

● 方瑞英 编著

退休

健康新旅程



第二军医大学出版社

退休·

健康新旅程

方瑞英 编著



第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

退休·健康新旅程/方瑞英编著. —上海:第二军医大学出版社, 2004. 7

ISBN 7-81060-378-7

I. 退... II. 方... III. 老年人-保健-基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 038863 号

责任编辑: 胡 青 高敬泉

退休·健康新旅程

方瑞英 编著

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

电话/传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

上海第二教育学院印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 11 字数: 196 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1~3 000

ISBN 7-81060-378-7/R·306

定价: 18.00 元

内容提要

本书以全新的理念诠释“退休”的深刻内涵。退休不是人生的退休,而是人生的第二次起跑点。乐观向上,与时俱进。

爱惜自己,就要珍视健康。愉悦的心态,健康的身体是人世间最可宝贵的财富。为此,提倡科学、健康的生活方式,学做自己的保健医生,培养多元化的情趣,重视饮食起居,坚持身体锻炼,让衰老姗姗来迟。家庭是人生的港湾,营造和睦温馨的家庭氛围,突显重要,亦必然是本书论述的焦点。

作者在撰写中结合自己与周围的实际,行文深入浅出,故事生动活泼,真实感人。这是一部有益于中老年人,特别是刚刚退休的人员,集科学性、趣味性、实用性、前瞻性于一体的佳作。

对于已经工作几十年的人,突然间离开工作岗位回到家里,首先遇到的是生活内容与生活方式的改变,会感到诸多不习惯,甚至难以接受。由于思想准备不足,一系列令人烦恼的问题相继而来,其中不少人还引发了“退休综合征”。

身心健康、事业有成、延缓衰老、生活幸福是中老年人的最大企盼。本书围绕这个中心,诠释有关热点问题,其内容大致归纳如下:

1. 正确对待“退休”,树立全新的退休观念。退休不是人生的退休,恰恰相反,退休是人生的第二次起跑点,是新生活的开始。

2. 倡导建立科学的、健康的生活方式,坚持体育活动,保持愉快的心态与充满信心的乐观情绪。

3. 健康的身体是最宝贵的人生财富,尤其是对于老年人,没有什么东西比它更珍贵了。有了健康的身体不仅可以减少疾病,而且还能延缓衰老,益寿延年。

4. 营造和睦温馨的家庭氛围,共度美好时光,同甘共苦,倾述衷肠。家庭,是幸福生活的港湾,爱人、子女的关爱是生活不可或缺的精神食粮。在全社会弘扬中华民族尊老、敬老的优良传统,在家庭提倡爱老养老的伦理道德。

5. 重视防病治病,做到有病及时治疗,防微杜渐。

6. 讲究饮食卫生,注意营养均衡。营养过剩或不足,都将影响身体健康。

7. 培养多元化的生活情趣,积极参与自己感兴趣的娱乐活动,使生活丰富多彩。

8. 经济基础是创建养老环境、保证必需物资供给的基本条件。因此,我们应当重视并有计划地理财,而且越早越好。

9. 老年人的经验、智慧、学识与技能是国家的宝贵财富,社会应当为他们发挥专长、贡献余热创造必要的条件。

10. “活到老、学到老”,其精神实质是告诫我们要“终身学习不辍”,惟有如此,我们的思想意识、知识技能才能与时俱进,给我们的生活注入新的活力。

以上 10 点相辅相成,如能兼顾,退休后的生活必添异彩。

近年有关养生保健的著作出版甚多,可谓“汗牛充栋”,在内容方面各有所长,其中一题一书的专著较多,不乏优秀力作,但内容比较充实的、综合性的、与退休相结合的中老年读物却不多见。《退休·健康新旅程》正是上述不足的补充。本书是一本深入浅

出、生动活泼、文字简练、雅俗共赏的综合性作品,将是一部受中老年读者,特别是退休人员欢迎的“知心朋友”。

作者在撰写本书过程中,力求结合自己的生活实践,以及身边亲友的鲜活故事,因而真实感人。

书中介绍的国外发达国家职工退休后的老年生活,具有超前意识。虽然我们的现实生活与他们的生活状态存在一定的差距,但从中可以获得不少有用信息,值得借鉴。书中有关锻炼身体的重要意义及方法、烹饪知识及其技巧、休闲生活中关于插花艺术、服装造型及颜色搭配、皮肤保养及染发注意要点等内容,既具科学性又有实用性。书中以较长篇幅,比较系统地总结了防病治病与医药、饮食和营养等方面的知识,为中老年朋友所必需。在旅游与饮茶等章节中,笔者以轻松、自然的笔触将我们带到了“漓江游的船上”,看“北京的香山红叶”,还有“广东茶馆”盛况等妙趣横生、意味无穷的生动画面中,使本书充满了趣味性。

复旦大学预防医学教授

王德耀

2004年5月



退休,是每一位公职人员必经的人生驿站。在我国由于认识上的差异以及世俗的偏见,退休,可能在相当一部分人的心目中总感到是“灰暗”的代名词,因此不良情绪油然而生。退休以后的人生,对于每个人来说都是未曾经历过的,怎样使退休以后的生活过得自信、潇洒而有意义,是广大退休人员的共同企盼。笔者也属于退休群体中的一员,曾长年从事医疗卫生工作,对老年医学颇感兴趣。退休后致力于老年保健的研究工作,并有更多的机会与老同志、老朋友们在一起,相互学习、取长补短,其人生的感悟与个人的医学背景,激唤起笔者一种强烈的社会责任,认为从医学工作者的角度应为保护老年人的健康做些什么。因而近年来,笔者围绕大家所关注的健康热点问题做了些研究和探讨。

我国是一个拥有近 13 亿人口的大国,据统计,目前 60 岁以上的人口已经超过 1 亿之众。随着生活水平的提高,科学技术的进步和医疗条件的改善,人们在退休以后平均还要走过 20~30 年的人生之路或者更长。笔者个人从来不认为时光的飞逝有什么可怕,岁月对于每一个人来讲都是公平的,可怕的倒是业已工作了三四十年,待到退休以后却与时间日复一日地擦肩而过,生活从此变得乏味而肤浅,自

已成了生活的弱者。

本书的宗旨是希望人们在退休后,身心仍然健康,情绪继续乐观向上,并表现出积极进取的精神面貌,不把退休看作老、看作弱。人的一生是自我实践的过程,退休正是人生的第二起跑点,如果你要做赢家,就应该抓住机遇,给退休后的生活注入新的活力。本书共分5篇,包括怎样防止“退休综合征”,怎样延缓衰老,如何建立健康的生活方式,防病、治病与重大疾病的早期信号,培养多元化的情趣等,涉及内容比较广泛。在撰写过程中注重科学性、实用性、趣味性和前瞻性,力求雅俗共赏,并在相关章节结合笔者自己的生活实践,务求真实感人。

“老龄工程”是一项复杂的巨大的社会工程,但是由于受笔者水平的局限,对于所要论述的问题可能挂一漏万,只能起到抛砖引玉的作用,如能得到读者的共鸣,将是对我的最大鼓励。不妥之处,敬请指正。

方瑞英

2004年2月

出、生动活泼、文字简练、雅俗共赏的综合性作品,将是一部受中老年读者,特别是退休人员欢迎的“知心朋友”。

作者在撰写本书过程中,力求结合自己的生活实践,以及身边亲友的鲜活故事,因而真实感人。

书中介绍的国外发达国家职工退休后的老年生活,具有超前意识。虽然我们的现实生活与他们的生活状态存在一定的差距,但从中可以获得不少有用信息,值得借鉴。书中有关锻炼身体的重要意义及方法、烹饪知识及其技巧、休闲生活中关于插花艺术、服装造型及颜色搭配、皮肤保养及染发注意要点等内容,既具科学性又有实用性。书中以较长篇幅,比较系统地总结了防病治病与医药、饮食和营养等方面的知识,为中老年朋友所必需。在旅游与饮茶等章节中,笔者以轻松、自然的笔触将我们带到了“漓江游的船上”,看“北京的香山红叶”,还有“广东茶馆”盛况等妙趣横生、意味无穷的生动画面中,使本书充满了趣味性。

复旦大学预防医学教授

王德耀

2004年5月



目 录

第一篇 退休——新生活的开始 / 1

- 第一章 在新的旅程上做赢家 / 3
 - 第一节 退休不是人生的退休 / 3
 - 退休是人生历程中的重要环节 / 3
 - 退休前要有心理准备 / 4
 - 退休是下半辈子的幸福 / 5
 - 第二节 防止或减少“退休综合征” / 5
 - 什么是“退休综合征” / 5
 - “退休综合征”的危害性 / 6
 - 第三节 情绪的自我调节及心理调适 / 7
 - 从忧郁中解脱 / 7
 - 培养爱好,转换不良情绪 / 8
 - 端正认识,消除不良情绪 / 8
 - 巧妙地安排时间 / 10
 - 做家务是调节精神的好方法 / 13
 - 第四节 走向退休后的崭新人生 / 14
 - 做退休前想做而没有做的事 / 14
 - 发挥自己的一技之长 / 14

	他们找到了新的人生坐标 / 15
第五节	发达国家银发族生活剪影 / 18
	欧美国家把退休看作是一件可喜的事 / 18
	发达国家对年龄划分的新见解 / 19
	瑞典——世界的老年“王国” / 20
第二章	人生百岁不足奇 / 22
第一节	有关生命的学说 / 22
	遗传与寿命 / 22
	现实寿命 / 23
第二节	中国人的平均寿命 / 23
	中国人的平均寿命正在提升 / 23
	长寿老人就在我们中间 / 25
	长寿老人给我们的启示 / 29
第三节	21 世纪医学革命的里程碑 / 30
	什么是基因 / 30
	基因解码生命 / 30
	揭开生老病死的奥秘 / 31
第三章	用健康的钥匙开启长寿之门 / 33
第一节	健康为幸福之本 / 33
	长寿老人健康状况喜忧参半 / 33
	积极老龄化——世界性目标 / 34
	提高老年人的生活质量 / 35
	让亲情温暖老人心 / 37

第二节	身心健康 / 38
	心理健康的重要性 / 38
	怎样保持心理健康 / 38
	放“心”的家 / 43
	营造家庭和睦的氛围 / 43
第二篇	怎样延缓衰老 / 47
第一章	让衰老姗姗来迟 / 49
第一节	认识衰老的客观规律 / 49
	什么是衰老 / 49
	衰老的本质 / 50
	开发闲置的大脑 / 52
	怎样锻炼大脑 / 52
第二节	延缓衰老从这里开始 / 55
	让科学贴近生命 / 55
	健脑与练手 / 57
第二章	运动、睡眠与衰老 / 59
第一节	运动与衰老 / 59
	为什么要运动 / 59
	运动中的注意事项 / 60
	步行运动 / 63
	慢跑运动 / 64
	健身舞 / 65

	太极拳 / 67
第二节	睡眠与衰老 / 70
	对睡眠的认识 / 70
	不可忽视睡眠障碍 / 72
	提高老年人的睡眠质量 / 73
第三章	绿色生活与延缓衰老 / 76
第一节	与绿色生活相伴 / 76
	绿色生活 / 76
	绿色消费 / 77
第二节	远离环境污染 / 78
	环境污染及危害性 / 78
	如何避免室外环境污染 / 79
第三节	回避生活享受中的风险 / 79
	居室装潢中的污染及预防 / 79
	家用电器产生的污染及对策 / 81
第四节	家居污染不容忽视 / 83
	家具及餐具 / 83
	厨房的主要污染 / 84
	室内吸烟污染环境 / 85
	保持室内空气质量 / 85
第四章	让理财活动相伴终身 / 87
第一节	健康与财富 / 87
	健康是一切财富之首 / 87
	理财方法探讨 / 88
	家庭理财应建立 3 种帐本 / 90

- 第二节 提倡适度消费 / 91
一个让人心酸的例子 / 91
该用的钱就要舍得用 / 92
树立能挣会花的新观念 / 92

第三篇 学做自己的保健医生 / 95

第一章 老年人常见病的防治 / 97

第一节 心血管系统疾病 / 97

高血压 / 97

冠心病 / 101

心肌梗死 / 103

高脂血症 / 104

第二节 呼吸系统疾病 / 107

感冒 / 107

慢性支气管炎 / 109

老年性肺炎 / 111

肺结核病 / 112

第三节 消化系统疾病 / 115

胆囊炎、胆石症 / 115

胃、十二指肠溃疡 / 117

急性胃炎 / 119

第四节 内分泌系统及代谢病 / 120

骨质疏松症 / 120

	糖尿病 / 123
	肥胖症 / 127
第五节	血液系统疾病 / 130
	高黏度血症 / 130
第六节	泌尿系统疾病 / 132
	前列腺增生症 / 132
	肾盂肾炎 / 135
第七节	神经系统疾病 / 137
	脑卒中 / 137
	老年痴呆症 / 139
第八节	运动系统疾病 / 142
	退行性骨关节炎 / 142
第九节	眼、耳及口腔疾病 / 145
	白内障 / 145
	青光眼 / 146
	耳鸣 / 148
	牙周炎 / 150
	口臭 / 152
第十节	其他疾病 / 153
	痔 / 153
	便秘 / 155
第二章	老年人常见恶性肿瘤的早期信号 / 158
第一节	肝癌早期信号及其检测 / 158

第二节	食管癌早期信号及其检测 / 159
第三节	胃癌早期信号及其检测 / 160
第四节	肺癌早期信号及其检测 / 162
第五节	前列腺癌早期信号及其检测 / 163
第六节	大肠癌早期信号及其检测 / 165
第七节	子宫颈癌早期信号及其检测 / 166
第八节	外阴鳞癌早期信号及其检测 / 168
第三章	医药常识及家庭自救 / 170
第一节	对药物的正确认识 / 170
	药物的不良反应 / 170
	非处方药的选用 / 173
	老年人怎样使用非处方药 / 173
	正确使用中药 / 175
	慎用“偏方” / 176
第二节	家庭急救须知 / 176
	脑卒中 / 176
	噎食 / 177
	心肌梗死 / 178
	煤气中毒 / 179
	皮肤烫伤 / 180
第三节	家庭保健及意外预防 / 181
	家庭药箱的配置与使用 / 181
	会带来危险性的动作 / 182