，你的幸福，快乐与追求

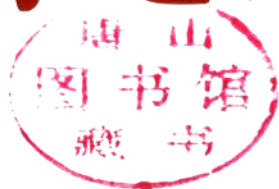
编著 赵联 赵捷 鲁保中





编著 赵 朕 赵 捷 鲁保中

长寿通道



珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿通道/赵联,赵捷,鲁保中编著. - 珠海:珠海出版社,2003.10
ISBN7-80689-128-5

I.长… II.①赵…②赵…③鲁… III.长寿-保健-基本知识
IV.R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 089256 号

长寿通道

作 者:赵联 赵捷 鲁保中

终 审:罗立群

责任编辑:李一安 靳 红

装帧设计:创意大狮工作室

出版发行:珠海出版社

邮政编码:519002

地 址:珠海市银桦路 566 号报业大厦 3 层

邮 购:珠海出版社图书邮购部

电 话:0756-2639346

E-mail:zhcbs1@pub.zhuhai.gd.cn

Web: www. zhcbs. com

印 刷:湛江日报社印刷厂

开 本:850×1168mm 1/32

印 张:7.75 字数:174 千字

版 次:2003 年 10 月第 1 版

2003 年 10 月第 1 次印刷

印 数:1-5000 册

ISBN7-80689-128-5/R·29

定 价:12.80 元

版权所有 翻印必究

目 录

- [1] 六十花甲又一春(代 序)
老有所为篇
- [4] 关注社会心舒畅
- [6] 桑榆晚霞情更浓
- [8] 发挥余热为公益
- [10] 重塑生活度晚年
- [11] 心有宏图不服老
- [13] 潇潇洒洒沐夕阳
- [16] 情有寄托健身心
- [18] 助人为乐乐融融
- [20] 莫以闲呆度时光
- [23] 力所能及巧安排
- [25] “恐高”有待心理疗
- [27] 皓首穷经如少年
- [28] 翰墨书香宜寿长
- [30] 夕阳暮雨情更浓

[33] 自我保护防陷阱

老有所乐篇

[36] 退休之乐何如

[39] 侍花弄草怡性情

[40] 安贫乐道心无忧

[42] 闲行静坐皆有乐

[44] 张弛有致乐呵呵

[46] 寻得自在乐其中

[48] 知足常乐莫攀比

[50] 长寿妙药属乐观

[53] “玩”得开心利养生

[55] 票友清唱焕精神

[57] 听乐哼唱除病疾

[59] 垂钓乐趣不在鱼

[61] 陶情养性走四方

[64] 银发旅游慎选择

老有所养篇

[67] “木桶效应”宜养生

[69] 心净自然少忧烦

[71] 追怀往事益健康

[72] 集腋成裘动筋骨

[74] “难得糊涂”境界高

- [76] 与“狼”共舞智者胜
[79] 善于忘却心地宽
[80] 平和心境每一天
[82] 行为有节身长久
[86] 学会宽容心无忧
[87] 散淡超脱养天年
[89] 清除忧愤一闪念
[90] 取法中庸心态平
[93] 牢骚太盛防肠断
[95] 体动心静寿而康
[97] 不拘一格健身躯
[99] 鄙视“小人”驱隐忧
[101] 顺应时令防杜渐
[102] 粗茶淡饭保平安
[105] 均衡清淡八分饱
[107] 午睡健身又益寿
[109] 失眠有损身心健
[111] 健步走出长寿路
[114] 懒散导致百病生
[116] 远离嗜好戒陋习
[118] 开怀一笑爽精神
[120] 留意先兆心勿慌

- [122] 笑对病魔心平和
[124] 注意防范防意外
老有所依篇
[127] “劳务银行”待风靡
[129] “社区天使”姗姗来
[132] “赡养合同”享晚年
[134] 蓄得资金养天年
[136] 选择投资宜稳健
[138] 拓展观念巧理财
[141] 空巢孤独情难耐
[143] 老人巢空心不空
[146] 独户分居亦是福
[148] 喜乐有度乃天伦
[149] 邻里和睦胜似金
[152] 幸福院里幸福多
[154] 儿女孝顺老来福
[157] 过继子嗣为养老
[160] 遗产分配水端平
老有所爱篇
[164] 夫妻和谐人增寿
[166] 老来情比少时浓
[168] 老人再婚应谨慎

- [170] 重组婚姻勿念旧
[173] 同居老人是非多
[176] 夫妻拌嘴寻常事
[177] “凑合夫妻”宜谅解
[179] 彼此体贴互为伴
[181] 婆媳过招贵诚信
[184] 儿孙自有儿孙福
老有所悟篇
[186] 人生不老心不老
[189] 勤于动脑寿命长
[191] 祸福相依辩证看
[193] 失之东隅桑榆得
[195] “初节易保晚节难”
[198] 清心寡欲亦是福
[200] 与人为善心地宽
[202] 人走茶凉不需惊
[204] 修得从容寿自长
[207] 自信换得體康健
[209] 心有禁忌多烦恼
[212] 朋友雅集贵如财
[213] 忘年友谊可忘年
[215] 幽默风趣常开怀

[218] 观棋不语免纠纷

[220] 收藏切忌盲目行

[222] 宠物解闷又添忧

附录 百岁平民寿星谱

[225] 爱喝酒的骆德凤(107岁)

[226] 刚强善良的樊王氏(105岁)

[227] 喜好喝茶的黄贞林(105岁)

[228] 年逾双百的李钦绪夫妇(206岁)

[228] 耳聪目明的吴龙妹(104岁)

[230] 常吃豆腐的朱泳芳(103岁)

[230] 以和为贵的张贤达夫妇(204岁)

[231] 喜山乐水的忻启骄(102岁)

[232] 意志坚强的韩玉书(102岁)

[233] 清心寡欲的吴楚和(102岁)

[234] 恬淡平静的陈大妹(101岁)

[235] 生活规律的凌必才(100岁)

[236] 爱含冰糖的江玉珍(100岁)

[237] 好看热闹的王明华(100岁)

[238] 经常散步的许颂英(100岁)

[239] 劳动成习的吴爱凤(100岁)

[241] 后 记

六十花甲又一春

(代序)

干支纪年，错综搭配，60年一轮回，周而复始，生生不息，永不停歇，反映了宇宙的运行法则。对人而言，虽不能与天地共久长，但就人类的寿命可达120岁来说，60岁仅仅是人生的一半。俗话说“六十花甲一轮回”，就说明人到60岁，是到达了人生驿站的一个转折点，或称一个新的起点。西方有句谚语说：“人的60岁以前是用生命换一切，60岁以后是用一切换生命。”如果说人的前半生是为国为家的发展繁衍作为使命或天职，以奉献人生为主旋律的话，那么后半生就应该适当地淡化用生命换一切的意识，以享受人生的自在自得自乐为主打歌。这种转变意味着人到60岁，不是万念俱灰的人生抛锚，而是新的人生的扬帆起航。因此人到花甲之年是一个新的开端，是人生的又一个春天。

然而，并不是每个老年人都能认识到这种客观规律，特别是刚刚退休的同志，面对无事可干的新环境，往往不能适应这种新的扬帆起航。他们有的徜徉于人走茶凉的感叹，有的愤慨于昔日膜拜者突然改换门庭的势利，有的寂寞于无所事事的百无聊赖。这种种情绪犹如一叶障目，使他们看不到老树绽出的绿叶，感觉不到第二个春天的气息。

要把握好这人生的第二春，首先要思想豁达，善于忘

⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ LIUSHIJIHUAJIAYOUXICHUN... ①

记。对退休前的恩恩怨怨，置之脑后，不必神经质地反思自己，也绝不能用他人的错误来束缚自己。要知道，计较这些恩恩怨怨，只能使你心情沮丧。苦思冥想改变不了既成的事态，反而造成对自己的精神折磨。因此离退休后要善于忘却这些东西，就像你到了一个新的工作单位，过去的就让它过去，一切从零开始。这样你就能正确地面对新的人生，勇往直前地在新生活环境中开辟新的天地。

其次是发挥优势，享受人生。人生的第二春是以享受为主打歌的。这种享受，不是养尊处优，衣来伸手，饭来张口，饱食终日，无所用心，而是根据自己的兴趣、爱好、专长，来发展自己，充实自己，积极地休闲。如今子女们都成家立业，自己有“劳保”也不会有衣食之虞，因此就应该在这种发展、充实中享受人生的无尽的乐趣。应该看到，这一代银发族是在历经波折中走过了坎坷的人生道路。在几十年的服从革命和建设需要的经历中，“革命的需要就是自己的志愿”成为他们的座右铭。有些老同志的兴趣、爱好、专长因为服从革命需要而没能得到充分发挥。虽说当年“失之东隅”，可是如今却是“收之桑榆”的大好时机，这正是第二春的潜力和动力的所在。现在就应以此为切入点，每天安排一定的时间，在最得心应手的圈子内发展自己的兴趣、爱好。这种努力不是贪图功利，而是旨在积极地休闲，干一些自己乐意干的事，在自得其乐、自由自在中充分地享受第二春的人生乐趣。

再次是要多交几个知心朋友。有的老同志退休后，不串门，不访友，几乎与世隔绝，把自己封闭起来。这种做法对老年人非常不利。古人说：“流水不腐，户枢不蠹。”人也是这样，思想需要交流，感情需要沟通，技艺需要切磋，眼界



需要开阔。如果把自己封闭起来，就容易停滞，容易老化，容易淡漠世事，因此经常到亲朋好友家转一转，聊一聊，经常给亲友们写写信，打打电话，能开拓自己的思路和眼界，即使是多知道一些家长里短，也会平添许多生活的乐趣。

有位诗人说：“天意怜幽草，人间重晚晴。”的确，风风雨雨雨过后的傍晚晴空，是最为美丽的。历经了苦乐交错的人生，体味过失败与成功的苦辣酸甜，晚年是最为惬意、亮丽的。既然人生的第一春为服从国家需要，贡献出自己最宝贵的年华，走过了“天下为公”的路程，那么到了第二春，只要能从思想上认识到角色的转换，就能及时地抓住机遇，适应新的环境，以愉悦的心态迎接新的春天。在这“晚晴”的时光里，老年人既有闲情，又有闲趣，可谓人生的黄金岁月，很好地把握住这人生的第二个春天，以自在、自得、自乐为基调，在悠闲中把握自己，充实自己，娱乐自己，过上遂心的日子，做到老有所为、老有所乐、老有所养、老有所爱，乃是人生极大的乐趣。

老有所为篇

关注社会心舒畅

在晨练时时常看到一些老年人聚在一起谈论国家大事，真的是“国事家事天下事事事关心”，在议论之余，还不时流露出一些牢骚和怨气。他们大多是离休干部，为了建立和建设新中国，付出了自己的青春年华，对自己亲手浇开的“幸福花”有着深厚感情，也非常关注国家的前途与命运。他们的牢骚怨气，并不是对自我或他人的否定，也不带有攻击性，而是对一些新事物予以品头评足，总是拿他们的老经验、老观点的模子往现实上套，于是就像鲁迅笔下的九斤老太那样，看什么都觉得不顺眼。分析其因由主要是由于他们的思想离开了时代的潮流，步履没有与时俱进的结果。

有人说：“不是我思想赶不上趟儿，而是时代变化太快。”的确，改革开放的二十几年来，随着经济改革的不断深入，市场经济的发展，人们的思想意识、价值观念、物质生活条件等方面都发生了很大的变化。如果按马克思的辩证唯物主义的观点来看，物质是第一性的，认识是第二性的，这些老同志在认识上有一个过程也是正常的。

这些老干部都是在党的哺育下成长起来的，在那激情燃烧的岁月，他们怀着革命的英雄主义精神，跟随着党闹革命，搞建设，把自己的一切与党和人民的利益联系在一起，对党



和人民一直是忠心耿耿的。可是时代发生了变化，他们离退休后又未能置身于时代的潮流之中，对随着时代的发展而出现的新事物，还是用自己的以往经验和习惯来对待，这么一来出现认识上的偏差也并不奇怪。

要做到心系社会首先应该通过学习使自己的思想观念跟上时代的步履。这就涉及到转变观念的问题。改革开放的二十几年来，我国走上了社会主义的探索之路，即建设有中国特色的社会主义。这是一种开天辟地的新创举，没有成熟的经验可以遵循，全凭我们党根据我国的国情和借鉴他国的经验和教训探索着前进。因此，在破旧立新的过程中，会出现一些新的事物，也会破除一些旧的东西。尤其是几十年来形成的观念遇到了新形势的挑战，难免会出现不适应的现象。这种形势的要求就是学习、学习、再学习，多读报纸，多看电视新闻，经常从正面了解国家大事，深入了解不断变化的新形势，使自己的思想认识跟上时代的步伐，就能排除不适应社会发展的习惯势力的干扰，身心轻松地面对生活，心无忧虑，自然感到轻松舒畅。

其次，多参加离休办、老龄委组织的社会活动，如旅游、参观、学习报告会等。通过这些活动来开阔眼界，增长见识，以生动活泼的现实来感化自己，教育自己，提高认识。有的老人整天是公园——家庭，两点一线的活动范围，听的消极言论多，看的积极现象少，就容易裹足不前，凭经验分析新事物，难免会出现偏差。要是能够接受一些眼见为实的新成就，自然就转变了旧有的观念，适应新形势，也会觉得精神愉悦，心情舒畅，对身体健康非常有利。

再次，经常接受新事物，思考新问题，有助于身心健康。人的大脑同人的其他器官一样也是用进废退的。老年人

长时间不接触社会，就会显得生活寂寞，与世隔绝，思维停滞，对一些新事物也会感到不可理喻。要是能够与时俱进地学习、参观，不断得到新事物的刺激，就能激发神经根滋生出新的神经，活跃思维，促进身心健康。因此。美国加利福尼亚大学的心理学家玛利安·戴尔门德说：“老年人在晚年，每天都呆在家里，观望自家的墙壁，做些天天如此的事情，这对他们自己是最有害的。”可见，与时俱进的人生态度，不仅能使自己保持与时代同步的进取，保持思想的活跃和精力的旺盛，还有助于身心的健康。

桑榆晚霞情更浓

原河北省省委书记兼省长李尔重同志在 1984 年离休时，已经 71 岁。本来中央要安排他到全国人大参与领导工作，可是他却提出“彻底离休”的要求，以便从事小说创作。这样，他历经 10 年的艰苦耕耘，终于完成了八卷本的 500 万字的《新战争与和平》。这部长篇巨著，既实现了革命老人的人生夙愿，又以全新视角谱写了我国抗日战争的全景式的史诗。

像李省长这样“壮心未与年俱老”的老年人，其实并非是少数，只不过都是以他们各自习惯的生活方式，怀着“桑榆晚霞情更浓”的心态，来实现他们的人生理想和寄托的。譬如，有的老年人参与关心下一代的工作，义务当少先队的校外辅导员，以自己的亲身经历对少年儿童进行爱国主义教育；有的老年人不管风吹日晒，协助交通民警疏导交通；有的老年人在社区当民事纠纷调解员，为居民排忧解难，和邻里关系；有的老年人上老年大学，学习绘画、书法、摄影、跳舞，培养自己的业余爱好，增加生活的情趣；有的老年人



寄情于收藏，建立收藏博物馆等，都是老有所为的具体表现。

能够这样老有所为的老年人，一般是那些“壮心未与年俱老”的人。从他们的心态上看，虽然他们从工作上离退休了，可是心理年龄并没有衰老，对生活充满理想，仍怀有“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已”的社会责任心和历史使命感，希望把自己的余热发挥出来，为社会做贡献。尤其是利他性的人生观更为鲜明，常常把自己的感情追求寄托在下一代身上，乐于为下一代做些造福的工作。清代诗人龚自珍所写的“落红不是无情物，化作春泥更护花”，正是他们心态的生动写照。

换个角度看，如果人届老年，就觉得“万事皆休”，懈怠消沉，终日闭门不出，面壁思虑，反而对身体健康不利。美国心理学家玛利安·戴尔门德在进行脑科学研究时曾对高龄老鼠做过不同环境的试验，将几个高龄老鼠放在家徒四壁的笼子里，经过一段时间它的神经根是光秃秃的，呈现出萎缩的态势；而经常变着花样让它们接受各种玩具的刺激的几个高龄老鼠，它们的神经根就生长出许多新的神经。由此证明人届老年，终日踞守在家里，与外界隔绝，会导致大脑的退化，以至性格的变化，有损于身体的健康。

或许有的老年人说：“我也想发挥余热，可是总觉得没有什么可干的。”其实，问题的关键不是没有什么可干的，而是对什么有兴趣。老年人从头学一种技艺，虽说不是不行，但也不现实。所谓发挥余热，就是指发挥你自身具有的但尚未用尽的热量，这就意味着调动你的兴趣和热情，从你最有基础、最有兴趣的地方切入，就能够找到你的新定位。譬如，你是个钳工就帮助人义务修理自行车，你是个音乐老师就帮助孩子们学习弹琴，你在公安局工作过就帮助社区维持治安，

等等，都会使你发挥出自己的业务专长，也会使你享受到生活的乐趣，你会感到“桑榆晚霞情更浓”了。这种无私的奉献精神是这些老人的心灵美的显现与延展，他们营造的这种灿烂晚霞的美景，更是他们的高尚情操的体现。

发挥余热为公益

我手头有三份资料，都是介绍老年人发挥余热，奉献社会的事迹。一位老人叫胡福海，今年 81 岁高龄，被评为市级学雷锋标兵。他为居民小区义务打扫卫生、修路坚持了十几年。不管是夏还是冬，他总是清晨起来就打扫小区的卫生，有时甬路被汽车轧坏，他就自费掏钱买水泥和沙石，把坑坑洼洼的甬路修好。另一位叫赵建昌，今年 82 岁，年轻时曾是省内颇有名气的工人诗人，退休后在他的郊区老家找了块堆放垃圾的场地，清理垃圾，改造环境，以自己的劳动修建了一个四亩地的小花园，为社会造福，被誉为“环保卫士”称号。还有一位是 74 岁的“地下工作者”老苏，他义务为市邮政局当“隐形监督员”六七年。为了做好他所负责的七个邮政支局的监督工作，他专心地学习了有关邮政行业的管理规定。根据规定的要求进行暗访，有喜报喜，有忧报忧，不虚不假，认真记录，及时汇报，对邮政部门的行风建设做出了积极的奉献。

这三位老人有个共同的心声就是尽义务，不为钱，不为利，以自己的余生为社会奉献自己的一份光和热。赵建昌老人的环保小花园被媒体传播之后，有些外地的老人想买他的花籽和草籽，引种他乡。他说：“你们需要我白送，让鲜花绿草栽遍全国我才乐呢！”这样朴实的话语道出了赵老内心的高