

## 笑迎退休 幸福养老

退休，标志着一个人已经基本完成对国家和社会应尽的义务，获得了身心的自由。这时，你要面临社会角色和工作角色的转移，由社会的主宰者退到社会的依赖者，由社会财富创造者到消费者，从工作角色转变为休闲角色。面对这种转变，请你不要惊慌，这既是职业生涯的结束，也是完善自我，发展自我和实现自我的开始。

1995年，玉溪市进入人口老龄化社会。而到2014年末，全市60岁及以上人口达33.2万，占全市总人口的14.1%，全市每年退休人员近1000人。正确认识退休，合理规划退休生活，是一门技巧，能否活得精彩，退得风光，关键在于自己。退休之后，一定要再次确立自己人生的意义，使人悲观和老去的不是年岁的增大，而是希望的减少。其实，60岁是人生的第二个春天，这是心理成熟的春天。懂得怎样在老年成熟，是睿智的杰作，是生活技巧中最艰难的章节之一。

林语堂说，老年时看人生，问题不是如何发展，而是如何真正地生活；不是如何奋斗操劳，而是如何享受自己主有的那宝贵的刹那；不是如何去虚掷精力，而是如何蓄存这股精力已备寒冬之用。希望

大家把退休生活视为一段快乐的充满情趣和挑战、倍感兴奋和满足的岁月，以积极的态度，乐观的精神，去发掘生活中的闪光点，重新安排自己的学习和生活，做到老有所学、老有所乐、老有所为，积极展示阳光心态、体验美好生活，畅谈发展变化，为党和人民的事业增添正能量。

真正地善待生命莫过于创造自己想要的生活，并享受它。人到老年时也应该像青年时一样高高兴兴、快快乐乐地生活，青年好比百灵鸟，有他的晨曲；老年好比夜莺，应该有它的夜曲。成功老龄化，需要每位退休者从饮食到运动，从心理到身体，从现实生活到网络世界去适应和转变。

日本把老年称作熟年，意大利把 60—70 岁的老人称为新老人，美国则把 70—80 岁称作金色年龄，新加坡把 60—70 岁叫乐龄，这是一个人所经历的最好的时期。笑迎退休，幸福养老，做一个有丰富生活内容和美好向往的老人，把自己的生活变成一个艺术品，让自己的生命活在快乐之中吧！

# 第一章：正确认识退休

## 退休：美丽新世界的开始

美国电影制片人马金斯基在拍摄完《我的退休梦想》时，总结出退休者幸福与否，与年龄和受教育程度的关系并不大，收入水平所起的作用也很有限。其实，退休生活幸福与否的主动权始终掌握在你自己的手中。马金斯基拍摄的一个人物萨耳兹曼就不甘心等着命运和他人来为自己引路。对他来说，退休是一个机遇，是一件值得庆幸的事——终于可以把陈年旧事抛在身后，去轻松地体验心灵的宁静了。

当有人向萨耳兹曼讨教究竟是什么东西使他的退休生活过得有滋有味，他答道：“我从来不把退休看作一件什么惊天动地的大事，一切顺其自然。它对我的生活没有多大冲击，而只是上了年岁后，人们面临的一系列事件中的普通的一桩罢了。你别总是把退休与老态龙钟联想在一起，除非你自己往这个框里钻。人的创造力是无限的，它会让生活变得容易得多。”

萨耳兹曼接着说：“退休是进行心灵之旅的时刻，你可以对自己的毛病、人生败笔以及对人对各

种成见做一个彻底的审视，看看造成自己过去不愉快的原因到底有哪些？退休并不是让人躺倒不干睡大觉，而是要在这段人生岁月里，不断唤醒自己对周围美好事物的感受，把造成自己内心迷茫与混乱的负面因素逐一清除，使宁静与安详重新占据你的心灵，快乐自然会写在你的脸上。”

埃里克·弗罗姆在《逃离自由》一书中写道：“现代人都生活在错觉之中，以为自己知道自己需要什么，于是竭力去争取的也是这些自以为需要的东西。”在当今的消费社会，广告商和媒体决定着人们应该需要什么，许多退休人痴迷地欣赏着这些节目，而对到底什么东西能让自己获得真正的快乐根本不去认真想一想。

要想退休后的日子过得惬意、顺利，最大的难题是能不能做到率性而为，不敷衍他人，不盲目从众。在大多数情况下，随大流的结果是一场零和游戏，最终两手空空，白忙乎一场。事事模仿他人，到头来也就迷失了自我。我们的幸福或不幸，在很大程度上取决于我们的性情。（摘自《40岁开始考虑退休》）

## 辩证看待“人走茶凉”

“人事有代谢，往来成古今。”长期以来，我们党的许多领导干部从工作岗位上退下来后，正确对待身份地位的变化，对新班子的工作自觉做到不插手、不干预，体现了一名老党员、老干部的宽广胸怀和高尚情操，赢得了大家的尊敬。然而，也有的领导干部不仅在位时安插“亲信”，为日后发挥“余权”创造条件；而且退下多年后，对原单位的重大问题还是不愿撒手。稍不遂愿，就感叹“人走茶凉”，指责他人“势利眼”。这种现象不仅让新领导左右为难，不便放开手脚大胆工作，而且导致一些单位庸俗风气盛行，甚或拉帮结派、山头林立，搞得人心涣散、正常工作难以开展，削弱党组织的凝聚力战斗力。

照理说工作上的“人走茶凉”是常情，为何有人执意“人走茶热”？就当事人本身来说，主要有两类原因：一些领导干部认为自己在一个单位好不容易站稳脚、有威望、说了算，不甘心退休后落个“人走茶凉”，于是千方百计延伸权力，不管政策如何、不顾政德影响，努力让那杯“茶”始终热着；也有一些领导干部并没有搞“余权”之意，只是离开领导岗位后极不适应，加之有些亲朋好友指望其

继续为自己的利益发挥“余热”，便为这杯“凉茶”不断添柴加火。两种原因，尽管动机有异，但都对其原单位的工作带来了不良影响。

其实，“人走茶凉”是一种自然现象。俄国文学家托尔斯泰说过：“友谊好比一壶开水，一旦离开了炉子，就会逐渐凉了下來。”仔细琢磨，确实不无道理。从事物本质上理解，“人走茶凉”是一种自然规律。这杯“茶”是主人用来招待客人的，客人走了，主人就不会再续热水，也没必要再保持茶水的温度，只会把喝剩的茶水倒掉。因此，人走了茶非凉不可，不然就会变馊。

从工作层面上剖析，“人走茶凉”是一种社会规律。当领导干部离开原来单位、原有职位后，自然就不能再拥有原来那份权力和待遇。只有“在其位、谋其政”的人，才会履行与其责任相匹配的职责。因此，这种“人在茶才热，人走茶自凉”纯属正常。

从情感角度来体会，“人走茶凉”是一种人情规律。人都有自己的工作圈、生活圈、交友圈，当个人离开单位、职位后，与以往同事、部属、熟人的联系往往逐渐减少，久而久之，关系淡了也是正常的。因此，过去门庭若市，现在车马稀少；过去

请示、汇报、问候的电话不绝于耳，现在可能几天听不到一次电话铃声；过去被邀请出席各种庆典、宴会、研讨会、论证会，现在难得收到一份请柬；凡此种种，均属情理之中的事。

可见，“不在其位，不谋其政”的这种“茶凉”是一种常态，应辩证看待、正确对待。对领导干部来说，从岗位上退下来，不再负责那份工作，自然也就没有那份权力与责任，应及时调整心态，适应人生转变，以免陷入无穷烦恼。对于组织而言，应立好规矩，把尊重感情与明确职责区别开来，杜绝说情之风、挡住干预之手，营造风清气正的政治生态。

当然，人非草木，孰能无情？提倡把工作上的“人走茶凉”作为常态，绝不能影响对老党员老干部政治上尊重、思想上关心、生活上照顾、精神上关怀，绝不能影响他们老有所养、老有所乐、老有所为。但是，应处理好情感与原则的关系，切不可将本该凉了的茶水加热后再端上桌子。（人民日报 顾伯冲）

## 退休适应九阶段

1.回避退休：个人对退休没有准备。

2.临近退休：准备离开工作。开始留意和参加有关退休生活适应培训，有助于了解退休金的情况，有助于计划退休后的生活、健康和娱乐。

3.蜜月期：刚退休后，个体精神欢快的阶段。试着弥补那些以前没有时间做的事情。这种精神欢快导致自我调整意识的觉醒。但是，那些被迫退休的人通常无蜜月阶段。

4.适应新生活：适应新的生活节奏。那些工作时就能充分享受业余生活的人要比对工作全神贯注者更容易适应。

5.休闲阶段：大多数人以平淡的心态，而不是蜜月般感觉，对待干了几十年工作后开始的退休生活。这个阶段大约需要3年，日常活动量可恢复到退休以前的水平。

6.觉醒阶段：当生活步伐减慢，会有一种缺失和失望的感觉。这是由对退休生活不现实的期望导致的。有时特殊生活事件,如配偶去世，可加重这种感觉。

7.再定位阶段：经过觉醒阶段后，退休者试图重新建立一个满意的、稳定的和现实的生活方式。



朋友、家庭或社区可以提供帮助。

8.稳定阶段：无论经过了几个阶段，绝大多数退休者都能学会适应变化，所以他们的生活开始趋于平衡而有规律。

9.结束阶段：如果退休者又找到了工作或已丧失劳动能力，退休的角色适应问题就不存在了。（选自《中老年心理健康与咨询》）

## 退休后的五型生活

### 健康型：养生运动不迷信

专家观点：退休后，人们第一个要关注的就是自己的身体。老年人的身体特点是，骨关节开始不同程度地退化，肌肉力量较弱，因此选择运动项目应遵循以下三个原则：第一，不伤关节，可选平地快走、打太极拳、游泳，身体较弱的躺在床上抬腿“空中蹬车”也行，忌爬山、跳绳、篮球等加重关节负担的运动。第二，运动强度小，可选乒乓球、门球等，能避免运动伤害。第三，有兴趣，可选跳交谊舞、踢毽子、抖空竹等，以便于长期坚持。锻炼身体应循序渐进，量力而行。

很多老人推崇养生，花了很多钱购买各种保健

品，还对社会上的养生传言言听计从，因此上当受骗的不少。其实，保持多样化、均衡、清淡的饮食，就能保持健康。如果想以预防疾病为目的服药，可以去医院找医生开处方。获取健康知识，应该选择正规的渠道，比如大医院办的健康讲堂、权威专业的报纸杂志等。如果已经患上了疾病，就更要到正规医疗机构就诊。

### **奉献型：发挥余热调心态**

专家观点：不是每一个退休的老人都愿意面对回家养老的状态，他们心里依然有干一番事业的热情。要实现退休后继续工作的顺利进行，主要应警惕岗位转换后的心理落差。工作前要深思熟虑，弄清自己继续工作的内在动力是什么：是努力提升自己？是不服老？还是要维持以往的尊贵和认同？只有前者的心态是正确的。如果为了赌一口气，或者怕失去以往的价值感，很容易在新的岗位上遭受挫折甚至贬低感。有的当惯领导的人，退休后没有了前呼后拥、毕恭毕敬的下属，如果不能及时调整心态，在新的岗位上就会出现烦闷、愤怒等不良情绪，严重的还会损害身体。

### **休闲型：开始梦想新起点**

专家观点：对于很多老人而言，退休是开启人

生另一面或者更多面的起点。终于有大把的时间可以自由安排，如果有一定的天分，退休老人完全可以去发展自己的爱好，如养花养草、做手工、唱歌、跳舞等；如果身体条件许可，经济条件尚可，可以去一些陌生的地方旅行，用旅行充实人生，不但能开阔眼界，对身心也有好处。一般来说，休闲计划可以根据年龄段来制订：实施旅行计划最好在70岁之前；到了80岁以后，可以在家里“玩”。

### **学习型：求知不止添自信**

专家观点：老年大学圆了很多老人的“大学梦”。老年人学东西，先不要给自己订过高的目标，而要从简单、实际的开始。比如学英语，先学会跟人打招呼就很好；比如学电脑，可以从会用拼音打字开始。最好是能找到志趣相投的“学友”，参加老年大学，或者类似的社团，学起来更快乐，也更有效率。人们对挫折的承受能力与年龄无关，社会上不乏老年人从零开始学习，最终成为某个领域专家的成功案例。只有让老年人在智力、社会参与和体力上都维持较高的水准，才能达到“健康老人”的标准。

### **家庭型：回归家庭多沟通**

专家观点：重新适应家庭角色是每一个刚退休

的老人所必须面对的问题之一。有的人工作时一心扑在事业上，忽视了另一半；待退休后，要天天面对老伴的时候，变得很难相处。这就需要多和另一半沟通，建立新的、和谐的夫妻关系。不要把工作作风带回家庭，老年人应该学会接纳、倾听和尊重年轻人，这样才能充分享受天伦之乐。（大江晚报）

## 退休生活的快乐技巧

**1.调整心态，知足常乐。**就像衰老是不以人的意志为转移的客观规律，退休不可避免，首先我们应该在心理上认识和接受这个事实。其次，有人会抱怨，为什么我的退休工资低而别人的高？这样一比，更会加重失落感。因此，我们要过自己的生活，不要跟别人比，知足才能常乐。最后，凡事要看到好的一面，这是很重要的幸福之道。

**2.制订生活计划。**退休后，不少人变得敏感、悲观或多疑，容易抓着小事不放，夫妻关系原本不错的，退休后天天相处，矛盾反而多了起来，身体健康状况也开始下降，有人称上述现象为“离退休综合征”。中国科学院心理所研究员、老年心理研究中心主任李娟告诉《生命时报》记者，其实这是

一种适应性的心理障碍，男性比女性更难调整退休后的心理落差。应该制订一个生活计划，让生活变得充实起来。退休后的前3个月最难熬，可以按照上班的工作时间，列出生活作息表，尽量详细，最好精确到几点几分，包括：几点起床、吃饭、锻炼身体、休息、读报、会客等。除了基本日常作息，可以安排一些轻松的活动，如去公园遛弯、交新朋友、带孙子孙女玩、养宠物等，让身体和心理逐步适应退休的节奏。

**3.重新找到目标，培养兴趣爱好。**退休后之所以会出现失落感，主要因为失去了“工作”这一目标。因此，重新找到目标非常重要。如今很多老年人学钢琴、书画、唱歌、烹饪，都是不错的选择。如果老人身体健康、精力旺盛，又有一技之长，可以积极寻找机会，做一些力所能及的工作，一方面发挥余热，为社会继续做贡献，实现自我价值。另一方面使自己精神上有所寄托，让生活充实起来，增进身体健康。

**4.让大脑保持灵活。**没有了工作刺激，人的大脑很容易变迟钝。研究发现，学习对认知能力的保持很重要。专家建议，可以学习一门外语、乐器或者摄影、绘画等，也可以上老年大学，参加读书俱

乐部等。要注意的是，老人学东西，先不要给自己定过高的目标，而要从简单的开始，否则可能因为遇挫而放弃学习，增加思想负担，反而得不偿失。

**5.当志愿者。**美国《健康心理学》杂志刊登的研究表示，无私从事志愿工作的人更长寿。中国有“仁者寿”的理论。因此，如果老人身体好，平时喜好社会活动，喜欢与人交流，都可以义务发挥余热，充当社区、居委会管理员，或参与其他志愿者活动。开拓新的生活领域和人际关系，排解孤独寂寞，增添生活情趣。

**6.适当储蓄和理财。**研究发现，攒够养老钱能减轻老人今后生活中的压力感和焦虑水平，有助身心健康。美国加州大学河滨分校的研究人员最新发现，老年人拥有较强的经济决策技能，完全有能力理财，但需要提醒的是，老年人最好确立理性的投资目标，以增值保值为目的，不要贪图高回报，警惕投资陷阱，比如只强调高收益的产品、只认准一种投资方式等，必要时可以请子女或有丰富经验的理财师帮你做规划。

**7.保持健康。**受到“离退休综合征”的影响，不少人退休后身体开始走下坡路，睡眠、食欲、精神大不如从前。中国科学院心理研究所副研究员、

中国心理学会医学心理专业委员会委员陈祉妍指出，人们对退休生活常抱有消极想法，但如果换个积极的角度看，你会发现，在这个时期你拥有很多年轻人羡慕的东西——时间或者自由，这也是为什么现在年轻人的理想就是“早点退休”。有了时间和自由，更应该把其用在健康上，做到规律生活、每天运动、定期体检、健康饮食。

**8.享受和家人在一起的时光。**退休后很多人不适应角色的变化，与家庭成员容易产生矛盾或冲突，还有的人工作时一心扑在事业上，忽视了另一半，待退休后，要天天面对老伴、儿孙的时候，变得很难相处。与家人共度的幸福时光，可以培养老人积极的人生态度。因此，老人不要把工作习惯带回家，要重新适应家庭角色，多和家人沟通，建立新的家庭关系，夫妻间要互相体谅、互相照顾，不要过分依赖或过多干预子女，要大事清楚，小事糊涂。

**9.认识新朋友。**退休后，朋友圈子越来越小，孤独感加重。这时老人应该勇敢去结交新朋友，主动接受邀请，通过自己的爱好或参加社区活动，建立起新的朋友圈子。

**10.打扮自己。**陈祉妍指出，很多老年人觉得自己上岁数了，再怎么打扮也没必要了。其实“美丽是一种责任”，打扮意味着“生活中有美好的事物值得我去追求”。即使人老了，也别放弃对美的追求。

## 过好人生的第二个春天——退休生活感悟

六十岁是人生第一阶段的“终点站”，也是人生第二阶段的“起点站”。因为六十岁是世界卫生组织界定的“中年期”和“老年期”的分界线。传统观念上的六十岁，是人生寿命终结期的开始，而现在的六十岁，则是一个漫长的新人生阶段的开始。按照社会进步和经济、科技的发展，有专家坦言，大自然给予人类美好的生命是一百二十岁，人的生命分两个春天，其中零至六十岁是第一个春天，六十一至一百二十岁是第二个春天。第一个春天是播种耕耘、辛勤劳作的春天，很辛苦；第二个春天是收获硕果，享受人生的春天，很幸福。六十岁后，离开了工作岗位，进入了第二个春天，时间充裕了，空间开阔了，阅历丰富了，经验成熟了，生命得到了全面、自由的舒展，在一定意义上说，是从“必然王国”进入了“自由王国”。这是人生



最美好的阶段。

人生是宝贵的，时间是宝贵的。如何过好人生的第二个春天，这是每个离退休老同志值得重视和应对的问题。

### 一、要进入新的社会角色

离退休后，不论原来社会地位的高低、权力的大小，现在都成了老百姓，不再留念过去的一切，而要面对现实，迅速找到适合自己的社会位置。退休本身也是一个能客观欣赏人生的最佳位置。老年养生，以“淡”为贵。我认为要做到三个淡化：一要淡化年龄。人的一生，年龄是个符号，生命的步履对于不同年龄的人，其实都只有三天，即昨天、今天和明天。那么，只要还有明天，每一个今天都是新的起跑线。“不要问吾的年龄是多少，请看彼の激情在燃烧”。只有当老年人在新的生活中，淡化自己的年龄时，才能越活越新，越活越美好，正如那“寒风吐艳红，老榕萌新绿”。二要淡化身份。不要经常想到过去的官位、权位、“坐位”，要想到是党的培养使我们从农村到城市，从学校到机关，从一般干部走上领导岗位，退休了变成了普通百姓，也叫回归自然。即从平民百姓中来，仍回到平民百姓中去。从这个程序说，上帝对谁都是公平的。

因而我们不可追念在职时的一切，更不能同别人无限攀比。三要淡化名利。淡泊名利精神爽。保持内心自适、恬淡，心胸开阔，淡忘名利，不以物喜，不以己悲，是一种难得的人生境界。

有人说，你虽然已离开岗位，但这只是角色的转换，象深山里的山泉或许更加甘甜，值得你去细细品尝。有人说，你虽然已经远离花季，但同样有盛开的理由，只要你有一颗轻松的心，幸福就会像花儿一样。这难道不值得我们品味和珍惜吗？

## 二、要补充新的精神食粮

“生活需要读书，读书也是生活。水有源，长流不断，人好学，智慧无穷。”“生活，因读书而美好；人生，因读书而充实；生命，因读书而永恒”。人生如书，书如人生。我们正处在一个大变革、大发展、大繁荣的时代。人退休，思想绝不能退休。为了适应退休后的思想和生活环境，要不断学习新知识。要认真学习党和国家关于老干部、老年人的有关讲话精神，要学习政策法规，还要学习养生保健方面的知识，不断补充新的精神食粮。高尔基说过：“读书学习，永远不晚”。作家二月河说过：“读书，是人生一大乐趣”。古人曰：“少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，

如炳烛之明”。安度晚年，读书是值得提倡的养生之道，也是许多老寿星的切身体会。“万事莫如为善乐，百花争艳读书香”。读书学习，不仅养生，而且养气养志。读书若水，川流不息，潜移默化，润物无声。坚持读书看报，不但为老年人补充新的营养和精神食粮，通过读书看报，能心灵净化、守节守志，通情达理；还能拓宽人的视野，使人心胸开阔，防止主观片面，看人看事，基本客观公正。特别是在当今，全面落实科学发展观、构建社会主义和谐社会的历史时期，知识经济和信息化社会已经越来越深入，越来越具体地走进普通百姓家的生活，形势逼人，不进则退。我们一定要以科学发展观为指导，加强政治学习，坚持看书看报，坚持与时俱进，跟上形势发展，思想永不掉队。

### 三、要寻找新的人生快乐

退休了，如何打发时光，寻找新的人生快乐？在生活中，并不是每个人都快乐，快乐属于真正懂得生活的人。有这样一则民间故事：一位国王派人去找这世上最快乐的人，结果找来了一个赤脚老农。老农说：“原先我觉得没穿鞋很痛苦，后来我看到一个没有脚的人，于是改变了原先的想法，感到自己就是世上最快乐的人”。说得很有哲理。所

谓境由心造，说到底，快乐只不过是一种感受而已。生而为人，学会庆幸，学会满足，我们的眼睛就会笑意盈盈，望头上的每片叶子都会有阳光莅临，看脚下的每寸土地都会有和谐生长，快乐就会无处不在。在我们老年人中，有人退休之后利用自己的业务技术专长，另寻门路，发挥余热，施展才华，积攒财物；也有人完全摆脱了终生从事的职业，只选自己所想做的事情。或六十岁开始收藏、集邮，或学绘画、练书法，并且还获得了惊人的成就。“玩物不丧志，爱好亦成家；夕阳无限好，古稀更辉煌”，这是对有志有趣老人的鲜明写照。也有人对这些都不感兴趣，只热衷于游山水、闲聊天、打麻将、带孙儿、种花养鸟等，完全置身于“事业”之外，真正的安度晚年，乐在其中。还有的老人，追求“借位”的生活方式，寻找生活中的快乐，主动、灵活地适应外界环境的变化，收到“忘年”、萌发童心的效应，面对生理上的衰老，在心理上却保持年轻。

“布衣得暖胜似绵，行也安然，坐也安然；粗茶淡饭饱三餐，早也香甜，晚也香甜；周末闲暇览书篇，名也不贪，利也不贪；知足赛过长生药，不是神仙，乐似神仙”。老年人可以从这首歌谣中享受人生的真正快乐。

#### 四、要养成新的生活习惯

生活起居有规律是保证健康长寿的基础。老年人退下来后首先要克服过去一些不良的生活习惯，同时根据新的“起点”，要健康长寿，颐养天年，逐步养成良好的生活习惯和科学的生活方式。一是做到饮食有节，合理搭配。俗话说，要想身体好，合理膳食很重要。“早吃好、中吃饱、晚吃少”、“少吃多餐八分饱”。二是保证睡眠时间，消除精神疲劳。要养成早睡早起，中午适当休息的习惯。要满足老年人对睡眠的生理需求。三是每天有个好心情。“太阳每天都是新的”。要科学安排好每一天，使每天生活过得充实丰富，轻松愉快。有关生活习惯问题，现在民间有很多生活谚语是值得学习和借鉴的。如“身强力壮靠营养，科学膳食要提倡；粗细主粮巧搭配，果苏肉品嫩鲜香；喝汤食粥易消化，少吃多餐促健康；空气清新环境美，戒烟限酒寿绵长；规律生活要坚持，康乐百年有保障”。科学的生活方式，有人总结为八少八多，即：“少荤多素、少细多粗、少吃多动、少怨多谅、少怒多忍、少玩多学、少烦多悦、少愁多笑”。只有养成新的良好生活习惯，我们的身体才能春心永驻，生活才能春意盎然，事业才能春光明媚，家庭才能春风拂面。老年生活也会越来越美好。

## 五、要树立新的健康理念

什么是健康？人们常说：“身体没病就是健康”，“体魄健全就是健康”。这是对健康的一般认识。随着社会的发展，特别是医学科学的进步，人们对健康的理念也在不断更新。世界卫生组织对健康的定义是：“健康不仅没有疾病虚弱，而且是身体上、精神上和社会适应上的良好状态”。这是从新的角度对健康的全面定义。一个人只要拥有了健康，才拥有幸福。有人打过一个比方，说如果把人一生拥有的财富、事业、亲情、爱情、友情等生活元素用无数个“0”来代表，那么健康就是所有“0”前面的“1”，有了“1”，后面的“0”才有意义，说明健康在人生中的重要位置。

生命在于适当运动。特别是老年人退休后，进入老年人行列，生活方式发生变化，容易产生“恐虚症”，因此要尽快走出来、动起来、乐起来。身体健康很重要，但保持心理健康更重要。保持良好的心理状态，需要老年朋友融入人群、融入家庭、融入社会。要讲究科学健身，动静结合、活动适度、因人制宜、循序渐进。什么太极拳（剑）、门球钓鱼、唱歌跳舞等都是老年人喜爱的活动。郊（户）外活动，有人比喻为有氧运动，它可以“吐胸腹浊

气，纳天地精灵”，更有益于身心健康。“清风明月随意取，青山绿水任你游，花鸟竹石皆朋友，‘安步当车’度晚年”。散步也是老年人最好的运动，坚持经常散步，并持之以恒；保持旺盛的生机，寓乐于运动之中，悦人心止，让人乐以忘忧。

我们这一代老年人，经历了大跃进、文化大革命、改革开放及步入建设小康社会的新时代。六十多年弹指一挥间，从幼年到成熟，又从成熟到老练，装满了人生智慧，悟透了人生哲理。老年朋友们从不同角度、不同场合、不同形式彰显了老年人丰富多彩、颐养天年的美好人生。自己几年的退休生活，通过与老年群体的接触，通过参加其他一些社会活动，真正感悟到从一个天地步入了另一个天地，“创新生活天地宽，日子越过越香甜”。

**（一）要始终保持一颗平常心。**“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，观天上云卷云舒”。好的心态是健康的精神支柱，人生须怀平常心。平常心即一种恬淡、洒脱、气定神闲的心态。真正的“平常心”是诚实地对待自己，诚实地对待他人；既听得进甜言蜜语，也能容得下直言不讳。在平常生活中，要自觉寻求心理平衡，做到豁达而不失节制，恬淡而不失执着，宁静而不失勤谨。要经常对

自己的生活做纵向比较，就非常感到满足，知足常乐。要始终把自己看作是平常人和平常事中的一份子，做一个平常人干好应做的平常事。“竹杖芒鞋轻信马，一蓑烟雨任平生”。要以平常的心态去品味和珍惜生活中的酸甜苦辣，去渗透与超越人世间的功名利禄，寻求人生的最高境界。逐步做到忘记一切该忘记的，舍弃一切该舍弃的，改变一切该改变的，承担一切该承担的，平静到宠辱不惊，得失泰然，心静如水。让生命越活越简单，越活越灿烂。

**（二）要坚持做到“人老心不老”。**要做到“人老心不老”，首先要做到思想不能老。坚持看书学习和剪报，并结合实际，撰写学习心得笔记。愉快接受新思想、热情对待新事物，跟上改革开放新形势，使思想永远年轻。其次是精神不能老。要精神不老、永葆童心。要把老人看成是一座山，一座智慧的山，一座郁郁葱葱的山；山是常青的，不老的。要学习名老人不服老、不知老、不畏老的精神，乐观开朗，豁达大度；要活得象个“年轻”老人。再其次是情致不能老。要兴趣广泛，爱好如前，随遇即安。对家庭对社会做到有情有谊，创造和谐的氛围。积极热情地参加各种有意义的活动，保持和外界的学习交流。永远保持“人心不老”的心态，生



活五彩斑斓，活得年轻健康。

**（三）要积极参加老年群体活动。**退休了，要自觉地从在职转入非在职，尽快地融入到老年人的大家庭中，积极参加老年人活动。有些是自己喜好（熟悉）的，有的是自己不喜好（不熟悉）的，凡是统一安排或要求老年人参加的活动，都应该积极参加。提倡重在参与。适量适度参与群体活动，可以增加与老年朋友之间的感情，互相学习切磋，可以调节情绪、陶冶情操，使老年生活过得充实自在，活得潇洒顺心。在这过程中，免不了会受到一些挫折，甚至有人讥笑、还有人讲怪话的，要将这一切尽收眼底，当作过雨烟云，不要多理、多想，也相信大多数老年朋友理解、支持，和睦和谐相处。对自己而言，参加某项活动，学习某个运动项目，“贵在坚持”，“滴水石穿”，坚持持久总会有收获，总会感到快乐。这里特别强调一个“勤”字，俗话说“人勤身不垮”，对老年养生很重要。什么勤学习、勤动手、勤散步、勤交谈、勤洗换……等等。有诗曰：“懒生疾病把祸招，勤能延年是瑰宝；终生勤勉多操劳，适时量力身体好；起居有常是古训，背时遭天祸难逃”。当然“勤”的内涵也很丰富，要根据自身情况和实际条件认真探索和总结。

太平盛世，国泰民安。“人老不为老所忧，童心常驻眉不皱；修饰打扮老来俏，神采奕奕春常留”。“莫道桑榆晚，云霞尚满天”。老年朋友们，让我们都拥有一颗平安、平静的心，在安宁、安静的生活中享受人间的快乐和幸福，健康愉快地度过晚年，过好人生的第二个春天。

## 第二章：捋一捋老年饮食

### 中老年 11 条健康饮食法则

中老年人健康饮食说复杂也复杂，说简单也简单。平时只要注意 11 点，就能少生病、少受罪。

**1. 数量少一点。**老年人每日唾液的分泌量是年轻人的 1/3，胃液的分泌量也下降为年轻时的 1/5，因而稍一吃多，就会肚子胀、不消化。所以，老年人每一餐的进食量应比年轻时减少 10% 左右，同时要保证少食多餐。

**2. 质量好一点。**蛋白质对维持老年人机体正常代谢、增强机体抵抗力有重要作用。一般的老年人，每公斤体重需要 1 克蛋白质，应以鱼类、禽类、蛋类、牛奶、大豆等优质蛋白质来源为主。

**3. 蔬菜多一点。**多吃蔬菜对保护心血管和防癌很有好处，老年人每天都应吃不少于 250 克的蔬菜。

**4. 菜要淡一点。**老年人的味觉功能有所减退，常常是食而无味，总喜欢吃口味重的食物来增强食欲，这样无意中就增加了盐的摄入量。盐吃多了会加重肾的负担，可能降低口腔黏膜的屏障作用，增加感冒病毒在上呼吸道生存和扩散的几率。因此，老年人每天的食盐摄入量应控制在 5 克左右，同时要少吃酱肉和其他咸食。

**5.品种杂一点。**要荤素兼顾，粗细搭配，品种越杂越好。每天主副食品(不包括调味料)不应少于10样。

**6.饭菜香一点。**这里说的“香”，不是指多用盐、味精等调味料，而是适当往菜里多加些葱、姜等调料。人的五官是相通的，可以用嗅觉来弥补味觉上的缺失。

**7.食物热一点。**生冷食物多性寒，吃多了会影响脾胃消化吸收，甚至造成损伤。因此，老年人要尽量避免吃生冷食物，尤其在严冬更要注意。

**8.饭要稀一点。**把饭做成粥，不但软硬适口、容易消化，而且多具有健脾养胃、生津润燥的效果，对益寿延年有益。但老年人不能因此而顿顿喝粥，毕竟粥以水为主，“干货”极少，在胃容量相同的情况下，同体积的粥在营养上和馒头、米饭相差很多，长此以往，可能会营养不良。

**9.吃得慢一点。**细嚼慢咽易产生饱胀感，可防止吃得过多，使食物消化得更好。

**10.早餐好一点。**早餐应占全天总热量的30%~40%，质量及营养价值要高一些、精一些，不宜吃油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物。

**11.晚餐早一点。**“胃不和，夜不安”，晚餐吃得太晚，不仅影响睡眠、囤积热量，而且容易引起尿路结石。人体排钙高峰期是在进餐后的4~5小时，晚餐吃得过晚或经常吃夜宵，排钙高峰到来时老年人可能已经睡觉了。老年人晚餐的最佳时间应在下午六七点，而且应不吃或少吃夜宵。

## 老年人每日饮食营养新标准

世界卫生组织营养专家小组提出影响老人身体健康的饮食新标准。标准中涉及到每日脂肪、蛋白质、微量元素、游离糖、食用纤维、盐、胆固醇等的用量。

**1.脂肪：应占饮食总量的15%，**其中包括饱和脂肪酸0—10%，不饱和脂肪酸3—7%。代表食物主要有米糠油、豆油、玉米油、芝麻油、花生油、菜子油等。

**2.蛋白质：应占饮食总热量的10%—15%。**其余85%—90%的热量由脂肪、碳水化合物提供，其中复合碳水化合物应占50%—70%，它们主要存在于小米、玉米、绿豆等食物中。

**3.微量元素：锌也不可缺少。**老年人应当适量多吃一些含锌的食物，这些食物为沙丁鱼、胡萝卜、

牛肉、花生、核桃仁、杏仁、糙米等。

**4.游离糖：不超过食物总量的10%。**主要从甜菜、甘蔗中提纯，水果、蔬菜、牛乳中天然存在的糖不包括在内。

**5.食用纤维：每日应摄食16—24克。**芝麻、香椿、豆类、竹笋、萝卜、海藻等食物中的食用纤维含量丰富，可以适当多吃。

**6.食盐：每日摄入的上限为6克，无下限量。**

**7.食物胆固醇：每日摄入的上限为300毫克，无下限量。**

营养专家表示，根据以上标准进行每日营养摄入，可保证老年人身体所需的基本营养，长期坚持还可健康长寿！

## 健康饮食十五大因素

**1.杂食：**食物互补，日本提出每天至少吃30种食物，我们可从吃10种、15种做起。

**2.慢食：**一口饭嚼30次，一顿饭吃半个小时，可以减肥、美容、防癌、健脑。

**3.素食：**素食是防治文明病的核心措施，但不是一点荤也不吃。

**4. 早食：**即三餐皆要早，早餐早食是一天的“智力开关”；晚餐早食可预防疾病。

**5. 淡食：**多盐、多油、多糖称“三害”。

**6. 冷食：**低温可延寿，冷食还可增强消化道功能。

**7. 鲜食：**绝大多数食物均以新鲜为上，许多“活营养素”可得以保持。

**8. 洁食：**包括无尘、无细菌病毒及无污染物。

**9. 生食：**适合的尽量生食。

**10. 定食：**定时定量进食，久之形成动力定型，养生之道。

**11. 稀食：**除粥外，还包括牛奶、豆浆等流质。

**12. 小食：**三顿正餐外的小餐，具多重功效。

**13. 选食：**个体营养时代应根据自身情况来选择食物(甚至可根据个体基因类型)，使营养更具针对性。

**14. 断食：**即在一定时间内，一顿或一天不进食，彻底排除体内毒素。

**15. 干食：**增强咀嚼功能，较强地刺激牙周的神经末梢，还有健脑作用。

## 张仲景的四季食疗法

“医圣”张仲景认为，饮食养生应做到“两五配四加新鲜”，意指饮食中的主食为五谷相兼，精细搭配；而菜肴性味与烹制味道要五味合适；对所用饮食要四季气候特点相结合，饮食原料要讲究时令新鲜。

**春季** 张仲景认为，春季食疗养生方面，主食应选用“甘凉”性的小麦加工成的各种面食，再配食一些米粥；副食主要选用“辛甘之品”，如葱、韭菜、胡萝卜、花生、白菜、鸡肉、猪肉等。因为春天气候温和，人体阳气开始升发，新陈代谢旺盛，用辛甘食品以助阳气，可利于代谢。而配用“甘凉主食”，则可防阳气太盛。

**夏季** 主食应选用“甘寒性味”的小米，配食一些面食、稀粥并加些绿豆；副食主选“甘酸清润之品”，如青菜、西红柿、冬瓜、丝瓜之类，以及鸡蛋、鸭肉等。夏天热，阳气盛，选用性味寒凉、甘酸、清润之食品，可清热祛暑、护阴。切忌过量食辛辣之品，以免损伤阳气。

**秋季** 主食、副食均选用“甘润之品”——主食以大米、糯米等谷物为主，并配以面食、白薯等，粥中常放些芝麻、核桃仁。副食除多吃各种蔬菜外，



还要多吃各种水果。秋季气候凉燥，而多吃“甘润之品”可生津润燥，但烹调味道则清淡为主。

**冬季** 主食宜用“甘温性味之品”，如玉米、高粱米面食，并搭配些米面。粥中可放些芸豆、赤小豆。副食应具有滋阴或潜阳、理气功效的蔬菜，如大白菜、胡萝卜、豆芽菜、木耳等。肉类可选用“甘温助阳之品”，如羊肉、狗肉、鸡肉等，可以温补阳气，又避免化火而阴阳失调。烹制的食品，应五味相配，味道略厚，不宜偏食或多食。

在《伤寒杂病论》一书中，张仲景对食疗养生之法有特别提示，即食材必须新鲜、干净，决不可选用腐烂、不洁的，以确保食物足够的营养，防止病从口入。

## 最适合老年人的食物

**带馅食物** 带馅面食的最大优点是营养素齐全，符合人体需要。既是主食，又兼副食；既有荤菜，又有素菜。一种馅可加入七八种原料，实现了多种食物原料搭配的膳食平衡要求。

**酸奶** 其中的乳酸菌在肠道内能抑制有害菌繁殖，对于防癌和延缓衰老都有一定作用。老年人活动减少，易便秘，而酸奶是一种防便秘的轻泻剂。

它还有降低胆固醇之功效，促使胃酸分泌，加强消化功能。

**鱼肉** 这是肉食中最好的一种，肉质细嫩，容易消化吸收。同时鱼肉中脂肪含量低，对防治心脑血管病更为妥当，常吃鱼还有健脑作用。

**虾皮** 虾皮富含蛋白质、钙、钾、碘、镁、磷等微量元素及维生素、氨茶碱等成分，素有“钙库”之美称，能保护心血管系统，预防动脉硬化、高血压及心肌梗死。家常菜中的虾皮烧豆腐、虾皮萝卜汤、虾皮拌菠菜等，均为美味佳肴。

**紫菜汤** 紫菜富含维生素和矿物质，还含有胆碱、胡萝卜素、硫胺素等多种营养成分，具有延缓衰老、降低血脂、预防肠癌、改善记忆等功效，且易消化吸收，是名符其实的“长寿菜”。

**红薯** 红薯营养丰富，含有糖、蛋白质、脂肪、粗纤维、胡萝卜素、维生素 B1、B2、C 和钙、磷、铁等，有补脾健胃、润肠通便、降低血脂等作用。但红薯含一种氧化酶，若食用过多，会使人腹胀不适；且其含糖量高，老年人应适量食用。

**猪血** 富含优质蛋白质、铁、磷、钙、尼克酸及维生素 B2、C 等营养成分，且质软似豆腐，很适宜老年人食用。但要注意，一定要到正规市场购买，注意卫生。

## 第三章：做一做适量运动

### 老人运动的 10 大黄金法则

对于运动，老人们很难做到持之以恒。

**1.不要一口吃个胖子。**多年不运动的老人，开始运动的时候由于动作太猛运动量过大而受伤，于是彻底告别运动。

**2.从 5~10 分钟散步开始。**从短时散步开始，之后根据情况每次增加 5 分钟，直到每次可散步 45~60 分钟。循序渐进有助于身体更好地调节适应新运动。

**3.玩跳舞毯等视频健身游戏。**积极的体感视频游戏可以让老人们参加更多的真实世界运动，包括散步、羽毛球和慢跑等。

**4.一张一弛间歇式运动。**运动健身要张弛有度。如第一天运动了 60 分钟，第二天可以只运动 20 分钟。这可以让体力得到更好地恢复，也有助于保持运动积极性。

**5.不要重拾“我没时间”借口。**如果没法一次运动 30 分钟，可以化整为零，每天 3 个 10 分钟运动效果也一样。短时多次运动对改善健康非常有效。

**6.选择最有兴趣的运动项目。**兴趣对坚持运动至关重要。选择感兴趣的运动项目，对运动兴趣越浓，健身效果就越好。

**7.选择擅长的运动项目。**自己擅长的运动项目能给人更多的自信，而自信是成功的必要内在因素。

**8.多种运动相结合。**散步、慢跑、游泳、太极、瑜伽、气功等老人能够胜任的运动都可适当进行，动静适宜、快慢结合，运动多样性会增加运动乐趣，也可多方面锻炼身体。

**9.找个运动伙伴。**家人、朋友、队友、教练等等，对坚持运动都有好处。邻居、同事、亲戚、新朋友等都可能成为运动伙伴。结伴运动有助于持之以恒坚持运动。

**10.寻求专家意见。**长期不运动的老人在开始运动前，最好咨询有关专家，问清有关运动注意事项，做到安全长期健身，防止意外受伤。

## 适合 60 岁以上老人的 4 种运动

“美国新闻和世界报道”网站邀请多名健身专家总结了最适合 60 岁以上老人的 4 种运动方式。

**1.平衡性锻炼。**休斯敦健康科学中心的运动生理学家约翰·希金斯说：“平衡性锻炼的重点是对腿部肌肉进行塑造，对于老年人保持生活的独立性和预防跌倒起关键作用。”他建议老人采取“脚后跟接着脚尖走路”的方式，即把一只脚放在另一只前方，脚后跟接触到另一只脚的脚尖，向前行走20步，每天练习3次，每周练习三天。

**2.力量训练。**加州大学欧文分校的前任医学临床教授谢尔顿·津伯格说：“过了40岁之后，人们的肌肉力量每年会丧失1%；60岁后，肌肉力量每年会丧失1.5%。”为防止肌肉萎缩，谢尔顿建议老年人使用重量较轻的物体（2.5公斤重的哑铃）做肱二头肌弯举或臂举15-20次，每周锻炼2-3天。

**3.柔韧性锻炼。**无论是弯腰摸脚趾，或是做瑜伽都能提高老年人身体的柔韧性，每周进行2-3次。

**4.有氧锻炼。**让心率得到上升的有氧锻炼有助于老年人保持健康的体重和预防心血管疾病。希金斯建议，老年人每周进行3次有氧锻炼，每次20-30分钟。一些家务活动（修剪草坪、打扫房间和园艺劳动）也可以当作有氧运动。

希金斯提醒老年人在锻炼的初始阶段要慢，不

要忽略任何疼痛，特别是肌肉和关节的疼痛；保持身体内有充足的水分，不要在极端寒冷或炎热的天气中锻炼。

## 老人健身五不要

**一不要快速跑跳。**老人年迈体弱，心肺功能衰弱，动脉器管硬化，呼吸弱浅，脑中供血量也相对不足，如突然起动、快速跑跳，会引起心率剧增、供气不足、血压猛升、眼花耳鸣，稍有不慎易发生危险。

**二不要激烈竞赛。**尤其是一些足球、篮球、摔跤等与他人有直接身体接触的运动更要禁止。因这些项目免不了彼此碰撞，而老人神经反应迟缓、注意力不易集中，加上骨质脆化，平衡和自控能力又差，稍不留神，极易摔倒，以致发生骨折或其他严重损伤。

**三不要负重憋气。**憋气用力时，胸腹内压都明显升高，造成血液循环受阻，易引起贫血、头昏目眩、胸闷恶心甚至休克。因而像举重、拔河、硬气功、引体向上、拉力器、俯卧撑等运动项目是不易

参加的。

**四不要头部移位。**如前俯后仰、侧倒旁弯、各种翻滚、头下脚上的倒立等都是属于头部移位的动作。

**五不要晃荡旋转。**老人最好不要参加溜冰、荡秋千、弹跳板以及各种旋转动作。

## 跳广场舞要讲究方式方法

近年，跳广场舞成了许多老年人喜欢的运动方式，但是跳广场舞也有一些事项需要注意。

**跳舞前准备。**跳舞前 30 分钟不宜吃大量食物，但也不能空腹，空腹易引起低血糖，导致无力、眩晕等不适感。

**做好热身运动。**避免因突然运动而造成肌肉拉伤或关节损伤，如运动前活动一下膝关节、手关节，扭扭腰、拍拍腿，做 5~10 分钟即可，或以身体微微出汗为度。

**动作幅度别太大。**避免突然的大幅度扭颈、转腰、转髋、下腰等动作，以防跌倒，或关节、肌肉损伤。如果呼吸不畅，应先休息片刻后再决定是否继续练习。一旦出现不适感，如腿部疲劳、眩晕、心慌等，应立即停止练习。

**防止抽筋。**跳完舞后不要马上结束回家，应做

一些舒缓活动来放松，如体操、散步等，让全身肌肉松弛下来，因为总处于紧张状态的肌肉容易受伤或抽筋。

**合理安排时间。**有些人为了跳广场舞不吃饭的做法是不正确的，而晚上跳广场舞跳到很晚也是不可取的。前者很容易使人低血糖从而昏阙，后者不但影响自身睡眠还可能影响周边居民的睡眠。

## 八种最养生的走路法

走路是世界最佳运动之一，什么时候开始这项运动都不晚。如果单纯的走路让你感到乏味枯燥，不妨变着花样走，会收到意想不到的养生效果。在走路之前，我们首先要做好3项准备工作：1.正确穿着。穿一双软底跑鞋，保护脚踝关节免受伤害；穿一身舒适的运动装，有利身体活动。2.热身充分。做做伸展、拉伸四肢的运动，防止运动损伤。3.带瓶水，运动时少次多量地补充水分可以防止脱水。

**快走防病** 坚持每天快走，能有效对抗糖尿病、减少中风、预防老年痴呆，提高免疫力，使感冒几率降低30%。中老年女性每天快走45分钟到1小时，中风几率可减少40%。为保证锻炼效果，快走应至少每次40~60分钟。刚开始锻炼的人可以逐



渐增加运动频率和时长，先每隔一天走一次，从半小时开始，逐步适应后就要坚持每天锻炼。一般人快走时，感觉有点气喘，身体出汗，就说明运动量达标了。有的人走路喜欢背着手，这样走的锻炼价值几乎为零，正确的姿势应该是挺胸抬头，收腹提臀，曲臂摆动。需要注意的是，糖尿病患者快走时最好随身带块糖，防止发生低血糖意外。

**倒走治腰疼** 倒走可以锻炼平时很少用到的腰部和背部肌肉，平衡锻炼效果。对久坐的人来说，通过倒走能够有效缓解身体疲劳和腰背酸痛之苦。老年人腿脚不灵便，倒走不可能走太快，所以运动强度很小，对于心肺功能的锻炼作用很小，从健身效果来说很不经济。因此，老人尽量不要倒走。喜欢倒走的人，尽量选择平整的路面，周围人比较少的环境，可以采用正走和倒走结合的方式，每天走半个小时，使身体各部分肌肉都得到锻炼。

**一字步缓便秘** 走一字步的要领是左右脚要轮番踩在两脚之间中线的位置，左右脚掌着地的同时，分别向左右两侧扭胯，上身保持放松。这种走路方式会带动胯部扭动，有助于增加腰部力量，刺激肠胃蠕动，能有效防治便秘。走一字步的运动量不用太大，把其当成每天健走运动的一个环节，走

500米就够了。另外，走路时需要注意，摆髋扭胯的动作幅度不要太大，尽量保持身体平衡，以免扭伤脚踝。

**边拍边走呼吸畅** 走路时，两手半握，虎口张开成弧形。左脚向前迈步的同时，双手向身体两侧打开，在左脚落地的同时，右手轻轻拍打左胸（以乳头为原点，水平和垂直各划一条直线的上1/4区域），左手则向右侧后腰处拍打。然后迈右腿，左手拍打右胸，右手拍打左后腰，一边前进，一边拍。这种走路方式可以锻炼肺部，有助于呼吸通畅。行走时，要保持身体直立，眼睛向前看。

**大步走不驼背** 老人常因背部肌肉薄弱、松弛，造成脊柱变形、驼背。走路时，不妨甩开手大步走，可让腰背部肌肉得到舒张，同时，还能锻炼背部和腹部肌肉，减轻腰部负担。行走时要注意上身挺直，下巴前伸，高抬头，两肩向后舒展，迈步大小以两臂伸直的距离为宜，同时前后甩臂，一般以每分钟80~90步为宜。

**走走跑跑燃脂肪** 先做短时间高强度运动，再换一种时间稍长的低强度运动，从而给身体留出恢复的时间，叫做间隔式训练。与持续的有氧运动相比，间隔式训练法的运动强度更高，并且能减少运动后的酸痛和疲劳感。同时，高强度的运动也使

得脂肪燃烧速度加快。运动时，可以先快跑 15 秒，然后走路 45 秒，这样交替运动 20 分钟。也可以快跑 60 秒，然后快走 3 分钟，这样交替进行 30 分钟，长期坚持就能看到效果。这种方式强度比较大，运动完要抖抖腿，甩甩胳膊，放松全身，以缓解肌肉的紧张感。

**正步走气质佳** 英国女王伊丽莎白二世始终以身体健朗、富有朝气的形象示人，因为她一直采用“正步法”走路。正步走不用像军人一样姿势很标准，只要全脚掌着地，抬头挺胸，目视前方，持续到身体有出汗的感觉，就达到锻炼目的了。

**踮脚走能护肾** 随着年龄增长，老人肾气逐渐衰退，主要表现为双腿乏力、牙齿松动、听力减退等。有这些症状的老人，不妨尝试踮脚走路。踮脚走路时，前脚掌内侧、足大拇指起支撑作用，而足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阴脾经过此处。这样可以按摩足三阴，通过足少阴肾经温补肾阳。每天踮起脚走 10 分钟左右，中间可以走走停停，累了休息，达到刺激穴位的目的就可以。但踮起脚尖走路有一定难度，尤其对于老年人来说，一定要循序渐进，一开始练习时最好身边有帮扶物。长期坚持，每次不可过量；患有重度骨质疏松的老人，不建议踮脚走路。（玉溪日报）

## 第四章：学一学养生保健

### 值得一生牢记的 10 个健康指标

体检时，化验单上的一堆数值，总让你看得“云里雾里”。而无论是手机号码，还是银行卡密码，你却能背得滚瓜烂熟。其实，与身体有关的一些数字值得一生牢记。日前，美国《真简单》杂志发表了各科名医整理出的一组与健康有关的最完美指标，供您参考。

**1. 血压：< 120/80 毫米汞柱。**美国克利夫兰专业女性健康中心主任霍利·萨克博士表示，血压较低者更健康。血压达到或超过 140/90 毫米汞柱，就被视为高血压。最厉害的“杀手”往往“杀人于无形”，高血压也是如此，它通常无明显症状，一旦拖延不治，会导致中风、心脏病、肾脏损伤、视力及记忆衰退等。

对此，首都医科大学附属宣武医院心脏科主任医师华琦建议，做到以下几点能有效预防：一、减重。减少热量，膳食平衡，使体重 BMI 指数保持在 20—24。二、限盐。北方人可先将每天食盐量降到 8 克，以后再降至 6 克，南方人可控制在 6 克以下。三、减少膳食脂肪。总脂肪要低于总热量的 30%，饱和脂肪要低于 10%，每天增加新鲜蔬菜 400—500

克，水果 100 克，肉类 50—100 克，鱼虾 50 克；蛋类每周 3—4 个，奶类每天 250 克，食油每天 20—25 克，少吃糖类和甜食。四、每周三四次、每次 30 分钟左右的运动。五、老年人应增加社交机会，选择适合自己的体育、绘画、音乐等文化活动，保持乐观心态。六、戒烟、限酒。不吸烟，男性每天饮酒不超过 20—30 克，女性不超过 15—20 克。

**2. 空腹血糖： $<5.5$  毫摩尔/升。**空腹至少 8 小时测得的血糖即为空腹血糖，一旦达到或超过 7 毫摩尔/升，即被诊断为糖尿病。糖尿病不但可使心脏病风险加倍，还会增加肾病、失明等风险。美国弗吉尼亚州内科专家温迪·S·克雷恩表示，糖化血红蛋白（HbA1c）测试，可以反映糖尿病患者以往三个月内的平均血糖情况。人过了 45 岁之后，每 3 年应查一次血糖。身体超重及有糖尿病家族史的人群应更早检查。另外，减肥也是重要的预防措施。

**3. 总胆固醇： $<5.2$  毫摩尔/升。**总胆固醇是测量血液中所有胆固醇和甘油三酯，美国纽约大学女性心脏研究中心主任妮卡·戈登伯格博士称，胆固醇水平越高，心脏病危险越大。总胆固醇的理想值应在 5.2 以下，超过 6.2，就是心脏病高危人群。戈登伯格博士提醒，20 岁后应该检查胆固醇。一旦检查结果异常，最好多锻炼，坚持低胆固醇、低饱和脂肪

及低反式脂肪饮食，每年查一次胆固醇。必要时，还应服用降胆固醇药物。

**4. 坏胆固醇 (LDL) < 2.6 毫摩尔/升，好胆固醇 (HDL) > 1.3 毫摩尔/升。**有人把“坏胆固醇”比喻成饺子馅里的油汤，它的累积使动脉变成了皮薄多油的“饺子”，很容易破裂。而它正是导致动脉硬化、心脏病及中风危险的罪魁祸首。LDL 水平一般应控制在 2.6 毫摩尔/升以下，糖尿病或心脏病患者则应控制在 1.8 毫摩尔/升以下。HDL（高密度脂蛋白）叫做“好胆固醇”，顾名思义，这个数值应该越高越好。HDL 有助去除血管中的 LDL。女性 HDL 低于 1.3 毫摩尔/升是心脏病的一大危险因素，而高于 1.6 毫摩尔/升则有助于保护心脏。

戈登伯格建议，为了提高 HDL，应该戒烟，常锻炼，以单不饱和脂肪（橄榄油等）取代饱和脂肪及反式脂肪，每天饮酒不要超过 1 杯。

**5. 甘油三酯：< 1.7 毫摩尔/升。**甘油三酯是在血液中检测出的脂质，被认为是血脂肪，它是高血脂的“预警信号”。甘油三酯水平升高会增加 2 型糖尿病和心脏病风险（特别是女性）。其水平在 1.7—2.2 毫摩尔/升为临界性升高，超过 2.3 毫摩尔/升则危险更大。因此，最好每年查一次甘油三酯，这通常为胆固醇检查的一部分。

为了降低甘油三酯水平，应减肥、戒烟、每天饮酒 1 杯以下，并经常锻炼。如果是单纯高甘油三酯，则应限制食物总量，尤其避免摄入碳水化合物。

**6. 促甲状腺激素：<4.0 毫摩尔/升。**促甲状腺激素（TSH）会影响 T3 和 T4 甲状腺素的分泌，除了有助调节新陈代谢、体温和心率之外，也会影响到皮肤、头发、肌肉力量、情绪及大脑功能。TSH 超过 4.5 毫摩尔/升，表明甲状腺无法产生足够的甲状腺素，帮助身体正常运转。

检查促甲状腺激素应从 35 岁开始。女性中较常见的甲减会升高胆固醇及甘油三酯水平，导致心脏病及抑郁风险增加。如果 TSH 水平较高，必须服用药物。如果一切正常，可 5 年检查一次。

**7. 身体质量指数 BMI：18.5—24.9。**身体质量指数（BMI）=体重(公斤)÷身高(米)<sup>2</sup>，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。英国科学家曾对 90 万名成年人进行了高达 57 次调查，结果显示，那些 BMI 指数超出 40 的人，比指数处于 22.5—25 的“健康人群”，往往短寿十年左右。对中国成年人来说，BMI 指数低于 18.5 属于偏瘦，会增加月经紊乱、生育问题、贫血及骨质流失导致的骨质疏松症等危险。健康体重的 BMI 指数为 18.5—24.9，BMI 在 25—28 之间属于体重超标，

超过 28 即为肥胖症。

美国梅奥诊所内科专家史蒂芬妮·法奥宾建议，每年查一次体重，或在体重增加或减少的时候接受检查。如果超重，则应该控制饮食，增加锻炼，最重要的是常测腰围。这是因为，即使 BMI 正常，腰围过粗也会增加 2 型糖尿病、心脏病等危险。

**8. C—反应蛋白：<1.0 毫克/升。**C—反应蛋白（CRP）指标高，意味着心脏病发作的风险比正常情况高 2—5 倍。此外，它也是中风、糖尿病及与某些癌症相关的慢性轻微炎症的标志。美国耶鲁大学医学院预防研究中心主任大卫·卡兹博士建议，在不清楚自己的心脏病风险的时候，不妨检查一下 CRP。CRP 检查并非常规检查，但想了解自己心脏病风险及家族病史情况时，可进行该检查，得出的结果对医生诊断大有帮助。

卡兹建议，如果 CRP 水平较高，应改变生活方式，经常锻炼，并多吃富含欧米伽—3 脂肪酸的食物（三文鱼、核桃、菜籽油及亚麻籽油等），以减少体内炎症。

**9. 身高：21 岁时身高最标准。**一般来说，21 岁时身高达到最高值。21 岁之后每年应测一次身高，如果身高比 21 岁时矮了 3.8 厘米，那么应该立即检查骨骼密度或者做脊柱 X 光检查。萨克表示，



大约有一半的女性一生中会发生骨质疏松型骨折。如果你的身高突然降低，那就预示着骨质密度已经开始变化。

萨克建议，平时应常吃含钙饮食，补充维生素D，多做快走或打羽毛球等减重锻炼。烟酒习惯也影响骨骼健康。必要时遵医嘱接受药物治疗。

### **10. 生活中的其他健康数据。**

有氧运动：每周 150—240 分钟（包括平日举重、散步和跑步等）

力量训练：每周 2—3 次（举重等）

水果蔬菜：每天 5—9 份

肥鱼：每周吃 1 次，或者服用鱼油补品（每天 3 克以下）

维生素 C：每天摄入 75 毫克（或约 170 克橙汁）

钙：每天摄入 1000—2000 毫克

维生素 D：每天摄入 1000 国际单位

酒水：每天不超过 1 杯（白酒 28 克以下，红酒 113 克，啤酒 340 克以下）

香烟：0 支

睡眠：每晚 7—8 小时

（本文来自《生命时报》）

## 不同月份的健康策略

### 一月养生原则：秋冬养阴、养肾防寒。

注意锻炼：多散步、慢跑等，同时应注意保暖以防止呼吸道疾病的发生。

饮食宜忌：合理进补可及时补充气血津液，多吃羊肉、鸡肉、甲鱼、核桃仁、大枣、龙眼肉、山药、莲子、百合、栗子等。以上食物均有补脾胃、温肾阳、健脾化痰、止咳补肺的功效。当然体质偏热、易上火的人士应注意缓补、少食为好。忌一切寒凉之物，如冰激凌、生冷食品。

### 二月养生原则：春夏养阳、适当春捂。

起居：“立春雨水到，早起晚睡觉”，立春以后气候仍然干燥，补充水分也是很必要的。

饮食宜忌：宜多食辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等。忌辛辣之物。春季阳气初生，应该吃些辛甘发散之品，不宜吃酸收之味。因为酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，饮食调养要投脏腑所好。

### 三月养生原则：晚睡早起，食甜养肝

起居：春天万物复苏，应该晚睡早起，散步缓行，这样可以使精神愉快、身体健康。

饮食宜忌：多食甜，如大枣、锅巴、山药、韭

菜、菠菜、芥菜、鸡肉、鸡肝等。少食酸，如西红柿、柠檬、橘子等。春季适当多吃能温补阳气的食物。唐代药王孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”中医认为脾胃是后天之本，春天应肝，肝气旺可伤脾，所以春季要注意多食甜，少食酸以养脾。

#### **四月养生原则：注意补肾、调节阴阳。**

养生关键：为保持心情舒畅，选择动作柔和、动中有静的运动为宜，如踏青、做操、打太极拳等。饮食调摄方面，须定时定量，防暴饮暴食。

饮食宜忌：多食菠菜、芥菜、葱、水果、山药、枸杞、兔肉，少吃辛辣、油腻、大寒之物，如辣椒、肥肉、海鱼、海虾等

#### **五月养生原则：顺应天气、关注心脏。**

精神调养：“立夏”之际，从精神上应保持良好的心态，避免暴喜暴怒伤及心阳。

饮食宜忌：宜多食清热利湿的食物。如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、水芹、黑木耳、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药等。忌食肥甘厚味，辛辣助热之品，如动物脂肪、海腥鱼类、生葱、生蒜、辣椒。

## **六月养生原则：晚睡早起、增强体质**

注意，养生关键：要晚睡早起，以顺应阳气的充盛，利于气血运行，避免季节性疾病和传染病的发生，如中暑、腮腺炎、水痘。

饮食宜忌：饮食清补为原则。宜吃蔬菜、豆类、水果等，如菠萝、苦瓜、西瓜、荔枝、芒果、绿豆、赤豆等。忌辛辣油腻之品。

## **七月养生原则：劳逸结合，保护阳气**

养生注意：对有心脑血管疾病的人来说，要保证充足的睡眠，并加强室内通风，尤其在闷热的天气中要注意使用物理降温。还要注意饮食卫生，防止肠道传染病。暑天防中暑是非常重要的。体力劳动者、室外工作的人员此时应多饮水。

饮食宜忌：饮食应以清淡为主，蔬菜应多食绿叶菜及苦瓜、黄瓜等，水果则以西瓜为好。忌辛辣油腻之品。

## **八月养生原则：防暑降温、神志安宁。**

养生注意：“秋老虎”属温燥，损害人体的津液，容易出现皮肤干燥、眼干、咽干、少津液、小便黄、大便秘结等症状。老年人在此时还易发心脑血管意外。

精神调养：“立秋”后的精神调养应做到内心

宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲忧伤感，以适应秋天容平之气。

起居：生活上应开始“早卧早起，与鸡俱兴”。

### **九月养生原则：阴平阳秘，防好秋燥**

养生注意：心情愉快，还可锻炼身体。防秋燥也非常关键。

饮食宜忌：宜多食西洋参、沙参、百合杏仁、川贝、冬瓜、黄瓜、萝卜、梨等。还可用葱白、生姜、豆蔻、香菜预防治疗感冒。忌食鱼虾、海腥，如带鱼、螃蟹、虾类、韭菜、辣椒等。

### **十月养生原则：秋冬养阴控制情绪。**

精神调养：注意控制情绪，避免伤感，多做开心喜好之事，保持良好的心态，平安度过秋季。秋对应的脏器是肺，所以此时要防燥邪之气侵犯人体而耗伤肺之阴精。

饮食宜忌：宜适当多食芝麻、糯米、粳米、蜂蜜，鸡、牛肉、鱼、大枣、山药等以增强体质。少吃葱、姜、蒜、辛辣之品。

### **十一月养生原则：早睡晚起，保护阳气**

精神调养：精神养生在十一月应做到精神安静，保护阳气，不过度消耗阴精，要保持良好的心态。

起居：生活中做到早卧晚起，保证充足的睡眠，

注意背部保暖，这样，有利于阳气潜藏，阴精蓄积，穿着也应注意保暖。饮食上遵循“秋冬养阴”的原则。

饮食宜忌：多吃牛肉、羊肉、乌鸡、豆浆、牛奶、萝卜等。少食寒性之品，如海鲜等。

### **十二月养生原则：适度进补，动静结合**

养生重点：养宜适度、动静结合。精神上要积极向上，保持乐观。如体质弱、消化功能差的人，要选择“慢补”，适当多吃“当归羊肉汤”等，还要多吃蔬菜，切忌过补、急补。体质好的人则要“平补”，不要过食油腻之品，以防产生内热而诱发疾病。

饮食宜忌：可多吃羊肉、牛肉、芹菜、白萝卜、土豆、大白菜、菠菜、苹果、桂圆等。忌生冷，如海鲜等大寒之品及冷饮。

## **最健康的一天是什么样**

中国古代养生讲究“顺应自然”，现代生活中人体也有它最喜欢的节奏和规律。我们综合国内外专家观点，告诉你最健康的一天是什么样，每个人都可以参考，设计出最适合自己的健康节拍。

### **5~6点：醒了也要多睡会儿**

很多中老年人“睡不着，醒得早”，但美国注

册营养师劳拉说，只有睡眠充足，大脑得到充分休息，才能保证你过上高质量的一天。如果你在清晨五六点就早早醒来，不妨尽量让自己多睡会儿，实在睡不着可以闭目养神，或躺在床上按摩腹部、揉搓双手，有助于保证一天精神百倍。

### **6点半：做伸展运动**

运动是开启一天活力的助燃剂。美国《饮食日历》的作者之一凯伦·安塞尔说，当你的身体从睡眠中完全苏醒后，进行一个短时间锻炼，可以加速新陈代谢，并提升一整天的情绪。每天早上简单锻炼10~20分钟即可，建议以轻柔和缓的运动为主，如伸展运动、散步、瑜伽、太极拳等。可以在晚上临睡前准备好运动鞋和运动衣。

### **7~8点：吃份高营养 早餐**

包子、油条、烧饼等淀粉类食物是多数人早餐桌上的主力军。但中国营养学会老年营养分会委员、中山大学公共卫生学院教授朱惠莲认为，上午人们工作、学习任务繁重，需要通过一份高营养的早餐来保证血糖供应，维持大脑高效运转。她每天的早餐中，除了淀粉类食物外，还有一杯牛奶、一杯咖啡，一小份水果，两勺黄豆，多数时候还有一个鸡蛋。

## 10点：吃一小把坚果

“老年人由于咀嚼功能有所下降，消化速度相对减慢，一般建议在10点左右加餐。”朱惠莲说，科学加餐的原则是，最好补充一天饮食中相对缺少的营养素。比如，有些人平时肉类吃得多，果蔬吃得少，就可以在上午吃一份水果。也可以吃点坚果，对心脑血管健康有好处，榛子、核桃、扁桃仁、松子都是不错的选择，一次吃一小把。

## 11点半~12点半：享受“杂牌”午餐

朱惠莲表示，午餐食物一定要种类多样。上班族可以在就餐时点一个素菜、一个荤菜、一个荤素搭配的菜，再配一碗汤更好。老年人做午餐一定要“杂”，炒菜时尽量多放几种食材。比如，炒青菜时放点蘑菇，做肉菜时放点胡萝卜丁、黄瓜丁，每种菜量不大，但种类、颜色要尽可能丰富。

## 13点：小睡30分钟

午饭后半小时，疲劳感来袭，有的人甚至头昏脑涨。美国注册营养师凯特·斯噶拉特建议，此时不妨先喝一杯水，然后打个盹儿，为你的身体和大脑“充电”。研究发现，午睡对降低血压、保护心脏、增强记忆力、提高免疫力等都有好处。不过，午睡时间不宜过长，20~30分钟即可。



## **14点：喝杯咖啡或绿茶**

对于爱咖啡的人来说，这是享受它的最佳时间，既能给你的下午增加活力，又不会影响夜间睡眠。但最好喝纯咖啡，自己加入鲜奶和少量糖，少喝三合一速溶咖啡，里面的植脂末往往含有反式脂肪酸。此时来杯“超级饮品”绿茶也很好，研究表明它能降低罹患多种癌症的风险。

## **15点：晒晒太阳**

“椅子能要命”并非耸人听闻。凯特·斯噶拉特说，此时上班族必须站起来活动一下，可以去办公楼下溜达几分钟、爬爬楼梯，或做健身操、身体拉伸等，保证剩余工作时间精神饱满。如果天气好，老年人可以去户外锻炼，此时阳光和煦，是晒太阳的好时机。

## **16点：来杯 酸奶**

“此时你可能会感觉烦躁，这与5-羟色胺水平下降有关，它是一种能让你感受平和的物质。”凯特说，下午4点血糖开始升高。朱惠莲表示，这时胃已经基本排空，中老年人可以再加个餐，喝杯酸奶或吃两片全麦面包。

## **18点~20点：与家人分享“慢”晚餐**

朱惠莲表示，晚餐最好安排在这个时间段内，

一定要清淡，还要对一天的营养进行查漏补缺。晚饭不能吃得太晚，否则影响睡眠。晚餐时间一般相对充裕，可以和家人一起慢慢享用，细嚼慢咽，同时聊聊各自一天的工作和生活，无疑是一段幸福的家庭时光。

### **20点：站一刻钟**

吃完晚饭，很多人便立刻窝在沙发里看电视、玩电脑。但美国知名营养师哈拉斯表示，这很容易让你身材走样，且很伤肠胃。晚饭后最好站立15分钟，或一边走动一边给久违的朋友打个电话，也可以浇浇花、洗洗碗。

### **21点：提前刷牙**

刷牙最好提前到晚上9点。安塞尔说：“刷牙就像给神经系统发送信号：不能再吃东西了，可减少进食量。”此时，也是关照自己内心的好时机，不妨做些喜欢的事，让紧绷的神经彻底放松。

### **22点：调低卧室温度**

最佳睡眠时间是22点，最晚别超过23点。安塞尔说，最新研究发现，65华氏度（约18.3摄氏度）的房间温度是最佳睡眠温度。因此，入睡最好将房间温度控制在十八九摄氏度。冬季北方有暖气，很多家庭室内温度过高，可以通过擦地、使用

加湿器、门窗开个小缝等方式来降温，然后就是享受美梦的时刻了，健康的一天自此结束。（生命时报记者 江大红）

## 老人养生六大最佳比例

饥与饱、荤与素、寒与暖、动与静……类似的对立概念常常成为老人生活中的困扰。如何做到最好的平衡？下面一些原则也许能帮到你。

### 饥与饱：3:7

几乎所有专家都建议，饭要吃到七八分饱。老人代谢能力下降，热量消耗减少，更要适当少吃。通常认为，老人的早饭和午饭应该吃到大约八分饱；晚饭略少些，七分饱即可。

要做到科学饮食，还需要对一天早、中、晚饭的数量进行合理分配。一般建议年轻人三顿饭的分配比例为 4:4:2，老年人三餐分配为 3:4:3。吃饭时尽量细嚼慢咽，饭前先喝碗汤，或在饭前吃点苹果、橙子等，都能帮助控制饭量。

### 荤与素：1:5

“一把蔬菜，一把豆，一个鸡蛋，二两肉”，这是民谚中经常会提到的饮食原则。其中，一把蔬

菜多指 1 斤，肉类大约 2 两，因此，蔬菜与肉的摄入比例大约为 5:1。在肉类选择上，应尽量避免过多食用脂肪含量较高的肉；禽肉和鱼肉，肌纤维相对较短，容易消化，脂肪含量也低，能保护心脏，比较适合老人。

### **粗与细：1:3**

粗粮、细粮各有好处，前者含有大量不溶性膳食纤维，热量较低；后者中的膳食纤维是可溶的，热量较高，但蛋白质、氨基酸等含量也相对高些。之所以现在提倡多吃粗粮，主要是因为现代人细粮摄入过多，并因此导致了便秘、肥胖、三高等问题。老人由于消化吸收能力减弱，细粮的摄入比重应比年轻人有所增加，建议将粗细粮比例调整为 1:2 或 1:3。

为使粗粮中的营养更好地被身体吸收，吃完粗粮后可以多喝点水，粗粮中的纤维素需要充足的水分做后盾，以保证肠道正常工作；老人吃粗粮最好“细作”，比如玉米磨成面粉，做成玉米粥。小米是健脾和胃的好食物；赤小豆、白扁豆有一定的辅助降糖作用；荞麦、燕麦、大豆有助降脂和软化血管。

### **寒与暖：0:1**

相比年轻人，老年人的火力远不够壮，腰部、颈部、关节处大多怕冷，如果患有心脑血管疾病，

更怕身体受凉导致的血管收缩。因此，除了炎热夏季，在其他季节，老人都应以保暖为首要原则，“春捂秋冻”需要改为“春捂秋也捂”。即冬春之交，不要过早脱掉棉衣；夏天最好不要让室温低于 26 摄氏度，午休也要盖点东西；夏秋交替，可以早些加衣；冬天更要做好保暖工作，保证头、颈、腰、膝不受凉。尤其患有心脑血管疾病、胃及十二指肠溃疡、支气管炎、哮喘等病的老人，最好白天戴个腹带，晚上用热水袋暖暖腰腹部，有助于提高抗病能力。

### **动与静：2:1**

动则养形，静则养神，老人锻炼应该动静结合，每天分配的时间约为 2:1。动指每周 5 天，每天 30-60 分钟运动，推荐走路锻炼。静指静养。静坐能放松神经，缓解压力，可以每天早晚进行，每天约 10-30 分钟，静坐时可放空心思，或听听轻音乐。需要提醒的是，不论看书，还是下棋，都要控制坐着不动的时间，最好半小时就起来走动一下。

### **白天睡与晚上睡：1:7**

有人觉得，年纪越大觉越少，其实不对。睡眠是身体自我修复的最好时机，老人虽然不像年轻人消耗大，用脑多，但也需要每天 7-8 小时的睡眠时间。特别是睡眠质量下降的老人，更要保证足够的

时间。老人大多白天有时间、也有条件睡个午觉，但应控制白天不要睡得过多。白天以不超过1小时为限，晚上保证睡6-7个小时。提高睡眠质量，应注意午饭不要吃得过多，饭后用半小时散散步；晚上睡前温水泡脚，听听舒缓音乐，还可以吃个香蕉，喝杯牛奶，都能起到助眠效果。

## 《论语》中的养生智慧

孔子是我国著名的思想家、教育家、儒家学派创始人，在经济落后、社会动乱的春秋战国时期，他活到73岁，可谓高寿之人。其长寿之道在《论语》中亦有所涉及，概括起来有五个字：仁、乐、食、节、戒。

**仁** 仁是《论语》的核心思想，“仁者爱人”包括对亲人、朋友、众生的爱。一个心中充满大爱的人，内心必然是光明的。中国古代养生学有言：“内明而外治”，指的是一个人内心光明，那么外在不利因素很难侵害他。同时，仁爱又是双向的，“爱人者，人恒爱之”。孔子一生倡导并践行着“老者安之，朋友信之，少者怀之”的人生理想，这必然为他营造出良好的人际关系。“德不孤，必有邻”，

和谐的人际交往，让人充满幸福感，进而推迟衰老。

**乐** 孔子虽生逢“滔滔者天下皆是也”之乱世，又常怀济世救民的“百世之忧”，但观其一生，他的生活态度积极乐观、奋发向上。子曰：“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。”意思是，吃着粗茶淡饭，挽起胳膊当枕头，悠然而睡，自得其乐。从养生学角度来看，保持积极乐观的人生态度，对身心健康至关重要。临床研究发现，很多疾病都与情绪波动、心情抑郁等有关，老年人更要保持心态平和，遇事不争不抢、不急不躁，用乐观豁达的态度过晚年。

**食** 孔子对饮食极为讲究，《论语》中亦有记载：“食不厌精，脍不厌细。食饐而餲，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。”孔子认为，要防止病从口入，首先要从颜色、气味、形状等方面细心鉴别食物是否变质，不吃腐败、陈馊的饭菜酒食。其次，还要讲究烹饪技巧，用调料尽可能地将饭菜做得鲜美可口，以增进食欲。

**节** 就是生活要有节制。保持生活中各方面的平衡，不走极端。如情绪上“乐而不淫，哀而不伤。”饮食上“肉虽多，不使胜食气。惟酒无量，不及乱。”

即吃肉可以，但不要多吃；尽管酒量很大，但也不要喝醉。总之，不得暴饮暴食。

**戒** 即养生要有所禁忌。孔子对人生各个阶段的生理、心理特点也很有研究，他不但能透视到人性的弱点，而且还能深刻地揭示如何克服和战胜人性弱点。子曰：“君子有三戒，少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”即青少年时期，由于发育不成熟，不能迷花恋蝶。中年时，是气刚任性、好胜善斗的年龄，所以应平心静气，和谐宽容。老年时，体力已经虚弱，不要再竭力追求名誉、地位和金钱。如果贪婪无度，挖空心思地谋取个人利益，就会大伤元气，损身折寿。

《论语》是一部智慧的宝典，求知者、求智者、求治者、求至者、求质者，都能在其中找到自己的答案。

## 老年人要学会鉴别养生信息

如今中老年人都很重视养生保健，非常注意搜集各种养生信息。然而，养生信息太多太乱，教人无所适从。比如有人说，深海鱼油可治疗高血脂，而且纯天然无污染，无副作用、但另一些人却说，



不能拿鱼油代替降脂药，而且由于鱼油的化学结构极不稳定，氧化后的鱼油不仅对人体健康无益，反而有害。有的人认为只要运动就好。有的却说，人的一辈子心脏跳动总数有限，过量运动加速心脏跳动，等于减少生命。

对于养生信息，我们应学会鉴别，树立正确的养生观，不能跟风，不能像穿衣服那样赶时髦。有的养生信息是出于商业考虑，有的则出于粗制滥造，还有的可能出于认识的不断发展。比如上面提到的鱼油，很多都是商家炒作。他们是宣传鱼油好的一面，而故意忽略鱼油应该注重的一面。我们选择时必须要有专家的指导，认真查阅有关资料，不能随便跟着广告走。

当我们面对无所适从的养生信息时，应该有一个正常心态，从自己身体情况、经济状况等出发，具体问题具体分析，既不盲从，也不排斥，学会正确筛选对自己有用的养生信息，是科学养生的重要内容。

## 疾病发作时间表

您有没有发现，一些常见病的发作时间是有规律的，如哮喘爱在清晨发作，焦虑症通常下午加

重……这是因为，人体生物钟在一定程度上影响疾病。以下是常见病发作时间表，提醒患者多加注意。

**哮喘 4:00~6:00** 这段时间哮喘发作率是其他时间的100倍，因人体在早晨肾上腺素较敏感，易引起支气管变窄。此外，床上的灰尘、螨虫等，也会引发哮喘。建议睡前服用预防性药物，并经常晾晒被褥。

**牙疼 3:00~8:00** 牙疼在该时段发作率是其他时间的两倍，这也许和肾上腺皮质醇夜间分泌降低，抗炎作用减弱有关。患者可遵医嘱服用阿司匹林治疗牙疼。

**偏头痛 4:00~9:00** 血压在清晨会达到高峰，导致头部血管进一步扩张，加重偏头痛症状。如果头痛在夜间反复发作，千万别强忍，一定要及时就医。

**心脏病 6:00~10:00** 人体内防止心脏受损的蛋白质致活酶在早晨处于较低水平，使得这一时段心脏病发作率提高了40%。如出现心绞痛等症，需立即服用硝酸甘油、速效救心丸等急救药，并及时就医。

**感冒 8:00~11:00** 人体抗炎激素水平在夜间下降，鼻腔通道在夜晚更松弛等原因，都会导致感冒在上午加重，此时对症服药可有效改善病症。

**焦虑症 15:00~18:00** 多项研究表明，恐惧症、焦虑症、抑郁症等心理疾病易在下午至傍晚时段加重。患者可在此时做些有助于静心的治疗，能在一定程度上减轻病症。

**皮肤瘙痒 19:00~23:00** 皮肤到了晚上温度升高、含水量减少，极易加重湿疹、皮炎患者的瘙痒症状。不过，此时皮肤吸收能力较强，进行针对性治疗效果更理想。

**胃灼热 20:00~2:00** 胃灼热患者晚饭后的发病率是另外两餐后的3倍，因此时胃酸分泌增多，患者可在晚上睡前服药，睡觉时尽量选择仰卧或左侧卧位。

## 第五章 调一调健康心理

### 老年人心理健康十条标准

良好的心理素质有益于增强体质，提高抗病能力。老年人怎样的心理状态才算是健康呢？有关学者制定了10条心理健康的标准。

**1.充分的安全感。**安全感需要多层次的环境条件，如社会环境、自然环境、工作环境、家庭环境等等，其中家庭环境对安全感的影响最为重要。

**2.充分地了解自己。**能否对自己的能力作出客观正确的判断，对自身的情绪有很大的影响。如过高地估计自己的能力，勉强去做超过自己能力的事情，常常会得不到预期结果，而使自己的精神遭受失败；过低的估计自己的能力，自我评价过低，缺乏自信心，常常会产生抑郁情绪。

**3.生活目标切合实际。**要根据自己的经济能力、家庭条件及相应的社会环境来制定生活目标，既要符合实际，还要留有余地，不要超出自己及家庭经济能力的范围。道家的创始人老子曰：“乐莫大于无忧，富莫大于知足。”

**4.与外界环境保持接触。**这样一方面可以丰富自己的精神生活，另一方面可以及时调整自己的行

为，以便更好地适应环境。与外界环境保持接触包括三个方面，即与自然、社会和人的接触。老年人退休在家，有着过多的空闲时间，常常产生抑郁或焦虑情绪。如今的老年活动中心、老年文化活动站以及老年大学为老年人与外界环境接触提供了条件。

**5.保持个性的完整与和谐。**个性中的能力、兴趣、性格与气质等各个心理特征必须和谐而统一，生活中才能体验出幸福感和满足感。例如一个人的能力很强，但对其所从事的工作无兴趣，也不适合他的性格，所以他未必能够体验成功感和满足感。相反，如果他对自己的工作感兴趣，但能力很差，力不从心，也会感到很烦恼。

**6.具有一定的学习能力。**在现代社会中，为了适应新的生活方式，就必须不断学习。比如：不学习电脑就体会不到上网的乐趣；不学健康新观念就会使生活仍停留在吃饱穿暖的水平上。学习可以锻炼老年人的记忆和思维能力，对于预防脑功能减退和老年痴呆有益。

**7.保持良好的人际关系。**人际关系的形成包括认知、情感、行为三个方面的心理因素。情感方面的联系是人际关系的主要特征。在人际关系中，有正性积极的关系，也有负性消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。

**8.能适度地表达与控制自己的情绪。**对不愉快的情绪必须给予释放或称为宣泄，但不能发泄过分，否则，既影响自己的生活，又加剧了人际矛盾。另外，客观事物不是决定情绪的主要因素，情绪是通过人们对事物的评价而产生的，不同的评价结果引起不同的情绪反应。有一位老太太，大儿子是晒盐的，小儿子是卖伞的。老太太总是发愁，阴天她为大儿子担心，晴天为小儿子担心。一位心理医生对老太太说：“您真有福气，晴天您的大儿子赚钱，雨天您的小儿子赚钱。”老太太一想很有道理，便高兴起来。

**9.有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。**一个人的才能与兴趣爱好应该对自己有利，对家庭有利，对社会有利。否则只顾得发挥自己的才能和兴趣，而损害了他人或团体的利益，就会引起人际纠纷，而增添不必要的烦恼。

**10.在不违背社会道德规范的情况下，个人的基本需要应得到一定程度的满足。**当个人的需求能够得到满足时，就会产生愉快感和幸福感。但人的需求往往是无止境的，在法律与道德的规范下，满足个人适当的需求为最佳的选择。

## 缓解老年人心理压力的十大方法

中老年人的健康问题，一直是社会和家庭子女所普遍关注的问题，在保障中老年人身体健康的时候，我们也应该要呵护好中老年人的心理健康，不然的话，中老年人就可能会因为心理压力过大，而导致自己的身体产生异样。

**发会儿呆** 众多研究显示，冥想有诸多好处，如缓解压力、降血压、预防忧郁症复发等等。正确的冥想是把意念集中于呼吸，借以调整意识的坐禅，它有助于注意力缺陷多动障碍等症的治疗。偶尔发呆冥想是一种正常的心理调节，有利于健康，尤其对大脑来说，是很好的休息。发呆能创造纯净的自我空间，安静的冥想可以促进血液循环，为组织器官输送大量的氧气和营养，缓解压力。

**开怀大笑** 心理减压方法开怀大笑也可缓解压力。美国洛玛连达大学研究发现，参试者看了喜剧片后，皮质醇以及肾上腺素的分泌也都会减少，内啡肽的分泌则会增加。笑还能促进内啡肽的分泌，增强人对疼痛的耐受性，缓解肉体疼痛对人造成的心理压力。

**相互拥抱** 催产素别称“拥抱激素”或“爱情激素”，由大脑下视丘神经元分泌。研究发现它能

缓解不安感和心理压力。有关专家介绍，催产素虽然一般在性行为、分娩、哺乳时自然分泌，如果有与朋友作轻度肌肤接触的拥抱或者与爱犬嬉戏等行为，也能促使催产素分泌。

**写下喜欢的事** 美国卡耐基梅隆大学研究发现，压力大的人抽出几分钟写写自己喜欢的事，有助于缓解压力，提高工作效率。这种做法有利于提高心理的“正能量”，暂时远离负面情绪，进而缓解心理压力。

**吃开心果** 美国宾夕法尼亚州立大学一项新研究发现，心理压力较大的患者吃开心果可以降低压力性血管收缩，改善心脏的神经控制状况，进而缓解压力。哈佛大学营养学系主任丽莲·张博士表示，吃开心果的过程相对较慢。先剥开外壳，然后仔细咀嚼，这个过程有助于改善注意力，减轻压力。另外，吃慢点还可以让大脑更好地接受饱感信号，防止暴饮暴食和过量饮食，给胃部以足够的消化时间，防止消化不良，减轻压力。除了开心果之外，其他有益减压的“慢节奏食物”还包括榛子、核桃等带壳坚果。

**看树6分钟** 一项新研究发现，观看林荫道的3D视频能明显改善人的压力水平，尤其是看树，仅



需6分钟就能取得显著的减压效果。“看树运动”有助于缓解眼疲劳。比如站在某处，找一棵远点的树和一棵近一点的树，然后观察一段时间近处的树，再看一会儿远处的树。这样有利于调节眼部肌肉，改善结状肌痉挛现象，尤其适合放松眼睛，缓解视疲劳。

**早餐吃鸡蛋** 哈佛大学研究小组发现，早餐食用鸡蛋更有助于稳定情绪，并克服恐慌。有关专家介绍，由于纯蛋白和蛋黄中的微量营养元素能够封锁肾上腺释放出的压力荷尔蒙，以鸡蛋为早餐的测试者减压效果最明显。

上面给大家介绍的十种办法，就是缓解中老年人内心压力的十个有效措施，我们的中老年人应该要积极的保障好自己的健康，同时，还要保证自己晚上的充足睡眠，尽量让自己的休养生息时，养成一个早睡早起的好习惯。

## 退休老人的心理误区

在生活中，有很多老人在退休后常常无法很快适应，出现了各种心理问题。下面就为大家介绍几个退休老人常见的心理误区，让老人们调整好自己

的心态，使晚年生活更幸福。

**误区一：人老了，就没用喽。**老人可以这样想，长江后浪推前浪，自己退下来了，不就给年轻人机会了吗？社会的发展需要年轻有为的年轻一代。你还可以这样想：退休了，社会对自己的要求降低了，自己就可以有更多的闲暇时间好好地享受一下自己的退休生活，不必再为工作的事烦心，不再为肩上的重任而感到压抑。所以，你应该对自己说，不错，我是老了，但我的心不老，我依旧能够老有所为。

**误区二：一生毫无建树，白在世上走一遭啊！**和那些成功人士相比，你也许显得碌碌无为，但是你在人生的各个阶段都扮演好了自己的角色：在学校时是个好学生，在单位是个好员工，在家庭生活中亦是好儿女、好父母，也有着很好的人缘。虽然一辈子平平淡淡，但平淡才是真啊！你拥有的才是真正的生活！

**误区三：退休了，别无它长，人生真的是很无聊啊！**一辈子只从事一项工作，工作的性质也不要求我有其他什么特长，而且平时工作繁忙，也没有时间学与自己的工作联系不大的东西，更没有时间去发展自己的兴趣爱好，现在自由支配的时间多了，不正好可以利用这个机会，好好弄点新鲜玩意

吗？无聊的时候，可以联系老朋友出来叙叙旧，回忆一下过去，畅想一下未来。或者是出去旅游，游览一下祖国的大好河山，既放松了身心，又增长了见闻，何乐而不为？

**误区四：我是不是有病啊？**首先要弄清自己到底是不是有病，要相信医生，相信科学，医生经过科学的诊断说你没病，你就没病，千万不要自己吓自己。将来的事谁也不能预料，所以担心也没有用。怕生病，就要从现在开始好好锻炼身体，保持身体健康，要知道预防比治疗更重要。千万不要怀疑自己有病，要知道“身体本无病，一疑百病生”。

**误区五：年轻时的理想没有实现，现在老了，心有余而力不足。**年轻时自己很有理想抱负，给自己制定了远大的目标，并为之不断地努力拼搏，虽然没有实现，但在我追求我的理想的过程中，我也有不少意外的收获，取得了一定的成就，而事实也证明，我年轻时制定的目标太高了。现在退休了，过去的就让它过去吧，一年之计在于春，在我人生的第二个春天将要来临之际，我应给自己重新制定一个新的、切合实际、能够实现的目标。

**误区六：工作没有了，活着也没有意义了。**有这种想法的老人在年轻时很有可能是个工作狂，全

部精力只放在工作上。因此可能会很少有时间陪陪老伴和子女，也很少去交朋友，忽略了生命中很多重要的东西。那么现在退休了，不用工作了，何不好好享受一下与老伴、子女在一起的幸福美好时光呢？不仅能享受到天伦之乐，说不定还能找到当年恋爱时的感觉呢。

## 一二三四五 快乐度老年

近年来，社会上流行的促进老年心理健康的一二三四五原则，对老年人养生保健十分有益，即“一个中心、二个要点、三个忘记、四个有、五个要。”

**一个中心：以健康为中心。**老年人保护好自己的心身健康，就是对社会和家庭做贡献，生活质量才能提高，才能享受到生活给予的乐趣。

**二个要点：潇洒一点，糊涂一点。**老年人应该活得更轻松一些、宽容一些。潇洒者，自然大方，轻松自如，不拘束；糊涂者，大彻大悟，淡泊宁心，不为琐碎事所扰。

**三个忘记：忘记年龄，忘记疾病，忘记恩怨。**老年人不要总担心自己年事已高，疾病缠身，也不要总回忆过去的恩恩怨怨。生、老、病、死是人生

的自然规律，没有人能够逃脱这个过程，所以没有必要对必然要发生的事情过分担忧。

**四个有：有个老伴、有个老窝、有点老底、有些老友。**有个老伴。俗话说：“满堂儿女，不如半路夫妻。”儿女再好也不如夫妻相互照应好，即使是新组合的老夫妻也比子女的照顾要好得多。老夫老妻在精神上相互安慰寄托，在生活上相互照顾关怀，是其他关系所无法替代的。

有个老窝。老年人一定要有一所属于自己的住宅，才会有安全感，才有利于心身健康。

有点老底。老年人应该老有一些积蓄以备不时之需。手中有积蓄能够及时拿出以解燃眉之急。

有些老友。老年人应该有几个老朋友，平时一起聊聊天，有事相互帮帮忙，对养生保健很有好处。

### **五要：要掉、要跳、要笑、要俏、要聊。**

要掉。要放下架子，保持一颗平常心，把自己放在一名普通老百姓的位置，用一颗平常心来看待问题和处理周围事物，心态才会平和，心身才会健康。

要跳。“生命在于运动”，运动可以增强体质，使机体充满活力，还可以调节情绪。

要笑。生活就像一面镜子，你笑它也笑，你哭它也哭，每天对着镜子笑几次，就会有好心情。

要俏。老年人的穿着要漂亮一些，让自身的形象更美一些，这样就会感觉年轻了许多，别人也会看到其焕发出的青春朝气。

要聊。聊天是一种最经济实惠而且又非常有益于心身健康的活动，对防治抑郁症和痴呆均有益处。

## 八招做个老来乐

生活条件好了，孤独寂寞却多了。老人退休在家，更会时常觉得空虚。没事找乐子，才能保持身心年轻，让人更长寿。其实，快乐很简单，下面为您介绍 8 招，教您做个“老来乐”。

**“3 米微笑原则”** 即看到 3 米远处走来邻居或老同事，就主动真诚地微笑。这会使对方整天都开心，而回以会心的微笑，也会使自己心情愉悦。微笑还会让人显得和善、谦逊，值得信任和依赖，心情自然也更好。

**阳光下运动** 每天在阳光下运动半小时以上，可显著改善睡眠和情绪，因为阳光是一种天然的“兴奋剂”，能促进大脑中的“快乐激素”——血清素的分泌；也有助于储备维生素 D，可防止骨质疏松。

**适时做个“老糊涂”** 有些老人不愿放手，过度干预子女的事情。老人对一些事应采取“难得糊涂”的态度，能从现实的困惑中解脱出来。

**多走走多交往** 老人的空闲时间多，多出去走走，多结交些朋友，唠唠家常、下下棋、遛遛鸟，分享喜怒哀乐，不必凡事都自己憋着。

**每天都要勤打扮** 心理学家指出，越到老年，越应重视穿衣打扮，这不仅能提升自信心，还能体现出对周围人的尊重。通过着装打扮，给自己一个“我还年轻”的心理暗示，服装与性格互补。

**懂得放弃心更宽** 心宽能容，一个不会宽容的人，心理常处于紧张的状态，会导致神经兴奋、血管收缩、血压升高、胃肠痉挛，消化液分泌受到抑制，心理、生理进入恶性循环。

**平和看待生死** 美国耶鲁大学研究称，能乐观对待生死的人寿命会延长六七年。因此，老年人应放平心态，顺其自然，经常运动，确保身体状态良好，就能开心地度过每一天。

**事全都“倒”出来** 老人很容易把心事憋在心里，越憋气越不顺。因此，有了心事，就要找人倾诉，然后就忘掉。

## 服老也是一种智慧

李老年近八旬，体尚健，忌人嫌“老”，凡事不愿求人帮忙。日前因换洗窗帘，自己爬上高椅，不慎椅歪人跌，摔裂了髌骨，住院治疗，医生说，康复还要很长一段时间。

老，有心理上的和生理上的。心理上我们提倡“不老”，如“人老心不老”，“老当益壮”等等，鼓励老年人进取，向上，老有所为，这是精神层面的，是积极可贵的。但在生理上必须认识到，“老”是自然规律，是人生必经之路。只是有的人老得快一些，有的人老得慢一些而已。我们养生，就是要使它来得慢一些，再慢一些。

随着社会的进步与发展，世界卫生组织对年龄有新的划分：18—44岁为青壮年；45—59岁为中年；60—74岁为老年前期（年轻老年）；75—89岁为老年；90岁以上为高寿老年。这种划分是有科学道理的。一般说，人的机体每十年间会有一个比较明显的转折。我在69岁以前，“自我感觉良好”，尚觉自己“还年轻”，不知老之已至。上了七十，反应就开始迟钝；记性也渐消退，要做的事很快就忘记，等看到某物时才想起去做；有次站着穿裤子，一时平衡失调，差点跌倒。我笑着对自己说：岁月不



饶人哪，转眼间真老了！

怎么办？顺其自然，尽量适应。于是，对自己“约法三章，实行九不”。“三章”是：保持规律生活，但行动要“慢半拍”；量力做适量家务，为儿孙分担；保持好心情，虽然“不如意事十有八九”，要尽量寻找“一二”（去做自己喜欢的事）。“九不”是：不性急，走路、做事悠着点；不生气，忍着点，想开点；不喝酒（无吸烟），免成瘾；不贪吃，即使很可口也要少吃；不过累，避免赶“任务”疲劳；不饱食，三餐八成饱，晚上无夜宵；不做剧烈运动，以散步为锻炼；不谈论烦心的事，与练友聊天少涉负面消息；不贪小便宜，比如不去领“免费”药品、保健品之类东西。就这样，我又平平安安地度过了许多年快乐时光。

其实，服老也是一种智慧。

## 第六章 迎一迎百岁梦想

### 让你活到 100 岁的 50 个秘方

人人都想长命百岁，老人到底如何才能延年益寿？美国《赫芬顿邮报》9月23日最新载文，刊出了经科学研究证实的100个“长寿妙方”，我们摘取最实用的50条建议，供您参考。

1. 做事认真。做事认真的人更健康，更少得病，人际关系更牢靠，事业更成功。

2. 午后小睡。希腊伊卡里亚岛寿星的一大秘诀是经常午睡。经常午睡可使心脏病死亡危险降低37%。

3. 有目标。百岁老人长寿秘诀之一是生活有目标，感觉被需要，并希望做出更大贡献。

4. 常吃坚果。常吃坚果可降低早亡危险，多吃核桃，早亡危险降低45%。

5. 多走路。玻利维亚123岁的原住居民卡梅洛自称，其长寿秘诀是多走路。

6. 常购物。65岁以上老年男女每天购物，死亡危险可分别降低28%和23%。

7. 住山区。高海拔地区居民男女寿命平均可增加1.2岁~3.6岁和6个月~2.5岁。

8. 与人为善。114岁美国寿星琼斯的一大长寿秘诀是平等待人。

9. 关爱自己。关心自身健康最重要。积极锻炼，保证营养，满足需求。

10. 学游泳。游泳可以使男性死亡危险降低 50%。

11. 保持乐观。百岁老人的另一大共性是：外向、乐观和随和。当然，不可过于乐观，要增强健康和安全意识，不要忽视身边的危险。

12. 结婚。结婚者比独身者更长寿。社交和经济支持很关键。

13. 尽量不争吵。夫妻争吵越多，健康状况越差，长寿几率越小。

14. 婚姻别凑合。如果发现婚姻问题不可调和，果断离婚让人更快乐、长寿。

15. 口腔卫生。可降低心脏病、认知障碍症和中风危险。

16. 少看电视。25 岁后看电视时间每增加 1 小时，寿命就会缩短 22 分钟。每天看电视 6 小时的人比不看电视的人寿命短 5 年。

17. 吃“地中海”式饮食。以水果、蔬菜、全谷食物、橄榄油和鱼等为主的地中海饮食，可显著降低新陈代谢综合征危险。

18. 戒烟。女性戒烟可增寿 10 年。

19. 吃高纤维食物。男女每天分别摄入 38 克和 25 克以上膳食纤维（主要来自谷类），可降低早亡危险。

20. 养育孩子。为人父母可降低癌症及心脏病危险。

21. 多受教育。上学 12 年（读完高中）的人比受教育更少的人寿命长，与只读完高中相比，读完大学继续深造可增寿 9 年。

22. 不怕变老。对衰老持积极态度的人寿命多 7 年。

23. 不滥补维生素。滥用  $\beta$  胡萝卜素、维生素 A 和维生素 E 会导致死亡危险分别增加 7%、16% 和 4%。

24. 家庭观念强。家庭支持多，生活更健康，吸烟、酗酒和吸毒等折寿行为会更少。

25. 善于减压。瑜伽、打坐或者深呼吸等方法可缓解压力，有益长寿。

26. 适度饮酒。男女每日饮酒量分别不超过 1 杯和 1~2 杯，有益长寿。

27. 多吃鱼。从鱼肉等食物中摄入欧米伽-3 脂肪酸可增寿 2.2 年。

28. 助人为乐。给他人以帮助的志愿工作有助延年益寿。

29. 经常度假。男人度假次数越多越长寿。

30. 性爱规律。每周性爱 2~3 次心脏病危险降低 45%，享受性爱的女性增寿 8 年。

31. 保证睡眠。睡好觉，少得病。每晚睡眠不足 6 小时，早亡危险增 4 倍。但睡眠也不宜过多，与每晚睡 7~8 小时相比，超过 9 小时的睡眠会致早亡危险增加 30%。

32. 养个宠物。养猫或狗的人比不养宠物的人更长寿。

33. 吃西兰花。西兰花等十字花科蔬菜富含维生素 C 等营养素，有益防病，强身益寿。

34. 经常慢跑。中等强度的慢跑（不要过量）可增寿 5~6 年。

35. 勤洗手。勤洗手挽救的生命远比任何疫苗或其他医疗干预多得多。

36. 结交朋友。获得同事、朋友社交支持最多的人最长寿。

37. 退而不休。退休后继续做些临时工作的老人更长寿。

38. 避免久坐。每天坐 3 小时以下，寿命可增加两年。

39. 练习快走。自然走路速度快的人寿命更长。

40. 少吃糖。实验发现,甜食会使寿命缩短 20%,多吃蘑菇等天然食物。

41. 积极健身。每周 150 分钟中等强度健身可增寿 4 年。

42. 不吃加工肉食。香肠和培根等加工肉食会增加癌症和心脏病死亡危险。

43. 从容应对不测。面对好友或亲人离世,能够敞开心扉表达感受,心理更健康,更长寿。

44. 身体微胖。体重略高于正常水平(BMI 在 25~29.9 之间)的更长寿。

45. 多爬楼梯。爬楼梯取代坐电梯可减肥降血压,使早亡危险降低 15%。

46. 保持活跃。能让身体更健康。

47. 关注新闻。通过媒体关注新闻的人,生活更健康。

48. 吃八分饱。“饭吃八分饱”是日本冲绳岛居民的另一长寿秘籍。

49. 母乳喂养孩子。母乳喂养的女性发生癌症和心脏病等死亡的危险更小。

50. 勇于创新。创新能力强的人寿命更长,死亡率降低 12%。

## 百岁老人的 7 个长寿共性

“全美关注百岁老人项目”是一家非盈利组织，专注于为百岁老人庆祝生日和反对老年歧视。新近出版的《百岁老人如何获得事业和生活的成功》一书中，对 500 多名百岁老人进行访谈，总结出了百岁老人的 7 个长寿共性。

**1.退休后依然创造价值。**来自亚利桑那州的特鲁·弗莱彻是一位终身艺术家，她 100 岁时还在进行艺术创作，最近刚办完画展，展示自己最新的艺术风格。她认为自己保持长寿的诀窍就在于“永不停息的创新态度。”几乎所有接受采访的百岁老人都在退休后依然表现出积极乐观且务实的态度，这对他们的人生发展至关重要。

**2.只吃小份食物。**这些百岁老人的饮食风格非常接近于上世纪 60 年代人群的饮食习惯，他们不喜欢当今份量太大的餐食，始终保持只吃小份的营养食品。107 岁的莉莲·考克斯喜欢品尝各种美食，但对每种食物都是浅尝辄止，所以至今身材仍然保持得非常完美。

**3.晚年学习新运动技能。**身体功能不用则废。101 岁的路易斯·考尔德说：“我每天起床后都会做 30 分钟的伸展运动，然后步行 1 英里；每周打

3次桥牌。”有不少百岁老人成功地保持了他们的运动能力，在晚年时还掌握了新的运动技能，并积极地参加专门的老年人运动会和各种专业比赛的元老组比赛。102岁的乔·麦瑟从70岁起开始学打高尔夫球，每年都开车到全美各地参加比赛，100岁时还获得了一块金牌。

**4.对美好生活充满信心。**几乎所有的百岁老人都说他们对美好生活的坚定信念让自己生活到现在，每个人活在世上都有自己的价值和贡献。101岁的罗伯塔·麦克兰尼在自家房屋被闪电击中烧毁后又重建了房子，他说：“我们活着就是给那些处于艰难境地的人们做出好榜样。”

**5.不给自己惹麻烦。**101岁的哈利·阿德勒说自己的长寿秘诀很简单，就是从不惹麻烦。每个百岁老人对安分守己的诠释各不相同，但其共性就是“只做正确的事情，对得起自己的良心。”

**6.在家族中地位高受尊敬。**一个充满爱心的家庭对于百岁老人保持健康至关重要。他们在大家族中的地位很高，说话有分量，子女孝顺，并能亲眼目睹年轻一代人的成长和繁荣。一位受访老人说：“我的家庭非常关爱和睦，每天下午我会饮用朗姆酒，晚辈们喝可乐，自得其乐，其乐融融。”



**7.优质基因。**选择什么样的生活方式会影响寿命，但基因构成也起到了影响作用。100岁的安迪·温恩迪说：“我选对了父母，选对了长寿基因。”医学界已经证实拥有长寿基因的人的确容易活得更长。不过，万事皆有例外，也有相当比例的百岁老人说他们的父母和祖父母并不是特别长寿。

尽管生活中会经历各种磨难，这些百岁老人所共享的一个最大秘密就是：活到100岁是值得的。就像是爬山一样，人活在世就要追求达到那样的高度，只有爬到顶峰，人的气势才会无与伦比。

## 十位百岁将军的长寿之谜

**吕正操：享年106岁。**也是最后一位逝世的开国上将。他曾用“打日本、管铁路、打网球”9个字来概括自己一生的经历和业绩。说到吕正操的健康长寿，真是如有神助，堪称奇迹。他打网球打到90多岁，打桥牌打到97岁，游泳游到98岁。在吕正操写的一首七绝中，有这样两句：“最喜夕阳无限好，人生难得老来忙。”他还说：“人，不在于活多久，而在于多做事。”吕正操的夫人刘沙曾经这样概括他的养生之道：“读书、打桥牌、打网球，

是吕正操晚年保持体力、脑力的三个有力招数。”

**萧克：享年 102 岁。**他既是一位战将，也是一位儒将。他是唯一一位在红军时期担任过三个方面军领导职务的开国上将，也是唯一一位获得过茅盾文学奖的开国上将。1985 年，萧克从工作岗位上退下来之后，又取出早在战争年代就开始创作但因种种原因耽搁了 40 多年之久的小说初稿，重又开始修改。动笔之前，他写了这样一副对联用以自勉：雕虫半世纪，今再操刀，告老不惜老；戎马六十年，乐得解甲，赋闲再难闲。定稿后改名为《浴血罗霄》的长篇战争小说出版后，好评如潮，影响深远，随即在 1991 年获得第二届茅盾文学奖。胡耀邦阅读这部小说后，赋诗云：“寂寞沙场百战身，青史盛留李广名。夜读将军罗霄曲，清香伴我到天明。”文武双修、德才兼备、淡泊明志、宁静致远，用这 16 个大字，大致可以概括萧克将军的养生之道。

**陈锐霆：享年 105 岁。**曾经担任军委炮兵参谋长、副司令员的陈锐霆，是一位有着传奇经历和光辉业绩的开国将军。在陈老的客厅里，悬挂着张震上将书赠他的百岁祝寿诗：“义旗飘扬豫皖边，并肩作战斗敌顽。驰骋华东雄威展，献身神炮青史传。忠贞革命身心健，淡泊舒卷养颐年。战友情谊六四

载，望君寿高彭祖前。”这首七律既是对陈老传奇人生的高度评价，也是两位老战友深情厚谊的生动写照。陈老写了这样一首四言诗，用以表达自己的生活态度和养生之道：自寻乐趣，不找烦恼；找点事做，忙比闲好；坚持锻炼，动能抗老；对党无愧，检点怀抱；死后献尸，医学解剖。

**陈波：享年 102 岁。**离休前任二炮后勤部顾问的陈波，是一位开国将军、一位独臂将军、一位百岁将军。这三个“一”，概括了陈波身经百战、波澜壮阔的一生。陈老历经磨难，走过了漫漫人生路，令人称奇、感叹、敬重。陈老的养生之道是什么？他何以能够走过苦难的阴霾，见证生命的彩虹？面对众人的寻访，陈老说：“人得有点精、气、神！我可以没有左臂，也可以没有双腿，但不能没有精神，不能没有追求，正如毛主席说的‘人是要有一点精神的’！要勇敢地面对人生的磨难，畏缩不前就会死路一条！”

**孙毅：享年 100 岁。**离休前担任总参谋部顾问的孙毅，在开国将军中是知名度很高的一位。毛主席叫他“孙行者”，朱总司令称他“孙胡子”。孙老把自己的养生之道，概括为 16 个大字：基本吃素，坚持走路，精神宽舒，劳逸适度。除此之外，孙老

还总结出一些颇富哲理的健身名言，例如：“吃苦是福，吃亏是福”；“腰包无钱，睡觉香甜”；“健康长寿，始于足下”；“健康生快乐，快乐生健康”；“不戴乌纱帽，精神更活跃”；“境遇休怨我不如人，不如我者尚众；学问莫言我胜于人，胜于我者还多。”

**曹广化：享年 100 岁。**在人们的心目中，曹广化是一位阅历丰富而又有些“神秘”的开国将军。之所以这样说，主要原因有二：一是在上世纪 50 年代，他先后任总干部部军衔奖励部副部长、部长，直接参与了千余名开国将军的评审工作，了解我军首次授衔台前幕后的大量故事；二是在党的十一届三中全会之后，他受命主持“中纪委二办”，参与“林彪反革命集团案”相关人员的起诉，为这次“历史性审判”做了大量工作。曹老一生阅历丰富，淡泊名利。在个人志向上，他崇尚“淡泊以明志，宁静以致远”的境界。在个人品格上，他追求“寒不减色，暖不增华”的修养。在日常生活上，他喜欢“青菜萝卜糙米饭，瓦壶天水菊花茶”的朴素。他还说：“自己一生既无防人之心，也无害人之意，亏盈皆不言表。”

**童陆生：享年 101 岁。**童陆生在革命战争年代曾出任朱老总的战略高参，也曾与周恩来一起在空

中遇险：解放以后，他担任过原训练总监部军事出版部副部长、军事科学院院务部副部长，也曾下放到北大荒劳动改造。无论身处顺境还是逆境，他总是心胸开阔，宠辱不惊，随遇而安，泰然处之，充满革命乐观主义精神。在他遭遇不公正待遇期间和恢复名誉以后，曾长期刻苦钻研中医理论，苦练“望、闻、问、切”基本功，以至成为“大器晚成的神医”，义务为部队官兵和地方群众治病，在军内外传为美谈。他被评为“全国健康老人”时，已经年近百岁，依然声音洪亮，精神矍铄，令人啧啧称奇。当有人向童老探询长寿秘诀时，他手指自己书写的“寿而康”三字条幅说：“我认为乐天者寿，我是一个乐天派，健康则乐，乐则健康。”后来，童老进而把自己的养生之道概括为“三乐”：心宽为乐、读书为乐、助人为乐。

**魏天禄：享年 103 岁。**魏天禄是从“洪湖赤卫队”走出来的老红军。他在部队一直从事政治工作，解放后曾任海军工程部政委等职。魏老热心慈善事业，他拿出自己的多年积蓄，帮助学校建立图书馆，并向新四军纪念馆、保护母亲河和希望工程捐款。许多人惊讶地探问，一位曾经身经百战，吃过千辛万苦的老红军，何以享此高寿？魏老将自己的养生

之道归纳为“精神”和“物质”两个方面。关于精神方面，魏老说：“人的一生要有所追求，而精神追求是第一位的。有了精神追求，人的思想就不会空虚，事业也就有了‘恒动力’。这是我健康长寿的一个重要原因。”关于物质方面，魏老说：“我把自己的物质生活归纳为‘衣食简单，生活简朴’八个字。生活上有一个基本的保障就行了，粗茶淡饭养生，衣着干净就行，奢华换不来长寿。正确对待物质生活，是我健康长寿的另一个重要原因。”

**吴西：享年 105 岁。**吴西是我军唯一一位年过百岁的少数民族（壮族）将军，也是跟随邓小平等老-辈革命家参加过百色、龙州起义的革命将军，新中国成立后他为海军的组建和发展做出了重要贡献。吴老客厅的墙上，悬挂着他用草书写的一帧条幅，是一首七绝：“老骥伏枥志不移，千秋大业梦难离。鞠躬尽瘁长眠止，不作糊涂醉汉迷。”吴老的女儿告诉人们，爸爸只是一位布衣将军，生活上并不讲究。如果说有什么秘诀的话，可能主要是因为他兴趣广泛，心胸豁达。吴老则说：“我最喜欢孔夫子说的这样几句话：‘发奋忘食，乐以忘忧，不知老之将至’。我更喜欢毛主席的名句：‘自信人生二百年，会当水击三千里’。”吴老还说：“在生

活中营造自己的春天，必然有春天般的生命。在无为中创造有为，在闲适中孕育情趣。”吴老自嘲“四迷”：读书迷、钓鱼迷、台球迷、跳舞迷。“人生的一切烦恼，都在舞墨娱诗的生活中化解了！”

**阎捷三：享年 102 岁。**阎捷三离休前曾任总后勤部驻西安办事处副主任。他原名叫阎润法。报国投军前，他把自己的名字改为阎捷三，并对别人解释说：“捷就是捷报频传，胜利凯旋的意思。我在家又排行第三，所以叫捷三，这个名字对自己有激励作用，我要做到不怕挫折，连续奋斗，不达目的，誓不罢休！”阎捷三是跟随中央红军参加长征的；长征过去了 70 多年之后，他对于红军当年宣传革命的那些简明、生动的歌谣，仍然记忆犹新，经常对后人边解说边哼唱。阎老主张，对于自己的健康长寿应该有个“预算”。他说：“随着社会的发展，为人们的健康长寿提供了多方面的条件。过去常说‘人活七十古来稀’，现在活到百岁又算得了什么呢！”至于自己的养生之道，阎老总结了三条：一是坚持运动，既包括身体锻炼，也包括脑力锻炼；二是注意营养，多吃些杂粮和蔬菜；三是心情舒畅，这是最重要的，笑一笑，十年少嘛！（摘自《资治文摘》）

## 百岁周有光口述长寿之道

2002年8月14日，张允和去世，享年九十三岁。

张允和在世时，我们上午下午都喝茶，有时喝清茶，有时喝英国红茶，有时喝咖啡。我喜欢喝咖啡，她喜欢喝好的清茶，“举杯齐眉”。我们的理论是，夫妇生活不仅要有爱，还要有敬。古代夫妇“举案齐眉”，我们今天没有案了，就“举杯齐眉”。喝咖啡时大家举杯，这个小动作多少年，是一个小事情，很有用处，增加家庭生活的趣味，增加家庭生活的稳定。这是古代传下来的，很有道理，朋友来了，我们也宣传这个道理。

我现在有“三不主义”：一不立遗嘱，二不过生日，三不过年节。日常生活越来越简单，生活需要也越来越少。饮食上，很多荤菜不能吃，不吃油煎肉类，主要吃鸡蛋、青菜、牛奶、豆腐四样。但是牛奶和鸡蛋都不能多吃，鸡蛋一天一个。上下午各喝一杯红茶。穿衣服也简单，别人送的漂亮衣服没有机会穿，因为不出门，穿出来也觉得不自由。喜欢小房间，有利于听觉。旅游也发生困难，不能走长路。

我现在的简单生活：睡觉、吃饭、看书、写文章。我每个月发表一篇文章在报刊上，是杂文。我



写作不用手写，而是用一台夏普打字机。我每天看《参考消息》，《参考消息》还是有一些消息，你要会看，消息在字里行间，不在标题上面。美国和香港朋友每周都寄给我英文杂志。现在专业书看得少了，看历史、文化方面的书比较多，文艺书本来就很少看。

我年轻时生过肺结核，患过忧郁症。我们结婚的时候，家里的老妈妈偷偷找了算命先生给我们算命，说这对夫妇只能活三十五岁，我们就笑笑。我觉得算命先生没有算错，是医学改变了我的寿命。我们认为，我们不可能长寿，因为青年时身体都不是挺好。我想健康最重要就是生活有规律，不乱吃东西，不抽烟，不喝酒，同时胸襟开朗是重要的。健康有物质一方面，有精神一方面。物质方面我们要求不高。不要生气，都是小事情，吃亏就吃亏。

有一次，我去医院做检查，填一个表，我写了九十七岁，医生给我改成了七十九岁。又有一次，一个医生问我长寿之道，我说你是医生怎么问我啊？很多人都问过我这个问题。以前我没有考虑过，但是后来思考了一些有道理的方面：我的生活有规律，不乱吃东西。以前我在上海有一个顾问医生，他告诉我：大多数人不是饿死而是吃死的，乱

吃东西不利于健康，宴会上很多东西吃了就应该吐掉。还有一个有趣味的事情，我有很多年的失眠症，不容易睡着。“文革”时期我被下放到农村，我的失眠症却治好了，一直到现在我都不再失眠。所以，我跟老伴都相信一句话：“塞翁失马，焉知祸福？”遇到不顺利的事情，不要失望。有两句话我在“文革”的时候经常讲：“卒然临之而不惊，无故加之而不怒。”这是古人的至理名言，很有道理。季羨林写过《牛棚杂忆》，各种罪名，都不要生气，都不要惊慌。这就考验我们的涵养和功夫。我想，首先，生活要有规律，规律要科学化；第二，要有涵养，不要让别人的错误惩罚自己，要能够“卒然临之而不惊，无故加之而不怒”。（摘自《周有光百岁口述》）

## 民国元老张群百岁秘诀：人生七十方开始

张群，字岳军，1889年生于四川省华阳县，1990年在台北去世，享年101岁。张群是国民党元老，中华民国的开国元勋。在张群68岁生日时，应记者的要求，他谈到现代医药卫生进步，生活条件改善了，长寿已经不稀奇，所以应该把“人生七

“十古来稀”改为“人生七十方开始”。这句话对老年人极富鼓舞性，已经成为健康老人对生活抱有乐观情绪的写照。

80岁之后，张群致力于“立人启后”，常和老朋友们谈修养、健康之道。他常说，在现代社会，养生这种传统的学问，有了现代的医学技术作后盾，如虎添翼，但是仍然要注意道德修养，道德是养生的基础。

张群主张养生必须从“起居有时，饮食有节”做起。他说他生平遇到很多朋友，本来身体很好，但在强壮有为的年纪里，自负体力过人，或纵情声色，或恣意口腹，以致未老先衰。因此，他认为养生保健之道应随时注意节制，以保持细水长流。其次，要有愉快的心情。他说：“我曾在韩国看到一幅对联‘一笑一少，一怒一老’。对联虽然只有寥寥八个字，含义却很深远。我说对联改写为‘大笑一次，年轻一天；大怒一次，短寿一年’，更精辟动听。”

再次，张群认为健康与劳动有关，从小养成勤劳的习惯，一生受用不尽。他用一首《不老歌》共勉：“起得早，睡得好，七分饱；常跑跑，多笑笑，莫烦恼；天天忙，永不老。”这8句话，24个字，可以概括为张群的养生之道。

## 万里的长寿之道

7月15日全国人大常委会原委员长万里在北京逝世享年99岁。万里是党和国家的卓越领导人90多岁时仍神清语利思维活跃步伐有力这得益于他内外兼修、动静结合的养生之道。

在养生的“内功”方面他干工作务实认真一心为公；生活中豁达开朗磊落大气不患得失具有极强的定力即使在“文革”被关押时期也坚守着自己的性情志趣。1993年为党和人民无私奉献了近六十春秋的万里开始了离休生活。刚从领导岗位上退下来他就给自己立了规矩：不参加剪彩、奠基等公务活动；不再担任名誉职务；不写序言不题词自我调侃曰：“三不主义”。随后他又对“三不主义”做了进一步延伸：“不在其位不谋其政不问事、不管事、不惹事”。这“三不主义”体现了他的宽广胸襟和不贪权、不恋权的高风亮节。

在“外功”方面他长年坚持体育锻炼和规律生活养成了很高的健康素质。万里有“一动一静胜吃补药”的养生妙论。所谓“动”就是打网球“静”就是打桥牌。除了战争年代和十年动乱时期他从未中断网球运动。万里打桥牌兴致也很高不重输赢只重参与追求桥牌带来的舒畅愉悦。90多岁时每周仍

坚持打4天网球、3天桥牌。对于自己的健康长寿万里曾总结道：“我身体好主要得益于长期坚持锻炼——打网球活动四肢保持血脉畅通；打桥牌活动头脑预防老年痴呆”。

虽然万老已离去但他养生之道中透射出的人格魅力与坚持锻炼的韧性永远值得我们敬重和学习。（刘杰）

## 第七章 听一听退休感怀

### 让我们优雅地老去

当我站在衣镜前，发现自己顶着一头白发，脸上也深深刻下了岁月的印记时，我不得不承认自己老了。难怪儿女们嫌我唠叨，朋友们怕与我通电话，因我常会握着耳机无休止地聊下去，全不顾时间的珍贵。原来人老了会让人讨嫌，这无疑是老人的悲哀。著名文学家林语堂先生却说：“优雅地老去，也不失为一种美感。”可是老去容易，优雅难。怎样才能优雅着老去是值得我们探讨的话题。

**一是要自信。**退休老人摆脱了工作的重负，可以从容不迫地去迎接晚年的美好时光。这难道不是令年轻人羡慕，而值得老年人骄傲的黄金时期吗？因此我们不要把退休当成人生旅途中的末班车而悲观失望。应视为第二人生的春天，在耕耘春天中享受人生，做一个内心充满阳光和自信的老人。

**二是要珍惜生命、善待生命。**人生苦短，生命有限。要明白自己几十年时光换来的应是心如止水。其实人生一世，无论成功与失败；幸福和痛苦；高贵或卑贱，都像江河流去，哪里来还回哪里去。因此活着时就要清醒，地位再高也是暂时的；荣誉

再大也是过去的；金钱再多也是子女的，唯有健康才是自己的。因此要修身养心，做一个健康平凡的老人。

**三要提升品位。**衰老不完全从年老开始，而是从对生活的厌倦开始。人一旦丧失了生活的勇气和信心，便会暮气沉沉，使心理常处于不平衡状态，产生许多不必要的烦恼。明代养生学家吕坤在《呻吟语》中告诫老人：“老年万事等闲看，阴晴圆缺顺其自然”。人生在世难免会遇到困难和烦心事，必须自己化解，不要总抱怨不幸和可怜，会使自己显得卑微而让人瞧不起。要勇敢地面对现实，不断总结经验，从中得到感悟和理解，以提升自己的思想品格，做一个既尊严又随和的老人。

**四要潇洒。**老人的潇洒重在保持内心的高洁与质朴。老人大多经历过生活的磨难和困苦的考验，对社会和人生有深刻的认识和体会，因而能有淡泊名利，不以物喜，不以己悲，得意淡然，失意泰然的高雅气质。潇洒也是一种修养。如今退休老人有的吟诗作画；有的埋头书海；有的笔耕不辍；有的养鱼种花；有的游山玩水；还有的热衷网络。这些自娱自乐的生活方式，充分体现了老人优雅的情操，美好的心境。就让我们做一个既好学上进，又乐观逍遥的老人。

**五要注意形象。**一个人的举止、姿态、风度等是精神面貌的外观表现。随着年龄的增长，我们的发会白、眼会花、耳会聋、腰背会舵、甚至腿脚也会瘸，必须用拐杖支持躯体时，我们还应优雅地梳着日渐稀少的白发；穿着时尚又得体的服装、哼唱最流行的歌曲，并尽力用模糊的双眼去看报、看最新版的电影和电视，甚至每天还要给老年朋友们发一封电子邮件，提醒他们一定要优雅地老去。（汪丽筠）

## 老年人的交友之道

人们退休后，离开了原来的工作岗位，也就离开了整天在一起的同事，孤独感油然而生，所以老年人更需要朋友。然而老年人的交友之道却不同于年轻人，有着自己的特点。

**首先，要维系好老朋友。**老朋友经过长时间的交往和考验，彼此了解，知根知底。即使是对方有些缺点和毛病，也能相互理解，并无大碍。不过由于工作繁忙，这些老朋友往往疏于联系，没事想不起来。而今不同了，退休在家，无所事事，老朋友之间一块儿聊聊天、喝喝茶、打打牌、下下棋、旅旅游，甚至喝个小酒，都是美事一桩。



**其次，慎交新朋友。**这里不是说不交新朋友，也不是说少交新朋友。而是说交新朋友要小心谨慎。因为两个陌生的老人，在短时间里真正做到相互了解不太容易，除了对方人品、性格、爱好外，家庭背景、个人经历等都不是轻易可以了解清楚的。当然这些人作为一般的朋友没有什么问题，比如一起晨练、聊天，也会使我们的生活更加丰富，但想成为莫逆、知己，恐怕有些难度。慎交新朋友，还有另外一层意思，就是交友不要发展速度过快。因为我们已经没有那么多的机会和时间，像当年认识老朋友那样，一起学习，一起工作，甚至一起生活，新朋友之间不可能细细品味，相知深深。所以新朋友之间往往浅尝辄止，客客气气，而不必“悔不当初”“相见恨晚”。特别需要注意的是交异性朋友，更要慎而又慎。如今社会复杂，乱象丛生，以和老年人交友为名，大行其骗的屡见不鲜。

**再有，可适度交“忘年交”。**交些年轻的朋友，会受到年轻人的感染，使我们的老年生活充满活力，不会过早地被社会“淘汰”，让生活更加多姿多彩。我的研究生们就是我最好的“忘年交”，和他们在一起，我感觉自己年轻了许多，虽然很难跟上他们的生活节奏，但在他们的“诱导”下，也都

不落伍地掌握了上网、微博、微信等现代的信息手段，跟上了时代的节拍。

## 与子女处好关系

据有关资料显示，我国目前多数退休老人青睐家庭养老。选择家庭养老之后，“家”就成了老人暮年生活的全部，儿女们就成为老人的依托。家庭养老，处理好与子女的关系十分重要。老人福寿安康，儿女们事业顺达；反之，则不但老人身心受损，儿女们的事业也会受到影响和拖累。所以居家养老，要从以下方面处好与子女的关系。

**为子女做一些力所能及的事情。**如侍弄花草、上街买菜、下厨做饭、照看孙子等。现代社会节奏加快，儿女们工作非常紧张忙碌。老人若通过自己的适当付出，将儿女们从“油盐酱醋”中解放出来，无疑是对儿女们最大的支持，家庭氛围也会变得更加温馨。因此，老人在自我娱乐的同时，也应给儿女搭把手。

**对子女要一视同仁。**常言道：“一个女婿半个儿”“女儿媳妇都一样”。老人一定要不分姓氏、不分血缘，将女婿、儿媳都当成自己的子女，以诚相

待，将心比心，换位思考，豁达谦和，精心呵护家庭和谐。

**处处为子女做表率。**要不断学习，提升自我；举止庄重，说话文明；讲究卫生，衣着得体。要学会克制自己，尽量减少唠叨。要改掉不良生活习惯，处处做子女的表率。

**不要一味依赖子女。**家庭养老并不是要老人一味依赖子女，放弃爱好，与世隔绝。人有情趣寿自高。居家老人一定要统筹安排，制定出周详的作息计划。培养多种爱好，积极参加各种有益于身心健康的大众文化娱乐活动，也是与家庭、子女融洽的好方法。

**留有一定的个人积蓄。**从长远考虑，老人还是应该留有一定数量的“养老钱”。在钱上不能过分依赖子女，一是防大病，二是防失能。即使儿女们很孝敬，但一旦老人身体失能，雇佣保姆或护理人员则是无法避免的现实。（胡生明）

## 含饴弄孙有学问

时下，老人带孙辈的越来越多，“含饴弄孙”已成为常态化与时尚化。老人带孙子，既可以帮助

子女减少压力，又让自己晚年有了情趣。同时，老人在和孙辈的相处中，能感受到自我价值的实现。

但老人带隔代人，如果把握不好尺度，不利于孩子的健康成长。有专家指出，许多出现心理问题的孩子，都有受隔代教育的不良影响。所以老年人要分清疼爱 and 溺爱的界限，给予孩子理性的爱，爱得恰到好处。老年人还应当更新教育观念，给孩子一些“逆向关怀”，让孩子接受一些挫折教育，承担该承担的责任，承受该承受的苦累。老人要切记：不要对孩子有求必应，敢于说“不”；不要怀疑孩子的能力而事事代劳；不要用“金钱”打理一切，金钱买不到生存能力，更买不到健全的人格。教育专家指出：如果孩子小的时候就事事满足，那么长大后面对不如意，将无所适从。

老年人还要注意自身形象。老人的形象是家庭和谐和形成良好家风的重要因素，每时每刻都在潜移默化地影响着孙辈。你想孩子怎样，自己首先应该怎样。老年人要重视提高自身素质，营造有利于孩子文明、健康、向上的家庭环境。（王洪池）

## 从容面对“老来笨”

人老了，常常被孙子笑话“笨”。我真笨吗？想当年上军校学医，那么复杂的专业课，其中好多数字要死记硬背，也都印在脑子里了。后来参加工作，专业方面的知识基本上也是靠脑子记。就是退休了，和老伙伴们比，也不觉得自己笨到哪儿去。可是在孙子面前，我是显得“笨”了。就说用电脑吧，只会一开一关，上网也只是看看新闻，别的地方不会动，其它功能不会用。不会打字，不会查资料，不会存储，不会刻录，不会网上发照片，不会下载经典老歌。到银行去，不会电脑交费，每次都是工作人员手把手教我。平时想记什么事，记住的不多，忘掉的不少。上街买东西，也总是丢三落四，有时忘了给钱，有时买了东西忘了拿。看书也不像过去“一目十行”了，半天翻不了一页，看了后面的，忘了前面的。孙子问我书里说的啥？我有时所答非所问，书中的情节更是说不上来。每当这时，孙子还是笑着说奶奶“真笨”。仔细一琢磨，都七十岁的人了，脑子确实不好使了，不少老年人和我一样“笨”，也是正常现象，我们姑且就叫它“老来笨”吧！其实不必大惊小怪，只需从容面对。如何从容面对“老来笨”，我的切身体会是：

**一要保持不笨的心态。**从容面对“老来笨”，心中一定要有一种“我不笨”的心态。要快乐地看待周围，快乐地与人交往，快乐地接受新事物。有了“我不笨”的心态，心中就轻松，没有负担，思想就能集中，就不显得那么笨了。

**二是多想不笨的办法。**最好的办法就是好学强记。退休之后，如果不及时融入退休的老友之中，离群索居，就会变得孤陋寡闻，久而久之，不笨也会变笨。要爱学习，不断学习新知识，学习新语言，学习新政策、新法规，有些东西还要“强迫”自己记，加深理解，这样就会使自己变得聪明些，离“老来笨”也就越来越远。

**三是选择不笨的生活。**年龄大了，人老了，身体各种器官都在老化，反应迟钝，这是事实，我们要逐渐适应这种变化，而“慢活”则是不错的选择。遇事不必急三火四，不要轻易否定别人，更不能倚老卖老、不懂装懂。和子女相处也要如此。遇到事情慢慢来，慢慢听，慢慢想，慢慢思索，慢慢比较，从而作出正确选择。正确选择多了，还会有“笨”的感觉吗？

总之，从容面对“老来笨”是一种心态，一种修养，也是一种成熟和睿智，而这恰恰是我们老年人的优势所在。(周坤茹)

## 不为“老”所累

天增岁月人增寿，牛年转瞬变为虎年。孩子们高高兴兴地除旧迎新，不少老人却因为“又老了一岁”而添愁。他们觉得：岁月对老年人来说，不再像对年轻人那样慷慨，“送走昨天，送来明天”；而是残酷地“送走昨天，送走明天”。于是，内心不由地平添一种无奈与惆怅。

这是老年人需要摒弃的一种年龄包袱。人的生命是一个发展过程，幼年，童年，少年，青年，中年，老年，环环相扣，每一个生命阶段都有其特有风景，有幸历经生命全过程的人，是幸福的。宋代诗人陆游的《木兰花·立春日作》有句：“春盘春酒年年好，试戴银幡判醉倒。今朝一岁大家添，不是人间偏我老。”年龄对每个人都是平等相待，还有一句诗也讲得好：“人间公道惟白头”。今天的老人，昨天也曾年轻；今天的年轻人，明天也会变老。年轻人可以领略青春花季的璀璨，老年人也可享受成熟季节的丰饶。

按现行的标准，人一旦过了60岁，都要划入老年的行列，但这里的“老”主要是指生理上的，指“白头”；至于心理上的，永葆青春还是可能的，至少可以延缓衰老的到来。延缓之道，重要一点，

是忘记年龄，不为“老”所囿所累。英国哲学家罗素写过一篇《论老之将至》，说他的外祖母到80高龄，精力仍然旺盛，思维仍然活跃，原因在于“她根本就没有功夫去留意她在衰老”。罗素说，“这就是保持年轻的最佳方法。”我国有一句俗话，叫“忘年交”，意指才德相契，不拘年龄而结成的知交。老年人在对待自我上，也要有这种“忘年”精神，不让“老”成为包袱压在身上，率性自在地过好晚年生活。罗素又说：“如果你的兴趣和活动既广泛又浓烈，而且你又能从中感到自己仍然精力旺盛，那么你就不必去考虑这纯粹的统计学的情况。”实际上，纯粹统计学上的年龄也并未有固定不变的标准，你说60岁就是老年，而别国的退休年龄还有到74岁的呢。

上世纪90年代初，上海文艺出版社约请范泉先生主编了一本《文化老人话人生》的书。写稿的都是我国的文化名人，当时的年龄为70岁到110岁。他们“话人生”的一个重要内容，就是论老年。当时85岁的施蛰存存在组稿会上说，世界上有一篇著名的散文《论老年》，是古罗马西塞罗写的，不过西塞罗只活到63岁，他论老年，恐怕只是一个五六十岁人的体会，要真正写出老年人的思想、情绪、



经验、体会，恐怕还要靠他们这批七老八十的人了。他们的“思想、情绪、经验、体会”是什么呢？一个突出的内容，就是：人老，心可别老。冰心写道：我从来没觉得老。谢希德说：不知老之将至。碧野说：碧野不老。蔡尚思称自己是“忘年人”。华君武自谓：说老不老，说小不小。张乐平说：幽默使我年轻。钱君匋说：丹青不知老将至。赵超构则表示：优哉游哉，聊以卒岁。如此等等。这些文化老人都为“老”所拘所累，而以一种积极的潇洒的精神状态，使其晚晴熠熠生辉。

如今我国已进入老龄社会，老年人越来越多，但老年人千万不要背上年龄包袱，让“老”压得挺不起腰，失去好心情。同时，社会也要进一步弘扬敬老爱老风气，不要视老年人为“包袱”。季羨林在那篇《老年谈老》的文章中特就此发过一点“牢骚”，他说，对老年人不要天天絮絮叨叨，耳提面命：“你们已经老了！你们已经不行了！”老是人生必然规律的体现，老有老的长处。“老”既不可成为个人之累，也不该视为社会之累。（江曾培）

## 第八章 看一看退休案例

### 李岚清：我的退休生活很丰富

我于2003年从领导岗位退休以后，常常有同志关心地问我：“从繁忙的正作中退下来，您适应吗？您是怎样安排退休生活的呢？”我总是回答：“很适应，我的退休生活很丰富。”

退休后的生活，对我来说，其实就是换了一张日程表，除了内容不一样，时间的安排仍然是非常紧凑和充实的。简单地说，就是八个字：健身、健脑、读书、写作。

我认为，对于我们退休的老人来说，保持身心健康最为重要。人的一生，在职时不论职位高低，不论从事何种工作，都要为党的事业、为社会主义建设事业、为人民的利益着想，勤勤恳恳地工作；退休后，要积极、健康地生活，健康的生活才是有意义的生活。寿而康是享受，寿而不康是难受。一个人退休后如果生活在病痛之中，那不仅会使自己痛苦，给家人和亲友增加负担，更会给社会增加负担和麻烦。就我个人而言，多活几岁少活几岁并无所谓，但一定要活得身心健康。为此我还专门篆刻了一方“寿而康”的印章。我常开玩笑说，身心健

康可以“自己不受罪，家人不受累，减少医药费，有利全社会”。

如何健身、健脑呢？我选择了游泳、打网球、打桥牌、学习篆刻。游泳是一项很好的健身运动，虽然略显枯燥，但健身效果较好。打网球活动量较大，有一定的竞技性和趣味性，但要注意安全。我不以竞技为目的，打的时间较短，主要是为出汗和活动全身筋骨。桥牌有益于开发智力，对于保持大脑的活动、训练思维能力、培养协作精神很有益处，对年纪大一些的人来说，还可以延缓大脑功能的衰退。篆刻是一门艺术，对手、脑、眼的协调配合有较高的要求，可以达到健脑的目的，还能培养人的审美情趣和艺术素养。

我71岁开始自学篆刻，最早的篆刻作品是“科教兴国”、“振兴中华”，表达我对“科教兴国”战略的认识。接着，我刻了“好学为乐”、“学海无涯”、“江南老童生”等，以表明自己学习的态度。我所刻的每一方印，都有一篇题记，说明为什么要刻这方印，为什么这样刻，这也可以说是“以石言志”吧！

我爱读书，但过去读的书和现在读的书不一样；过去是为工作需要而读书，现在是为兴趣而读书。读自己感兴趣的好书可以增长知识，丰富思想，

如果错过了没有读，将会留下终生的遗憾。至于写作，想必大家都知道了。我于2003年写了《教育访谈录》，2004年又写了《音乐笔谈》。为什么要写这样两本书？我在书中已经作了交代，简要地说，就是作为一个普通共产党员，想为我所热爱的教育事业发挥一点“余热”。以《音乐笔谈》而言，我是想在广大知识分子和大学生中提倡和推广经典音乐，从而进一步推进美育尤其是艺术教育。我现在的的生活，可以说是“以书为友，以乐作伴”。（《中外书摘》2006年第09期）

## “最好的年华是退休之后”

### ——记美国前总统卡特夫妇的退休生活

“虽然退休了，但我生活得非常充实。我每天带着我曾作为海军潜艇员、核工程师、农场主和政治家所具有的职业热忱，全身心地投入到退休生活中，过得有滋有味。”美国前总统吉米·卡特在接受《纽约时报》记者采访时说。

**退休回乡** 1981年大选失败后，年仅56岁的卡特携妻带女回到了老家佐治亚州普莱恩斯，过上了退休生活。当时被认为是美国历史上最年轻的卸

任总统之一。提起当时的心情，卡特说：“一种全新的、未曾料想的极度空虚的生活在等待着我。”面对未来进行量化透视时，他感到非常不好受。

回乡后，卡特发现自己破产了。任总统期间，卡特把农场委托给别人全权经营，由于天旱严重，负债近150万美元。面对此情此景，卡特说，“虽然没有能力偿还债务，但有房子住就满足了，债务以后慢慢还就是了！”

那么，卡特是如何给退休生活下定义的？他说，退休就是“从法定义务中解放出来”，“最好的年华就是退休之后。”他在《老年的好处》一书中阐述了他对晚年生活的态度。与很多人一样，卡特从未事先计划过如何度过退休生活。他说：“我从未想过。我满以为还会在白宫再干4年。我没有想过会做现在做的事情。”

**为和平奔走** 退休后不久，卡特于1982年成立了非盈利、无党派性质的卡特中心，旨在促进世界和平、人权及医疗卫生。作为不拿报酬的董事长，卡特和副董事长卡特夫人的足迹遍布亚洲、非洲和拉丁美洲。他们参加和平谈判，监督大选，为消除疾病、增加收成和缓解饥饿而辛勤地工作着。由于成绩卓著，卡特七次获诺贝尔和平奖提名，并与妻

子双双获总统自由勋章。

此外，离任后卡特共写了14本书，作为埃默里大学的著名教授，他的讲课内容从政治到医学，无所不包。虽然不再经营农场了，但卡特管理着种植在自己农场上的树木和花草。家里所有修修补补的活他全包了。他自己打家具，以此为乐，达到放松的目的。他自己还酿酒。住在普莱恩斯的日子里，他还在教堂的主日学校授课。有时他还自己修草坪，卡特夫人包揽了擦洗浴室的活。

**生活节俭** 为了偿还债务，他卖掉了家庭花生仓库。今天，卡特说，他们的大部分收入来自写书立传，其中大多成了畅销书。他拥有的三千英亩土地和土地上的树林也为他赚不少钱。尽管如此，可卡特夫妇生活很节俭。他们现在仍住在一九六一年建造的俭朴的农场住宅里，那还是卡特从核潜艇军官位置上退下来后，回到普莱恩斯家乡时从事农业生产后修建的。房屋坐落在树木丛中，侧面有一个网球场。他们使用的家具大都是卡特自己做的，包括他们现在共寝的那张四柱胡桃木床。

**重视锻炼** 卡特是家中的长子，比他的弟弟和两个妹妹都长寿。他是家中唯一不吸烟者，注意饮食，并经常锻炼身体。60岁时，他开始滑雪；64

岁时，他登上了非洲最高峰乞力马扎罗山。70时，他登上了日本的富士山。卡特和夫人喜欢钓鱼，喜欢打网球，骑自行车，赏鸟和慢跑。乘飞机旅行时，遇到停飞停留在机场时，他们也抓紧时间进行慢跑锻炼。（《人民日报海外版》200008月30日第十版申明河）

## 中国工程院院士秦伯益：老人，活的就是一种心态

秦伯益，今年83岁，曾任军事医学科学院院长，少将。他是我国药理、毒理学领域的著名科学家，被评为中国工程院院士。2004年，秦伯益主动申请退休，报到中央军委获得批准。他也因此被称为我国首位自主退休的院士。自此，秦老辞谢一切社会兼职，辞谢一切无关应酬，游遍我国境内的世界遗产、国家遗产、世界地质公园、历史文化名城等，完成年少时“读万卷书，行万里路”的梦想，出版了两本游记。

秦老的退休生活丰富多彩，令人羡慕。他说，老年生活是一个人一辈子的积累在最后阶段的体现。无论什么时候，人要有自己的兴趣、追求，可大可小。“否则心如死灰，就会日薄西山。”

更难能可贵的是，秦老用“清楚、通畅、不高、不大”八字来概括自己的健康状况，即头脑清楚、呼吸和两便通畅、血压血脂血糖不高、心肝脾前列腺不大。他一辈子没住过一天医院。问他有什么养生秘诀吗？他说，没什么秘诀，关键就是“顺其自然”四个字，该吃饭吃饭，该睡觉就睡觉，想发表自己的意见就发表意见。要相信科学，而不要相信吃绿豆这些伪科学。

今天，我们摘编秦伯益撰写的谈老年生活的文章，希望能给更多的老人一些启示。

### **关于有所不为 什么年龄干什么事**

人生有不同年龄阶段，青年时是女儿，中年时做妈妈，老年后当奶奶，晚年就成了太婆。在工作中，也同样有相应的角色转换。如体育界，青年时是运动员，中年时做教练，老年后当裁判，晚年就成为观众了。这就叫什么年龄干什么事。当龄时应恪尽职守，干得有声有色。过了这个阶段，就应调整心态，进入新情况，无怨无悔。

如果做女儿时不好好学习、不积极向上，就难以成才；做妈妈时如果不下抚儿女，上敬公婆，家庭就难以和美；做奶奶、太婆时如果还要事必躬亲，不肯超脱，势必自寻烦恼，难求和睦。



人难有自知之明，常见的现象是，当龄时不抓紧工作，总觉得来日方长，结果蹉跎岁月，过龄后却恋栈不去，空憾壮志未酬。在这方面，应该提倡有点超前意识，提前做好年龄段转换期的心理准备和物质准备。只有及早明白这些自然规律，才能在晚年活得自由自在。

就我个人而言，我曾回顾一生说：三十而立，我未立；四十而不惑，我常惑；五十而知天命，我知而不多；六十而耳顺，我有进步，但不够；七十而从心所欲，不逾矩，这点，我倒提前做到了。现在，我可以自由地选择我想做的事，不为稻粱谋，不作名利求，择善而从，量力而行。

### **关于生活安排 根本的还是要靠自己**

前几年，看到一本书《养老，你指望谁？》，书中列举了现在社会上多种养老方式，如老伴、新伴、子女、亲属、保姆、组织、社会等，分析的结果，根本的还是要靠自己。靠自己选择最适合于自己的养老方式，然后创造好条件，磨合好关系，使晚年生活和谐美满。即使生活不能自理，甚至是临终时期，也要靠自己在脑子清楚时做好安排。

有些人在位时叱咤风云、志满意得，退休后立即精神萎靡、牢骚满腹，根本原因就在于不了解老

年生活的特点，没有及早为老年生活做好准备。相反，有的老人活得明白，及早做好准备，即使到了耄耋之年，仍能活得舒坦，活得潇洒，活得有尊严。

鉴于此，我为自己做了一个倒计时的行动安排。大致是70岁不出国，80岁不出游，85岁不出京，90岁不出院，95岁不出门，100岁不下床，请求安乐死。当然，这是满打满算的如意算盘，实际过程会因时调整。如不能到底，就随时中止，只求生活质量好就可以了。

我通过30多年藏书，已存有5000多册文史书籍。坐拥书城，纵目古今，乐在其中。我近10年来坚持自费独游，踏遍祖国名山大川，访寻历代人文胜迹。大概还没有人像我这样在中国游览了那么多的名胜古迹。中国有世界遗产41个，国家遗产30个，世界地质公园24个，历史文化名城110个，国家重点风景区187个，我都游遍了。

### 关于调适心态

《朱子格言》上有两句话：“家门和顺，虽饔飧不继，亦有余欢。国课早完，即囊橐无余，自得至乐”。“饔飧”指早饭和晚饭，“国课”指向国家纳税。我们就是要追求这种境界。现实社会中，常有社会地位很高，经济情况很好而晚年生活不愉快

的，也有很普通的百姓，经济条件一般，但活得很愉快的。他们的差别在于心态，在于会不会安排做自己喜欢做的事，而不勉强去做自己不喜欢做的事。

**功利思想不该有** “几十年如一日”，“活到老，干到老”，还要“老当益壮”。这些口号，原来的精神虽然是积极的，在革命和建设的某些时刻也是需要的，但不科学、不实际，无益于老人。世界在变，自己也在变，怎么能“几十年如一日”呢？老了自然要衰，怎么还能“壮”，而且“当益壮”呢？

年富力强的被闲置，花甲古稀之年扬鞭奋蹄，这绝不是好形势。1998年《东方之子》采访我，我说了一段话：“新老交替是正常现象。只有蜀中无大将时，才不得不再请老将廖化做先锋。佘太君百岁挂帅，那是一个悲剧，不应该这样的。”

**过于自苦不必要** 我们这一代人在长期的革命历练中养成了艰苦朴素的生活习惯，这种精神是很可贵的。只是随着社会经济的发展，今天的老年人也不必过于自苦。

我们总说：“休息是为了更好地工作”，外国人则认为“工作是为了更好地休息”。中国传统观念是省吃俭用，为儿为女，外国人的观念则认为赚钱

是为了花钱，儿女 18 岁以后自立，各过各的日子，平安无事。看来我们有些观念是应该有所调整了。儿孙自有儿孙福，不必太为他们担心。我现在收入的大部用在旅游和买书上。有些节余，也量力做些社会公益事情。我给孩子们留下了江南古镇上常见的一副对联：“世上数百年老家，全在积德；天下第一等好事，还是读书。”

### 人走茶凉不奇怪

有些老年人常留恋过去“过五关，斩六将”时的辉煌，叹惜当下空怀壮志，力不从心。我看大可不必。

什么年龄干什么事，当干时全力以赴，废寝忘食，义无反顾；不当干时全身而退，戛然而止，飘然而去。不要当干时懒散拖沓，不当干时又百般留恋。有些老年人常沉湎于过去前呼后拥。迎来送往的热闹场景，叹惜现在门庭冷落，寂寞空灵，“人一走，茶就凉”。甚至埋怨人情冷暖，世态炎凉，真有说不完的苦恼。我看也大可不必。人走了，茶自然会凉，不仅会凉，而且茶水还应倒掉，因为茶杯还有他用。能根据情况变化，做出合乎自身特点的安排，以提高自己老龄期的生活质量，这才是生活中的强者。

## 关于身后事 孤独也是一种享受

老年有成熟之乐、天伦之乐、发展个性之乐、领受兴趣之乐，还有孤独之乐。孤独时有广阔的思想空间，有充分的行动自由，有全额的可支配时间，有不受干扰的心灵天地。

“无丝竹之乱耳，无案牍之劳形”，“可以调素琴，阅金经”。苏东坡写过：“与谁同坐？明月、清风、我。”很多大思想家、大科学家、大文学家、大艺术家的不朽作品往往是在孤独的境遇中创作出来的。我不是提倡老人过孤独的生活，而是说明孤独也是一种享受，一种美。要善于享受孤独，不必惧怕。

## 笑对归宿

死亡既然是最后的归宿，生命的必然，自然也就没有必要过多地害怕了。一切顺其自然，交给“命运”就是了。

我参观过英国圣·克里斯朵夫临终关怀医院，这是世界上最早的一所临终关怀医院，已有100多年历史。那里的病人大多时间在活动室里看书、打毛衣、玩牌、祷告、唱诗、看电视。每周有志愿者来陪他们聊天。医生却对我说，这里的大多数人的生命大约只剩一个月左右——临终前一个月他们还

可以无痛苦地享受人生。

我惊叹西方发达国家人文关怀的进步，我也坚信中国不久也能达到这个水平。我已经向家人和学生交代，将来我走时，不必开追悼会，因为我不喜欢那种里面哭哭啼啼，外面嘻嘻哈哈的尴尬场景。到时如果无法推辞，非要安排一个遗体告别仪式的话，也不必奏什么哀乐，而要播放一段舒曼的《梦幻曲》或萨克斯管演奏的《Going home》，并告诉大家，我走得很愉快，很舒坦，因为我曾是一个长寿而快乐的老头儿，我充分享受了人生，我知足了。（北京晚报）

## 6 个杭州老人的退休生活样本

### 退休后我成了“董事长”

讲述人：杨阿姨，64岁

家庭情况：三世同堂

退休后生活：刚退休的那几年，我和我老公两个人住，生活很有规律的，每天早上6点，到城隍山上跳操，跳完后，买菜，然后回家洗衣服，搞卫生，晚上看看电视，打老K的节目我是每天晚上必看的。我们这个单元，住的都是几十年的老邻居，

白天，我们的房门基本都不关的，在门口一边择菜，一边跟他们聊聊天，日子蛮好打发的。

我们山上一起跳操的有十几个人，关系都很好的。每周二，都会聚会一次，她们叫我董事长，经常去龙井、茅家埠喝喝茶什么的，满杭州跑的，中午，大家敲瓦片儿（杭州话，意指AA制），很开心的。我们这个队伍里好几个年纪还蛮轻的，有个女的三十几岁，住在深蓝广场，家里很有钱的，老公开厂的，她是家庭妇女，平时没什么事，就跟我们一起玩，也很开心的。后来，我女儿生小孩了，我就搬到女儿这边来了，现在每天在家里带小孩，也没空去山上跳操了。

## **我现在每天的乐趣是上淘宝网**

讲述人：徐大伯，75岁

家庭情况：和老伴两个人住

退休后生活：我不喜欢逛街的，也不喜欢串门，西湖边我都好长时间没去了，我喜欢呆在家里，用现在时髦的话讲，我是个宅男。我现在每天要做两样事情，上淘宝网和逛超市。我家边上就有一家超市，走走过去5分钟。每天上午，我喜欢到超市里逛逛，看看里面的人，看看新出的产品，蛮有意思的，最后带点菜回来。吃完中饭，睡一觉。下午，我一般在家上

网，看看新闻，然后下盘棋。淘宝网我蛮喜欢的，买东西很方便。外面太挤，车也多，像我有三高，去挤公交车，太累。在网上，我可以慢慢挑，甚至挑个几天，如果在商店里，人家老早翻白眼了。现在我穿的衣服，还有一些家电，都是在淘宝网上买的。人家还送货上门，不满意，还可以退货，这比到商店买东西好，蛮适合我们老年人的。

### **公园英语角里的 90 岁大伯**

讲述人：俞回春，90 岁

家庭情况：和老伴两个人住

退休后生活：我很忙的，今天，中央电视台还打电话给我，说要来采访我，也不早几天打来，我都还没准备好。我的兴趣有两样，说英语、吹口琴，经常去六公园英语角的人肯定认识我，我现在 90 岁了，还经常去六公园英语角。解放前，我在上海一家杂货店当学徒工，每天有外国船员来买东西，因为听不懂英语，买卖做不成，经常被老板骂，我就自费去上了夜校。1955 年到杭州工作，英语也一直没丢掉。退休后，有的是时间，那个时候，杭州人懂英语的人很少，外国人来杭州游玩很不方便，我就经常到西湖边给外国人当免费导游。旁边的人看我英语说得这么好，都想跟我学，后来，每个星



期天，我就到六公园英语角教大学说英语。现在，懂英语的人多了，但我只要有空，还是喜欢到西湖边走走，跟外国人聊聊，顺便向他们介绍杭州六公园的外语角，鼓动他们到那里教杭州人说外语。

我觉得老年人吧，一定要有点事情做，哪怕没事情也要找点事情做。我有个老同事，现在也 80 多岁了，是个女的，一开始给子女带小孩，后来小孩大了，都搬走了，就剩下她和老伴两个人，一下子空下来了，难受，你知道她后来找了点什么事情做吗？你肯定想不到的，拍苍蝇。每年五月份有苍蝇以后，她就在小区马路上拍苍蝇，一天两次，每天要拍一个多小时，已经拍了七八年了。大家都说，自从她有了这个爱好后，我们小区里的苍蝇真的少了好多。拍苍蝇要蹲下站起，要眼明手快，也是一种锻炼，两全其美，我觉得这也蛮好的。

### **每天下午我要游泳**

讲述人：俞大伯，78 岁

家庭情况：与老伴一起住，儿子女儿都在国外工作

退休后的生活：我儿子 51 岁，在法国里昂大学做教授。我女儿 48 岁，在美国纽约主持一个实验室。我退休 20 年了，2008 年之前，我和我爱人

就像两只候鸟，一会飞法国，一会飞美国，再飞回来，这两年飞不动了，2008年之后就没再出去了，而且孙子也长大了，不需要我们照顾了。

我和爱人都是知识分子，道理很明白，退休后社会不需要你了，儿女不需要你了，我们是没事情的人，所以要自己找事情做。我和爱人退休工资还不错，很多年前我们资助了5个希望工程的孩子读书，从小学供到大学，现在最大的一个已经大学毕业了，他们都叫我们爷爷奶奶的。为社会做点贡献，精神上有慰藉。我干了一辈子的媒体工作，做文字20年，摄影15年，退休了我还坚持写作、坚持摄影，每天下午我还要游泳，一年能坚持300天，我的爱人喜欢写生，我还教她摄影……

## **退休后我走遍了全国**

讲述人：包大伯，70岁

家庭情况：与老伴儿子一起住

退休后生活：我是个热爱大自然的人，年轻的时候就到处游山玩水。退休后，更有时间了，我去云南爬雪山，去三峡看长江，去西安看兵马俑，还去嘉善、扬州、南京……全国著名的风景名胜都去遍了，老房子我不要看的，我就欢喜大山和森林！你说我老伴为什么不跟我去啊？她有她自己的事

情嘞，她是高级教师，虽然退休了，还有很多人要跟她请教数学问题，每天晚上她还要去跳街舞，哪有时间。我们只有一个孩子，现在还没有生小孩，将来生了小孩子，估计我就要调整调整，不能老是出去玩了。

## 我上网玩游戏他上网看小说

讲述人：蒋阿姨，61岁

家庭情况：与老伴住，两个儿子已婚

退休后生活：我们两个都是公务员，退休之后的主导思想是，锻炼好身体是第一要务。每天早上我去打乒乓球，他一早一晚都要沿着河边暴走，每天保证3小时，中午我们一起做饭吃，下午才去儿子那里照顾孙子。对于照顾孙子，我们是这样看的，他们需要的时候，我们要帮忙，但孩子大了还得他们自己带，我们老了，观念不够新了，而且我们有自己的生活。我和老伴都学会了上网，我和朋友聊QQ，以前还玩偷菜，老伴喜欢上网看小说。我年轻时上山下乡认识的朋友现在都有联络，他们的子女大多在外地，我们这帮老朋友就定期聚会，唱唱歌，聊聊天，很高兴。我觉得人老了，就是五老：老伴、老屋、老本（指健康的身体）、老底（指养老金）和老友。

## 电脑助我家庭教育

父母是孩子的第一任老师，家长的一言一行，对孩子来说是一种无形的榜样。作为长辈要注意孩子的一举一动，对暴露出的不良品行，要及时给予教育。子女长大离开身边，组建了自己小家庭，还要不要进行教育？有的人说，鞭长莫及，隔代人你就更不要管了。看着不对的言行，不闻不问，任其发展，就没有尽到长者的责任，也会给自己留下遗憾。所以，作为长者不能放弃教育的责任。但孩子另立门户，不在一起生活，过去那种面对面的教育机会不多，有些相聚场合并不适于当面进行教育，怎么办？我想运用网络进行家庭教育，不失为一种很好的教育形式，想就此说说我的体会。

我家是个近 30 口人的大家庭，分散居住 10 多处。2010 年初我建立了一个家庭 QQ 群，上至 80 多岁的我，下至才 6 岁多的曾外孙，四代 20 多人同在一个群里活动，我凭借群开展家庭教育。人民日报刚刚发出“社会主义核心价值观”内容，我便把这个《人民有信仰 国家才有力量》评论和分三个层面 24 个字的“社会主义核心价值观”内容在群里转发，供家人学习。我还陆续搜集转发些“家诫要言”、激励孩子成长的嘉言妙语，或针对个别

家人“劝戒烟酒”等。大家可以及时交流一些家里的情况，对增强家庭凝聚力，促进家庭和谐，起到了一定的作用。

后来我创建了一个和谐家庭群主的QQ空间，只限家人进入。我针对家中的情况，发表了百多篇杂谈和“日记摘发”。有带有共性的，如通过看《老大的幸福》和《咱家那些事》电视剧，针对创建一个幸福家庭、增进亲情、树立好家风我写了多篇观感；为引导全家人学习，我写过《创学习型家庭》《做学习型老人》《适应新情况就得学习》等杂谈；为提倡节俭、反对奢侈，我写过《年终拢账后想到的》《要学会理财》等；为鼓励年轻人留下自己成长的纪念册，我三谈写日记的好处；怕家人不注意关注时政，我写了《从“两会”想到关注时政》《都要关注政治》；针对有的家人对担负领导责任有压力，就如何处理与下属关系，我写了《如何面对进入管理层》《与晚辈谈压力》《如何处理好人事关系》等杂谈；家人有的自觉戒除了烟酒不良嗜好，为了教育尚没戒除的孩子，我写了《戒除不良嗜好靠什么》。有一天在家庭饭桌上，唠起来中央电视台，最近连连访问观众关于家风家规问题的意义，有人流露出一种“树大自然直”的思想，说没怎么

教育孩子也都挺好的，这是一种忽视家庭教育的态度，就此，我写了《万万不可忽视家庭教育》的杂谈。总之，我不放过任何苗头性的东西，针对家里出现的情况，认为应该提出我的观点，对不正确认识予以纠正，便趁机进行家庭教育，我觉得这样才算尽到一个家长的责任。

总之，我认为家庭是社会的细胞，不可忽视家庭教育，网络是进行家庭教育的好方式，应该大力提倡。我觉得只有把言传身教、面对面教育和网络教育、学校和社会教育结合起来，才能形成一个良好的教育环境。（龚连甲）

## 第九章 唱一唱退休歌谣

### 退休三字经

人变老，是规律，体渐弱，自然理，生老死，无法抵，眨眼间，到乐极。

要长寿，靠自己，活百岁，也不稀，忌无知，养良习，送几句，望君记；

退休后，要自立，快适应，莫迟疑，心胸宽，淡名利，莫自卑，勿攀比。

左不看，右不比，不问政，忘过去，放架子，从头起，老百姓，其中壹；

与同事，讲和气，戒傲慢，俗事弃，不记仇，勿多疑，自足乐，保贵体。

上善水，纳浊泥，厚待物，不小气，知重点，是心理，大肚皮，寿星理；

烦恼事，莫要急，沉着气，冷处理，高兴事，忌狂喜，乐极悲，要警惕。

仪表整，勿失礼，与人善，人帮你，随潮流，莫孤僻，与时进，天天喜；

讲卫生，莫忘记，粗布衣，常换洗，勤洗澡，病菌离，季节变，时更衣。

室内洁，无污迹，常开窗，换空气，被褥单，阳光浴，餐厨具，消毒齐；

广交友，觅知己，海诤语，谈天地，多交流，  
重友谊，讲和谐，睦邻里。

亲戚间，多联系，常来往，增情谊，避口舌，  
免嫌疑，相互帮，要尽力；

爱好广，由自己，有条件，旅游祛，湖塘畔，  
可钓鱼，有兴趣，写回忆。

勤用脑，适学习，有专长，操画笔，练书法，  
静心气，读报纸，看书籍；

唱小曲，奏乐器，清水边，眼观底，幽静处，  
深呼吸，养花草，狗和鱼。

操微机，玩游戏，千万记，别痴迷，听小说，  
电台里，看电视，新闻奇；

不赌博，下盘旗，斗地主，抢军旗，车马炮，  
红桃壹，打两圈，就离席。

生命钟，有规律，要早睡，要早起，中午觉，  
别忘记，勿贪睡，多休息；

重锻炼，随心欲，顺自然，忌矜力，常坚持，  
功自启，只要动，就有益。

动中静，散步宜，去跳舞，溜小溪，静中动，  
打太极，乒乓球，舞剑戟；

饮食上，切注意，七分饱，清淡米，绿叶菜，  
甜少许，低脂肪，五谷齐。



定时餐，莫抗饥，少饮酒，把烟忌，白开水，  
茶适宜，少吃盐，醋不离；

重保健，养身体，保健品，莫贪其，讲科学，  
迷信弃，野药摊，不可理。

有了病，莫着急，及时治，去求医，没有病，  
也别喜，重预防，常查体；

爱劳动，莫拼力，体力活，需量力，不称强，  
勿斗气，稍不适，就休息。

生活上，要自理，行自如，乐无比，不懒惰，  
找活计，多与少，看自己；

重养性，忘忧虑，爱人佳，欢爱稀，无老拌，  
应配齐，伴侣贤，相互依。

居室雅，无高低，略积蓄，防万一，潇洒美，  
日日喜，老来俏，玩童嘻；

天伦乐，长寿济，隔辈人，内心喜，掌上珠，  
口中蜜，少宠爱，重培育。

儿女事，应自立，讲民主，不代替，能帮忙，  
出点力，帮不上，莫打击。

夕阳红，最靓丽，晚霞美，要珍惜，常年做，  
须恒力，按其行，长寿您。

话不多，难做齐，说到此，要停笔，对与错，  
请评议，供参考，随便您。

## 晚年生活的“十个切记”

**想要老了不讨儿女嫌请把“十个切记”挂心间。**

**一要切实：岁数大了不是本钱。**这年头什么都值些钱就是岁数不值钱。心里千万别有那么多的“应该”或者“不应该”。喊你声“老头儿”没什么错叫你声“老先生”是对方的教养并不关你什么事。年轻人凭力气抢先占优那是生物本能；有人给你让个座那一定要记着说声“谢谢”那是有幸碰到了大好人。

**二要切实：“想当年”不是人人都爱听的话。**

如今不是忆苦思甜的年代没人愿意享受你的光荣历史和坎坷经历。时代毕竟不同了你吃过的野菜现在变成了高档佳肴；你垦荒造田现在成了破坏生态。红军煮皮带充饥的故事让年轻人没法理解放到现在煮一根皮带总没有炖几斤肉来得经济。因此“想当年”的话题要适可而止毕竟“当年”不如“当今”更实际。

**三要切实：少管闲事特别是家中的“闲事”。**

孙辈的教育是子女的事不是你的责任。如今都是“奥特曼”“灰太狼”年代了你还在讲“从前有座山山上有庙……”那才叫毁人不倦！与子女相处千万不要喋喋不休要有“政协”的位置感既要到位

又不能越位和错位。大事上表个态听不听的别计较。子女征求你的意见就是敬重主动追求个清闲自在。

**四要切记：“年轻人一定比你忙”。**你想孩子了可以打个电话孩子想你了可能连打电话的时间都没有。千万不要为这种事较真儿拿自己去做比照。记住：抱怨多了会“两败俱伤”。如果孩子真来看你可千万不要找理由强留着孩子们“花时间”与“花钱”一样是用金子买光阴能抽出一分钟来看你就是好事。如果不给孩子一个“花时间”的宽松环境今后看你的次数只能越来越少。

**五要切记：自愿付出时别想着回报，不要总把为别人做的那些事挂在嘴上。**帮子女做饭洗衣、照看孩子没有不叫苦的但千万别当着子女的面倾诉。理解不理解的要多些淡定权当是为社会做了义工。有些事不一定就能将心比心“尊老爱幼”永远是把“爱幼”放在第一位因为“朝阳”总比“夕阳”能让人憧憬。记住：“付出”是送给别人的东西千万不要想着再“找补”回来那会让所有人都不愉快。

**六要切记：不要总想着改变别人。**邻家女孩乍暖还寒就穿上了短裙丝袜那是姑娘喜欢“美丽冻人”；老伴做事儿丢三落四无法完美那是多年难改

的“顽疾”。其实每人都有自己的习惯和活法原本没有绝对的错对。改变不了别人就试着变变自己其实你自己也很难改变。与其这样不如来个和平共处淡然处之总比指手画脚让人喜欢。

**七要切记：待人处事别太抠门儿，钱多钱少都要有个爽快大度。**对亲朋好友自不必说就是子女买来东西孝敬也一定要说声谢谢、想着付钱。虽然很多人都不缺钱儿但咱要的就是那种坦然。记住：世上没有免费的午餐享受和谐快乐也要掏银子出本钱。把数得过来的养老金花出学问可是一种智慧“人死了钱没花完”真不如生前开明大义些；把积蓄全花光了也不是个办法毕竟“人没死钱先没了”会更悲哀。

**八要切记：邋邋遢遢不是小事儿。**人老了懒点可以但千万别懒在穿衣戴帽、洗涮卫生上。你要保持艰苦朴素的革命传统也可以但要记着整洁干净。这年头世界都变成了地球村国与国、人与人的关联更加紧密别因为自己的邋邋遢遢影响了家庭的生态。要知道你的卫生、你的穿戴不是你自己的事那是家庭的招牌和子女的脸面。你不在乎不行因为有太多的人在乎。

**九要切记：千万别像存钱那样存着破烂儿。**有道是“破家值万贯”那是上个世纪前的说法儿；见什么都稀罕那是老化的征兆。当下留存东西不能看有用没用要看常用不常用。不常用的东西真用的时候不一定记得起记得起也不一定找得到所以还是早早处理掉的好。大件的东西得赶快更新说不定以后花钱撵它走都不容易。家里的东西究竟是多是少先看看你家的“踢脚线”能露出多少就立马知道。

**十要切记：别老想着靠子女，消除寂寞根本还在自己。**自从四合院改成了单元房放飞的都是小家庭的梦想。小家庭的日子就像私家的车虽然都在一条路上跑但没人愿意去合伙拼车。老年人要练好自己的车即使独守长夜也要勇敢地往前走。广交朋友、储蓄友谊才是老年人应当尽早做的事情。当你不能再嬉戏走动时依然可以给新朋老友打个电话去交流喜欢的美好话题。

记住：做好自己才不会寂寞因为今生只有一个人能永远与你在一起那就是你自己。

## 退休谣：想去就去说走就走

反正已经退休  
别总闷家里头；  
趁着腿脚灵便  
早点出去走走。  
想去看个朋友  
想回老家瞅瞅；  
想到外地转转  
想去出国游游；  
不要犹豫不决  
不需任何理由。  
结伴随团朋友驴友  
想去就去说走就走！

反正已经退休  
别再扯筋制肘；  
趁着心气还在  
找点快乐自由。  
老人尽心尽孝  
子女尽力搭手；  
有点个人爱好  
不受任何约束；

合理协调安排  
时间总是会有。  
同学聚会牌局凑手  
想去就去说走就走！

反正已经退休  
不能放弃追求；  
趁着阅历丰厚  
跟上时代潮流。  
穿衣讲究舒适  
吃饭图个可口；  
上网拓宽视野  
微信加强交流；  
养花养草养生  
吃素戒烟少酒。  
公园跳舞饭后溜弯  
随心随性说走就走！

反正已经退休  
花钱不要太抠；  
趁着青山还在  
早点看破悟透。

该花就要舍得  
该穿还要讲究；  
该给你就早给  
该留你就留够；  
儿女自立门户  
不必倾其所有。  
早点明白早点享受  
人去天堂钱带不走！

## 孙思邈卫生歌

天地之间人为贵，头像天兮足像地；父母遗体宜保之，箕裘五福寿为最。

卫生切要知三戒，大怒大欲与大醉；三者若还有一焉，须防损失真元气。

欲求长生先戒性，火不出兮神自定；木还去火不成灰，人能戒性还延命。

贪欲无穷亡却精，用心不已失元神；劳形散尽中和气，更杖何能保此身？

心若太费费则竭，形若太劳劳则怯；神若太伤伤则虚，气若太损损则绝。

世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒少；心诚意正



思虑除，顺理修身去烦恼。

春嘘明目夏呵心，秋咽冬吹肺肾宁；四季常呼脾化食，三焦嘻却热难停。

发宜多梳气宜练，齿宜数叩津宜咽；子欲不死修昆仑，双手揩摩常在面。

春月少酸宜食肝，冬月宜苦不宜咸；夏日增辛聊减苦，秋辛可省但教酸。

季月少咸甘略戒，自然五脏保平安；若能全减身康健，滋味偏少无病难。

春寒莫放棉衣薄，夏月多汗须换着；秋冬衣冷渐加添，莫待病生绕服药。

惟有夏月难调理，伏阴在内忌冰水；瓜桃生冷宜少食，免至秋来成疟痢。

心旺肾衰宜切记，君子之人能节制；常令充实勿空虚，日食须当去油腻。

太饱伤神饥伤胃，太渴伤血多伤气；饮食喝饮莫太急，免致膨胀损心肺。

醉后强饮饱强食，未有引身不生疾；人资饮食以养生，去其甚者将安适。

食后徐行百步多，手搓脐腹食消磨；夜半灵根灌清水，丹田浊气切须呵。

饮酒可以陶情性，太饮过多防有病；肺为华盖

倘受伤，咳嗽劳神能损命。

慎勿将盐去点茶，公明引贼入其家；下焦虚冷令人瘦，伤肾伤脾防病加。

坐卧防风来脑后，脑内入风人不寿；更兼醉饮卧风中，风寒着体成实咎。

雁有序兮犬有义，黑鲤朝北知臣礼；人无礼义反食之，天地神明终不喜。

养体须多节五辛，五辛不节反伤身；莫教引动虚阳发，精竭容枯疾病侵。

不问在家并在外，若遇迅雷风雨大；急须端肃畏天威，静室收心宜谨戒。

恩爱牵缠不自由，利名萦绊几时休；放宽些子自家福，免致中年早白头。

顶天立地非容易，饮食暖衣宁不愧；思量无以报洪恩，晨夕焚香频忏悔。

身安寿永事如何，胸次平夷积善多；惜命惜身兼惜气，请君熟玩卫生歌。

## 饮食养生歌谣

常言道：药补不如食补。饮食养生是我国中医一个重要的传统理论在长期的实践中积累了极

为丰富的经验。人们的日常生活离不开每日三餐如何合理地调配饮食使之更有利于人体健康、滋补养生是人们所关注的问题。

—饮食养生歌—

吃饭先喝汤肠胃不受伤；  
饭菜宜清淡少盐少病患；  
清晨一杯水生津润脾胃；  
宁让饭菜剩不让胃胀撑；

—喝茶养生诀—

姜茶能治痢红茶能和胃；  
菊花茶明目浓茶伤五内；  
午茶长精神晚茶难入睡；  
饭后茶漱口洁齿除垢秽；  
饭后茶化食酒后茶解醉；  
过量茶人瘦淡茶保年岁。

—食粥歌—

学长年不悟长年在目前。  
平易法只将食粥致神仙。  
养生保健《粥疗歌》  
要不失眠煮粥加白莲；  
若要皮肤好大米煮红枣；  
气短体虚弱粥里加山药；

心虚体不中桂圆煨米粥；  
要治口臭症荔枝粥除根；  
清退高热症煮粥加芦根；  
血压高头昏胡罗卜粥灵；  
防治脚气病米糖煮粥饮；  
肠胃缓泻症胡桃米粥炖；  
头昏多汗症煮粥加薏仁；  
便秘补中气藕粥很相宜；  
夏令防中暑荷叶同粥煮；  
若要双目明粥中加旱芹。

—心理保健歌—

心无病防卫早心理健康身体好。  
气平衡要知晓情绪稳定疾病少。  
调心理寻逍遥适应环境病难找。  
常锻炼动与静规律生活健心脑。  
重食养八分饱脏腑轻松自疏导。  
七情宜不暴躁悲恐哀怒要去掉。  
人生气易衰老适当宣泄多欢笑。  
想得宽童颜保心胸狭窄催人老。  
事不急怒不要心平气和没烦恼。  
品书画溪边钓培养兴趣乐淘淘。  
与人交义为高友好往来要做到。

动脑筋不疲劳睡眠养心少热闹。  
身体壮睡足觉劳逸结合真需要。  
性情温心态好强心健身为至宝。

## 养生心字歌

离休退休要顺心，知足常乐铭记心；无职无权好清心，豁达大度人开心，淡泊名利无私心；种花养鸟怡人心，晚年生活应安心；忘却年龄童稚心，继续学习要热心；琴棋书画益身心，国家大事多关心；游山玩水愉悦心，修身养性要静心；体贴老伴当细心，保持晚节莫乱心；关爱子女莫粗心，饮食起居多留心；遇事不急须耐心，戒烟少酒有决心；合家欢乐多爱心，锻炼身体有恒心；助人为乐施善心，战胜疾病有信心；发挥余热有诚心，邻里之间多关心；老有所为用全心，遇到不幸莫灰心，爱党爱国心连心。

## 宽心谣

日出日落一轮回，周而复始是规律，一年三百六十天，开心过好每一天。

大千世界万花筒，人生社会矛盾中，豁达笑看

世间事，切莫钻进牛角尖。

每月领取养老金，钱多钱少都高兴，自我宽慰不攀比，知足常乐益身心。

少荤多素日三餐，七八分饱不多贪，膳食均衡营养全，自古民以食为天。

穿衣戴帽不讲究，衣衫整洁无折扣，新衣旧衣都御寒，宽松得体身舒坦。

住房大小无所谓，环境卫生第一位，通风透气环境好，似同旅游小景点。

早晚出门徒步行，锻炼身体办事情，安全健身观美景，一举多得好开心。

如果条件有可能，参加旅游走出门，饱览祖国好山水，快乐指数新提升。

内孙外孙同样亲，都是老人心头肉，男娃女娃一样看，破除传统旧观念。

家庭和睦万事兴，全家老少共慰勉，贫富相安矛盾少，和谐温馨一条心。

为人处世讲真诚，律己宽容对别人，左邻右舍关系好，营造和谐好气氛。

大事小事烦心事，常与知己聊聊天，取长补短宽思路，化解心结气血平。

面带微笑容颜俏，心情愉悦百病消，相逢借问回春术，全靠自身心态好。

## 第十章 列一列退休生活计划

### 退休生活计划“三不要”

**一不要时间过长。**计划以贴近生活、可以实施为宜。如果把计划一下子订个五年、十年，就可能因时间过长难以落实，或者因为情况变化半途而废。应以半年或一年为宜，这样能提高积极性且不易拖拉，而且便于及时总结经验进行调整。

**二不要目标过高。**眼高手低、好高骛远是人经常犯的毛病。如一位老人计划每年出两本书，后因种种原因一年连一本书也没出，感觉很失落，一直闷闷不乐。所以确定目标要从实际出发，能让自己实行起来既愉快又有成就感为好。

**三不要顾此失彼。**退休生活应该遵循文武之道、一张一弛。有的老人为突出老有所为，规定每月要发表多少篇习作，为落实计划忽视了锻炼、休闲，降低了生活乐趣，甚至健康也受到影响，这种计划就是“缘木求鱼”，有害无益。

希望老年朋友都能记住退休计划“三不要”，制订一个符合实际并能愉快实施的计划，让精神生活更加充实。（李斐章）

## 一个检察官的退休生活规划

不久我将正式退休。直面退休我很从容。现将我的规划晒出来与老年朋友们分享。

A、读书看报增长知识。退休后我要把失去的读书看报时间补回来还要适当上网、看电视求索新知开阔眼界。

B、调换圈子结交新友。退休后我必须从过去工作的圈子里跳出来结交新的朋友。通过打牌娱乐、文章切磋、书法交流等途径加深感情增进友谊。

C、坚持散步健身强体。根据我和老伴儿身体的实际状况及多年来的实践坚持每天晚饭后带着小音箱沿着林阴大道或生态公园散步一小时边听音乐边赏景呼吸新鲜空气既愉悦心情又增强体质。

D、游山玩水放飞心情。过去忙于工作少有空闲亦苦于孩子上学经济负担重很少外出游玩。现在孩子们学有所成自食其力。我们制订了旅游计划要饱览祖国的大好河山让心情尽情地放飞。懂得反哺的孩子们还动员我们跨出国门畅游世界呢！

E、舞文弄墨陶冶情操。我喜欢写写散文、随笔把身边的平凡小事记录下来把生活的浪花集聚起来升华自己启迪别人。我还喜欢书法字虽写得粗糙但亦有三两朋友赏光索取。其实文章发表与否、



字写了是否引人眼球并不重要关键是自己的头脑得到了运动文笔得到了提高心境得到了净化身体得到了锻炼。如此修身养性之利我将终身趋之。

F、赏戏弄琴愉悦身心。我和老伴儿都是戏迷特别喜爱家乡戏——扬剧。区扬剧界在大会堂每月一场的惠民演出我们一场不落。乡镇的戏迷票友演唱会只要有时间我们都赶去观看。我还有拉二胡的基础退休后要重拾爱好拜个师傅学拉扬剧曲调期望有一天能加入扬剧协会让生活多一份快乐。

G、侍弄孙辈享受亲情。两个女儿均已成家立业一旦有了孩子便要有人照料。我们已经做好了思想准备只要需要呼之即来。与外孙外孙女在一起一方面可以消除孤独和寂寞享受天伦之乐一方面可以以劳代炼让自己越活越年轻。

H、发挥余热奉献社会。我是区检察院的重建参与人之一又有写作的一技之长退休后单位聘我担纲检察志的编纂工作。为了惠及千秋之大事我愿尽微薄之力力求按时保质完成任务。

我相信实施此规划我退休后一定会活得轻松、活得愉快、活得潇洒。(杨恒金)

## 退休生活计划表

人生目标	项目内容	期望目标	落实时间	成果评估
健康长寿目标	百岁计划			
心理健康目标	1.学合群、学开朗 2.每日一乐			
梦想目标	1.见偶像( ) 2.登上(珠峰)看天下 3.发明( ___机) 4.特长展示做达人 5.重回初恋的地方			
再就业目标	1.退前同工种工种 2.网络上卖时间			
饮食目标	1.体验舌尖上的中国 2.体味饮食文化的精美			
衣着目标	1.做个衣着华丽的潮老人 2.每日必以清爽面目示人示己			
理财目标	1.偏股基金 10% 2.债券、偏股基金 30% 3.保险占 10% 4.储蓄 35% 5.股票 5% 6.黄金、艺术品等 10%			
家居目标	1.田园风格的装饰 2.华丽风格的装饰 3.个性风格的装饰			

旅游目标	1.一生中准备去的地方; 2.国外游 3.国内团游 4.自驾游 5.骑游			
家庭幸福目标	1.补婚纱照 2.写本自传(网络版) 3.出本影集(网络版) 4.金婚旅游 5.三代幸福共赢目标			
安全目标	1.医疗计划 2.体检计划 3.保险计划			
老年教育目标	1.学上网 2.学外语一门 3.学太极拳 4.钢琴(最喜爱项目)			
科技目标	1.学会新电器使用 2.学会新通讯工具石头 3.学会网络生存			
日常娱乐目标	1.上网阅读 2.网上交友 3.网络游戏、网络新词 4.门球等锻炼项目 5.社区唱歌			
社会公益目标	1.志愿者:社区报亭服务 2.慈善家:捐助希望工程			
宗教信仰目标	1.禅修 2.拜访四大宗教名山			

完全自主养老	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.房屋置换套利</li> <li>2.回农村祖居养老</li> <li>3.海南候鸟租房养老</li> <li>4.夏威夷旅居养老</li> </ul>			
半依赖时养老	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.距离子女一碗汤时间</li> <li>2.老年社区</li> </ul>			
需要护理养老	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.护理院</li> <li>2.养老院</li> <li>3.中风等护理、疗养</li> </ul>			
遗嘱安排目标	遗嘱设计			
回归事宜安排	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.不在治疗选择自然回归</li> <li>2.享受临终关怀</li> <li>3.选择临终陪护人员</li> <li>4.选择好墓地并告诉子女</li> <li>5.选择树葬、海葬、公墓</li> <li>6.自己设计墓碑、墓志铭</li> <li>7.捐赠角膜</li> </ul>			

## 中国老年人健康指南 36 条

《中国老年人健康指南》是由全国老龄工作委员会办公室、国家卫生和计划生育委员会共同编制出版的第一本指导老年人健康生活的权威性科普读物。《指南》从健康生活习惯、合理膳食规律、适量体育运动、良好心理状态、疾病自我控制、加强健康管理 6 个方面，向老年人提出 36 条建议，倡导健康文明的生活方式，提升老年人的生命质量和健康水平。

### 一、健康生活习惯 勤洗手，常洗澡，不劝酒

1. 每天晒太阳 15-20 分钟。阳光强时，应佩戴太阳镜；或在树荫下停留较长时间，也可获得同样效果。

2. 勤用肥皂和流动的水洗手，常洗澡，不与他人共用手巾和洗漱用具。

3. 早晚刷牙，饭后漱口。假牙须每天摘下洗净，然后浸泡。每 3 个月换 1 次牙刷。

4. 除雾霾等特殊天气外，每天最好早、中、晚各开窗 1 次，每次 15-20 分钟。做饭时也应及时打开窗户或油烟机。

5. 每天睡眠不少于 6 小时，最好有午休。

6. 咳嗽、打喷嚏时掩口鼻。

7.不抽烟，少饮酒（最好不喝白酒），不酗酒，不劝酒。

8.不在强光或光线暗的地方看电视、电脑、书报，远离噪音。

9.每天坚持听、说、读、写等多样化认知能力的锻炼。

10.重视跌倒预防。活动时，穿戴应合身、合脚，鞋底应防滑。视力不好者佩戴眼镜。

## **二、合理膳食规律 少吃隔顿、隔夜饭菜，每天吃2两粗粮**

11.主动饮水。一般每人每天喝水6-8杯（每杯200毫升）。运动或体力劳动时，饮水量适当增加。

12.食品新鲜卫生。少吃隔顿、隔夜饭菜，不吃过期和腐败变质的食物。

13.进餐定时、定量、细嚼慢咽。

14.三餐都有米、面、杂粮等主食。提倡粗细搭配、粗粮细做。每人每天吃1-2两粗粮。

15.餐餐有蔬菜，天天有水果。深绿、橘黄、紫色、红色等深色蔬菜最好占一半以上。

16.适量摄入鱼、肉、蛋等高蛋白食物。有条

件者，可多选海鱼和虾类。

17.常喝牛奶。每天最好吃 1 次豆制品和少量坚果。

18.饮食清淡，少油少盐。

19.在医生指导下适当补充钙、维 D、铁、维 A 等。体弱者补充适量的营养素补充剂。

20.正确选择保健食品，但不能代替治疗。

### **三、适量体育运动 选喜欢的运动每周锻炼 3-5 次**

21.根据自身情况和喜好选择安全的运动，如步行、慢跑、游泳、太极拳、八段锦、五禽戏、经络拍打操、门球、跳舞等。

22.每周运动 3-5 次，每次不少于 30 分钟，每周不少于 150 分钟。运动时轻微出汗、无上气不接下气的感觉，运动中最大脉搏次数不超过 170-年龄（次/分）较适宜。

### **四、良好心理状态 不开心时多倾诉，积极融入社区**

23.不开心时主动向家人和朋友倾诉，说说心里话。伤心难过时，不要过于压抑情绪，想哭就哭。生气时，先静下心来想想原因，然后听听大家的意见，做些自身调整。

24.根据自身的特点和喜好，广交朋友。既要尽力保持与老同事、老朋友的联系，又要努力结交一些新朋友。

25.以相互尊重和体谅的心态处理好夫妻关系，以相互理解和支持的心态处理好与儿女间的关系，以相互宽容和信任的心态处理好与儿媳、女婿间的关系，以关爱和教导的心态养育孙辈，不过度溺爱和干预。家庭发生矛盾时，积极稳妥地处理和化解。

26.积极融入社区，主动关心、帮助他人和邻居。特别是生活困难和行动不便者。

27.克服贪图便宜的心理，谨防上当受骗。

## **五、疾病自我控制 学会自测脉搏、体温、血压等技能**

28.不滥用镇静、催眠和镇痛剂等成瘾性药物。

29.保持大便通畅。

30.吃动平衡，控制体重。

31.学会自我监测脉搏、体温、血压等技能。高血压患者每天至少自测3次。糖尿病患者血糖稳定时，每周至少抽查1-2次血糖。将血压、血糖控制在达标范围内（据中华医学会老年分会修订的2013年《中国健康老人标准》，高血压患者降压目



标值 $<150/90$ ，其中高龄老年人不低于 $130/60$ 。老年人糖化血红蛋白范围：血糖正常者 $5.0\%-6.5\%$ ；有糖尿病但无并发症者 $6.0\%-7.0\%$ ）。

32.随身携带医保卡、自制急救卡和急救盒。急救卡应写明姓名、住址、联系人、联系电话、定点医院、急救盒的位置等。急救盒应备有阿司匹林、硝酸甘油、速效救心丸等。糖尿病患者外出备点糖果。

## **六、加强健康管理 警惕身体出现的异常变化**

33.每年至少体检1次。

34.警惕身体的异常变化。身体若有以下异常：不明原因体重下降；短暂晕厥，一侧肢体麻木、无力；痰中带血；心慌、心前区憋闷；食欲下降，大便次数或性状改变、血便、柏油样便；无痛性血尿；颈部、乳腺、腋下、大腿根部出现“疙瘩”或摸到肿块等，应及时检查诊治。

35.生病遵医嘱治疗。不瞒着医生采用多个治疗方案。

36.突发急重症及时拨打120，采取适当方法现场救助。

## 后 记

退休，是人生的一个重要转折点。从工作中一下子闲下来，从单位人到社会人，面对这样的转变，每个人多多少少都会有些不适应。如何调整心态，合理规划退休生活，是一门技巧。我们摘编成《幸福养老》手册，尝试传递一些经验，让退休变得更轻松更美好，让大家光荣退休，优雅生活，幸福养老。

退休后要达到经济上的富足、精神上的充实，必须进行充分的规划，提早从经济上和生活方式上为退休做准备，并在心理上进行调节。退休规划会带来积极的结果，包括健康的身体、更好的退休适应以及对退休更高的满意度。美国健康与退休研究中心在1992年对1008名未退休职工进行的准备活动进行了记录，随后在2004年进行了退休满意度和身体与情绪健康的自评，结果发现那些在1992年规划更充分（比如与他们的配偶谈论退休和进行储蓄准备）的个体，在2004年报告了更高的幸福感和健康水平。

本册的内容不仅仅在于让大家正确认识退休，尽快转变角色，还着眼于健康老龄化和积极老龄化目标，尽可能地提供一些幸福养老的经验知识和技能技巧。在这里，大家可以学会照看自己，合理饮

食，适量运动，正确养生，保证身心健康；大家可以看一看别人的退休生活，它山之石攻己之玉，以便更好地确立退休目标，充实退休生活；大家可以开始追逐自己的梦想，把失去的时光找回来。

我们希望，每个人都能认识到，老年人不是别人，正是未来的自己。今天我们关爱老人，就是关怀未来的自己。努力营造让老人发挥余热、让老年群体更好融入社会的氛围，为大家创造物质和精神上都有尊严的生活，让老年人有更多的获得感、幸福感，是我们的责任。我们也倡导大家正确定位，自立自强，自尊自信，积极主动为社会继续做贡献，提升自己的生活质量和幸福指数。

在编辑过程中，我们搜集了很多资料，在此一并致谢！由于水平所限，还有很多欠缺之处，请大家多多批评指正，提出宝贵意见。

更多的资料，我们将在微信公众号里向大家发送，请搜索“玉溪市老干局”、“yxs1gj”关注，或扫描下方二维码，让我们一起探索优雅变老的幸福生活。

