

花甲之年赛晨光

王民集 王济昌◎编著

60 岁
养生宝典

让您拥有更健康、更幸福、更美满的生活。

中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

花甲之年 寒暑光

王民集 王济昌◎编著

河南科学技术出版社

• 郑州 •

《花甲之年赛晨光》编写人员

主 编 王民集 王济昌

副主编 王 飞 张帅州 吉云鹏 张 磊 刘 畅 杨培娜

图书在版编目 (CIP) 数据

花甲之年赛晨光 / 王民集, 王济昌编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5349-7618-6

I. ①花… II. ①王… ②王… III. ①老年人 - 保健 - 基本知识 IV. ① R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 005782 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 李 平

责任编辑: 李 平

责任校对: 陈明辉 张娇娇

封面设计: 天 一

版式设计: 天 一

责任印制: 张 巍

印 刷: 河南新华印刷集团有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm 印张: 26 字数: 416 千字

版 次: 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 59.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

前言

最美不过夕阳红，温馨又从容。夕阳是陈年的酒，夕阳是迟来的爱。在最后逝去的时候，它留下一片光辉，给人以火红的印象。它经历了岁岁年年的沧桑和风雨，显得那么老练，那么镇静自若……以自己最火热的激情给世界涂上最末一道晚霞。

如果人生是一部书，老年就是书的结尾，而结尾才是最精彩、最动人、最让人难以忘怀的部分。爱尔兰作家萧伯纳说：“60岁以后才是真正的人生。”孔子说：“六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”意思是说，人到60岁以后，思想和行为更符合外界的客观规律，做事情得心应手，心态成熟老练，才能真正体悟人生的真谛。

60岁以前，工作是骨干，生活是中坚。上有指示，下有请示，家有琐事，把人搞得焦头烂额，疲惫不堪。

60岁以后，不再请示汇报，不再看人脸色行事。往日的争强好胜、恩恩怨怨、磕磕碰碰，都已烟消云散。用过来人的眼光辨清人间是非，

找回自我；许多不切实际的渴望没有了，争名夺利的念头消散了，如同返璞归真一般，只求在人世中享受属于自己的那一份顺其自然的生活，真正步入了自由自在的、快乐的人生境界。

60岁以后，父母上天安息，子女成家立业，再不因为上有老下有小的生计劳心费神。回望人生旅途之坎坷，顿觉如释重负，轻松快活。

60岁以后，才真正懂得“健康是人生第一财富”的道理，精心养生保健，不再计较个人得失，不再过度劳累，不再与生命开玩笑。

60岁以后，明白了“少年夫妻老来伴”的真正意义。回想过去，常因家务小事斗嘴吵架；展望眼前，两鬓雪染，眼花手慢，深切体味到相互关爱、难舍难离的可贵。这时的爱是通过心来传递的，愈发闪亮。这时的夫妻感情比爱情更纯真，比亲情更温暖，比友情更执着。

60岁以后，一般来说，人的机体还健康，思维还敏捷，最宝贵的是人的工作、生活经验丰富成熟，退而不休，可做一些自己感兴趣的事业。

生活从60岁开始，最主要的是人到这个年龄，从整体上获得了身心的自由，做了自己的主人，突出的感觉就是心里空间大了。心里空间一大，精神就舒展、强健，就更容易与人相处、与生活相融。心的空间是一种大境界，是一种人生旅途的解放和新生，是一个新的黄金时代的开始。

六十一甲子，60年是人生的一个轮回，人活到60岁是个初步的胜利。60岁的老人经历了人生的各个阶段，为人子，为人夫或为人妻，为人父或为人母，做爷爷或当奶奶，子女已成家立业，多数人父母已归西，即使死了也没有什么了不起的事值得牵肠挂肚，可

以死而无憾了。

人过中年，衰老即始，这是一个不可抗拒的自然规律。古往今来，曾有多少帝王苦于人生短如朝露，多方探求长生不老之术，但都贻笑千古。随着物质文化水平的提高，特别是科技医药卫生事业日益发展，疾病减少，人类平均寿命日见增长。调查显示，目前我国 60 岁以上的老年人已达 1.36 亿，约占总人口的 1/10。今后老年人将以平均每年 3% 的速度增长；老年人在社会人口中的比例逐渐增大。人的生命分两个春天，0~60 岁为第一春天，61~120 岁为第二春天。60 岁以后为什么称为第二春天，而不是简单地称为衰老期呢？这是由生命的客观规律所决定的。首先是生命个体间的差异很大，正如俗语所说：“黄泉路上无老少”，从胎死宫内到百岁寿星都有。其次是生命的进程差异很大，有的未老先衰，有的老当益壮，生命并非一条匀速前进的直线，而是曲折起伏，有快有慢。正是由于生命的这两个特点，养生和保健就有了很大的空间。我们可以通过关爱生命和守护健康，减少英年早逝的情况，尽量做到“度百岁乃去”。据研究，养生可以减少 70% 的提前死亡，而医疗只能减少 10% 的提前死亡。今天的科学水平并不能使人延年益寿，自然进化的结果使人类只能有 100~120 岁的寿命，但只要做到“顺应自然，顺天而为，天人合一，阴阳和谐”，就能达到生如春花绚烂，走如秋叶静美的“自然凋亡”——“第二春天”更灿烂。不仅如此，“人生六十才开始”，还意味着新的生活赋予老年人“第二青春”的情趣、幸福和满足。

编 者

2014 年 10 月



最美不过夕阳红，温馨又从容。夕阳是陈年的酒，
夕阳是迟来的爱。在最后逝去的时候，它留下一片光
辉，给人以火红的印象。它经历了岁岁年年的沧桑和
风雨，显得那么老练，那么镇静自若……

目 录

一、六十花甲正当年	1
(一) 岁到六十亦年轻	1
1. 老年人的定义	1
2. 中国当前的年龄分段	2
3. 社会在进步, 六十也年轻	3
(二) 身心健康是关键	4
1. 健康的定义	4
2. 生理健康	5
3. 心理健康	5
4. “七字箴言”保健康	6
(三) 永葆活力不服老	8
1. 不甘心自己衰老	9
2. 不低估自己的能力	9
3. 不承认自己落后	10

(四) 老当益壮谋新篇	11
1. 英雄何必论出身	12
2. 厚积薄发找事干	14
3. 以退为进也有益	18
4. 老骥伏枥比奉献	21
(五) 天生我材必有用	24
1. 老年人是一本百科全书	25
2. 把经验当作礼品送给孩子	26
3. 家庭和谐立新功	28
4. 量力而行心亦安	43
(六) 夕阳余热也温暖	46
1. 老年之美在于心灵	47
2. 留意退休综合征	48
3. 时势造英雄, 老年亦闪光	56
4. 把快乐掌控在自己手中	58

二、心态平和天地宽

(一) 老年人的生理变化	60
1. 老年期的形态变化	60
2. 老年期生理功能的变化	62
(二) 老年人的心理特点	65
1. 老年人的心理变化	65

2. 老年人心理特点的表现·····	67
3. 老年期心理问题的特点·····	68
4. 注意老年人心理上的禁忌·····	69
(三) 角色转换, 乃行天道·····	70
1. 好汉不提当年勇·····	70
2. 角色更替须转变·····	71
3. 良好心态要培养·····	73
4. 适应环境天地宽·····	74
(四) 修身养性, 贵在内涵·····	76
1. 修身养性的主要内涵·····	76
2. 修身养性十方法·····	77
3. 修身养性之道·····	79
(五) 延年益寿, 颐养三宝·····	81
1. 树大易生虫, 人老易生病·····	81
2. 蓄精是长寿的基础·····	83
3. 练气是长寿的关键·····	85
4. 养神是长寿的保证·····	86
(六) 良药八珍, 养神驻颜·····	91
1. 慈爱心一片·····	91
2. 好肚肠二寸·····	91
3. 正气三分·····	91
4. 宽容四钱·····	92
5. 孝顺常想·····	92

6. 老实适量	92
7. 奉献不拘	93
8. 不求回报	93
(七) 缅恩释怨, 敞开胸怀	94
1. 个人恩怨, 过眼云烟	94
2. 严于律己, 宽以待人	95
3. 敞开胸怀, 排除孤独	96
4. 广交朋友, 益寿延年	97
(八) 花甲安度, 谨奉建言	99
1. 起居有常, 生活规律	99
2. 劳逸结合, 不妄劳作	100
3. 四季养生, 重在固本	100
4. 乐观开朗, 恬愉为务	101
5. 饮食有节, 注意平衡	102
6. 七情调和, 不越极限	102
7. 清静养神, 恬淡寡欲	102
8. 适应环境, 健康生活	103

三、强身健体要运动

(一) 生命在于运动	104
1. 对“运动”的理解	105
2. 对“生命”的理解	106
3. 对“静养”的理解	107

4. 对运动作用的理解	108
(二) 锻炼身体的原则	111
1. 目的突出	112
2. 讲究效果	112
3. 循序渐进	113
4. 因时制宜	113
5. 持之以恒	114
6. 遵守禁忌	114
(三) 老年健身形式多	115
1. 时常游泳健体魄	115
2. 球类运动选择多	118
3. 饭后百步身体健	119
4. 勤练太极好处多	121
(四) 轻松活动可治病	126
1. 东张西望治颈椎	126
2. 攀手固足腰痛消	128
3. 手足不灵需多动	129
4. 心慌无力要锻炼	130
(五) 自我按摩疾病少	132
1. 按摩对人体各系统的作用	132
2. 自我保健推拿方法	134
(六) 针灸、推拿、刮痧与养生	138
1. 针灸养生	138
2. 推拿养生	148

3. 刮痧养生·····	154
(七) 起居健身十妙招 ·····	162
1. 耸肩·····	162
2. 摇头晃脑·····	162
3. 鸣天鼓·····	163
4. 打耳光·····	163
5. 眨眼·····	163
6. 叩齿·····	163
7. 鼓掌·····	163
8. 摇四肢·····	164
9. 撞背·····	164
10. 踮脚 ·····	164

四、膳食营养靠三餐 ····· 165

(一) 中国老年人的营养状况 ·····	165
1. 老年人的营养状况·····	165
2. 老年人补充营养的科学配方 ·····	166
(二) 老年人饮食与健康 ·····	167
1. 饮食是人体生命的物质条件·····	167
2. 合理饮食是人体健康的基础·····	168
3. 饮食卫生是身体健康的保证 ·····	170
(三) 老年人特有的营养需要 ·····	170
1. 蛋白质·····	171

2. 脂肪·····	171
3. 糖类·····	171
4. 维生素·····	171
5. 无机盐·····	172
6. 水·····	172
(四) 老年人食物的特点·····	172
1. 饭菜要香·····	172
2. 质量要好·····	172
3. 数量要少·····	172
4. 蔬菜要新·····	173
5. 食物要杂·····	173
6. 味道要淡·····	173
7. 饭菜要烂·····	173
8. 水果要鲜·····	173
9. 饮食要热·····	173
10. 进食要慢·····	174
(五) 体质不同吃有别·····	174
1. 阴虚体质饮食养生法·····	175
2. 阳虚体质饮食养生法·····	175
3. 气虚体质饮食养生法·····	176
4. 血虚体质饮食养生法·····	176
5. 阳盛体质饮食养生法·····	176
6. 血瘀体质饮食养生法·····	177

7. 痰湿体质饮食养生法	177
8. 气郁体质饮食养生法	178
(六) 老年人常见病的饮食调养	178
1. 骨质疏松症需常补	178
2. 血压偏高要调养	184
3. 心慌胸闷要忌嘴	189
4. 降血脂、降血压、降胆固醇的食物	191
5. 补肾壮阳的食物	198

五、笑口常开讲有度

(一) 老有所乐，心中常乐	207
1. 生命在于自然	207
2. 老有所乐	208
3. 知足常乐	209
(二) 经常笑笑，春回容貌	211
1. 笑是人类生存的一种能力	211
2. 笑是人们释放压力的一种方式	212
3. 笑是一个人美好心情的自然流露	212
4. 甜美的笑脸是世界上最美的花朵	213
5. 笑的主要功能	213
6. 从笑声中收获长寿	216
(三) 珍惜生活，心系快乐	218
1. 捡起昔日的快乐	218

2. 勇当“银发顽童”	219
3. 永修快乐宝典	220
4. 日常生活中最常用的休闲娱乐方式	222
(四) 体味幸福, 收获快乐	227
1. 幸福自己, 就是快乐自己	227
2. 幸福在于忘记不幸, 快乐在于忘记不快	227
3. 幸福观决定幸福	228
4. 幸福决定于心态	228
5. 一辈子忙于自己喜欢的事业最幸福	228
6. 幸福就在我们身上	229
7. 要谋一生的快乐, 不图一时的快活	229
8. 奉献最幸福, 奉献最快乐	229
(五) 我以我心, 常寻快乐	230
1. 在琴声中回归自然	231
2. 在棋艺中彰显智慧	234
3. 在书法中挥洒激情	237
4. 在绘画中迸发创造力	239
5. 在写作中抒发沧海桑田	241

六、畅怀释疑学为先

(一) 活到老, 学到老	244
1. 为什么不把蜡烛点起来	244
2. 生命不息, 笔耕不辍	246

3. 活到老, 学到老, 79 岁老太太成博士	246
4. 91 岁时开博客当“博主”	247
5. 力学巨擘的口头禅	248
(二) 养成良好的卫生习惯	249
1. 勤洗手	249
2. 勤剪指甲	249
3. 勤洗澡	249
4. 勤换衣	250
5. 勤理发	250
6. 勤开窗	250
(三) 学会健康饮食	251
1. 食物的“性”与“味”	251
2. 食物的归经	252
3. 食物的补泻	252
4. 食物的作用	253
(四) 学会合理用药	257
1. 用药一定要听医嘱	257
2. 服药种类尽量简化	257
3. 慎用各类补药	258
(五) 学会健身操, 防病很需要	259
1. 叩齿咽津操	259
2. 呼吸操	260
3. 眼保健操	261