

老年生活实用丛书

李卫星 主编 姜秀玉 编著

老有所依



老年人的婚姻家庭

中国工人出版社 中国环境科学出版社

老有所依

● 老年人的婚姻家庭

● 姜秀玉 编著

● 中国工人出版社

中国环境科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老有所依：老年人的婚姻家庭/姜秀玉编著. - 北京：
中国工人出版社 中国环境科学出版社，2000.7

(老年生活实用丛书/李卫星主编)

ISBN 7-5008-2403-3

I. 老… II. 姜… III. ①老人问题：婚姻问题 - 中国 -
通俗读物②老人问题：家庭问题 - 中国 - 通俗读物

IV. D669.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 32609 号

出版发行： 中国工人出版社
(北京鼓楼外大街 45 号，100011)
中国环境科学出版社

印 刷： 北京宏文印刷厂

经 销： 新华书店北京发行所

版 次： 2000 年 7 月第 1 版
2000 年 9 月第 2 次印刷

开 本： 850×1168 毫米 1/32

字 数： 150 千字

印 张： 6.875

印 数： 5001 ~ 13000 册

定 价： 11.00 元

在自然界，任何生命都有一个成长衰老的过程，这是不可抗拒的自然规律。作为一种生命形式，任何人都要经历一个由生到死的过程。除了一些意外情况，一个人完整的生命周期应该历经幼儿期、青春期、成年期、老年期四个阶段。一般来讲，0~12岁为幼儿期，12~25岁为青春期，25~60岁为成年期，60岁以上为老年期。人生进入老年阶段，各方面的情况都发生了很大的变化。从生理上看，各种器官开始进入全面衰退期，反映在体力上，感到精力不再像以前充沛，做起事情来往往是心有余而力不足；在反应能力方面也开始显得有些迟缓；智力也略有下降，思维不再那么灵敏。从社会角色的转换来看，接受教育、服务社会的阶段已经过去，进入退休和享受劳动成果的阶段。对于个人来讲，这也是人生的一个重要阶段，需要一段时间的适应过程。由于个体的差异，有的人可以很快地从角色转换的困惑中解脱出来，正视现实，并能对自己所担任的新角色充满了兴趣，找到一种生命重新开始的感觉。也有些人无法面对现实，认为退休就意味着被社会所淘汰，成了一个废人，这样就难以很快地适应新的生活，找到自己在生活中的位置。这种“退休失调症”如果持续太长时间，会严重危害老年人的身心健康。老年人退休后大部分时间都要和家人一起度过，这样家庭就成为缓解老人精神压力、平衡失落心理的最佳场所。良好的夫妻关系、和睦的家庭气氛，可以帮助老年人很快走出人生的低谷，享受幸福的晚年生活。

目
录



上篇 建立和谐的夫妻关系

琴瑟和谐 相濡以沫	3
●爱情也是老年夫妻生活的主题	3
●老年夫妻相处之道	9
●老年夫妻性生活调适	30
再结良缘 相知相伴	46
●破除老年人再婚的障碍	47
●黄昏恋情也要以爱情为基础	58
●老年人再婚也应该履行必要的法律手续	64
●老年人再婚前要有必要的准备	68

- 老年人再婚后夫妻关系也要不断
进行调整 72

中篇 营造和睦的家庭气氛

家庭对于老人的重要性 85

- 家庭是人生不可或缺的休憩地 86
- 家庭职能的多样性 88
- 赡养老人是家庭的基本职责和义务 91

处理好父母与子女的关系 134

- 两代人相处，不能回避“代沟” 135
- 老年人要正确认识自己在家庭中的

目
录



地位和作用	139
●处理好父母与子女之间的关系	144
●处理好翁婿婆媳关系	152
●处理好与孙辈的关系	164

下篇 安排舒适的家居生活

布置优雅的家居环境	185
●保证房间有充足的光线	185
●保持室内空气清新	187

●减少室内外噪音污染	188
●合理控制室温	189
●家装典雅舒适	192
●注意居室卫生	195
注意日常生活安全	196
●注意生活安全	196
●注意用电安全	202
●注意用气安全	205
●注意防火安全	207

上 篇

建立和谐的夫妻关系

婚姻是家庭的基础，男女双方的结合构成最初也是最基本的家庭关系。在以婚姻和血缘为基础的家庭生活中，夫妻关系是家庭关系中重要的组成部分。尤其是在老年人的家庭中，由于子女基本上都已成家立业，自立门户，夫妻生活几乎成为家庭生活的全部内容，因此能否处理好夫妻关系，直接决定了老年人能否拥有一个幸福的、高质量的晚年生活。

琴瑟和谐 相濡以沫

男女双方结为夫妻，不仅仅是为了满足人的生理需要，它还包含有许多社会内容。德国社会学家穆勒里尔认为婚姻有三大动机，即经济、子女和爱情。上古时代经济第一，子女次之，爱情第三；中古时代子女居首，经济第二，爱情第三；进入现代社会，则是爱情第一，子女第二，经济第三。现代夫妻追求的是双方在感情上的和谐、精神上的高度默契。老年夫妻经过几十年的风风雨雨，相携相伴奔波了大半辈子，可以说已经相互成为对方生命的一部分，这是爱情的印证。即使韶华已逝，青春不再，可贵的黄昏恋情和美满姻缘仍然是人生舞台上感人的美妙乐章。

爱情也是老年夫妻生活的主题

在许多人的观念中，只有年轻人才有资格谈论爱情，甚至有人认为人生进入老境，性别界限也会变得模糊不清，哪里还有什么爱情？因为爱情需要的是激情。这种看法是对老年人的

一种偏见。也许老年夫妻在表达感情时不像年轻人那样热烈冲动，但是正是于平平淡淡之中表现出来的那份关切，才能令人充分体会到爱情的真谛。这种经过岁月磨砺的感情，就像窖藏数十年的陈年老酿，散发着独特的魅力和芬芳。

（一）追求和美的感情生活是老年人应有的权利

在谈到老年人的婚姻家庭生活时，人们往往忽略其中最基本的感情因素——爱情。实际上老年人对爱情生活的渴望同年轻人一样执著。他们爱与被爱的权利应该得到人们的普遍尊重。可是在现实生活中，很多人甚至包括老年人自己的子女对这个问题都缺乏足够的重视，有时还要自觉不自觉地给他们人为地设置种种限制和障碍。有一对老夫妻都已年过花甲，虽然当初也是父母包办的婚姻，但是在日后的共同生活中，夫妻二人培养出了深厚的感情，他们相互关心，相互体贴，相互爱护，同甘苦，共患难，一起把两儿一女抚养成成人。儿女结婚后，两个儿子闹着要分家，争执不下，就请娘家舅舅来主持。舅舅提出了一个“养老承包责任制”的分家协议。老大管父亲，老二管母亲，吃穿住行生老病死一包到底。按照分家协议，父亲搬到大儿子家，母亲住到小儿子家，从此开始了分居生活。此后父亲每日茶饭不思，闷闷不乐，最后终于卧病在床，很快就离开了人世。他的老伴心情非常难过，一再对别人说，要是俩人不分开，他也不会走得这么早。还有一对年逾古稀的老年夫妇，结婚几十年，一直恩恩爱爱，从不吵架拌嘴，在艰难的生活条件下，含辛茹苦把儿子供养到大学毕业，满以为从此可以安心养老了。可是没想到儿子在结婚生子后，为了减轻雇保姆的负担，把老母亲接到家里照顾孩子。老太太每天看孩子、做家务，累得腰酸背痛不说，还要承受儿媳的白眼。而老父亲的状况更加不堪，不仅生活上没人照顾，精神上也倍

感孤独。老太太走后不到半年的时间，他就变得精神恍惚，疾病缠身。当老太太接到他病情恶化的电报赶回来时，老人已经危在旦夕了。俩人一见面就抱头痛哭，悔不当初。没过几天，老人就撒下老伴，撒手人寰了。他死后没过多久，老太太因为承受不了如此沉重的打击，变得精神失常，东串西走，嘴里念叨不停，看到的人无不为之扼腕叹惜。其实在老年人的晚年生活中，精神需求同物质需要缺一不可。可是有些人却认识不到这一点，以为老人只要吃饱穿好，满足了基本的生存条件就可以了，从未想过老年人对夫妻情爱的极度渴望。其实爱情是没有年龄限制的。老年夫妻几十年风雨同舟，患难与共，心心相印，情投意合，有着共同的回忆和经历，这些是他们宝贵的人生财富，也是他们情感交流的源泉。老夫老妻相处日久，在生活习惯、兴趣爱好、行为方式、思想观点、价值观念等方面都会逐渐地相互融合，相互适应，在许多问题上都能达成一致；而且心灵相通，能够很快感知对方在情绪上或者身体方面有哪些不妥，并及时帮助对方进行调整。这种周到细致的体贴与呵护，是任何人都无法代替的。也是老年夫妻爱情生活的真实内容。

（二）生活重心的转移使老年人重新发现爱情的价值

家庭生活周期一般分成三个阶段：新婚阶段，养育子女阶段，子女长大成人后的“空巢”阶段。其中婚姻生活的大部分时间都在担负着养育子女的重任。除了在婚姻第一阶段要为生儿育女做好各方面的准备之外，以后大约有二十年左右的时间都在为子女操劳，同时还要完成社会工作。子女成人之后开始独立生活，父母还可以专心工作十年左右的时间，然后紧接着就是退休阶段，只有在这个阶段他们才能在身心上得到真正的放松。当然也有研究者把“空巢”阶段看成是老年夫妻整日相

对无言、面面相觑的孤独岁月。确实，当孩子们离家去过自己的生活时，一开始做父母的都会有一段非常难过的日子。如果长期以来婚姻关系一直是在靠孩子来维持的，夫妻之间缺乏足够的了解和沟通，那么在孩子们像小燕子一样飞走后，有些夫妇就可能会发现双方在思想和感情上相差了何止十万八千里，简直就很难找出两个人的共同之处了。于是在接下来的岁月中，夫妻二人大部分时间里就像陌生人一样无话可说，房间里有时会寂静得有些令人不安，甚至有些可怕。当然，如果夫妻双方能够及时地意识到这一点，并积极主动地采取一些有效措施，重新去了解对方，适应对方，相互陪伴，相互安慰，就会再次找回因忙于抚育子女而被忽略的二人独处的愉悦感觉，而以后的岁月也无疑地将成为婚姻生活中最快乐的时光。

“空巢”阶段老年人的生活重心几乎全部转移到家庭中，影响夫妻关系的因素也不再像以往那样复杂。以前工作上的不如意、岗位的变化、工资收入的多少以及教育孩子的方式、家务劳动的分工等问题，都有可能成为引起夫妻矛盾与冲突的“导火索”。人到晚年，既无工作压力，又没有子女的负担，经济收入也相对稳定，家务劳动的强度也相对减少了，这就少了许多引发矛盾的不利因素。而且老夫老妻有足够的闲暇时间终日厮守、共同活动，使双方的感情交流在时间和空间上都具备了自有子女以来前所未有的优势。社会学家的相关调查表明，大部分老年夫妇对现阶段的婚姻生活感到满意，认为比起前几个阶段，现在的婚姻更美满一些。因为在生儿育女阶段，各方面的负担都比较重，没有精力也没有时间去享受花前月下的浪漫时光，从而使夫妻双方即使发现了矛盾与隔阂也难以及时化解。而进入“空巢”阶段，经济生活有一定的保障，又减轻了身上的责任和负担，正是重新注意对方，发现对方，关爱对

方，经营二人感情世界的良缘佳期。此时夫妻之间最值得称道之处就在于：经过同甘共苦的岁月，达到真正的感情交流，满足对方的精神需要，并有一种相依为命、互敬互爱的亲密感觉。

（三）和谐美满的婚姻有助于老年人健康长寿

人的寿命是有限的，决定寿命长短的因素有很多，比如遗传因素就是其中之一。许多研究表明，具有长寿历史的家族，其后代长寿的比例非常大。此外还有个人因素、自然因素和社会因素。在众多的因素中，婚姻生活状况始终是十分重要的方面。在一个有关预测寿命的调查表中，把婚姻对于寿命的影响直接以具体的数字量化表达出来：已婚并共同生活者加一年；男性婚后分居或离婚后独居减九年；丧妻后独居减七年；已婚妇女分居或离婚后独居减四年；寡居减三年半；男性单身未婚，从二十五岁起，每十年减两年；女性单身未婚，从二十五岁起，每十年减一年；每周有一到两次亲密而有规律的性生活加两年。这些数据都是在心理学、生理学、生物学、医学、社会学等科学研究基础上得出来的，自有其道理。心理神经免疫学的实验结果告诉我们，任何情绪变化都会传到有机体的最末一个细胞，直接影响着人体的健康。比如当人们感到恐惧、紧张、孤独、寂寞时，大脑就会发出某种信号，随后在神经末梢产生一种物质，它会发出某种信息，削弱抗体细胞的免疫能力。而婚姻状况对一个人的情绪往往具有很大的影响。和谐的夫妻关系有助于稳定人的情绪，使之保持一个良好的心境。

多年来，人们忽视了爱情在防治疾病过程中的重要性。现代医学研究证明，夫妻二人相亲相爱，安静平和，内心经常充满了幸福感和满足感，可以增加人体的免疫能力，抵抗疾病的侵袭，甚至能使一些绝症患者的存活期大大超出医生的预测。

与此相反，那些中老年丧偶或离婚的人，却会频繁地出入医院，住院的时间也是同类患者的两倍。同时死亡的人数也大大高于其他人群。美国的科学家曾经对数千位 45~54 岁的男性进行过一次调查统计，结果发现没有女伴的人死亡率比有女伴的人要高出一倍以上，其中患高血压的死亡率为 3 倍，肝硬化的死亡率甚至高达 6 倍。可见亲密的伴侣关系对人们的身心健康具有极其重要的影响。夫妻之间彼此爱抚，保持适当的性接触，可以使人的生理、心理和感情的需要得到经常性的满足，保持心情舒畅，避免不良情绪的刺激和影响，有利于延缓器官衰老，增强机体的免疫功能。而情绪紧张焦虑、孤独寂寞，就会导致人体免疫系统功能发生紊乱，抵御外在不良刺激和影响的能力大为降低，极易引发疾病。有调查表明，同家庭生活幸福美满的夫妻相比，离婚或丧偶者的平均寿命男性要缩短 12 年，女性平均要短 5 年。可见婚姻状况直接影响着人的寿命长短。俄罗斯有一对老夫妇，在一起共同生活了 100 多年，历经工业革命、两次世界大战、苏联解体等重大历史事件。老妇人在谈到长寿之道时说，要想长寿，有个好丈夫是必不可少的条件。当她怀孕时，丈夫帮她料理家务，打扫卫生，给她做可口的饭菜。他们不约而同地认为，正是相亲相爱才使俩人一起生活如此长久。南斯拉夫有一位老妇人活了 110 多岁。当记者向她请教长寿秘诀时，她告诉记者，除了在饮食、生活习惯方面要加以注意外，老伴的疼爱也非常重要。他们夫妻二人从不吵架拌嘴，结婚以来始终相亲相爱。无论是科学研究还是现实生活都证明了一点，那就是美满幸福的婚姻对人的健康和寿命具有积极有利的影响。

老年夫妻相处之道

人生步入老年阶段，各方面情况都发生了很大的变化。从生理上看，记忆力开始衰退，动作变得有些迟缓，身体状况也不如从前。从心理上看，有的变得啰里啰嗦，有的更加固执，有的疑心重重。从生活环境上看，退休后的老年夫妻相处的时间比以往任何时候都要多，既有助于双方交流和沟通，又在客观上增加了许多产生矛盾和摩擦的机会。有关调查表明，在我国的老年夫妻中，关系比较和谐的约占半数以上，夫妻关系始终协调不好的约占四分之一。有的为了避免发生冲突，只是一味谦让，这只是一种消极的防范措施，不能从根本上解决问题。老年人应当积极寻求有效的方法和途径，以建立一种亲密融洽的老年夫妻关系。

（一）夫妻之间要相互体贴

俗话说：“少年夫妻老来伴。”人到老年，子女单立门户，独立生活，即使有些和父母同居一处，也会因为忙于工作无暇他顾。而老人们也往往出于对子女的爱心，为了不影响他们的工作，有些小事小情也不愿意张口求助。这样一来，老夫妻之间的相互照顾、相互关心、相互体贴就显得非常重要了。

一要关心老伴的日常生活，尽可能提供较好的营养条件和物质生活条件。夫妻一起生活了几十年，对于双方的口味和生活习惯都应该非常了解了。如果以往由于工作繁忙，没有时间精心准备一日三餐，那么现在就可以利用大量的时间训练一下自己的烹调技艺，在准备可口美食的过程中，也可以增进双方