

<<健康快乐100岁>>

图书基本信息

书名：<<健康快乐100岁>>

13位ISBN编号：9787506451963

10位ISBN编号：7506451964

出版时间：2008-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：胡善林

页数：190

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<健康快乐100岁>>

### 内容概要

本书讲述的是使老年人健康快乐的方法，从老年人生活所涉及的九个方面入手，介绍了老年人养保健、兴趣爱好、运动锻炼、婚恋家庭、投资理财等方面的知识，针对性强，对提高老年人的生活品质有一定的意义。

本书以实用为主，是一本操作性强的老年实用读本。

## &lt;&lt;健康快乐100岁&gt;&gt;

## 书籍目录

1.老有所“心”——保持年轻的心态 远离烦恼 童心常在 忘年交,乐陶陶 淡忘年龄淡忘老 坦然直面人生风雨 不妨学学“老来俏”2.老有所“乐”——活出一个好心情 华发依旧笑春风 开朗豁达常自在 顺其自然,颐养天年 金秋当丰收,莫为失落愁 怀旧易伤身,晚年重倾诉 遇事不发怒,应有宰相肚3.老有所“食”——吃出健康和长寿 合理用餐,崇尚慢食 饮茶有益,弃“浓”择“淡” 抗氧化防衰老,多喝豆浆身体好 家菜不如野菜香,换换口味疾病防 早晚一杯蜂蜜水,健康生活永相随 强身健体数坚果,好吃也得悠着点4.老有所“序”——生活有序能延年 起居有常,身心健康 养花种草,绿化庭院 睡个好觉,不用吃药 戒烟限酒,生命长久 经常晒太阳,胜似吃补药 睡前木桶泡泡脚,不用老往药房跑5.老有所“炼”——适量运动延衰老 科学运动,强身健体 百练不如一走 健身跑,延衰老 科学晨练,适量运动 经常甩手,健康长久 手拿健身球,健康全身有6.老有所“游”——走出家门近自然 走出家门去旅游,注意事项记心头 春季出行,踏青旅游好时节 夏季出游,清新凉爽好时光 秋季去登山,好处说不完 冬季去旅行,避寒需慎重 出国去旅游,品味异国他乡风土人情7.老有所“好”——兴趣广泛多爱好 琴声悠扬,颐养天年 泼墨挥毫,益气养神 爱好集邮,愉悦人生 读书万卷,修身养性 学电脑,领略一方新天地 摄影,让晚年生活多姿多彩8.老有所“爱”——家和才能万事兴 和谐相处,其乐融融 婆媳亲,全家和 放下子孙,解放自己 人约黄昏后,人间重晚情 架起温馨和睦的邻里之桥 少年夫妻老来伴,同床共枕度百年9.老有所“存”——理财活动伴终身 该用的钱就要舍得用 夕阳理财:“稳”字当头 保险理财:晚年生活的保护伞 股票理财:谨慎而为 收藏理财:“痛”并快乐着附录1 家庭常备药箱 附录2 长寿膳食十二“点” 附录3 老年养生三字经 附录4 老人保持健康心态掌握“一二三四五”参考文献

## 章节摘录

1.老有所“心”——保持年轻的心态 “青春”从来都不是年轻人的“专利”，老年人心态好，也一样可以拥有不老的传奇。

人老不可怕，心老才可怕，永远保持“人老心不老”的心态吧！

如果你能做到，一定会比别人活得更年轻、更长寿。

远离烦恼 烦恼为何物，也许谁也不能给出一个准确的答案，但谁都遇到过，谁也都烦恼过。

青年人青年人的烦恼，中年人有中年人的烦恼，老年人也有老年人的烦恼，比如身体健康每况愈下，精神也一天不如一天的烦恼；行动不便与无人可诉的孤寂的烦恼；病魔缠身不得不常住医院的烦恼；风烛残年却无处可去、无人照管的烦恼。

烦恼可以说随处都在，伴随着每个人的一生。

谁的一生中都不可能没有烦恼，没有烦恼的人生是不存在的。

问题是如何看待烦恼，如果把烦恼看成是一种努力改变现状的动力，那烦恼就会减轻许多。

烦恼产生时，以积极的态度去应对，采取有效的方法改变现状，并及时地做好个人心态的调整，这样烦恼不但会很快过去，而且还能使人更好地投入到自身的生活中去。

烦恼不寻人，人自寻烦恼 有一位老大爷，儿子很孝顺，从城里把他送到乡下去安度晚年。

老大爷曾经不小心误食了一条虫子。

回到城里后，常常怀疑那虫子还在自己体内，心里总是很不痛快，不久便忧郁成疾，多次治疗都没有效果。

城里有一位老医生，知道这位老大爷得病的症结，就请来老大爷的老伴，预先告诫她说：“今天让老大爷吃药后吐泻，你只用盘盂把秽物接住。

当他吐的时候，就说看见有一只小虫子逃掉了。

但千万不要让老大爷知道这是骗他的。

”老大爷的老伴照着医生的吩咐做了，不久老大爷的病就全好了。

看了上面的故事，我们会明白一个道理：在生活中，烦恼大都是自找的。

有一个心理学家为了研究人们常常忧虑的“烦恼”问题，做了下面这个很有意思的实验。

心理学家要求实验者在一个周日的晚上，把自己未来7天内所有的“烦恼”都写下来，然后投入一个指定的“烦恼箱”里。

过了三周之后，心理学家打开了这个“烦恼箱”，让所有参与实验者逐一核对自己写下的每项“烦恼”。

结果发现，其中九成的“烦恼”并未真正发生。

然后，心理学家要求实验者将记录了自己真正“烦恼”的字条重新投入了“烦恼箱”。

又过了三周之后，心理学家又打开了这个“烦恼箱”，让所有参与实验者再一次逐一核对自己写下的每项“烦恼”。

结果发现，绝大多数曾经的“烦恼”已经不再是“烦恼”了。

实验者切身地感受到，烦恼这东西原来是预想的很多，出现的很少。

心理学家从对“烦恼”的深入研究中得出了这样的统计数据 and 结论：“一般人所忧虑的‘烦恼’，有40%是属于过去的，有50%是属于未来的，只有10%是属于现在的。

其中92%的‘烦恼’未发生过，剩下的8%则多是可以轻易解决的。

因此，烦恼多是自己找来的。

”这就是所谓的烦恼不寻人，人自寻烦恼。

因急性胃炎，李大爷住院治疗了一段时间，但出院后总感觉胃部隐痛，怀疑自己得了不治之症。

尽管家人一再劝解他只是普通的胃炎，静养一段时间就可痊愈，但他却认为是家人故意隐瞒病情，整日焦虑不安、忧心忡忡，胃部不适症状也因此越来越严重。

就在李大爷萎靡不振时，一位多日不见的老友打开了他的心结。

那位老友患有腰椎间盘突出症，行走异常困难，可他仍坚持锻炼身体。

了解了李大爷的顾虑后，他告诫李大爷：“你不能瞎猜疑，即使患了绝症，整日忧心忡忡的，病能好

## &lt;&lt;健康快乐100岁&gt;&gt;

吗？

自寻烦恼非但治不了病，相反，身体没病也会被心病拖垮。

你应该向我学习，寻找生活中的乐趣。

瞧我这两条腿，都快拖不动了，可是我还是喜欢到外面多走走、多活动活动，多发现生活中的美好。

” 其实，心理的恐惧往往对健康损害更大。

尤其是老年人，长时间的忧愁、烦闷不安会加快自身的衰老和死亡速度，而且给整个家庭投下不和谐的阴影，影响到家人的生活。

由此可见，老年人要想健康长寿，应顺其自然，正确看待死亡，不可自寻烦恼，胡乱猜疑。

快乐是养生的唯一秘诀 随着社会进步和生活水平不断提高，老年人整体身体素质也不断提高。

但老年问题专家调查研究后也发现，相当一部分老年人离退休后，由于社会地位和社会交往圈子发生变化，常常会睹物思旧，留恋过去，从而多愁善感，产生不良心态。

还有的老年人受传统思维方式、价值观念的限制，容易对新事物看不惯、想不通、摆不平，与过去相比从心理上总是不能满足，因而影响了身体健康，甚至也影响了家庭的和谐。

有关专家认为，老年人离退休后生活无忧，更需要有良好的心理健康，并且保持平衡心态十分重要。

俄国著名生理学家巴甫洛夫说：“快乐是养生的唯一秘诀。

”他说自己有三个医生：第一是安静，第二是快乐，第三是节食。

快乐与健康是天然相连的。

快乐必然促进健康，因为它能给人以心理上的愉悦和舒适，是“心理上的享受”。

老年人要快乐，就要调整自己的认识与态度。

快乐的老年人善于适应困境，能在黑暗中寻求光明。

北京通州区有一位快乐长寿的老人，他曾遭火灾，财产被烧光，却豁达地说：“财产能去，也能来。

”广西有一位心胸开朗的老人，曾因全部财产被盗，一夜之间变成无家可归的人，她说：“有人就有财。

”并唱山歌来安慰自己。

这些乐观的老年人的共同特点，就是想得开，对生活充满信心。

人到老年，由于生理、心理和生活环境的变化，会出现消极的心理状态，常感到孤独、寂寞、空虚、失落、忧心忡忡、焦虑不安等等，这些都不利于老人的身心健康。

日本井上胜也等人研究了老年人生死观后，得出一个结论——为今天而生，这就是老年人幸福生活的准则。

过好每个今天，才能使生命更有朝气、更有力量、更有成果，生活更安全、更快乐、更幸福。

俗话说：“人比人，气死人”，总和别人攀比，这对老年朋友来说是养生保健的大忌。

正确的做法应该是：不比财富，而比快乐，比轻松，比谁活得自在，就像广为流传的一句话：“高官不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴”。

所以开心是养生保健的“良药”。

快乐指南 开心需要主动寻找。

不积极投入生活、享受人生，是很难开心的。

要“拥有好心情”，当着重从以下几方面努力。

家庭和睦。

和睦的家庭是“沙漠中的绿洲，风浪中的港湾”，是夫妻的“心理诊所”。

漫漫人生路，再没有比家更温暖的去处了。

一个和睦的家庭，能带来许多乐趣，是维持健康极其重要的条件，中老年人要特别注意维护家庭的和睦。

有说有笑。

说俏皮话、笑话、家常话，说趣事、稀奇事、新鲜事，既可健脑又可开心，能延缓衰老，防止痴呆。

一些退下来的老同志和高级知识分子，之所以能。

鹤发童颜”，一个很重要的原因就是“口若悬河”。

## &lt;&lt;健康快乐100岁&gt;&gt;

广泛交友。

美国耶鲁大学医学院对7000名成人做了9年跟踪调查，结果发现社交广泛者要比孤独者死亡率低得多。男性低43.5%，女性低35.2%。

百岁老人大多能与周围人建立良好的人际关系，善于关心他人。

同时也得到身边人的关照。

助人为乐。

积极参与公益、慈善活动，会因为“我还有用”的心理对健康有益。

美国密歇根大学心理学家鲁斯的报告中说，他们对全美洲884名65岁以上的老人进行调查，结果发现那些对所充当的社会角色感到心满意足的老人，一般寿命都比较长。

童心常在 什么是“童心”？

《辞海》解释：“儿童的心情，孩子气。”

引申为真心，真情实感。

童心是人们真实情感的流露，是天性，是真心实意。

保持童心，就是要人们返璞归真，回归自然，而不要矫揉造作，不能虚情假意。

人性中最善良、最诚实、最纯洁的是童心。

常言道：“心不老，人不老”、“老有少年心，疾病去七分”。

老年人如果能保持一颗童心，那就去掉了暮气。

一个人童心不老，就会浑身充满朝气，生活充满快乐，就会有一个永远年轻的精神世界。

不妨做个“老顽童” 冰心曾说过：“人老并不可怕，可怕的是心老，心老易死。”

一项调查表明，乐观不愁是使人长寿的秘诀之一。

一些童心未泯、童心未退的老年人，不但精神愉快，生活充满乐趣，而且身体非常健康。

看来，老年人在日常生活中“长留童心，常存童趣”对健康是有一定帮助的。

童心是老年人驱散暮气、保持青春活力的良方，童心是老年入颐养天年的养生之道。

生命的衰老是无法抗拒的，眼会花，耳会聋，发会白，牙会掉，脸上会有皱纹。

但是不管红颜怎样逝去，岁月如何苍老，只要你能保持一颗水晶般的童心，过得自由自在，做个“老顽童”，就可以忘种种忧虑，消不尽烦恼，去暮气，除横秋。

心境坦然了，大脑负荷减轻了，免疫系统功能加强了，精神无负担、无压力，自然就不易染病。

老年人拥有一颗不泯的童心，就会像儿童那样始终保持乐观开朗、积极向上、朝气蓬勃的心理状态。

保持童心，你就不会斤斤计较个人得失，也不会为鸡毛蒜皮的小事耿耿于怀。

老年人的童心，实际上是一种精神上返老还童的心理。

童心能使老年人忘却烦恼和忧愁，是一种精神年轻的体现。

童心相随，青春不老。

大多数长寿的老年人都具有心情开朗、性格活泼、童心未泯等特点，常被人称为“老小孩”、“老顽童”。

南宋大诗人陆游写过“时取曾孙竹马骑”的诗句。

著名科学家牛顿暮年时还用麦秆对着阳光吹肥皂泡，如醉如痴，宛若一个老顽童。

科学泰斗爱因斯坦在誉满世界后，仍经常饶有兴趣地与小学生通信。

印度诗人泰戈尔有句名言：“伟大的人物永远是小孩。”

死了，把天真留给世界。

革命家徐特立曾勉励老年朋友做“老少年”：“世有老少年，也有少年老。”

不落时代后，年老才可宝。

著名作家冰心女士一生与儿童为伍，把毕生的精力倾注于儿童文学的创作之中，她说：“生命从80岁开始。”

童心常在，延年益寿 在现实生活中，我们常听到“童言无忌”和“难得老人有童心”之类的说法。

对老年人来说，保持一颗童心，有益身心健康。

心无杂念，一心向善，保持一颗无忧无虑、快乐无比的童心，做一些自己愿意做的事情，如唱歌、绘

## &lt;&lt;健康快乐100岁&gt;&gt;

画、书法、看书、下棋等。

经常保持一颗童心，可使老年人延年益寿，返老还童。

童心常在，其乐无穷。

笔者有一位远房的叔叔，活得像个孩子，和我们在一起时，常逗得我们开怀大笑。

他身材瘦小，翻跟头是他的拿手戏，他还敢在大伙面前化个鬼脸妆，来段儿童舞。

有一次我去他家，正好瞅见他歪戴着瓜皮帽，趴在桌子底下，和孙子捉迷藏呢！

保持一颗童心，是老年人健康长寿必备的心理素质。

现实生活中，有些老年人精神矍铄，耳聪目明，活力不减，仿佛越活越年轻，始终保持乐观开朗、积极向上、朝气蓬勃的心理状态，做到了身心健康，老有所为。

这不是因为别的，正是因为他们拥有一颗童心。

有一次，电视台记者采访一对年逾八旬的金婚夫妇，问他们为何能保持青春的活力？

置身于小狗、小猫等玩具的童话世界里，手里握着一只绒布娃娃的老妇人满头白霜，却精神矍铄，她爽朗地回答：“一个人只要保持一颗童心，就能永葆青春活力。

”中国历史上著名的理学大师、北宋时的大学者程颢写过一首七言绝句《春日偶成》：“云淡风轻近午天，傍花随柳过前川，时人不识余心乐，将谓偷闲学少年。

”另一位宋代大名鼎鼎的诗人苏东坡也写过这样的诗句：“老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍，锦帽貂裘，千骑卷平岗……”这些老夫子“偷闲学少年”、“聊发少年狂”，足见他们有着一颗童心。

鲁迅先生曾经说：“要学学孩子，孩子是可敬服的，他常常想到星月以上的境界，想到地面以下的情形，想到花卉的用处，想到昆虫的语言；他想飞上天空，他想潜入蚁穴……”他认为“游戏是儿童最正当的行为，玩具是儿童的天使”，这充分表现了鲁迅对儿童的理解和他那颗永不泯灭的童心。

大量研究和实践证明，老人是可以“童化”的。

童化老年就是推迟心理老化，这是保持健康长寿的重要方法。

人人都想得长寿，百岁寿星人更羨。

老寿星能寿逾期颐，跨入百岁的长寿殿堂，原因多多，但是最重要的一条，就是他们经常保持着一颗不泯的“童心”。

105岁的辛亥老人喻育之特别喜欢孩子，每当他遇到周岁左右的孩子，总要抱过来亲一下或者合影留念。

他常问幼儿园的孩子：“你几岁了？”

”孩子们回答五岁或六岁时，他总是一本正经地说到：“我才四岁，是你们的弟弟。

”他常说：“与老人在一起会显得更老，与年轻人在一起就会觉得自己也年轻，与小朋友在一起，可以显示出自己的童心。

心里也年轻、快乐了。

”上海109岁的冯迪生老太太虽然是位世纪老人，但仍像顽童般地好动。

她最开心的时候就是两个重外甥女放学回家时，因为这时她们就可以在一起用乒乓球拍互相拍打羽毛球，即便是两个重外甥女踢毽子，冯老太太也是一位让人绝对信得过的“裁判”。

后来，冯老太太又迷上了“扔飞镖”，晚饭后，孩子们手拿靶子，冯老太太一个飞镖打过去，真的还很准。

勃发的童心，滋润着老人的精神世界，给老人的晚年生活带来了无限的乐趣。

浙江慈溪浒山镇的百岁老人陈菊金最喜欢和孩子们围坐在一起讲故事、猜谜语、说笑话。

她讲的故事绘声绘色，常常是讲的人眉飞色舞，听的人如痴如醉。

老人说：“我的健康长寿是从和青少年们交朋友中得来的，看着他们甜甜的稚嫩的脸，听着他们的笑声，我的心就乐了。

”素有“老顽童”之称的湖南省衡东县的成唐氏虽然已年过期颐，但仍童心未泯。

她喜欢打牌，有时没有“搭档”，就独自在家中一人顶两人玩。

有时还扳着手指，认真地计算着，神情中不时闪现出纯真的孩子气。

等一方和了以后，她会像小孩儿一样高兴地说：“赢了，赢了！”

”

……





<<健康快乐100岁>>

编辑推荐

老年健康的快乐指南，晚年生活的必备读物。  
一本为老年人的健康、长寿、快乐提供建议的指导用书！

<<健康快乐100岁>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>