

篇

篇

堪

称

经

典

老年人 不生病的

★ ★ ★
直面中国社会
老龄化问题的
健康养老书
★ ★ ★

徐荣周
曹秋芬 主编

活法

首次完满解答中老年人最关注
儿女最惦记的健康话题

中国医药科技出版社

老年人 不生病的 活法

主编 徐荣周
曹秋芬

中国医药科技出版社

内容提要

当前,我国60岁及以上的老年人口已超2亿,为了让更多的老年朋友能安享晚年,编者精心收集资料,按退休心理、心理养生、生活保健、心理保健、读书休闲、家庭互爱、养老生活七个方面编纂成本书,让亿万老年人在阅读中,共同借鉴别人的保健养老经验,进一步汲取精神食粮来丰富自己的精神生活,争取不生病到天年。

图书在版编目(CIP)数据

老年人不生病的活法 / 徐荣周, 曹秋芬主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5067-7067-5

I. ①老… II. ①徐… ②曹… III. ①长寿-保健-基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第247350号

老年人不生病的活法

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm $1/16$

印张 $13\frac{3}{4}$

字数 179千字

版次 2015年1月第1版

印次 2015年1月第1次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7067-5

定价 29.80元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

Foreword

我国60岁及以上的老年人口已达2亿,为进一步推进老年人的健康生活,共享社会发展成果,笔者特收集一些报刊杂志及有关资料,按退休心理、心理养生、心理保健、生理保健、读书休闲、家庭互爱、养老生活七个方面编纂了《老年人不生病的活法》,让亿万老年人阅读鉴赏,以共同借鉴别人的养生经验,进一步汲取精神食粮来丰富自己的精神生活,争取越来越长寿。

本书以老年人的健康长寿为宗旨,帮助老年人建立正确的健康意识以及在生活中养成不生病的生活方式。全书面向普通大众,行文亲切易懂,内容实用丰富,能让老年人很快了解健康的真谛,是老年人健康的良师益友。

本书旨在帮助广大的老年朋友积极乐观面对生活、预防疾病。退休心理、心理养生、心理保健部分帮助中老年人走出那些不良的心理状态。全书带给大家一种全新的健康生活方式,让您淡泊情志,海纳百川,笑对人生,快乐生活。

在编纂本书时,引用了一些已发表的优秀作品,望原作者见书后欲与谅解并请与编者联系。由于本人认识水平有限,难免有不到之处,欢迎读者多提建议,并多提供比本书所刊载文章更深层次的内容,以便再版时补充完善。

徐荣周 曹秋芬

2014年10月

第一章 退休心理

50岁，易折的年轮 / 2

你的人生也从55岁开始吗 / 3

面对60岁 / 4

2008年，我退休了 / 5

中老年，人生的转折期 / 6

老的感觉 / 7

做老人 / 8

老年人也讲自立 / 9

老人失眠 静卧也是休息 / 10

不如珍惜眼前人 / 11

感悟平凡 / 12

谨防退休综合征 / 13

绽放最真诚的微笑 / 14

珍惜现在就是珍惜未来 / 15

第二章 心理养生

适者有寿，智者不惑 / 18

心态决定未来 / 20

老家 / 21

人老了 / 22

钱伟长：养生长寿关键就是“靠自己” / 23

马寅初长寿之道 / 25

袁隆平保持年轻三秘诀 / 25

于洋：82岁高龄仍是运动迷 / 26

古今文人养生之道 / 27

心病还需心药医 / 29

脚踏实地工作是最好的养生 / 30

从众心理两面看 / 31

踩药渣 / 32

人生多作不可行性分析 / 33

乐生忘老寿更长 / 34

寿从乐中来 / 36

赢得别人尊重的十大秘诀 / 37

健康是福 / 38

自卑心理或增加早衰风险 / 40

我不老：延缓衰老的一种秘诀 / 41

说出你最遗憾的那件事 / 42

做个新懒人让焦虑走开 / 42

我们怎样对待老去 / 44

朱光潜论人生 / 46

做个欢乐的“吊丝” / 47

我的成长不是一帆风顺 / 48

冲动与善意 / 49

老年人当有追求 / 50

老年人学写作好处多 / 51
我是怎样防止精神老化的 / 52

平常心写平常文 / 53
母爱 / 54

第三章 生活保健

养生保健创奇迹 / 58
邵逸夫养生秘诀：工作 / 59
养生健体“八法” / 60
7个小动作换来大健康 / 61
紧张焦虑时，几个小动作可让你放松 / 63
延缓衰老 注意饮食 / 64
急行无好步 缓走当歇气 / 66

锻炼时机就在你身边 / 67
老年长跑须护膝 / 68
晚上9点泡脚最能护肾 / 69
看10位高龄国医大师的长寿秘方 / 70
适当的劳动可以健身延年 / 72
每天两次“养梨操” 79岁也“性”福 / 73

第四章 心理保健

回归心理——中老年人的一大“隐患” / 76
快乐总在放弃后 / 77
有些秘密要藏在心里 / 79
聚散两依依 / 80
不争一时之气 / 81
大度 / 83
度的概念 / 84
做事做到位人生更精彩 / 85
谨防情绪的“蝴蝶效应” / 86
容忍——人生难得的和谐 / 87
人生的空当 / 88
益寿“宝典” / 90
老年开心曲 / 91
心理健康 健身之本 / 91
不要让自己心累 / 93
生命的质量取决于你的心态 / 94

学会糊涂老来福 / 95
不如不计较 / 97
千万不要“被快乐” / 98
药效由“心”生 / 98
医生开出四剂“心灵鸡汤” / 100
经济发达了，幸福感怎么低了 / 101
快乐与幸福 / 103
家庭幸福少不了7种元素 / 105
幸福是哪根藤上的“瓜” / 106
麻木会偷走幸福 / 106
体验幸福的每个瞬间 / 107
30件最幸福的琐碎事 / 108
开宝马的富翁有没有苦恼
捡瓶子的爹爹有没有幸福 / 110
知福，惜福 / 113
感受幸福也是一种能力 / 114

第五章 读书休闲

名人读书爱动笔 / 118

书让我心动 / 119

赠书的尴尬 / 120

浮躁的社会 读安静的书 / 121

根叔：阅读会给你智慧与精神 / 122

方方：阅读中汲取经典的价值 / 123

怀念坐在楼梯上看书的日子 / 125

读书真让我着迷 / 126

书贼与书痞 / 127

读书为闲暇 / 129

英国男子读书上瘾 17年拿10个硕士 / 130

读书与做官 / 130

读书 / 132

黄小遐家庭：用心读几本好书 便终生受用不尽 / 133

杨小婷家庭：一家三口爱阅读 未开通有线电视 / 134

周易勇家庭：书是一面镜子 让你发现自身潜能 / 135

程生达家庭：无烟无酒无麻将 有书有画有清茶 / 136

刘国斌家庭：知识改变了命运 点亮生活的前景 / 137

带一本书上路 / 138

每天读读书 渐读渐入境 / 140

“讨书”漫记 / 141

第六章 家庭互爱

“常回家看看”折射当前中国

养老困局 / 144

父母要去养老院 / 145

家 就是责任 / 146

爱是一盏永不熄灭的明灯 / 147

牵挂也是一种享受 / 148

几等夫妻 / 149

结婚可以有效缓解男性的焦虑情绪 / 150

母亲爱打工 / 151

陪母亲去北京 / 152

代际沟通的艺术 / 153

老人常打扮 受益在身心 / 155

我愿公婆“老来俏” / 156

男人与女人 / 157

夫妻感情生活的艺术 / 158

问妻 / 160

你的婚姻是哪种鞋 / 161

爱情微笔记 / 162

他是否懂得爱情 / 163

恩爱夫妻的韵味浓 / 164

好好过日子——丈夫给出轨妻子的赠言 / 166

夫妻之间三不要 / 168

夫妻之间“无字歌” / 169

和谐适度的性生活是长寿药 / 170

长寿不可缺少性爱 / 171

做个“糊涂”妻子 / 174

回家进门前请脱去烦恼 / 175
怎样做父母 / 176
把感动当作礼物送给孩子 / 177

家有孝媳万事和 温馨生活幸福长 / 178
因为婆婆妈妈所以才叫“老婆” / 184
小康就在我们身边 / 185

第七章 养老生活

现有养老方式类型 / 188
武汉首次发布居民养老需求报告 / 193

3300万失能老人的养老困境 / 195

附录

附一 康健絮语 / 201

养生十字歌 / 201
莫生气 / 201
生活四则 / 202
献给长寿老人的歌 / 202
老年人的五道经 / 202
知足者常乐 健康就是幸福 / 203
进步·快乐·幸福的学问 / 203
老年之歌 / 204

附二 主编的精神生活 / 206

老年阶段 / 206
退休后的生活遐想实践活动 / 207

附三 学会感恩 / 209

学会感恩的培养 / 209
感恩教育势在必行 / 210
感恩教育的基本理念 / 210
感恩教育的本质 / 211

第一章

退休心理





50岁，易折的年轮

最近，参加一位出版界同仁的遗体告别式。他52岁，副编审。前前后后，这种噩耗还听过几次，有的猝死会议桌前，有的赶写著作以致心脏病突发。又据前几天的《新民晚报》报道：今年第一季度，北京大学有三位正处于事业巅峰的中年教授不幸病逝，这给中国知识界“白发送黑发”的现象又添上了沉重的一笔。

听到、看到这些，使人悲哀，使人心痛，又使人痛心。也不得不问一下：50岁，为什么这么脆弱？为什么这么易折？

理由可能是显而易见的。人过中年，机体退化，衰老速度加速、免疫力下降，“正不压邪”致使各种蕴积的、隐藏的疾病露头，成为“多事之秋”。如果再不注意自我保健，或受一些不良因素的影响，就可招致突变。

在早卒的人们中，有正为晋升“正高”不顺而郁闷者；有为凑高级记者所要求的著作而拼命者；当然，更多的是工作、生活负担沉重而不堪重负者。结果呢？生命成了代价！

当然，社会和历史因素也是不可忽略。50岁上下的知识份子经历坎坷，生活拮据，负担沉重。他们承上启下，对职称、著作视若生命；他们勤奋却不会休息、消遣；对社会中的各种不合理现象愤怒却无可奈何。尤其是最近几年，他们又面对各种竞争，面对“大海”的浮动感到力不从心而烦躁，压抑。如此种种不和谐集于一己之身，形成了一种巨大的压力，使得他们的身心处于一种精疲力竭的状态，不得延年。

对中年人的提醒已经不少，但在这里还是要再一次提醒：50岁者，爱惜自己，爱惜生命。只有这样才能再度辉煌。要劳逸结合，定期体检，小毛病不要放过，赶紧看医生。衣食住行不要屈了自己（因你们上有老，下有小）。历史对你们不

够公正，但失去的耽误的很难追回，索性抛开它们，洒脱一点。生命、名誉、职称、待遇虽事关重大，但毕竟是身外之物，如果“鱼与熊掌”不能兼得，还是先要健康，其他的，随他去吧。

(愚人)



你的人生也从 55 岁开始吗

人们常说：人生从 40 岁开始。因为通常到这个年纪，应该是享受生活的时候了。但英国一项最新报告表明，40 岁离人生真正开始的时候还早得很。要到 55 岁的时候，英国人才能真正享受到前半生的劳动果实(8 月 28 日《新民晚报》)。

和英国的情形相仿，同龄的中国人十有八九会叹息说：“40 岁是一生中负担最重的时候。”这从一项买房要不要“啃老”的调查可以看出：在近万人参加的网络投票中，七成多的投票者认可：年轻人买房可以伸手找父母，只有不到三成人持反对意见。一些被访者说，他们在计算买房首付时，会“自觉”算上父母存折里的钱。“啃老”的不仅是买房子。在笔者居住的小城，许多三四十岁的中年人仍然习惯每天携妻带子到父母家吃饭，就像吃餐馆，不用下厨，不用洗碗，唯一不同的是不用“埋单”。有的人在孩子上学、看病时，都会软磨硬泡的找老父母讨钱。

在日本，为了阻止这种经济上虐待老人的“袋鼠族”，一些地方自治团体设立了专门机构，帮助退休者管理资金。在美国，由于就业难、昂贵的房租和学费贷款债务，离开大学后仍然寄希望于父母的“归巢族”达 1800 万人，一本杂志提出忠告：“如果子女要搬回家住，不要盲目地答应，要在‘中立地带’见面交谈；应该得到子女保证何时独立的书面承诺，并制定共同居住的‘家庭规则’。”

传统思维让一些中国老人认为：“承担孩子的花销是父母的责任”。如果按

照当前的债务负担和养儿方式，中国人的享受生活可能要推迟到六、七十岁才真正开始。一句俗语说：“父子之间，即使是吃糠咽菜，也要划清界限吃。”为了塑造自主性强的子女，帮助他们早点长大，不该老人承担责任的时候，该放手还是要放手吧！

（殷作桂）



面对 60 岁

因国家退休制度的规定，男 60 岁、女 55 岁便成了一道坎，似乎成了人们约定俗成的老年界线。也就是说从你 60 岁或者 55 岁那天起，不管你看去多么面嫩、多么年轻，也不管你身体多么强壮，没病没灾，你就真真切切地变成了老年人了。你必须立刻退下去，与一种过去你极陌生的“草草杯盘供笑语，昏昏灯火话平生”的闲居生活结伴。一夜之间，隔若天渊，判如冰炭，自然让许多人一下子接受不了。

是啊，过去忙是主题，今天闲成了必修的功课，这的确落差太大，因而，60 岁对有些人就无形中形成了一种恐惧。其实，大可不必恐惧，或许 60 岁对你是一个新的人生的开始。如果 60 岁是个老年界线的话，那这 60 岁以后正是一个美好的晚霞时光。

武侠小说大师梁羽生 1983 年封笔，1986 年退休，定居于澳大利亚，不再写武侠小说，减少社会活动，过着一种回归自然、安于平淡的老年生活。

当记者采访他时，问：“你轰轰烈烈的一生，突然静了下来，会是一种什么滋味？”

梁羽生回答：“很平常，是人生一个很自然的过程。”

的确，人到老年，一个很自然的过程，没必要大惊小怪，耿耿于怀。60 岁也不过是人一个很平常的年龄段，无非从此你将走向另外一种生活，一种安闲恬



淡的生活。现在、问题的症结在于，身处 60 岁，你必须勇敢地承认：“我已经是个老人了。”尽管你看去一点不显老，根本的老不在身体，而在心灵。如此，不怕改变，面对改变，抱一种平常心态，这样你就会很轻易地忽略了年龄的恐惧。

面对 60 岁，我想给身处 60 岁人们送去陈眉公《幽窗小记》中的一联：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”老，实在是一种自然规律。我国老年人居世界第一，单单 60 岁以上的人口已达 1.78 亿，并且以每年 3.2% 的速度增长，为世界老年人口的五分之一。想想，有这么庞大的老年群体迈入 60 岁，你一点不会孤独的。因而，当你面对 60 岁的时候，不妨怡然一笑：“哈，明天我就可以过一种新的生活了！”

60 岁，对人生，实在是一个崭新的开始。

（雪 涅）



2008 年，我退休了

2008 是我国大喜大悲的难忘之年，也是我一生中最难忘的一年：我从工作了 30 年的工作岗位上退了下来，经历了迷茫惆怅、烦躁不安，最终开始了充实、快乐的退休生活。

退休前，我隐隐约约还有些期待。当想到我每天匆忙上班，而退休人员想睡到几点就几点，不慌不忙地晒衣晒被买菜做饭，想什么时候上街购物、外出旅游都可以，心里就羡慕得不得了。

结果自己一退下来，才知道一切不是我想像的那样。我一点都没感到悠闲自在，反而干什么事情都心神不安。

以前，我在单位是办公室主任，能歌善舞能写会说，现在这样成天买菜做饭做家务有什么意义，这不是在消耗生命等待死亡吗？老公怕我憋坏，花了 3500

元给我买了高档的电子琴，但我学了几天心情还是静不下来，老是觉得自己晃悠悠的。不久我应聘去了一家婚介所，在那里坐了两天觉得不行又回家了。后来我的一个亲戚看我不得安宁，就让我去搞保健品促销，结果我在药店站了一会儿就浑身不自在。几分钟之后，我就再一次离开了工作岗位。

就在我不知道如何驾驭退休生活的时候，我遇上了一个退休的朋友。她对我说，她上了一个中老年网，很有意思，说这是交结朋友、进入社会的一个平台。于是，我学会了发今生的第一个帖子，题目是：我退休了我郁闷。结果回帖的人很多，鼓励我调整心态走出退休阴影，适应新的生活。

此后，我和这些人从网上走下来成为朋友。春天我们结伴游植物园、江滩，夏天我们到长江汉水游泳，秋天我们到公园赏菊花……因为我爱写文章，我还当上了文学版面的版主。这一年，我还成了洪山区及武汉作协会员，十几篇文章被几家报纸刊发，还出了书，总有老同事老同学来电话祝贺我，让我颇有成就感。

（宋继英）



中老年，人生的转折期

中年 让自己喘口气

曾经，一曲《最近比较烦》，唱出了许多中年人的心声。有调查表明，九成以上中年人感觉活得累。

步入中年，健康状况开始下滑，人们开始感觉体力下降，常常感到力不从心。其次，种种责任让中年人容易自我加压、不敢懈怠。他们总希望自己的事业能够更进一步，因而也更容易体会到梦想和现实的落差。最后，中年人扮演多种家庭角色，时时都有可能要处理夫妻关系、婆媳关系、亲子关系等生活问题。

因此，应对中年危机，自我调节和减压至关重要。一方面，要养成健康的生

活方式，劳逸结合，保证休息和睡眠；另一方面，学会用积极乐观的心态看待问题，把人生路上的难题当成“垫脚石”，而不是“挡路石”，凡事不要过分苛求，保持知足常乐、比下有余的心态，坦然面对各种人生变故。

退休 结伴赶跑孤独

在日本，每四个高龄男性中就会有一个因为无人照顾和陪伴，默默离开人世。衰老是无法扭转的自然规律，于是，退休成为人生中不得不面对的艰难挑战。

离休或退休后，社会角色发生了改变，生活方式和心态也随之改变。社会活动频率降低、交际圈子缩小，产生离群感；空闲时间多了，若没有新的内容来充实，容易百无聊赖。严重者，空虚及孤独侵袭心灵，让老人郁郁寡欢，身体日益虚弱。

因此，北京大学精神卫生研究所姚贵忠教授表示，老人首先要接受角色转变，告诉自己退休是正常的，并不是自己“没用了”；此外，发掘一些兴趣爱好，把生活变得充实起来，避免过于清闲。可以叫一些老朋友，组成红歌会、秧歌队，既打发了时间，又能锻炼身体，保证富裕的“精神赡养”。

（姚贵忠）



老的感觉

不知不觉临近花甲之年了，开始感觉到自己老了。咋这么快就老了呢？回想起十八岁时阅读巴金的小说《家》，在这本书的前言里有一段话，大致的意思是：青春是美好的，要珍惜自己的青春。当时，我曾苦苦地思索，该怎样来珍惜青春年华呢？想了老半天，也没想出个名堂来，便懒得再去费脑筋了。于是，就这么糊糊涂涂地走到了老年。

老了，突然觉得自己处于弱势境地。最明显的感觉是身体大不如以前。眼睛

不好使了，总是迷迷糊糊地。耳朵不管用了，看电视的音量越开越大。嗅觉不灵敏了，吃东西“服软”了。更要命的是，一连串的疾病也纷纷光顾，像血压高、血脂高等。似乎是一部老机器，快到报废的期限了。老了，也容易被欺负了，出门时，骗子屡屡瞄上我。什么免费摸奖的、推销保健器材的，还有请求帮助的，似乎我已经老糊涂了，可以任由他们摆布。于是，我只要一上街，脑袋里的弦就绷得紧紧的，生怕不小心被骗子忽悠了。

不过，这种老的感觉也不赖，至少，不会再去逞强了。在身体上，注重锻炼和保健，力行慢生活。在为人处事上，更豁达、从容、淡定一些，不大喜、大悲、大怒，让日子过得像那一抹绚丽多彩的晚霞。

（郭其健）



做老人

我于1992年底从工作岗位上离休。离休后就存在一个如何做老人的问题。经过多年来的探索，我的想法是，儿女们独立生活，受的教育比我好，已为人父母，不需要我再对他们管教；多年父子成兄弟，与子女平等相处，就是与亲友相处也不倚老卖老，家事也放手放心。我一生对钱财看得很淡，钱生不带来，死不带走，到了老年更是如此。事事宽容不计较，忘记年龄、疾病和怨恨，让过去的是非成败皆付笑谈中。

认识到自己年事已高，再不是青春火热年华了，做事也力不从心了，要服老，再不能逞强斗胜，在日常生活中将快节奏变成慢节奏，注意防止摔跤。让自己健康地活着，自己少受罪，子女少受累，减少社会负担。为此，我坚持早晚散步和按摩，虽时有小恙，但未患大病。

人是要有一点精神的，老人贵在有颗年轻人的心态，要保持生活激情，才能

永远保持在一个良好的生命状态。要做点老有所为的事，比如我在忘年交朋友的热情诚挚的帮助下，学习写作，一直坚持到现在，再者是种花养盆景，修身养性。精神充实，特别开心。

老人应讲清洁卫生，保持好形象；有一次见到宴会上有老者在桌上鼻涕口水直流，有老者在席上边吃边吐，弄得席上其他人讨厌极了，都提前下席。我汲取教训，遵照“八十不留餐，七十不留宿”的古训，许多宴席我都谢绝，维护自己的人格尊严。人总会慢慢地变老，我低调人生，自然地老。

（陈世高）



老年人也讲自立

随着年龄的增加，老年人的自立能力不断降低，但有时这种能力的降低不完全来自生理功能的退化，心理因素也是重要的根源之一。

赵阿姨 70 岁了，有心脏病、高血压、糖尿病。几个月前，老伴突然中风，导致左腿、左胳膊不能动弹；久卧病榻，肠胃功能不好的老毛病又犯了，不是胃口不佳，不思饮食，就是腹泻不止。赵阿姨照顾老伴忙得不亦乐乎，情绪也因此受到了影响，感觉自己快要崩溃了。

在儿女的鼓励下，赵阿姨向心理医生求助，经过一段时间的心理辅导，赵阿姨逐渐接受了目前的状况，心态也逐渐平和。一天，老伴血压突然升高、呼吸急促，赵阿姨一时与子女也联系不上，在这种情况下，她与保姆一起，叫一辆出租车把老伴送到了医院，又挂号、排队忙乎了半天，最后，老伴终于化险为夷。在回家的路上，老伴伤感地流着眼泪说：“你看我们多可怜，出这么大的事，就我们两个老家伙，儿女一个也不在身边，万一出点意外怎么办？”可赵阿姨却坚强地说：“这说明我们还没老到什么都做不了，我们还是有用的，我们一辈子都在