

健康过百岁，快乐养天年，积极努力成为一个
健康、快乐、幸福的长寿老人！
献给中老年人的快乐养生指南

最好的健康 给父母

心卷

陶红亮 主编

给 老 爸 老 妈 的 健 康 枕 边 书



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

最好的健康 给父母



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

最好的健康给父母. 心卷/陶红亮主编. —北京: 电子工业出版社, 2010.10
ISBN 978-7-121-12223-1

I. ①最… II. ①陶… III. ①中年人-心理保健②老年人-心理保健 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第217140号

责任编辑: 刘 舫

特约编辑: 田学清

印 刷: 北京市天竺颖华印刷厂

装 订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15.25 字数: 268千字

印 次: 2010年10月第1次印刷

定 价: 28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

健康是福，父母的健康就是儿女最大的福气；健康是金，父母的健康也是儿女最大的财富。父母的长寿，首先得以健康作为前提条件，而父母的最大心愿就是永远都不要生病，当然，拥有健康的身体才是中老年人活得轻松自在、健康快乐的基本保障。

但是，疾病永远都像一位不速之客，随时随地都有可能光顾降临。那么，从内心深处去关爱父母也是儿女们应该尽的责任与义务，父母的健康本来就是子女的福分。子女最大的安慰，也莫过于父母拥有健康的身体，所以，要想好好孝敬父母，首先就应该从关爱他们的健康开始。

随着时代的进步，科技的发展，大量的新鲜科研成果运用于实践。社会的文明、发达程度不断向前，人民的生活水平也日益提高，中老年人作为社会成员的一个重要组成部分，他们的物质生活也得到了明显改善。因此，在物质需求基本得到满足和保证的条件下，更多的中老年人也开始关注自己的心理需求。

每个中老年人都希望自己能够快乐、健康又长寿，但是光靠有病吃药肯定是不行的。根据长寿研究中的一项调查数据显示：医药只占健康因素的8%，要想长寿，还必须明白自己的力量，更需要懂得自己，关爱自己，养成良好的生活习惯，最好掌握一定的养生智慧，这是目前中老年人养生长寿最关键的因素。





由于中老年人的机体及各种器官的老化，病痛的折磨，生活的自理能力也会逐渐下降，这个时期的老人往往会出现消极、自卑、抑郁的不良情绪或者不健康心理，这时就更加需要晚辈们的关怀，更加需要亲情的呵护。

因此，孝敬中老年人，除了物质上充足的供给之外，还应该给予更多的心理慰藉。如果中老年人缺少心灵上的安慰和感情上的沟通，那么，再多的金钱和物质都显得苍白无力。经过了漫长时间的洗涤，人类也终于摆脱了文明道路上的重重迷雾和繁茂芜杂，终于悟出了生命的真谛在于对人本身的终极关怀，同时也创造出了更多的实现终极关怀的有效方法，让中老年人老有所养、老有所依、老有所乐。

同时，也希望广大的中老年人在健康养生的过程中，尽量减少对药物的依赖，重建对身体的信心。因为求医不如求己，想要获得健康的最大智慧就是把健康的基点放在培养良好的生活习惯和生活方式之上。也只有这样，才能真正享受生活，享受幸福，享受晚年，享受不生病的快乐人生。

对于中老年朋友来说，适当地学习中老年心理学，及时了解中老年人的心理知识和特点，有利于他们正确地处理家庭生活，有利于增强生活情趣，有利于防治身心疾病，有利于延年益寿，防止和延缓衰老的过程。当中老年人的心理活动出现衰退、偏差、障碍时，都可以及时通过自我调节得以纠正，更好地指导自己将不良情绪转变过来，同时也大大地增强自我的心理素质与抗病信心。

本书根据新的健康理念，结合中老年人的身心特点，针对现代社会中老年人心理方面所存在的各种问题，进行了科学合理的诠释，并且还配有合理的建议，可以帮助广大对中老年心理学产生充分兴趣的朋友及那些关心中老年人的广大中青年朋友更多地了解中老年人，关爱中老年人，并且耐心陪伴中老年人顺利度过这个特殊的心理转变期，以使中老年人祥和幸福地度过自己的晚年生活。

再次感谢参与本书编写的同仁们：郝言言、苏文涛、薛英祥、薛翠萍、唐传汉、唐文俊、王春晓、史霞、马牧晨、张宁宁、邵莹、石柳、李青、赵艳、唐正兵。

目录

第一章 五十岁正当年，绽放人生第二春

旧有的观念始终认为：人一旦到了五十岁，就意味着进入了中老年期。但是，随着社会的发展，生活质量的提高，人的寿命比以前延长了许多。不少老年人即使年岁已高，但精神依然矍铄，身体也非常健康。因此，五十岁对他们来说正属于金色年华，他们在这样一个精力充足的年纪，完全有条件开创属于自己的人生第二春。面对生活，他们的思想更加成熟，经验更加丰富；面对社会，他们收获的是更多的尊重、荣誉、关爱和理解。当社会给他们提供良好的平台时，他们知道尽情地发挥自己的余热，发掘自己隐藏的巨大潜能，为的就是能够让自己绽放的第二春阳光更加灿烂。

第一节 中老年人心理健康的要点 /2

第二节 退休后的心理调适 /4

第三节 退休后如何释放心理压力 /6

第四节 人到暮年自卑心理要预防 /9

第五节 中老年人要善于使用“情绪的遥控器” /11

第六节 “空巢老人”如何摆脱孤独感 /14

目 录

第二章 唤醒主角意识，活得快乐，活得精彩

中老年人随着时间的变迁，子女们都已成家立业，退休让你们拥





有了很多自由支配的时间和属于自己的空间，本来可以好好享受一下自由自在的生活，但因为此时的你们已经习惯了听从环境和压力的驱使，反而感觉到无所事事，对生活失去信心。中老年生活之道就是要享受退休后的生活，有“主角”意识，必须从现在开始，树立起一种“为自己而活”的思想观念，自己掌握自己的人生，拒绝循规蹈矩的生活，丢掉“年老”的形象，多和年轻人交朋友。在玩乐中寻找健康的法宝，永远用笑脸生活，就能活得快乐，活得精彩，身心更健康。

第一节 没有职位才会活得有滋味 /20

第二节 我的老年我做主，唤醒主角现职意识 /22

第三节 拒绝循规蹈矩会使你活力十足 /25

第四节 丢掉“年老”的形象，穿上年轻的外衣 /28

第五节 有几个忘年交的朋友 /31

第六节 玩，中老年人的健康法宝 /33

第七节 笑一笑，又年轻了10岁 /36



第三章 积极动起来，做自己喜欢做的事

夕阳无限好，黄昏也灿烂。随着时光的渐渐流逝，转眼间我们都已步入中老年人的行列。身边的人开始倍加关注我们，以前对我们“言听计从”的儿女们也开始敢反抗和试着“教育”我们了。不知不觉，我们就从“无所不能”的英雄变成了别人眼中“什么也干不了”的角色。于是儿女们开始张罗着为我们安排生活，为我们计划着我们的余年，就像我们以前照顾他们一样，想要对我们的生活全权代理。但是，其实夕阳也是灿烂的，步入中老年的我们，正是进入了人生的第二春，闲暇下来的我们，有权利为自己活一回，有权利拒绝别人的安排。我们应该积极地行动起来，自己把握自己的晚年生活，做一个有主见、有思想的老人，去做自己喜欢和想要做的事情。

第一节 不要受他人指使，积极动起来 /40

第二节 多交同龄好朋友，邻里邻居常走动 /42

第三节 轻松度余年，50岁以后新活法 /46

第四节 暂离久居之地，看看不同的世界 /49

第五节 爱上体育锻炼，人生永不退休 /52

第六节 退休后如何过，看看国外老人的活法 /56



第四章 坦然应对更年期，为心灵开片绿洲

生活给了人们太多的回忆与思考，一旦人们逐渐接近中老年期的时候，就要不断地迎接与面对太多的问题。更年期，一个听起来不含有任何色彩的词语却给正在度过此时期的人们无限的痛苦与疑惑，他们的身体或许正在承受着某些疾病的折磨，他们的心理或许正在经历着太多起起伏伏的煎熬与无措。面对生活他们无从选择，面对生命他们不知道该如何坚强。当处在更年期的中老年人受到不良情绪的干扰时，一定要鼓足勇气，积极应对，尽可能地为自己的烦闷寻找出口，让自己的灰色心情逐渐转色，以便更加积极乐观地为自己的心灵开拓出更大的空间，让心灵自由自在地畅游其间。

第一节 更年期带来的“更年心” /60

第二节 中老年人更年期的浓浓“醋意” /62

第三节 更年期中老年人的4种不良心态 /65

第四节 如何巧妙熄灭更年期的怒火 /68

第五节 更年期中老年人抑郁疗法 /71

第六节 有效辨别更年期中老年人的“类偏执” /74

第七节 如何面对中老年人的更年期提前 /76

第八节 积极面对，轻松快乐到更年 /78

第九节 更年期中老年人如何调节情绪 /80

第十节 更年期的心理“四自”检测 /83





第十一节 认真对待更年期灰色心理调整 /86

第十二节 理性分析更年期心理保健指导 /88



第五章 修炼精神魅力，为多彩人生加分

人到中老年，就像日到黄昏，虽然夕阳，却另有一番美丽。这个时候的我们，仍然可以像年轻时一样，自主选择自己喜欢的生活方式。生活就像是一杯水，富足与贫乏、权贵与卑微，都只是我们根据自己的心态和能力为生活添加的调味品。人到中老年，我们要明白一个道理，衰老其实并不是从中年开始的，而是从我们对生活厌倦的那一刻开始的。我们要开始明白，孤独、寂寞、痛苦，是我们生命中不可缺少的调味品，所以，要好好珍惜晚年的时光。虽然我们不再有少年的狂妄，青年的浪漫，但我们却有沉淀了一辈子的、只属于我们的独特魅力。行走到现在，我们领悟了人生中的许多美丽和真实，当下，拥有足够多悠闲时光的我们，应该再次行动起来，不服老，不怕老，积极地修炼自己的精神魅力，为我们依然灿烂的多彩人生加分！

第一节 棋牌扑克，组建社区老友圈 /92

第二节 书法绘画，国粹静心法宝 /95

第三节 养花种草，陶冶高尚情操 /98

第四节 垂钓养鱼，怡情养性忘却烦恼 /101



第六章 注重心理平衡，完善性格完美人生

中老年人的心理平衡，可以塑造更有魅力的完美人生。他们的心态、他们的健康、他们的性格都是可以影响心理平衡的因素，如果其中有一点得不到妥善的处理或者很好的安排，就会导致中老年人的心理失衡。想要让这些已经进入“耳顺”之年的中老年人能够安享晚年，就必须帮助他们调整好状态，整理好情绪，做到最大限度地满足他们的各种

需求，用尽可能安全合理的方法缓解他们老化的心理，并且为他们制订出最完美的心理平衡计划，尽早使他们正确地克服自己因为心理失衡导致的心理变异。只有完全将所有的隐患排除以后，相信他们一定可以度过一个清闲、安静的晚年。

第一节 勇闯心理关卡，绽放魅力人生 /105

第二节 中老年人心理调节五大步 /108

第三节 中老年人养生的关键是养心 /111

第四节 中老年人培养快乐心情有绝招 /114

第五节 中老年人的心理健康需求 /117

第六节 良好心态是中老年人的健康秘诀 /120

第七节 “耳顺”之年，幸福晚年 /123

第八节 中老年人整理情绪有妙招 /126

第九节 不同性格的中老年人心理养生之道 /129

第十节 尊重人格，最大限度满足中老年人各种需求 /132

第十一节 中老年人如何正确克服心理变异 /136

第十二节 巧妙缓解中老年人心理老化全攻略 /138

第十三节 再婚老人的心理调适 /140



第七章 重视心理保健，养怡之福可得永年

中老年人的心理保健重在如何消除他们的忧愁与烦恼，随着年龄的增长，他们的心理问题越来越多，自我思虑过度留下的心病让他们不同程度地出现一些心理问题。当这种现象成为中老年人群当中普遍存在的问题时，那么这个问题似乎也就显得不再是件小事情，需要更多人、更多机构乃至社会去关注。对于这样的一个群体，他们应该怎样进行健康的自我心理保健，就需要付出一定的努力，好好地分析自身的心理状况，用最适合自己的调节方式进行调理以达到最终的健康状态，这样他





们一定可以拥有属于自己的快乐和幸福晚年。

第一节 中老年人消除烦恼六法 /145

第二节 中老年人心理调适面面观 /147

第三节 中老年人的心理老化特征 /150

第四节 中老年人心病还需心药医 /154

第五节 保持心情舒畅不生病 /157

第六节 中老年人缓解心理衰老有妙招 /159

第七节 心存感激，中老年人的健康单 /163

第八节 笑口常开，中老年人最好的心理保健师 /165

第九节 善良是中老年人的心理养生素 /167

第十节 中老年人心理健康保健要诀 /169

第十一节 中老年人的最大精神需求在情感 /171

第十二节 中老年夫妻间如何达到心理相容 /174

第八章 家庭感情生活，其乐融融才是真

家是每个人一生中永远走不出的温馨港湾，在这里，我们经历了与伴侣的争吵和甜蜜，见证了子女的健康成长，有风雨，有鲜花。携手走到暮年，家庭始终是我们生命中最柔软，最依恋的地方。柴米油盐酱醋茶的琐事和两个人，共同组建了家庭，一路走来，有过磕绊，想过放弃，有过喜悦，尝过甜蜜。相扶到老，着实不容易。暮光之年的我们，已经没有了争吵的脾气和力气，一辈子下来，回头想想，其实好多的生气都没那个必要。如今的我们，看看一直陪在自己身边，不离不弃的那个他/她，更应该懂得，剩下的时光，要好好珍惜彼此。家和万事兴，晚年生活其乐融融，才是真正属于我们的幸福生活！

第一节 始终铭记：夫妻是人生的最佳伴侣 /178

第二节 重新让妻子迷恋的中老年男性的魅力 /180

第三节 重新让夫君迷恋的中老年女性的魅力 /183

第四节 中老年夫妇也需要爱情 /187

第五节 夫妻恩爱是关键，家和才能万事兴 /190

第六节 把家务当做消遣娱乐来做 /193



第九章 长寿秘诀，百年健康始于足下

什么样的人能长寿？似乎永远都会有这样一个问题在人们的脑海中浮现。那么为什么会有这么多的声音在寻求这个问题的答案？又究竟是哪些人群更为关注这个话题？当我们还在苦苦思索的时候，已经有了太多的长寿秘诀出现。科技的发展，生活的提高，人口老龄化的现象愈发显得有些来势汹汹。太多已经迈入中老年期的中老年朋友们想要过上幸福快乐的晚年，他们在探索养生长寿的道路上慢慢前行。有人总会痛苦地想，若要长寿究竟该付出多少艰辛的努力和跋涉才能到达岁月的巅峰？其实，岁月的痕迹在大家脸上划下一道道痕迹的时候也给出了最好的消痕剂，只要用心分析了、学习了、总结了、运用了，其实你会发现原来长寿对于每个人来说也都只不过是一步之遥。

第一节 长寿老人的生活好习惯 /198

第二节 生气，影响长寿的劲敌 /200

第三节 长寿老人的“九情”养生术 /203

第四节 长寿老人的长寿秘诀 /206

第五节 气功练习有助于延年益寿 /208

第六节 保持长寿的细嚼慢咽法 /211

第七节 性格特点影响寿命长短 /213

第八节 “十常四勿”的长寿养生精髓 /216

第九节 长寿老人的日常养生食谱 /219



最好的健康给父母·
心卷

第十节 限食助长寿的养生新理念 /223

第十一节 健康长寿的自然养生法 /225

第十二节 人类长寿问题“新说” /227

第十三节 中老年人养生长寿宝典 /230

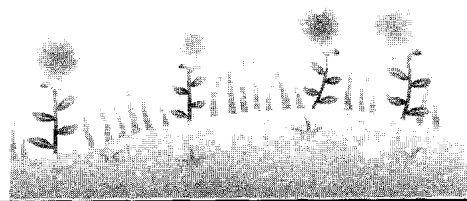




第一章 五十岁正当年， 绽放人生第二春



旧有的观念始终认为：人一旦到了五十岁，就意味着进入了中老年期。但是，随着社会的发展，生活质量的提高，人的寿命比以前延长了许多。不少老年人即使年岁已高，但精神依然矍铄，身体也非常健康。因此，五十岁对他们来说正属于金色年华，他们在这样一个精力充足的年纪，完全有条件开创属于自己的人生第二春。面对生活，他们的思想更加成熟，经验更加丰富；面对社会，他们收获的是更多的尊重、荣誉、关爱和理解。当社会给他们提供良好的平台时，他们知道尽情地发挥自己的余热，发掘自己隐藏的巨大潜能，为的就是能够让自己绽放的第二春阳光更加灿烂。





第一节 中老年人心理健康的要点

心理健康对人们的健康是非常重要的，中老年人想要安度晚年就必须注意心理保健。但是部分中老年人的自我心理保健能力较差，因此要做好中老年人心理保健，除中老年人自己努力外，家庭、朋友也应该给予必要的支持和帮助。

对于中老年的界定分为生物学和心理学。生物学认为，中老年就是身体的各个生理系统逐渐失去自我更新能力的生命时段。而心理学认为，中老年人的学习、理解、解决问题及情绪反应能力下降，在这个年龄段的人对社会各方面的压力和对环境的适应能力均减退。

保持积极的生活态度

有位心理学家说过，“感觉是一种主观东西，而生活就是一种感觉。人以什么样的态度感觉它、对待它，它就以什么样的姿势回报你，只要你热情、积极、乐观、进取，你的生活就将充满阳光。”

中老年人对生活要充满信心，尽量做到性情豪爽、心胸开阔、情绪乐观，充分发挥自己在知识、经验、技能、智力及特长上的优势，寻找新的生活乐趣。

维持良好的人际关系

许多影视作品中“老顽童”的形象，相信大家是比较熟悉的。的确，具有一颗天真烂漫的童心，保持朴素纯真的感情，对维持中老年人的健康、延缓其衰老是非常重要的。

民间有“苦要好，老做人”的俗语，说明中老年人要和晚辈和睦相

处，不倚老卖老、以老压小，乐于接受现在的“被领导”地位是关键所在，同样，家庭中的其他成员要做到尊敬中老年人，满足他们各种合理的需要，也是做好中老年人心理保健的必备条件。

老有所用、老有所乐

虽然生老病死是不可抗拒的自然规律，人在生理上应服老，不要做自己力不能及的事，但在精神上不能服老、怕老，要有老当益壮、老有所用的心态。老人可做一些力所能及、自己擅长而又不很紧张的工作，使精神有所寄托，人生价值得以体现。

脑力劳动，可以锻炼神经系统。一些健康有趣的爱好，例如，摄影、集邮、书法、绘画、钓鱼等，都能使人做到老有所乐。

学会幽默

现代医学心理学将幽默称为人的“心理免疫力”。因为幽默可以使中老年人放松心情，缓和气氛，打开心结，驱散心头阴云。

当中老年人因为生活的琐事而出现忧郁、悲伤、焦虑、生气等不良情绪反应时，完全可以尝试着用几句恰到好处的风趣话，缓和自己或帮助其他中老年人缓和和不良情绪的反应，甚至可以改变消极地对待人生的看法，最终摆脱恶劣的心境。

幽默感是可以培养的。中老年人平时可以多看看幽默小说，看喜剧电视和电影，这样可以增强自身的幽默感，保持旺盛的生活精力。

活到老学到老

好奇心是追求新事物、学习新知识的心理动力。启发好奇心的有效措施是组织中老年人学习。中老年人保持好奇心和上进心可以防止心理的空虚、无聊等。

中老年人要了解自己在生理及心理上可能发生的很多变化及适应方法。对中老年人易患疾病、意外事件及心理困扰也要有认识，这样才能自





我预防和治疗。据研究，适度的学习对延缓衰老，特别是对延缓心理衰老很有益。

子女孝老箴言

父母要善于摆脱烦恼，面对生活中出现的事情，不必感到焦虑和不安，更不要让自己处在郁闷的状态，要通过各种方法将自己的情绪及时释放出来，倾诉就是一个不错的方法。对家务事不要操劳过度，让自己保持一份好心情。

第二节 退休后的心理调适

不少中老年人在退休之后，由于突然离开工作岗位，离开了熟悉的环境和朝夕相处的同事，从而产生了一种难以言状的怀旧、依恋感。部分中老年人突然面对离退休，一时难以适应，就会感到孤独难忍，很容易产生悲观消极的情绪。

退休并不代表有意义生活的结束，反而可以当做另一段精彩人生的开始。退休后的中老年人可以重新自由地支配这段“黄金时间”，找到新的生活定位，在自我价值增值的过程中，体验生活的乐趣，尽量避免过度关注自己的年老无力。

退休前应做好充分的心理准备

中老年人在退休之前就要开始减少职业活动，淡化职业意识，转移个人的生活重心。要注意结合自己的生活阅历、经济文化背景、性格、爱好及身体条件，提前确定好自己退休以后的生活模式。另外，也可以进行早期的心理咨询，让咨询师为你出谋划策，帮助你做好角色改变的准备，更好地适应退休后的生活。