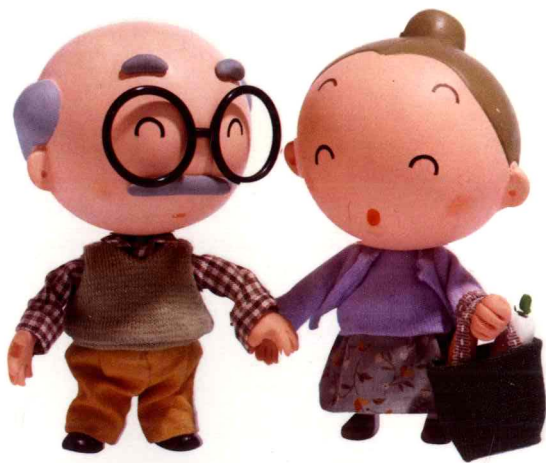


农家书屋

张永礼·编著

建设和谐社会 营造幸福家园
完善社会保障 享受安康生活

农村老年人 知识读本



安徽人民出版社

农村老年人知识读本

张永礼 编著

安徽人民出版社

责任编辑:张 旻

封面设计:蹇 丽

图书在版编目(CIP)数据

农村老年人知识读本/张永礼编著. —合肥:安徽人民出版社,2008. 12
(农家书屋丛书)

ISBN 978 - 7 - 212 - 03506 - 8

I. 农… II. 张… III. ①农村—老年人—保健—基本知识

IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 000487 号

农村老年人知识读本

张永礼 编著

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场

邮 编:230071

发 行 部:0551 - 3533258 3533292(传真)

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:中铁四局印刷厂

开 本:850 × 1168 1/32 印张:5.5 字数:143 千

版 次:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 212 - 03506 - 8

定 价:10.00 元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向安徽人民出版社调换

致农村老年读者朋友

人到老年，生理机能不断地走向衰弱。老年人的生活，需要家人的体贴和体谅，需要家人更多的关爱和关注。

生活在农村的老人，与城市老人相比，他们生活环境和条件有着一定的优势，比如：辽阔的活动空间，天然的绿色食品，熟识的人际关系等。同时，又有着客观存在的局限性和劣势，比如：经济不富裕，卫生条件较差；医疗不便，生活单调等。因此，农村老年人的生活，有着自己的特殊性。广大农村老年朋友，需要从这个特殊性出发，安排好自己的生活。

在农村老年人的生活中，家庭和睦与身体健康往往是两大重要主题。他们要经常考虑如何处理好家庭成员之间关系，如何完成对晚辈的教育，如何保持健康的身体预防身心疾病等。在解决这些问题时，不少农村老年朋友往往更多的是遵循辈辈相传的习俗，这显然是与时代的发展不相适应的。在目前的现实条件下，农村老年人理应过上更舒心、更自由、更健康、更幸福的生活。随着观念的更新与时代的进步，广大农村老年朋友应当更新传统的观念，融入现代人的意识，不要仅仅追求“老有所依”，而要变为“老有所为”；不再一味指望“老有所养”，还要实现“老有所乐”。

摆在您面前的这本书，是专为农村老年朋友编写的健康生活读本，它以农村的实际情况为背景，以农村老年的生活需要为宗

旨，内容丰富而广泛，其中既有老年夫妻关系的调适方法，又有老年家庭和谐的处理艺术；既有教育晚辈健康成长的知识，又有注意自身饮食营养的养生技巧；既有常见疾病的防治要点，又有心理保健的长寿秘方。本书通俗、简明、实用，力图为广大农村老年朋友送上一份特殊的关爱。

尊老、敬老、养老，是中华民族代代相传的优良传统。本书希望每一位农村老年人，都能过上快乐、幸福的晚年生活。

目 录 Contents

一 农村老年人的家庭和谐 >>> 1

1. 家庭生活直接影响老年人的身心健康 / 2
2. 老年夫妻应掌握的恩爱艺术 / 4
3. 调适老年夫妻关系的四大诀窍 / 6
4. 老年夫妻为什么会产生矛盾 / 8
5. 解决老年夫妻间的矛盾的基本方法 / 9
6. 难以容忍老伴的坏习惯怎么办 / 11
7. 再婚老年夫妇感情不和怎么办 / 12
8. 如何协调好与子女的关系 / 14
9. 对年轻人看不惯怎么办 / 16
10. 老人被儿孙顶撞了怎么办 / 18
11. 子女总嫌老人唠叨怎么办 / 19
12. 婆婆和儿媳不和怎么办 / 20
13. 如何做一个宽容体谅的好婆婆 / 22

二 农村老年人的饮食营养 >>> 24

1. 老年人的饮食要做到营养的均衡 / 25
2. 老年人需要哪些营养 / 26
3. 老年人健康饮食的七大原则 / 28
4. 怎样科学安排一日三餐 / 30
5. 老年人晚餐不宜过饱 / 31
6. 老年人应如何增进食欲 / 33

7. 老年人细嚼慢咽好处多 / 34
8. 根据季节变化调节饮食 / 36
9. 老年人如何合理地饮水 / 39
10. 老年人应怎样科学补钙 / 42

三

农村老年人的疾病防治 >>> 45

1. 老年人身心保健的 7 大原则 / 46
2. 老年人用药的基本要求 / 47
3. 老年人用药的注意事项 / 51
4. 老年人应当慎用的药物 / 52
5. 老年人的科学排痰方法 / 54
6. 老年人的夜间急症与防治 / 55
7. 如何预防老年性痴呆症 / 56
8. 老年性白内障的病因及防治 / 57
9. 老年人骨质疏松症的原因及防治 / 59
10. 老年人高血压病的病因与防治 / 62
11. 老年人脑中风的病因及预防 / 65
12. 老年人慢性气管炎的病因及防治 / 68
13. 老年人动脉硬化症的病状与治疗 / 71
14. 老年人便秘的发病原因及防治 / 73
15. 老年人糖尿病的特点及食疗 / 75
16. 老年女性泌尿、生殖系统的病变 / 77
17. 老年女性阴道炎病因及治疗 / 79

四

农村老年人心理问题的防治 >>> 81

1. 心理健康是老人健康长寿的基础 / 82
2. 心理健康的“营养素”有哪些 / 83
3. 老年人心理健康的标准 / 84
4. 老年人所特有的一些心理状态 / 86
5. 老年人心理保健的策略有哪些 / 87
6. 老年心理健康调适四字诀 / 90

7. 老年人心理衰老有哪些表现 / 91
8. 老年人如何延缓心理衰老 / 93
9. 老年人如何进行自我心理调适 / 95
10. 老年人想长寿应当学会遗忘 / 98
11. 老年心理障碍的表现及预防 / 99
12. 如何治疗老年人的心理障碍 / 104
13. 老年人的固执心理如何调适 / 106
14. 老年人如何克服孤独感与失落感 / 107
15. 老年抑郁症的预防和治疗 / 108
16. 老人丧偶后如何进行心理调适 / 111
17. 老年丧子后的心理反应与调适 / 113
18. 老年自杀的原因与有效的预防 / 116
19. 老年人应该怎样正确地对待死亡 / 118

五

农村老年人对孙辈的抚养与教育>>> 122

1. 正确认识老年人与孙辈的关系 / 123
2. 怎样保证孩子在家安全 / 124
3. 如何做到孩子外出的安全 / 126
4. 教育孩子避免交通事故 / 129
5. 孩子出意外或受伤怎么办 / 130
6. 教会孩子在火中逃生 / 133
7. 要针对性地对孙辈进行家庭教育 / 135
8. 怎样引导孙辈孩子喜欢上学 / 136
9. 发现与激发孙辈孩子的求知欲望 / 138
10. 引导孙辈孩子自觉主动地学习 / 141
11. 让孙辈孩子养成虚心好问的学习品行 / 143
12. 帮助孙辈孩子养成热爱阅读的习惯 / 145
13. 引导孙辈孩子科学地利用时间 / 148
14. 引导孙辈孩子养成良好的学习习惯 / 149
15. 帮孙辈孩子克服上课“走神”的毛病 / 151
16. 纠正孙辈孩子作业粗心的缺点 / 154
17. 有效纠正孙辈孩子的偏科现象 / 157

18. 帮助孙辈孩子克服害怕考试的心理 / 160
19. 怎样对待孙辈孩子的逃学行为 / 162
20. 怎样教育孙辈孩子不说谎 / 164
21. 让孙辈孩子过个快乐、安全的假期 / 165

农村老年人的家庭和谐

家，是老年人心灵休息的场所，如果家庭成员之间相处融洽、心灵相通、气氛和谐，那么，对于老年人来说，则有益于他们的健康与长寿。如果家庭不和，则会直接影响着老年人宁静、愉快的晚年生活。所以，老年人学会正确处理好与老伴、与子女的关系，善于化解各种家庭矛盾，将有益于提高晚年生活的质量。

1. 家庭生活直接影响老年人的身心健康

人到老年，家庭便成了生命的归宿和生活的依赖。尤其是家庭观念自古就极其强烈的农村老年人，家庭生活状况的质量，对他们的晚年生活有着举足轻重的作用，更直接影响着老年人的身心健康。

(1) 和谐家庭是老年生活的幸福之源

每个老年人，虽然辛苦操劳了大半生，但是晚年生活对自己的吃、穿、用却没有太多的要求。他们所希求的就是全家人生活得快快乐乐，平平安安，团团圆圆。

有一首《常回家看看》的歌，唱出了广大农村老年人的心声：

“老人不图儿女为家作多大贡献，
一辈子不容易，就图个平平安安。”

确实如此。很多农村老年人就是这样，辛苦一生不求吃穿，他们把主要的心思放在了家人的平安上，他们把所有的祝福放在了家庭的团圆上。因为，老年人深深体会到：家庭和睦了，心情就舒畅，日子就好过，生活就幸福。生活的真谛告诉他们——家和万事兴。

对于农村老年人来说，家庭是其主要的生活范围，家庭成员之间若心理相容、气氛和谐，则极有益于他们的健康长寿；而中青年家庭成员生活在和谐的家庭环境之中，相互吸引、和睦美满，亦大大有利于他们的工作、学习与身心健康。

(2) 家庭不安宁不利于老年人的健康

在我国农村中，隔辈同堂、祖孙同居的现象非常普遍。家庭

成员老老少少生活在一起，免不了锅勺碰锅沿，意见不同、发生矛盾总是难免的。大多数家庭通过理解或沟通，很快就会重归于好。然而在有些家庭中，却总是纷争不断，斤斤计较，这就十分不利于农村老年人生活的美满与身心的健康。

一个社会若动荡不安、人心惶惶，就会使人们产生危机感。同理，一个家庭若成员之间相互排斥、钩心斗角，亦会使人们产生戒备心理和不安全感，对老年人身心健康极为不利。

在目前的农村家庭，生活中常见的有害于老年人健康的问题是：

一是儿女不在，老人忧心。如今很多农村青年大多外出务工，或是婚后自立门户。由于子女不在身边，老人们常为他们牵肠挂肚。同时，子女不在身边，不仅使家族纽带不断变得松弛，而且老人自己生活不便时，身边没有帮手，无法不产生后顾之忧。这会使老年人的身心健康备受影响。

二是儿女不孝，老人伤心。应当看到，当前农村家庭中，尊老不足、爱子有余是个常见现象。很多子女往往要求老人承担更多的负担，而对老人却尊敬不周、照顾不到、尽孝不足，导致家中老人的生活需求和精神需求得不到有效的满足，甚至被视为家庭负担而遭受虐待，这使老年人的身心健康受到伤害。

三是家人不和，老人痛心。很多农村家庭即使生活拮据，手头窘迫，日子仍然过得其乐融融，老年人仍然生活很满足，根本原因就在于家人的团结和睦。而在另外一些家庭则恰恰相反，即使生活富裕，老人的日子仍会过得不开心，甚至常常会被气病，问题就出在家庭不和谐上。

由此可见，融洽和睦、团圆平安的家庭生活，是老年生活宁静愉快的幸福之源，也是农村老年人健康长寿的必要保障。全家人共同努力，给老人一个温馨和谐的家庭，让他们幸福地度过自己的晚年，才是对老年人真正的关爱和最好的敬养。

2. 老年夫妻应掌握的恩爱艺术

俗话说：青年夫妻老来伴。人进入中老年之后，患难与共大半辈子的生活伴侣尤为重要。但爱需要时时更新，勤于浇灌，要想饱经风霜的爱情得到新生，幸福美满地走完人生之路，老年人也应该掌握和实践夫妻恩爱的艺术。

(1) 彼此肝胆相照

幸福的夫妻总是同舟共济、共享甘苦的。他们一同分担着生活中的忧虑、苦恼，一起品尝着爱情的甜蜜、安宁，憧憬着更美好的未来，在生活的坎坷中不断地深化他们的爱。

不管任何一方遭到疾病的缠绕，遇到困难荆棘，或陷入危机的泥潭，他们总是世界上最亲的挚友和生活上最可靠的人，他或她乐意关心照顾对方。为对方无私地奉献，是爱情和婚姻的要素，离开这一点便很难谈得上爱，而婚姻也毫无意义了。

(2) 相互宽容对方

即使是十分理想和幸福的夫妻之间，也不可避免要出现矛盾和不快。明智的夫妻总是本着仁爱之心，宽容之情相互对待。他们绝不吹毛求疵地紧紧抓住某些小节而自寻烦恼，他们深知自己也不完美，而对方毕竟是优点大大多于不足。他们采取积极的态度，求大同、存小异，绝不因对方缺点而影响夫妻关系。

当然，这并不是要在原则问题上迁就对方，他们希望对方调节其行为的准则或习惯，以免让爱人失望。但他们却决不去夸大那些不快和麻烦。

(3) 尽量朝夕相处

相伴幸福的夫妻总想多与对方待在一起，他们奉行“活到

老，爱到老”的座右铭，他们深知爱需要行动、需要时间。只有朝夕相伴，才能让对方更多地了解自己，也增进了对对方的了解，从而调节彼此的感情和言行，使夫妻生活更加和谐、完美。

（4）彼此表扬与赞赏

幸福的夫妻常向对方倾诉自己喜欢他哪些地方。体贴的好丈夫应善于表扬妻子。无论是待人接物、装饰打扮、兴趣爱好，还是烹饪手艺等，丈夫不应漠不关心，而应表现出极大的兴趣和由衷的欣赏。让妻子看到您在为她自豪和高兴。这样，妻子就会时刻感到“春风得意”，家庭就会格外新鲜、甜蜜。同样，做妻子的也应表扬与赞赏丈夫。

（5）勤赠对方礼物

幸福的夫妻总是时常互赠些礼物。赠送礼物最恰当的时间是对方的生日、结婚纪念日、节日、对方值得庆贺的事或是去外地出差归来等。

礼物的贵重并不重要，重要的是事情本身。对方知道自己在您心中的重要地位，而您时刻都在想着对方、在尽力让对方幸福快乐。小小的礼物往往会在无形中变为爱的纽带，更加紧密地把两个人的心连在一起。

（6）保持和谐性爱

性生活对老年夫妻来说也很重要，对幸福的夫妻来说，性生活总是与夫妻间的爱慕之情和体贴关心有机地连在一起的。

携手、拥抱也是性爱的一种方式。许多老年夫妻都希望对方给予自己深情的亲吻和充满爱意的抚摸。他们将热情拥抱视为与柔情蜜语的交谈和惬意热烈的做爱同等的重要。

3. 调适老年夫妻关系的四大诀窍

人到老年，夫妻关系也需要像青年和中年那样不断调适。家庭问题研究专家指出，重视调适夫妻关系的方法很重要。有关专家还提出如下四种调适方法供老年朋友参考。

(1) 真情动容

爱情是以感情为基础的，没有感情的爱情，是名存实亡的夫妻关系。美国学者奥斯本在《处理夫妻关系的艺术》一书中说：“幸福的婚姻不仅需要思想交流，也需要感情交流，把感情关在自己心里，也就把妻子推到自己的生活之外了。”有些老夫老妻产生隔阂后，往往采取大大咧咧的态度，“老夫老妻了，没有什么大不了的”，或者闷声不响，或者一走了之，结果使两人间的矛盾越来越深。

真情动容就是以真诚炽热的感情来融化隔阂的冰山，焕发爱情的光彩。

有位老人，他的妻子喜欢养鸡，他勉强同意了。有一次忙了一天的他回到家里看到原本干净明亮的客厅地面上处处是星星点点的鸡屎，不禁一股无名火窜了上来，冲着老伴说：“就是你爱养鸡，搞得家里乱七八糟，烦死了！”老伴并不生气，脉脉含情地对丈夫说：“您莫烦么，鸡长大了，给您蒸个童子鸡补身子，好吗？”老伴不嫌脏臭，扫除了鸡屎，又用拖把将客厅擦得干干净净。丈夫耳濡目染老伴的真情，气早消了。只见他“扑哧”笑出声来，把老伴也逗乐了。一场原来剑拔弩张的气氛顿时烟消云散。

俗话说“一日夫妻百日恩”，几十年夫妻生活，双方积累了厚实的爱情基础，这就是真情动容的源泉。它能以情动人，以改

善对方的态度。

（2）主动退让

夫妻有了矛盾，一般应“冷处理”一方发火，另一方应避免其锋芒，做些让步，等到对方冷静下来后再动之以情，晓之以理，问题就不难解决。否则双方热对热，你拍台子我踢凳子，针尖对麦芒，谁都不肯退让半步，结果只能是激化矛盾。

（3）幽默化解

幽默可以带来快乐，消除烦恼，所产生出来的心理效果也较好。在家庭生活中、夫妻关系中，幽默可以使金刚怒目的紧张空气化为祥和，使死气沉沉的气氛变得生机盎然。因此，幽默是夫妻关系中的稳定剂、兴奋剂，幽默可以使夫妻矛盾化险为夷、化凶为吉。

有对老夫妻，妻子时值更年期，好发脾气。有一次，妻子当着众人的面对丈夫发火，客人惊诧，而丈夫却当着妻子的面笑容可掬地对客人们说：“各位，这是我夫人的一种假象，是故意开玩笑给你们看的，平时她说话的声音最温柔。”接着又问妻子：“是不是？夫人？”这时他的老伴也转怒为喜，笑骂丈夫“死鬼！”再也不发火了。

这位丈夫就是利用他的幽默语言，帮助妻子度过了更年期的“噪声干扰”，使家庭生活保持在犹如春风拂面的良好气氛之中。

（4）小事糊涂

相传宋代名相吕端有“大事谨慎，小事糊涂”的美誉，我们在夫妻生活中也应有这种气度和襟怀。老夫妻朝夕相处，难免会有摩擦，对于那些日常琐事，诸如一棵菜，一根葱，穿什么衣服，吸过什么香烟之类，尽可能要糊涂些，不必和老伴斤斤计较争高低。《爱情的奥秘》一书中说：“为了你的老伴儿安度晚年，

为了延长你老伴儿的生命，为了你们能够走完最后一段爱情之路，你就要装聋卖傻。”这是晚年之爱的需要，是夫妻晚年阶段和平共处的法则。老夫妻之间只要加强感情调适，不断进行思想交流，就能和睦相处、情深义重。

4. 老年夫妻为什么会产生矛盾

常言道：少为夫妻老为伴，这句话反映出人们早已认识到老年夫妻关系随着年龄的变化而发生变化。这些变化是多方面的，如果夫妻双方不能及时发现这些变化给生活带来的烦恼，就会产生矛盾。及时发现并妥善处理矛盾有利于老年夫妻生活幸福。

(1) 因为子女的事而冲突

对子女的穿着打扮、工作安排、恋爱婚姻等问题，由于老夫妻俩价值观、知识水平和经历的不同，可能会有不同的意见，如果互不相让的话，可能就会成为冲突的原因。

(2) 老伴间兴趣、爱好不同

老两口都年老了，可是“玩”不到一起。老太婆喜欢搓麻将，一玩起来就没完没了，留下老头子一个人看家，眼看到了吃饭的时间，老太婆还不回来做饭，使老头子不由得大动肝火。可老太太也有自己的一番道理：我已经做了一辈子饭了，现在该换换“班”了。也有的时候老头子在外面活动多，老太太在家做饭洗衣服，寂寞难耐，也免不了唠唠叨叨。

(3) 老年人性格的变化

老年人因生理、心理、社会等方面的原因可能出现性格、脾气的变化。例如当老年人患动脉硬化、脑血栓、脑萎缩或其他躯体疾病时，往往会表现出脾气性格与以前不同，家庭琐事或亲