



幸福

老人的 5个习惯



【日】保坂隆◎著
李旭 尹宁◎译



学会几个小习惯，
健康快乐不再难

打理生活、协调身心，不能不看的**金玉良言**
老年人的**健康长寿** 宝典

幸福5个老人的习惯

【日】保坂隆◎著
李旭 尹宁◎译

图书在版编目(CIP)数据

幸福老人的5个习惯 / (日) 保坂隆著. 李旭, 尹宁译.
—成都: 四川人民出版社, 2015. 2
(快乐老人丛书)
ISBN 978-7-220-09391-3

I. ①幸… II. ①保… ②李… ③尹… III. ①老年人
—幸福—基本知识 IV. ①B82

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第313078号

图进 21-2014-114

OIWO TANOSHIMU SHUKANJUTSU

Copyright ©2011 Takashi Hosaka

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc., Japan

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Asahi Shimbun Publications Inc., Japan

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.



XINGFU LAOREN DE WUGE XIGUAN

幸福老人的5个习惯

[日] 保坂隆 著

李旭 尹宁 译

责任编辑
内文插图
装帧设计
责任校对
责任印制

陈欣 韩波
漆颖
戴雨虹
蓝海
李剑 孔凌凌

出版发行
网 址
E-mail

新浪微博

发行部业务电话

防盗版举报电话

照 排

印 刷

成品尺寸

印 张

字 数

版 次

印 次

书 号

定 价

四川人民出版社(成都市槐树街2号)

<http://www.scpph.com>

sichuanrmcbs@sina.com

@四川人民出版社官博

(028) 86259457 86259453

(028) 86259457

四川胜翔数码印务设计有限公司

成都金龙印务有限责任公司

146mm × 208mm

5.5

90千字

2015年2月第1版

2015年2月第1次印刷

ISBN 978-7-220-09391-3

18.00元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换

电话: (028) 86259453

快樂冬人好

九三建河都





“快乐老人”编委会

主 编：张 俭

编 委：张俊良 魏大全 韩 波

刘金华 汪明道 王爱茹

总序

诗圣杜甫曾说，“人生七十古来稀”。然而在人均寿命接近八十岁的今天，古稀不再意味着老态龙钟；颐养天年、含饴弄孙之类的传统老年生活方式也难以满足大多数老年人的要求。“不知老之将至”的他们要发挥余热，要生活精彩，更打算老有所为。

而另一方面也应该看到，由于人口老龄化的深刻冲击，特别是由于经济文化发展滞后造成的“未富先老”和“未备先老”的原因，我国老年人群的生活环境并不乐观，寂寞消沉、孤独无助正在成为锈蚀老年人身心健康的魔咒，日益严峻的社会老龄化问题值得全社会高度重视。

联合国秘书长潘基文2012年在国际老年人日向全世界的致辞中指出：“我们这个时代最伟大的社会、经济和政治转变之一一是人口快速老龄化，人口结构的这些变化将影响每个社区、每个家庭和每个人，迫使我们重新思考每个人一生应该如何生活、工作、规划和学习。”如何让无数生命力依旧旺盛的老年人富有生机地生活，有意义地安度晚年，在今天无论是社会还是家庭甚至个人，都是一个必须认真面对的现实问题。

作为满足老年朋友需求和迎接上述挑战的一个积极尝试，本丛书从涉及改善老年人生活环境的诸多要素中提炼出“快乐”和“兴趣”两个关键词，意图通过两者之间的内在联系，帮助老年朋友培养有益的兴趣爱好，让他们借助这些积极的兴趣爱好寻找生活乐趣、保持身心健康、丰富人生意义。



本丛书定名为“快乐老人”。第一辑共四本，分别是《幸福老人的5个习惯》《走，去健身》《走，打麻将》和《走，去旅游》。

《幸福老人的5个习惯》的作者是日本著名心理学家保坂隆，他在书中重点围绕健康心理、大脑活力、人际关系、身体保健、人生感悟几个方面，介绍了幸福老人需要建立的良好习惯。

《走，去健身》图文并茂地讲解了老年人应该如何科学地健身，并指出了老年健身应注意避免的误区。书中介绍的健身方法获2012年四川省科学技术进步奖。

《走，打麻将》通过丰富的资料生动有趣地讲解了麻将对于帮助老年人健脑益智、走出孤寂消沉生活的积极作用，指出健康麻将不仅能够引导老年朋友创建快乐生活，拓展社交朋友关系，还能体味到新的生活价值。

《走，去旅游》为老年朋友量身定制了一系列温馨舒适的旅游方案。在介绍种种富有针对性旅游知识的同时，还提供了不少实用的小贴士，堪称是老年旅游的拐杖和指南。

本丛书希望能为老年朋友提供一把打开他们晚年生活健康快乐大门的钥匙，为老年工作服务机构送上一本开拓思路、改进方法的工作指南，为亲属家人献上一套娱亲孝老的法宝秘籍，为老年人健康快乐的幸福晚年生活助力加油。

愿每一位老年人都成为充满生机的快乐老人。

《快乐老人》丛书编委会

2014年12月

前 言

“听说日本是个老龄化国家，这是真的吗？原以为走在路上迎面遇见的全是老人，也不是这样啊！”

前些日子，一位访日的美国友人不以为然地对我说。

“目前在日本，五个男性中就有一个，四个女性中就有一个是65岁以上的老年人。日本已经是相当老龄化的国家啦！”

我如是告诉他，并补充说，日本也是平均寿命最长的国家。原本日本人就比实际年龄显得年轻，近来这种人愈发多了，有的人看起来年轻得令人难以置信。再加上人们越来越重视健康，所以许多上年纪的人，不光是外表，生理上也保持年轻状态，身心都有着充沛的活力。

也许有人不解：“既然如此，那你为何还写这本书呢？”

事情是这样的，我觉得最近的日本社会以及日本的老年人有一个倾向，那就是对年老的认知太负面。身体年轻当然值得高兴，可是如果夸耀自己年轻，从心理学角



度分析，应该说这是在潜意识里否定年老，不承认自己老了。

持有这种想法的人，都存在一个误解，即年老就是衰老、衰弱，对社会的贡献越来越少，最后变得痴呆，成为累赘。因此，为了避免这种情况的出现，他们就拼命努力保持年轻。

为了抵抗衰老，他们服用补品，千方百计除皱、祛斑，还跟人比谁的脂肪少。我再重复一遍，这并不是坏事，永远保持年轻美丽，不仅本人开心，于别人也是赏心悦目的事。

然而，如果在思想深处存在不愿意添岁的潜在意识的话，那就应该改变观念了。



甲骨文中的“老”

“老”这个字是个象形字，其形状就是一个弯腰拄杖的老年人的模样。腰弯了，目光自然就下垂了，也很难说自己可以不依靠外力，悠然自得地走自己所希望的人生之路了。

“享受年老”的理念则与此相反，目标是无论年龄如何增长，都要在精神上自立自强，按照自己的意愿和判断过自己想要的生活，走自己的人生之路，也就是说要永远向前看。

我想用一句话来表达这个意思，那就是“练就一颗宽柔的心”。

无论我们怎么努力，身体都会逐渐走下坡路，最终走向衰老，这是所有生命体的宿命。腿脚不灵了就拄着拐杖、弓着腰小心走路，这也可以说是随年龄的增长而产生的智慧吧。

可是，心却不然。即便身体虚弱到长期卧床的地步，但精神也可以保持强大。如果一味依赖别人，甚至倚老卖老，那就是为老不尊。

老龄期也是人生不可或缺的一个阶段，因此，老了有老了的活法，老了可以有其他年龄段所不具备的情怀和韵味，应该让它们有用武之地。

直到不久前，日本社会还一直盛行尊老之风，教育人们老幼有序的道理。我以为，尊老，并不仅仅是因为他们年龄大了，而是因为上了年纪的人更具智慧，技艺更娴熟，更明事理。江户时代（1600—1867）甚至有一个词叫作“银光”，是那些随着年龄的增长愈加焕发出有如熏银般深邃光泽的人的最高评价。

社会运转的速度愈来愈快，有人感叹“已经轮不到老



人出场了”。果真如此吗？上了年纪就一味地只关心如何保持年轻，忘记了老年人应尽的职责，也许这才是导致“唯有年轻才有价值”的时代风气产生的根本原因。

人世间有很多事情是需要经过时间的沉淀才能体会到的。人生的深刻含义，活着的真正价值，人与人交往中的哪怕只有一点点却又非常重要的关怀与体谅，取乎自然的生活智慧，物尽其用、惜物爱材的生活方式等等，都需要老年人一点一滴传授给年轻人，这也是只有老年人能够完成的任务。

如果秉持这样一种观念和态度去生活，人生的晚年就会像秋天一样收获满满的果实，而老年人自己也可以顺理成章地尽情享受这份富足。

面对年龄的增长，无须害怕，也不必担忧，倒是应该尽情享受。因为进入了年轻时候无法理解的更有意义的世界，人生从此将愈发丰满有趣。

为了更好地享受年老，本书推荐了几个希望老年朋友们纳入日常生活的好习惯。如果有适合的，无妨一试，哪怕一两个也好。希望各位一边享受年老，一边迈向人生的更高境界。

保坂隆

CONTENTS 目 录



001 前 言

第一章 做好心理准备，正面理解年老

- 002 来写出10个年老的好处吧
- 004 越来越年轻的心理年龄
- 006 计算年龄的好办法：第N个20岁
- 008 如果有人说你“一大把年纪了”怎么办？
- 010 衰老者与健康者的分界线
- 012 切勿扭住青春的尾巴不放
- 014 年轻与童心只需一个亮点
- 016 拿年龄当借口就罚款
- 017 “我老啦！”这句话请留到85岁以后再说
- 019 即便成人以后，脑发育仍在继续



- 021 重拾孩提时的爱好
- 023 “最想做”事一览表
- 025 盼望“入老”的江户人
- 027 若有“老后之忧”，要先弄清楚“忧”在何处
- 030 认真过好每一天
- 031 偶尔奢侈一下也无妨

第二章 勤动脑勤思考，保持脑健康

- 034 记忆力渐衰是自然现象
- 035 养成记事的习惯防止记忆力衰退
- 037 尽量用名字称呼别人
- 038 想不起来的时候要查询，不要自暴自弃
- 039 厕所里有知识女神
- 041 每天或每周体验一次新事物
- 042 脑活力检测表
- 045 用收音机收听体育赛事直播和红白歌会
- 047 健脑的妙方：走！走！走！
- 049 中风后的奇迹

- 051 老年痴呆症初期症状与抑郁症初期症状的共
同点
- 053 参加大学里的公开讲座
- 055 偶尔来一次说走就走的旅行
- 058 日记的功用
- 060 关于认知障碍的正确知识
- 061 发现异常，及早就医
- 062 与认知障碍同行

第三章 坚持与人交往，保持精神活力

- 066 朋友是老后最大的财富
- 067 “人气男”的秘诀
- 070 无人发起，就办不成酒会
- 071 不要对别人的第一次邀请说“不”
- 073 搞年糕，交朋友
- 075 文化馆或社区活动中心有你需要的信息
- 077 “刨根问底”和“自吹自擂”都会损害人际
关系



- 079 给朋友寄出贺年卡后，再主动打个电话吧
- 082 佳节及岁末的礼尚往来很有必要
- 083 人情往来，婚丧嫁娶，率性而为，不必攀比
- 085 依赖，有时也可以打开人际交往的窗户
- 087 有共同爱好的夫妻更快乐
- 090 与配偶以外的异性朋友聊聊天
- 092 不必抑制“性”趣
- 094 从50岁开始预防中老年离婚
- 095 血浓于水，亲戚间应该多走动
- 097 与年轻人交往的技巧
- 100 制作一个感谢表，就没有不喜欢的人了
- 102 交友与吃饭一个道理，八分饱足矣
- 103 做个“育儿爷爷”或“育儿奶奶”
- 105 不独立的人交不到朋友

第四章 遵守自然规律，学会与自己的身体相处

- 108 健康不是目的，而是为了保障更好生活的基本条件

- 109 人生的长短由自己决定
- 111 患癌后，反而比以前更健康了？！
- 113 简单易行的“测量保健法”
- 114 勤购物才能买到时令鲜货
- 116 营养和热量不足会危害老年人健康
- 117 “全体食”——将食物从头到尾都吃掉
- 119 超简单的饮食均衡判定法——五色判定法
- 121 脚穿一公斤鞋子走路的黑柳彻子
- 122 不要过分担心入睡难和醒得早
- 125 养成小睡的习惯
- 126 累了要勤休息
- 128 泡澡暖身
- 130 保持健康时顺带给自己一点奖赏

第五章 珍惜当下，让心智更圆熟

- 132 培养客观认识自己的能力
- 135 一天至少开怀大笑一次
- 137 “比比谁更不幸”小组





- 140 定下自己100岁时要做的事
- 141 强制终止负面情绪
- 143 小小的生命也值得我们去疼爱
- 145 幽默感是成熟的标志
- 147 不要索求太多
- 148 学习腹式呼吸，调节身心状态
- 150 按自己喜欢的方式生活
- 153 目标就是“好面相”
- 155 每一天都是不可替代的
- 157 越成熟越年轻
- 158 时刻牢记“一期一会”
- 160 不必忌讳死亡
- 162 感谢有今日

