



健康新概念系列丛书

老人书架

老年生活 与 自我修养

LAONIAN SHENGHUO YU ZIWO XIUYANG

徐勤 著



安徽科学技术出版社



健康新概念系列丛书

老人书架

老年生活 与 自我修养

LAONIAN SHENGHUO YU ZIWO XIUYANG

江苏工业学院图书馆
藏书章

徐勤 著



安徽科学技术出版社

责任编辑:徐晓云

封面设计:冯 劲

老年生活与自我修养

徐勤 著

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:2825419

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:10.625 字数:195千

1998年8月第1版 1998年11月第2次印刷

印数:10 001—15 000

ISBN 7-5337-1577-2/TS·36 定价:15.00元

(本书如有倒装、缺页等问题向本社发行科调换)

前 言

认识 and 解决老龄问题必须立足我国，放眼世界。

人类随着社会生产力的发展出现人口老龄化，这是一个客观规律。老龄化首先出现在世界上的发达国家，就是这一规律的具体表现。过去，发达国家凭借发达的经济和先进的科学技术，一直采取高福利的社会保险、社会保障等政策来回答老龄化的挑战，但随着老龄化的加剧，现在已感到力不从心、难以为继。各国都先后提出社会保障制度的改革问题，但改革起来又都步履维艰。发达国家老龄化带来的困境，可以从全球最发达国家 1997 年丹佛首脑会议的宣言上看出：“我们现在所面临的最大挑战，是如何对付我们老龄化社会的人口变化给经济、财政和社会带来的后果。”^{〔1〕} 现在发达国家的政府和专家

〔1〕 丹佛首脑会议是指 1997 年 6 月美、英、德、法、意、日、加、俄八国在美国丹佛召开的会议，俄罗斯是第一次参加。宣言摘自法新社 1997 年 6 月 22 日电讯稿。

学者都已意识到，解决老龄问题，物质不是万能的，还必须重视人的因素，即各年龄人群首先是老年人都应自觉、主动、积极参与迎接老龄化的挑战。

老龄化的脚步也已走近我国。江泽民同志在十五大报告中，又一次重申“要研究人口老龄化的问题”。李鹏总理在近几年的报告中也多次提出：要研究人口老龄化问题，并采取相应的对策。人口老龄化在我国出现是符合规律的，只是来势之急非始料所及，这样就没有留给我们多少时间，作好物质、精神、全民健康和制度上的准备。现在我们应该马上行动起来！所幸的是，先行老龄化的国家已有前车之鉴，我们可以从中吸取很多成功经验和研究成果并少走许多弯路。从我国社会主义初级阶段的实际出发，我国在老龄化问题上的对策首先是发展生产力，努力提高劳动生产率；其次是营造一个健康的老龄社会，使得在这个社会里为数愈来愈多的老年人，都能健康长寿，欢度晚年。1996年10月1日起《中华人民共和国老年人权益保障法》开始施行，保护老年人合法权益，使老年人健康长寿，欢度晚年已是全社会的共同责任，也是时代赋予本书作者和出版工作者的一项历史使命。

我国是在社会经济勉强达到小康水平的情况下迎来老龄化的。因此，加强宣传，调动老年人的主动性和积极性，共同来解决老龄难题具有特别重要的意义。发挥老年人、准老年人的作用，实现健康老龄化确实是当务

之急，否则因病致贫或因病返贫是难以摆脱的。实现健康老龄化的钥匙掌握在我国的中青年和老年人的手里。现代科学已经反复揭示：人类的良性生活方式和行为方式是人类健康的决定性因素，老年人适应角色变化、调整心理状态也是健康老龄化不可或缺的一个方面。一个健康的老龄化社会必须有社会上、家庭内的代际关系和人际关系的和谐与协调；一个不分年龄的人人都尊老爱幼的社会道德风尚以及老年人知法、懂法、守法和用法来保护自己的权益，两者都不能偏废。以上就是编写本丛书《老年生理与自我保健》，《老年心理与自我调适》，《老年病与自我防治》，《老年人权益与自我保护》，《老年生活与自我修养》五本分册的初衷。

我们力图在书中提供充分的科学知识，说服和鼓励老年人和准老年人对自己的健康和幸福负责，使读者能知其然也能知其所以然。本丛书对老年人的赡养者和照料者以及从事老龄工作者和中青年，都有现实和长远的价值。谁都有父母，谁都会变老，用书中的知识来武装自己的头脑等于上一次老年大学或参加一次老年护理培训班，这样照料者和被照料者之间就更容易沟通并能提高护理的效果。

本丛书的作者都是我国老年学研究和实践素养很高的知名学者。他们对解决我国人口老龄化问题的重要性和迫切性有深刻的了解，对老龄事业都有一种敬业精神 and 奉献精神，他们在百忙之中不辞艰苦拨冗亲自执笔编

写。最使我感动的是，他们的笔耕都是在挥汗如雨的酷暑季节中，夜以继日地进行的，并一次又一次逐字逐句修改，力求做到科学性和可读性的统一。安徽科学技术出版社的几位编辑从1996年就着手策划丛书的出版，并与主编和分册作者多次交谈或书信往来，才使得本书能在一年多的时间里付梓问世。作为中国老年学学会的会长，我为老年学科普中这一精品的出版，感到由衷高兴；作为一个老人，我感谢作者们的敬业和奉献精神。

邬沧萍

注：邬沧萍先生为第七届、第八届全国政协常委，中国老年学学会会长，中国人口学会副会长，国际老年学学会理事，中国人民大学教授，清华大学兼职教授。

序 言

老年人怎样度过晚年？朋友，你是否在向往、追求幸福的婚姻和家庭生活？是否羡慕那些美满、和谐、温馨的婚姻和家庭？是否愿意有良好的社会关系和社会生活？在你面前的这本书，深入浅出地将生活现状与理论分析相结合，集学术性、知识性、实用性、趣味性为一体，既吸收了以往的研究成果，又触及到当前老年生活中遇到的新课题。其目的是在理论研究的基础上提出一整套切实可行的办法，为我国老年人勾画出晚年生活的参考模式。愿本书给你带来一些启示，成为你生活的指南，使你的婚姻家庭和社会生活更加美满、更加和谐、更加丰富、更加富有情趣。

九十年代进入老年的朋友们，出生在三十年代以前，从旧社会走来，经历过战争、疾病和自然灾害，还经历过无情的政治运动，在婚姻和家庭的道路上，也布满了荆棘。太多的磨难，太多的艰辛，太多的打击和不幸，能

活到今天实在太不容易。对大多数人来说，人生的道路上剩余的时间已经不太多，体力衰退，再也不能像年轻人一样雄心勃勃、踌躇满志了。然而，时代在变迁。如今老年人的物质生活极大改善，今后的路怎么走？还要走先人的老路吗？时代提出了新课题。

八十年代初我国的老龄问题逐渐显露。老年生活指导性丛书过去不多，如今新生事物层出不穷，过去的经验许多已经过时，更需要有新的内容加以补充。许多老人希望有一本书，可以从中寻找到生活中遇到问题的答案，适应变化的社会环境。此书的目的是向老年朋友提供掌握自己命运的金钥匙。希望老年朋友与此书一道，重温走过的路，认真总结一下哪些是失误，哪些是误解，哪些过去并不理解；肯定成绩，找出不足，重新修正自己的航标，使之更具科学性；在有限的时间中，让生命更加充实，更加绚丽多彩，更加富有意义，也就是“给时间以生命”。衰老是不可抗拒的，但人在衰老面前并非无所作为，只要发挥主观能动性，金秋时光便不再黯淡。希望老年朋友们鼓起勇气，重新扬起风帆，用当年的无畏精神，作人生最后的搏击，向命运挑战，让有限的生命再度放出光彩。

本人从事老年婚姻家庭方面的研究已多年，发表了有关老年妇女、家庭养老方面的文章五十余万字，1996年曾协助中央电视台举办婆媳关系和老年婚姻的节目。在此书的写作过程中，本人又阅读了大量的有关书籍及

报刊杂志，在继承他人研究的基础上，将自己的成果重新提炼和系统化，并根据老年人在生活中遇到的新问题，增添了新的内容，突出了时代气息，使之更具针对性。

在此书完成之际，本人要特别感谢我的导师邬沧萍。他是我国第一位从事老年学研究的著名人口学家，我不仅在他的指导下成为我国第一个从事老龄问题研究的硕士研究生，而且自己在老年科学领域奋斗多年，都始终得到他的热心帮助与关怀。这次他又以极大的信任将此书的写作任务交付于我。最后，我要感谢出版社，他们高瞻远瞩，选择了老年人关注的题材，向全国一亿多老年朋友献上一份厚礼。

徐 勤

目 录

让晚霞生辉	1
1. 人生的重大转折	1
2. 时间就是生命	4
3. 活得长更要活得好	7
4. 有什么别有病	8
5. 面对知识爆炸冲击波	11
6. 享受人生	15
7. 走进社会生活大舞台	16
8. 献出一份爱	21
9. 做自己的救世主	25
内在美与外在美	28
1. 人格的魅力	28
2. 古人道德规范之精华	31
3. 做精神文明的主力军	34
4. 增添几多光环	35
5. 礼多人不怪	40

6. 让银色世界亮丽起来	51
7. 展示自己	56
8. 缩小人际距离	57
9. 友谊的力量	61
10. 寻觅友情	63
11. 远亲不如近邻	67

手中的钱怎么用 72

1. 合理支出、从容不迫	72
2. 走出消费误区	74
3. 储蓄新观念	79
4. 巧理财	81
5. 夫妻协商原则	83
6. 与亲子互恩互惠	85
7. 口袋里的秘密	88
8. 沉甸甸的压岁钱	92

拥有一个美满的家 97

1. “家庭”和“家庭户”的概念	97
2. 多样化的家庭类型	99
3. 家庭生命周期	102
4. 生命航船的避风港湾	104

5. 家庭养老	106
6. “四、二、一”的沉重话题	107
7. 老年人的家庭地位	110
8. 血缘与婚姻	114
9. 有关家庭的一个数学公式	116
10. 家庭关系的类型	117
11. 家家有本难念的经	119
12. 家庭和睦的一般原则	122
13. 消火栓与灭火器	125
14. 家丑不外扬	127
15. 预防冲突的良方	130
16. 四世同堂	132
17. 居住方式的选择	134
18. 要飞的终于飞了	137
19. 始料不及的分居浪潮	139
20. “一碗汤”距离	141
21. 锅碗瓢盆交响曲	143
22. 科学安排家务劳动	145
 从鸿沟到融合的代际关系	 148
1. 家庭的三角结构	148
2. 代际关系的历史演变	149

3. 总统的儿子领救济	151
4. “接力式”与“反馈式”	155
5. 米德的创造	157
6. 两代人的思维差异	159
7. 代际冲突与矛盾	163
8. 沟通与理解	164
9. 让孩子丢掉拐杖	169
10. 树立自立意识	171
11. 也该心疼心疼自己了	173
12. 做受欢迎的家长	176
13. 空巢家庭的值班制	181
14. 家庭的老大难问题	183
15. “小媳妇”吃了“钙片”	187
16. 少一些恨，多一些爱	191
17. 外力最后出台	197
 今日桑榆晚景好	 201
1. 白头偕老、相依为命	201
2. 向高枕无忧者敲警钟	204
3. 夫妻相处的秘诀	207
4. 走出猜疑的旋涡	209
5. 发生冲突的导火索	212

6. 化干戈为玉帛	214
7. 让爱情之树常青	217
8. 从一头沉到双肩挑	221
9. 心中的自留地	225
10. 情感流失	227
11. “苯乙胺”的魔力	230
12. 夫妻之间的感情隐患	232
13. 婚外恋的环境温床	234
14. 当挑战来临时	236
15. “亡羊补牢”	240
16. 黄昏之恋	244
17. 迟到的婚姻自由	247
18. 赶上了好时代	249
19. 举步维艰的再婚之路	252
20. 剪不断，理还乱	254
21. 已是近黄昏	257
22. “短平快”现象	260
23. 再婚并非是唯一的选择	263
24. 感情依然是再婚的基础	265
25. 做好子女的工作	268
26. 重建美满婚姻	271
27. 破镜难圆	274

28. 喜忧参半的老年离婚	277
29. 好合好散	280
当好祖父母	285
1. “孙子疗法”	285
2. 第一任老师	288
3. 更新教育方法	290
4. 让“小太阳”冉冉升起	295
5. 来自“阳光幼儿园”的启示	300
6. 过河之桥	302
7. 让孩子说实话	311
8. 爱护孩子的求知欲	315
9. 抵制电视的诱惑	317
10. 启蒙教育越早越好	319
主要参考资料	322
后记	323

让晚霞生辉

1. 人生的重大转折

老年期是人生的新阶段，老年人在生理、心理、工作和生活方式方面均发生变化。

退休之后，老年人生活中最大的变化就是生活方式的变化。活动范围从过去的工作岗位转移到家庭，生活的主要内容由工作和事业转变为休息和娱乐，社会交往由以单位的同事为主转变为以家庭成员、邻里及朋友为主，以往一天到晚紧张的生活快节奏一下子完全松弛下来，轻松、缓慢代替了匆忙和劳累。过去，他们每天早早按时起床，狼吞虎咽吃过早饭后就忙着去上班。许多人是顶着晨星上路，披着月光归来，忙完晚饭后接着还要处理许多家务，一天下来疲惫不堪，几十年如一日，习惯成自然。如今，不必早起，不必赶路、挤汽车，可以