

最無憂的老後



[最無憂的老後 下载链接1](#)

著者:保坂隆

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2013-5-24

装帧:平装

isbn:9789862298954

面對病痛、金錢、照護、孤獨、家人、壓力……

邁入熟年，絕對不是可憐的象徵，

而是真正活得最像自己的時間終於來了，

人生最自由、快樂的時光才要開始，

讓人忍不住期待，老後的生活到底有多少樂趣！

根據內政部公布最新統計顯示，台灣人口老化持續創新高。截至2012年底，台灣65歲以上老人所占比率達11.2%，老化指數更高達76%！而隨著醫學科技的進步，「人生百年」的長壽時代就在眼前，人在退休後，少說還有10~20年的生活，如果只是無聊又焦躁的時間越來越多，這真是悲劇。

不過換個角度想，60歲之後的人生，工作和孩子的教養都告一段落，很多瑣事也陸續消失，從實質的意義來看，真正能活得像自己的時間終於到來了，也讓人忍不住期待，老後的生活到底有多少樂趣！

本書由日本的精神科權威名醫，以輕鬆的寫法、貼近讀者的口吻，提出76個快樂生活提案，帶領你面對老後生活，解除熟齡焦慮和壓力，快樂享受人生，讓你「老了更快樂」！

心態不能老，否則焦躁就跟著增加。

不要到了現在才想盡辦法「硬要增加資產」。

「免費的最貴」——拒絕落入「缺德業者」的圈套。

千萬別以為詐騙集團騙不到你，還是需要時時保持警戒。

要有靜態和動態的興趣，如果興趣「只有一個」，風險太大。

五種感覺全都派上用場的烹飪，更應該列入退休後的興趣中。

失智症的新預防方法——「知道」和「不知道」的差別很大。

雖然被需要是值得開心的事，但是千萬不可以演變成「為家庭犧牲」。

工作退休不代表人生退休，生活不規律會使自己一步步陷入不安的狀態。

作者介紹：

保坂隆

一九五二年出生於日本山梨縣。現為聖路加國際醫院精神腫瘤科主治醫師、聖路加看護大學臨床教授。自慶應義塾大學醫學院畢業後，即任職於該大學精神神經科，而後於一九九〇年起的兩年期間，於美國加州大學留學。一九九三年擔任東海大學醫學院講師，二〇〇三年起，擔任該大學醫學院教授，而後於二〇一〇年起擔任現職。

著作、監修的作品有：《享受老年的語彙》《人生整理術》（朝日新書）；《如何享受「一個人的老年生活」》（經濟界）；《「頭腦靈光的人」擅長將大腦歸零》（中公新書Laclef）；《豐富而簡單地生活》（P H P研究所）；《告別「微壓力」的書》（P H P文庫）；《不拘泥在小事情的方法124》（廣濟堂文庫）等等。

目錄: 作者序

第一章 「永遠都愛自己」——遠離熟齡憂慮的快樂法則

提案1 認清「身體上的衰老」與「心情上的衰老」，兩者完全不同

提案2 心態不能老，否則焦躁就跟著增加

提案3 第一步先從白紙黑字寫出「自己的想法」開始

提案4 工作盤據腦容量八成以上的人，退休後可把「振興鄉鎮」做為新工作

提案5 越是「抗拒年老」的人，失落感越大

提案6 不要用酒精來逃避壓力，小心酒精依賴症

提案7 不管什麼時候都要喜歡自己

第二章 輕鬆解決人際關係的沮喪、煩躁

提案8 雖然需要「體貼」同住的家人，但是「說清楚講明白」也很重要

提案9 不要把「孫子的人生」當作是你的責任

提案10 如果把媳婦想成是「外國人」，或許你就不會太計較了

提案11 雖然被需要是值得開心的事，但是千萬不可演變成「為家庭犧牲」！

提案12 先了解子女的家庭生活模式，再決定是否同住

提案13 千萬不要把「自己的形象」投射在媳婦身上

提案14 不妨讓先生自己準備「午餐」

提案15 總有一天會和另一半離別——重新注意到朋友的重要性

提案16 「希望別人主動看出我的需要」的心態越強，自己就越痛苦

提案17 「友情」應該要細水長流——彼此之間越來越不強求

提案18 以當地的個人商店為社交主軸

提案19 從個人的興趣，擴展至地區交流的「開放式庭園」〔open garden〕

提案20 「我明明就是好意幫你，可是卻好心沒好報」的想法，其實是爭端的來源

第三章 勇於面對心理上的不安

提案21 不要顧慮太多，否則只會徒增孤單與不安

提案22 聰明地發發牢騷是健康活力的來源

提案23 面對看護問題的不安，不要放任不管，最好和別人談談

提案24 好好利用政府機關提供的服務，減少自己的壓力

提案25 悠閒地品嘗早餐，享受最奢侈的時光

提案26 工作退休不代表人生退休，生活不規律會使自己一步步陷入不安的狀態

提案27 晚上睡不著而感到心煩氣躁時，不妨試著打開收音機

提案28 「面對死亡的恐懼」越來越膨脹，和專家談談可以心情平靜

提案29 養成感受幸福的習慣——將每天小小的「感動」記在筆記本上

第四章 減輕身體的煩惱、增進健康

提案30 無法用X光照出來的疼痛，專注在改善症狀上，更能減輕自己的壓力

提案31 有著「同病相憐的友人」，能讓自己的心裡更加踏實

提案32 擁有值得信任的家庭醫師，可謂人生莫大的資產

提案33 就醫時，徵詢第二意見〔Second Opinion〕是現在的普遍常識

提案34 身體上的疾病導致心理上的不健康，注意「高齡人士憂鬱症」

提案35 失智症的新預防方法——「知道」和「不知道」的差別很大

提案36 一點一滴地去除對於死亡的「抗拒」

提案37 在社區建立「具有存在感的生活」，將可連帶產生保護自己的作用

提案38 不可以將「健康神話」當成生活的價值

提案39 「寒症是萬病的根源」——請提高體溫，恢復活力

提案40 藉由飲食控制和持之以恆的運動，開啟「長壽基因」的關鍵

提案41 調整腸道環境，提升自體免疫力

提案42 為了擁有健康與長壽，請養成「腹式呼吸」的習慣

提案43 「笑的效果」——人類的情感對於健康的影響，超乎想像

提案44 選擇不會妨礙睡眠的枕頭，是一覺好眠的捷徑

提案45 提高睡眠品質的關鍵——「光線」、「體溫」、「飲食」的控制

第五章 解決金錢壓力、消除不安

提案46 如果自己能夠決定收支，茫然的不安感將消失無蹤

提案47 越是認真思考「老年保險」，越能減少對於疾病及看護的煩憂

提案48 如果只是靠「節省」而結束了一生，人生也太過悲涼了

提案49 千萬別以為詐騙集團騙不到你，還是需要時時保持警戒

提案50 「免費的最貴」——拒絕落入「缺德業者」的圈套

提案51 不要到了現在才想盡辦法「硬要增加資產」

提案52 退休之後的「交際應酬」，調整成適合自己的方式

提案53 與其擔心未來，不如先「精簡自己的生活」
提案54 有「依賴感」的究竟是誰？——沒必要留太多的錢財給子女
提案55 只要認為「自己有賺錢的能力」，心裡就踏實許多了
提案56 「只記錄支出的家計簿」——精簡「日常購物」的方法
提案57 如果有個萬一，身邊要有連「金錢上事情」都可以委託處理的人
提案58 其他保證人之類的事，在日本可利用「監護家庭制度」的協助
第六章 創造生活價值，忘卻年老
提案59 充實生活價值——「每天吃喝玩樂的生活」，無法長久
提案60 銀髮族志工——小小的社會奉獻，帶給心靈大大的滿足
提案61 退休後的「社區新鮮人」——正因為沒有頭銜，所以笑容更顯重要
提案62 利用「社區大學」重拾大學生活
提案63 「男女同樂」是高齡人士理想的社交模式
提案64 這是個「鰥夫」也能輕鬆快樂生活的時代
提案65 社區農場能讓夫妻一同體驗「微型田園生活」
提案66 雖然有錢有閒，但是卻沒體力？何妨選擇自由而隨興的國外旅行方式
提案67 不事先決定時間與目的地的「單身旅行」也很瀟灑
提案68 「地區型的健身中心」，堪稱是熟齡人士的社交好場所
提案69 這是熟齡人士取得證照、擴展「人生領域」的時代
提案70 要有「靜態」和「動態」的興趣，如果興趣「只有一個」，風險太大
提案71 擴展自己的世界——何妨嘗試使用網路呢？
提案72 部落格可以讓「志趣相投的陌生人」輕鬆自在地交流
提案73 不要對戶外運動懷有「偏見」，應該要有從基礎開始學起的態度
提案74 嘗試寫下自己的歷史——同時找到明天的方向
提案75 五種感覺全都派上用場的烹飪，更應該列入退休後的興趣
提案76 「熟齡之後的藝術活動」具有許多好處
· · · · · (收起)

[最無憂的老後](#) [下载链接1](#)

标签

老龄化

日本

健康

保坂隆

评论

[最無憂的老後 下载链接1](#)

书评

[最無憂的老後 下载链接1](#)