

96岁北大教授夫人： 这才是最靠谱的养老方式！（上）



图为95岁的陈司寇老师

这是一位睿智的九旬老人对老年、疾病与死亡的真实而深刻感悟，没有焦虑恐慌，沉重悲痛，只有智慧豁达，轻松爽快！

2015年，记者采访陈老师时，她95岁。陈老师积累不少可保证晚年身心健康的经验和心得。

今天小编将这份宝贵的心得分享给新老人朋友。**对如何过好我们后半生的生活，非常有指导意义。**

陈老师的最后一课：如何面对老年、疾病与死亡

作者：（101校友）曹培

时间真快啊，你们老三届学生都快要七十岁了。一般来说，人在七十岁以后是很难过的。

第一是因为病痛，一身患有多种疾病，整天不是这儿疼就是那儿疼。

第二是因为孤

独，人老了活动空间小了，与社会渐渐隔绝了，越来越多地待在家这个狭小空间里。因此几乎百分之九十以上的老人都或多或少地患有忧郁症。

中老年人是弱势群体。身体弱，精神也弱。在我们院里（蓝旗营，北大清华的家属院）有很多老人都是如此，可怜兮兮地期待着他人来关怀照顾，变成了弱势婴孩。看到这种情形，我就想，难道人的晚年一定要这样过吗？

我今年94岁了，老公（赵宝煦教授）两年前去逝了。我现在一个人生活得很好。身体健康，头脑清楚，除了一个每周来两次的清洁工，生活基本自理。

我不习惯与保姆同居，自己能做的事情就尽量自己做。每周子女们都来看望我。我还要儿子不用每周都来，两周来一次就行了。他们也忙

啊，而且他的家与我这儿离得太远了。

我自己平时把时间安排得满满的，读书看报看电视散步做家务，保持着自己不紧不慢的节奏，最近正在研读《易经》。**我已经准备好了，随时都可以“走”。我没有任何遗憾。现在只求活一天就要生活得有质量，即便明天就走，今天也要活得有质量。**

我认为人生有几个阶段，每个阶段都要有目标。例如童年时期的目标就是玩，青年是学习，中年是工作养家，中老年也要有目标啊，没有目标的人生特难受！**那中老年人的目标是什么？我认为有两点：**

第一，要尽量使自己减少病痛，过得健康愉快。

第二，要争取在人生的最后阶段“走得快一点”，既减少自己的痛苦，也尽量避免给他人造成的负担。

第一目标：减少病痛，过得健康愉快

我从55岁退休到今年94岁，已快40年了。我这些年一直身体很好。我是怎样做到的呢？

1、知识就是健康，最好的保健医是自己

人的健康由三个方面的因素形成，第

一遗传占三分之一，第二是锻炼和养生，第三是生活习惯，例如抽烟喝酒熬夜都会损害健康。

上了年纪，都一定要注意学习吸收医学保健知识。要看许多书，对于人的身体构造与功能、体育运动、食疗、生活习惯、保健按摩、心理健康等都要有比较全面的知识。

此外，**要全面了解自己身体状况**，综合分析自己的问题是什么，摸索其中的规律。思考解决问题的办法和措施。一旦认识到什么是应该做的，就要身体力行，一旦认识到什么是不应该做的，就要令行禁止。并且一定要长期坚持下去。

有些人一心想依靠什么名医，或者什么灵丹妙药来保健健康，经常跑医院，频繁换医生，换药物，结果总是失望，因为他不懂得**靠医生不能获得健康，关键还是要发挥自己的主观能**

动性。

俗话说久病成郎中。**我的体会是，身体是自己的，最好的保健医其实只能是自己。**冷暖痛痒只有自己最清楚，运动健身只有靠自己坚持，心理健康也只有靠自己调整。任何企图依靠在其他人身上养老的梦想都要落空，无论是再好的医生、再负责任的保姆，或是再孝敬的子女，都不能去靠。

2、要有毅力，要自己做自己应该做的，而不是只做自己喜欢做的

我坚持生活自理，至今自己买菜、做饭、洗碗、散步、自己洗小件内衣。

我当然也累，也不方便，完全可以让保姆为我做。**但是只要一一开始不做，以后就再也做不了了。**我不到万不得已就不开这个头。这样我一直坚持到目前，还是如此。

3、精神上要有境界，文化生活要丰富

