

人生不是慢慢变老的过程，真正的人生从60岁开始，做好准备，迎接永不衰老的人生！

别让

蒋 栋 主编

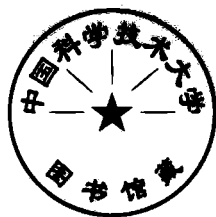
衰老从退休开始



军事医学科学出版社

别让衰老从退休开始

蒋 栋 主编



军事医学科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让衰老从退休开始 / 蒋栋主编

-北京: 军事医学科学出版社, 2005

ISBN 7-80121-695-4

I. 别… II. 蒋… III. 老年人 - 生活 - 中国

IV. D669.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 054474 号

别让衰老从退休开始

主 编 蒋 栋

责任编辑 吕连婷 盛 立

平面设计 蒋晓丽

出版发行 军事医学科学出版社

地 址 北京海淀区太平路 27 号

邮政编码 100850

经 销 全国新华书店

印 刷 赵县印刷有限责任公司

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 8

字 数 160 千字

版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80121-695-4 / R·688

定 价 16.80 元

作者介绍

蒋栋，曾长期从事离退休老干部管理工作，一直关注于退休人群的生活及健康问题的研究。针对退休对人产生的一系列影响，做了大量的跟踪调查。面对许多人退休前后的巨大变化发现退休后的生活方式将直接影响退休者的健康状况。

内容介绍

退休，每个人今天或明天都要面对。它是人生中一次很大的转折，必然使人的心理和生理产生一系列的变化。有些人没有注意退休后的心理和生理卫生，出现了“退休综合征”，甚至很快出现衰老。本书针对退休者生活中的误区及疑问进行了分析研究，并提供了大量退休者精彩生活的片段，力求倡导一种全新健康的退休生活方式。它不同于一般的老年人保健类图书，而是一部关于退休人群身心健康及生活方式的励志健康书。

责任编辑 吕连婷
盛立
平面设计 蒋晓丽

序 言

一个儿子心中的秘密

像天下所有的父母一样，父亲为了我们这个家操劳了大半辈子。年轻时的父亲经历了他们那个年代所有的历史变革和艰苦历程。我们出生在那个物资极度匮乏的年代，和所有的同龄人一样都经历了饥饿的折磨和困苦的考验。一向严肃而不善言辞的父亲，一直把整个家庭的重担当作他自己一个人的责任，在我们的记忆中父亲从来就没有停止过他那辛苦忙碌的身影。

父亲从厂里退休的那一天，是我们兄弟姐妹最开心的日子。看着忙碌了大半辈子的父亲，一直心存愧疚的我们都暗暗地下定了一个决心：我们一定要给他老人家最好的生活环境，一定要让父亲好好地安度晚年。

退休后的父亲好像还不能一下子摆脱忙碌工作的惯性，我们每次回到家中总是“责怪”父亲为什么还要那样得早出晚归，“教导”他应该在家里多多休息，加强营养，保养好自己的身体，好像在心疼一个不懂事的孩子。

一个很偶然的机会，父亲从一个老友那里见识了一套明清时期的古董家具。从小就学过木工手艺的父亲，一下子就着了迷。父亲因此知道了古董家具，熟悉了古旧家具

市场，并成了那里的常客，也结识了许多收藏古董家具的朋友。

一次，古旧家具市场中的一个店铺要转让于人，那个老板是父亲在那里结识的第一个朋友，他执意要送给父亲一件家具，老实厚道的父亲难以拒绝朋友的好意，就自己选了一把椅子。那把椅子破旧不堪，而且还少了一支椅腿，是那个老板准备丢掉的。

父亲把那把椅子运回了家，一向喜欢整洁干净的母亲看着满是灰尘的椅子就不开心。但是当母亲看到父亲欣喜的样子，也就不会再说什么了。

习惯了早出晚归的父亲，好像变得更加忙碌了，好几次我们兄弟姐妹回家看望父母，都没能见到父亲的身影。母亲也不知道父亲整天在忙些什么，问起父亲的身体状况，母亲总是高兴地说，父亲现在身体可好了，好像比退休以前还要强壮，饭量也大了许多，而且精神特别好，每天都早早起床的父亲好像不知疲劳。

一个周日，母亲打电话过来，说是让我们兄弟姐妹都回家，父亲要召开一次家庭聚会，有事情要宣布。当我们“提心吊胆”地见到父亲时，父亲像是要展示一件祖传家宝一样，“请”出了一把样式别致、做工精细且闪闪发光的古董椅子。看着我们大家惊喜的表情，父亲说出了他最近的“工作”经历。为了给朋友送给他的那把椅子配上一支完美的椅腿，父亲每天都辗转于城市中的各个古旧家具市场和废旧物资回收站，从大堆大堆的废旧家具的残骸中寻找着合适的目标。经过他不懈地努力，前些天终于在市

郊的一个废旧物资回收站找到了一支合适的椅腿。父亲把那把椅子进行了彻底的清洗，重新拆装，又打磨上漆，终于让我们家也拥有了一件“传世之宝”。

看着父亲开心的样子，我们感觉父亲真得还很年轻。可是，从那次家庭聚会之后，父亲好像不再早出晚归了，他慢慢改变了自己早早起床的习惯。我们每次见到父亲都感觉他在渐渐的变老，目光也不再像以前那么有神了，走路也不再风风火火了。母亲更是感到心急，因为父亲总是说没胃口，善于烹调的母亲也显得不知所措。

我们都知道父母的年岁真得都大了，我们也都约而同地总是常回家看看，而且一定要给他们带去好多补养身体的营养品，但是父亲还是在慢慢地变老，好像谁也阻止不了。

一天，当我回到家中，却没有看到父亲。母亲悄悄地告诉我，家中前几天被盗了，没有损失什么，只是小偷把父亲找回来的那把古董椅子的椅腿偷走了，我感到很担心，怕这次盗窃事件影响到父母的身体健康。但是母亲却高兴地说，父亲现在又开始忙碌起来了，精神也好多了，身体也慢慢好起来了，因为他说要从头再来，重新给那把椅子找一条更好的“新腿”。从母亲欣喜的神情中，我看到了那个风风火火、不知疲劳的父亲又回来了。

很久之后，我无意中从儿子房间的床下发现了一只古董椅子的椅腿，它和父亲被盗的那把椅子的椅腿一模一样，我没有像往常那样责怪自己的儿子，而且我还在心底深深地感谢他，我也没有向任何人说出这个秘密。

目 录

序 言 一个儿子心中的秘密

第一章 有一种美丽叫作“退” / 1

1. 一份关于退休人群的医学报告 / 2
2. 为何退休前后判若两人 / 11
3. 怎样度过“59岁”危机 / 13

第二章 衰老与年龄无关 / 17

1. 退休，不是衰老的标志 / 18
2. 衰老如何向我们走来 / 20
3. 什么年纪才能算老 / 22
4. “老”是自己想出来的 / 25
5. 注意！我们会越来越长寿 / 29

第三章 真正的人生从 60 岁开始 / 31

1. 家有一老，如有一宝 / 32
2. 生命的价值是什么 / 34
3. 我们不是负担，而是社会最大的财富 / 37
4. 我们比年轻人更年轻 / 39
5. 世界因我们而精彩 / 41
6. 千万不要发挥“余热” / 45

第四章 革命人永远是年轻 / 47

1. 工作可以退休，人生不能退休 / 48
2. 退休不是人生进步的结束 / 51
3. 我的生活，我做主 / 54
4. 错过的东西，现在可以找回来 / 57

5. 一定要让时间变得紧张起来 / 59

第五章 正是激情燃烧的岁月 / 61

1. 永远不要停止进步 / 62
2. 越用越灵的大脑 / 65
3. 文化情趣是身心的保鲜剂 / 67
4. 学习是一生的工作 / 69
5. 用电脑锻炼大脑 / 72
6. 工作一辈子，快乐一辈子 / 74
7. 自己给自己一间办公室 / 76
9. 退休是创业的开始 / 78
10. 只要开始，就永远不晚 / 80

第六章 退休，我的快乐的开始 / 83

1. 找到退休后的快乐 / 84
2. 看看他们的快乐生活吧 / 86
3. 让我们也时尚一下 / 94

第七章 60 岁的人，20 岁的心 / 97

1. 最容易被忽视的“病由心生” / 98
2. 警惕心理疾病的“偷袭” / 101
3. 我们不能改变天气，但是我们可以改变心情 / 116

第八章 最好的医生是自己 / 117

1. 健康问题其实就是观念问题 / 118
2. 其实本无病，一疑百病生 / 120
3. 健康需要保健，但保健不等于健康 / 123
4. 把病痛当作生命的礼物 / 126
5. 更年期与年龄无关 / 130
6. 药可不是个好东西 / 132
7. 别给疾病一个空虚的阵地 / 134
8. 千万不要死于无知 / 136

第九章 健康源自个人的生活方式 / 139

1. 健康在于运动，但不是盲动 / 140
2. 别把运动当成了生活 / 142

3. 只给运动 40 分钟 / 145
4. 快乐运动，健康生活 / 149
5. 别给衰老提供食物 / 151
6. 别让保健害我们失去了胃口 / 154
7. 最健康的食物 / 156

第十章 有家的老人是个宝 159

1. 别用别人的错误惩罚自己 / 160
2. 手心里的宝 / 163
3. 宽容是美满家庭的“黏合剂” / 166
4. 相伴夕阳红 / 168
5. 最浪漫的事 / 170
6. 和女子们相敬如宾 / 173
7. 家庭可以空巢，生活不能空巢 / 175
8. 放下子孙，解放自己 / 177

第十一章 人生不是慢慢变老的过程 / 179

1. 千万不要安度晚年 / 180
2. 挣脱孩子们搀扶的手 / 183
3. 和快乐的人在一起 / 186
4. 和年轻人做朋友 / 188
5. 享受生活，拥有财富 / 190
6. 幸福掌握在自己手中 / 193

第十二章 做好准备，迎接永不衰老的人生 / 197

1. 健康生活每一天 / 198
2. 长寿就是适者生存 / 200
3. 健康也应该“投资” / 202
4. 健康也需要榜样 / 205
5. 百岁老人谈长寿 / 209
6. 他们的生活，让他们如此健康 / 212

后 记 劝告的价值

1

有一种美丽叫作“退”

老年人有老年人的美丽和气度。每当我看到满面红光的老人悠闲自在地放着风筝，或是夕阳下一对老夫妻携手漫步，或是一位老人在暖暖的春风中晒着太阳，那恬淡的表情和微微闭着的双眼，让我们这些疲于奔命的年轻人羡慕得心动。

——一位年轻人如是说

一份关于退休人群的医学报告

医生手记

病例一：王某，原某市市长，离休后不到一年自感空虚、失落、乏味；失眠、食欲不振；易疲劳，常感力不从心；对自己失去自信，常感生活无望。多年前的慢性病也突然严重了。大量的药物并未改善他的状况。相反，由于多种药物造成的副作用，患者增加了新的身体不适，不健康的感觉明显，心情越发焦虑、低落。

病例二：赵某，退休前担任部级领导。退休后没有了工作压力，人际环境也变得相对简单，但工作和生活待遇比在职时还要优越。然而，这并没能让他从心理上轻松下来。他感觉自己与社会越来越疏远，再做其他工作也越发不能胜任，再三拒绝各种待遇丰厚的工作。他自己也说不清楚从何时起出现了睡眠障碍，表现为入睡困难、早醒，白天提不起精神，浑身无力，欲睡不安。大多数时间总是躺在床上，痛苦地紧闭双目，不愿接受来自外界的任何刺激，包括声音，客人来访，以及亲朋好友的关怀等。

病例三：刘某，没退休的时候一直盼着退休享享清闲，但是退休之后却没有过上以前盼望的那种悠闲日子。花鸟鱼虫、琴棋书画也没有给他带来预想的乐趣。心里总有一种失落感，总觉得退休后人家看自己的眼光、对自己的态度与以前不一样，他总爱跟人吵架，说不清楚自己到底受了什么委屈，终日忧郁地生活。

病例四：赵某，自从退了休，不但精神不好，身体也每况愈下，只是半年的时间，原来身板硬、腿脚灵的他就变得老态龙钟，整天不是头疼就是脑热。他也是在退休之后才发觉，清闲的日子并不好过。他看着从医院买回来的一大堆药发呆，但似乎哪一种药都治不了他的心病。

病例五：张某，退休前是某单位的领导，是位老知识分子、大专家。在职时，学生、部下一大群，受人尊敬；在家子孙满堂，生活十分美满。退休后，学生、部下忙于工作，很少上门拜访。更难使人忍受的是儿子、女儿一个一个地出国定居。人走、房空，尤其是逢年过节，冷冷清清，孤独感油然而生，从此闷闷不乐，一蹶不振，突然发病死亡。没过多久，他的妻子也不幸病故。

什么是退休综合征

一位医学专家对某市 20 位同一年从工作岗位上退下来的人员进行了一次追踪调查。结果发现，这些人退休时

别让衰老从退休开始

身体并无大碍，但是两年内竟有五位去世，还有六位重病缠身。可见，退休成了一道“事故多发”的坎。

有研究表明，刚退休的人患病甚至死亡的机率会突然增加，心理问题频繁出现。人们刚刚从岗位上退下来，一时无法适应，容易产生失落情绪，严重者还会影响退休后的生活质量。根据调查发现，大部分人退休之前对退休以后的生活缺乏计划，20%~30%的人缺乏心理准备，20%的人有退休心理不适应现象，50%以上的人退休后不知道该做什么。生活中像这样的人，他们的身体并没有什么大病，主要是“染”上了“退休综合征”。

所谓退休综合征是指人们由于退休后生活规律突然改变，使精神失去依托，不能适应新的社会角色、生活环境和生活方式的变化而出现的焦虑、抑郁、悲哀、恐惧等消极情绪，体内调节失常，因此产生偏离常态行为的一种心理障碍，这种心理障碍往往还会引发其它生理疾病，影响身体健康。

人们患了退休综合征后，不良情绪很容易破坏人体内环境的稳定，造成内分泌功能紊乱，中枢神经功能失调而使心身功能发生障碍，并促使老年性疾病的发生和发展，降低机体的免疫功能，增加了感染性疾病和癌症的易感性。

人们退休后在生活内容、生活节奏、社会地位、人际交往等各个方面都会发生很大变化。据统计，约有25%的退休人员会出现不同程度的退休综合征。退休综合征一般是在退休后一年之内发病。一些对退休生活适应性差的

人，更容易染上退休综合征，尤其是思想上没有退休的准备，又没有到法定的退休年龄，身体较好，自己认为完全可以胜任现在所担任的工作的领导者，当组织上突然令其退休，在他的心理上会认为上级对他不信任，出现了猜疑心。每天的时间不知如何安排，好象失去了什么似的，精神上无所依托，十分空虚，造成严重的心理压力。身体消瘦，一些如头发花白、步履蹒跚等衰老体征迅速出现。这些人由于心理压力大，生活无规律，突然血压升高，有的甚至发生脑溢血而死亡；有的易患各种感染性疾病，如肺炎等；有的癌症发生率增加。

退休综合征的临床表现

退化综合征的临床表现差异较大，发生时间、持续时间也各不相同。临床多表现为对退休后的闲暇生活、相对疏离的人际关系不适应；情绪压抑、低落、焦虑；周身不舒适，慢性躯体不适明显增加；因为一点小病而反复就医；持续长时间的烦躁、失眠、食欲不振、易激怒；反复回忆以前不愉快事情；责怪自己在职时做得不够好，自责或有自罪倾向等等。以上退休者的诸多临床情绪表现是其心理需要的外在表现，而这些表现往往不能被其周围人所理解，不被理解和接纳又会加重他们的情感障碍。

常见的临床表现：

心理变化：孤独、空虚和严重的失落感，体力和精力减退明显，自卑心理严重。

别让衰老从退休开始

情绪变化：情绪忧郁，焦虑紧张，心神不定，喜怒无常，情绪不稳，难以自制自控。有的人愁眉苦脸，整天怨天尤人，悲观厌世，对外界事物缺乏兴趣。看电视，听广播也提不起兴趣。常怪女子不关心、不体贴自己，整天工作，没时间照顾父母。

对事物毫无兴趣和活力，懒散乏力，不爱活动，反应慢，严重时达到麻木迟钝状态。

看到老朋友、老同学、至亲好友或病或死，相继离去，心里想何时轮到我。有时坐立不安，精神恍惚，什么事都看不顺眼。

心理老化现象加快，自感脑力、体力不支，悲观失望，意志消沉，感到老而无用，感到自己不受欢迎，动作迟钝，反应缓慢，老态龙钟。

由于身心功能障碍和免疫代谢能力下降，不少人退休前身体状况较好，一退休后，很快百病缠身，尤其慢性病发病率增高，如冠心病、高血压、糖尿病、老年痴呆症等。

退休综合症的发病原因

许多人还没有退休，便期望早日退休，过着清闲自在的日子，真正退休后，又羡慕以前忙忙碌碌的日子。退休综合征是由于退休而导致的心理上的适应障碍。它的发生与发展直接与退休这一生活事件相关，导致退休综合征的主要因素有：