

老人指药

主 编 钟耿瑞
副 主 编 康昆焕
执行主编 方绪源

广东省老科学技术工作者联合会编印

老人指药

主 编 钟耿瑞
副 主 编 康昆焕
执行主编 方绪源

广东省老科学技术工作者联合会编印

老 人 指 南

责任编辑：魏丕一

责任校对：王冬梅

封面设计：方楚娟

印制监管：姚明基

*

广东省老科学技术工作者联合会编辑出版

番禺市市桥印刷厂印刷

粤印准字第 1153 号

*

787×1092 毫米 32 开 8 印张 16.45 万字

1997 年 12 月第 1 版 1997 年 12 月第 1 次印刷

《老人指南》编委会

主 任	钟耿瑞		
副 主 任	项光仁	陈 静	易洪深
	陈功绵	钟锦标	
主 编	钟耿瑞		
副 主 编	康昆焕		
执 行 主 编	方绪源		
编 委	(以姓氏笔画为序)		
	方绪源	卢桂雄	孙惠民
	陈功绵	陈 静	杜郁玲
	张培真	赵育生	钟耿瑞
	钟锦标	项光仁	易洪深
	黄 敏	康昆焕	谢盛圻

健康长寿 再创辉煌（代序）

广东省副省长兼
广东省老龄委员会主任 钟启权

我国是世界上老年人最多的国家，也是老龄化进程较快的国家之一。我国现有老年人1.2亿，离退休职工已超过3000万，而且还在逐年递增。这预示着我国即将进入老龄化国家。因此，开拓老年事业，关心老年生活，发挥老年人作用，做好老年保障服务工作，既是各级政府份内的责任，也是全社会应该承担的义务。

离退休职工是老年中的基本力量，几十年来他们为社会主义革命和建设做出了很大贡献。我们的社会主义事业能有今天，与他们当年的艰苦奋斗是分不开的；而且直至今日，他们还继续以高度的责任感与使命感为两个文明建设奉献着力量。我们既

不能抹煞他们的历史功绩，也不能低估他们当今的巨大作用，更不能忘记他们对年轻一代的教育与培养所付出的心血。

尊老、敬老、爱老、养老是我们中华民族的传统美德。党和国家历来重视老年工作，始终从政治上尊重，从生活上关心着老年人。特别是近几年，通过深化改革和立法，在关心和安排老年生活、建立老年社会保障服务体系、保护老年合法权益等方面均做了大量工作。但由于我国财力还不雄厚，老年保障服务体系尚不能一步到位，需要逐步完善。同时，就整体现状而言，老龄工作还存在不少问题，需要政府部门加大工作力度并动员全社会的力量，为老年人营造更宽松更优越的环境，以全面实现“五个老有”的目标。

省老科技工作者联合会根据老年人的特点和需要，经过调查研究，组织编辑出版了《老人指南》一书。这为老年人和从事老龄工作的同志做了一件好事，为我省老年人提供了一份丰富的精神食粮。该书对于宣传党和政府有关老龄工作的方针政策，引导老年人认清老龄化形势，焕发老有所为再作贡献的革命精神，科学、合理地安排晚年生活，维护老年合法权益，提供了有益的参考，对我省的老龄事业无疑将起到积极的作用。

历史车轮是随着一代人一代人的更替而不断推向前进的。每一代人都有不同的使命，后人的工作是建立在前人工作的基础上的。改革和“四化”建设需要年轻人的创新和开拓，也同样需要老年人的经验和智慧。两代人的作用只能互补，不能替代。年老退休了，展现在老人面前的更是一片自由王国。时间自由了，职业自由了，生活自由了，有充分条件按照自己的意愿，利用自己的优势，来设计和选择自己事业的方向和妥善安排自己的生活。或继续过去未竟事业，或重新选择职业，或服务于社会，古今中外，不乏大器晚成的先例。总之，只要振奋精神，增强信心，老而不衰，退而不休，在健康条件允许的前提下，适量适度地从事力所能及的工作，老年人就足以向社会证实自己退休后的全新价值。宋人韩琦说得好：“莫嫌老圃秋容淡，且看黄花晚节香”。黄花能在秋容惨淡的季节散发出诱人的芬香，正是我国当代老人余热生辉的生动写照！

最后，预祝老同志健康长寿，再创辉煌！

任仲夷谈人生

《岭南松》特约撰稿人：陈世基

最近，我去看望中共广东省委第一书记任仲夷同志。80多岁高龄的任老精神很好，谈锋颇健。谈到有关人生方面的一些问题，见解精辟，颇富哲理，语多幽默，给人启迪。

莫道人走茶凉 但愿人来茶热

任老是一位孜孜不倦、思想深邃的长者，见面总爱问我，最近忙些什么，读了什么书，写了什么东西，遇到什么新问题。我谈到有位市委书记告诉我有些人爱说“人一走，茶就凉”。任老认为笼统地讲“人一走，茶就凉”不好，不如改成，“莫道人走茶凉，但愿人来茶热”。我问任老为何这样讲，他说，本来人走茶就会凉，难道人走还要茶热？没有这个必要嘛！

当然，这里说的人走“茶凉”，是指有些老同志退下来以后，原来的部属、同事对他的态度比过去显得冷淡。这有不同的缘由，要作具体分析。可能有的人过去对你的热情是表面的或另有所求，当你退下来后，他就对你冷淡了；或个别领导在位时态度过于严肃，使人不愿接近，退下来以后，对你“敬而远之”了。此外，更多的是因为看到自己退下以后，前来“拜会”的人少了，颇有“门庭冷落”之感；或到下面参观访问，在职的同志没有“亲自接待”等等本来可以理解的正常现象，误以为是“冷落”了自己，总觉得人家对自己不如过去尊重和热情了。

我们党的干部应该是能上能下、能官能民的。谁当领导干部都会有退下来的那一天，不在其位，自然不谋其政。在位的同志因为忙于日常工作，他们同退下来的同志往往见面少了，交谈少了，电话也少了，这都是正常的。再说，现在为官也不能为一世，古代为官尚且要“告老还乡”嘛！现在我国在干部制度上废除终身不退，实行离退休制度，这是个很大的进步。退下来以后，只要能找准自己“下台”后的位置，你完全可以用其它的方式关心党的建设、国家的进步，关心本地区、本单位的工作，做自己的学问，继续自己的事业，安排好自己的离

退休生活。生活充实了，心胸开阔了，你就不会在离退休以后感到没着没落，若有所失，这对自己的身心健康是很有益处的。

大家都知道，现在的在职干部特别是一个部门、一个地区的主要领导干部，工作是相当繁忙、紧张的，我们应该理解，并给予支持，在生活上只要按照正常的规定相待也就可以了。所以说：“莫道人走茶凉，但愿人来茶热”。当然，在职的人对退下来的人还是要一如既往，不要前恭后倨，先亲后疏。退下的人来了，没有“热茶”也该有“热水”吧！这对于继承和发扬我国“敬老尊贤”的优良传统，善于对待人际关系，倡导良好的社会风尚，建设社会主义精神文明，都是非常重要的。

凡事顺乎自然 遇事处之泰然

谈到任老的名言“凡事顺乎自然，遇事处之泰然”时，他说，我说的“凡事”，是指的一切事物，特别和自己有密切关系的事情。顺乎自然，就是要顺应客观规律去办事。人世间究竟谁是万物的主宰者？西方人说是“上帝”，中国人说是“老天爷”。我看这个“上帝”、“老天爷”，其实就是事物发展的客观规律，它是不以人的主观意志为转移的。

人们对客观规律只能适应它，在一定条件下限

制它、利用它，可是你不能违背它，违背了就要受到惩罚。无论是社会现象还是自然现象，概莫能外。比如商品经济，说到底主要还是价值规律起作用，我国解放以来的实践反复证明了这个真理。自然现象也是如此，比如水往低处流，这是水受到空气压力后的一般规律，但是只要你向相反的方向加压，也可以把水压上去，这种方向上的变化并没有改变水往低处流的客观规律。

凡事顺乎自然，是说我们对任何事都要遵循事物的客观规律。人到老年更应该这样，包括老年人的体育锻炼、外出旅游等，都要从自己的实际出发，量力而行，不服老，硬干，过头了，过犹不及，就容易出事。

遇事处之泰然。遇事，我指的是各种偶发事件。一个人在人生旅程上，总有顺利和不顺利，得意和失意的时候，特别是上了年纪的人，遇到偶发的事件，更要善于自我调控。遇到非常高兴的事，不能太兴奋，激动不已，乐极也会生悲；遇到完全违背自己心意的事，生怕发生的事突然出现了，也不要悲痛欲绝，不能自己。泰然，也就是安然的意思。范浚《心箴》：“天君泰然，百体从合”。这也含有不以为意的意思，就是要泰然自若。

人到老年，更不要把名利、财物看得太重，既

有利于保持晚节，也有利于身心健康。当年八国联军打到北京，慈禧太后仓惶出逃，途中住在一个农户家，在和一位老太婆交谈中，那位老太婆对西太后说：人都是光着腚来，光着腚走的。意思是荣华富贵、金银珠宝都是身外之物，生不带来，死也带不走。一个人生活淡泊也要处之泰然。《元史·许衡传》记载说：家贫，躬耕，粟熟则食粟，不熟则食糠核菜茹，处之泰然。东莞市委书记李近维称赞“红薯的风格”是有一定道理的。红薯粗生，索取少，贡献大，一身是宝，缺粮时它可上桌充饥；生活好了，往往又不被人看重，可它总是泰然自若。我看，我们这些老同志退下以后留给人世间的，正是这种除钱财之外的、有永久价值的精神财富。

人来自大自然 要逐步“退赔”回归

当问到任老最近的身体状况，任老说，还可以。又说，有人见到我时常说：“你的身体很好啊！”我就答：“好而不很，好也好不到哪里去。现在是在逐渐‘退赔’。”我不解其意。任老解释说：人从娘肚里怀胎，就是靠大自然给予的营养发育成长的，最后还是要回归大自然。我把这个回归的过程看成是逐步“退赔”给大自然。

他说，人的一生应当是呱呱地生，快地长，

慢慢地老，悄悄地去。呱呱地生，是说婴儿出生都是呱呱坠地的。快快地长，是说婴儿出生后，大人总是希望他快快长，盼满月、百日、周岁……儿童都愿意自己快快地长。这个“长”，不但指身体，还包括长智慧、长才干、长工作能力，多为国家、社会和人类作贡献。慢慢地老，是指人过中年以后希望慢慢进入老年，进入老年以后，尽量延缓衰老的过程。喊“万岁”，只不过是一种愿望而已；寿比南山不老松，也是一种形象的祝愿。长生不老，更是一种幻想。秦始皇不是派了心腹带上童男玉女到东海去寻求长生不老药吗？他自己到了“天尽头”，也只能是“望海兴叹”！现在有位老年学者提出，人可以争取有第二个春天。为什么要经过两个春天呢，比两个春天更长的一个春天岂不是更好！我主张尽量想办法延缓这个春天的时间，不要过早地失去。“返老还童”是不可能的。但是养成良好的生活习惯，持之以恒，并采取科学方法指导生活，使衰老的过程尽可能慢一些，则是完全可以做到的。很多90多岁甚至超过百岁的健康长寿老人的实践经验，都是毋庸置疑的例证。

要慢慢地老，就要有相应的办法：一是豁达乐观、精神要愉快；二是搞好经常性保健预防；三是有病要及时检查治疗；四是要积极从事自己力所能

及的体育锻炼。外国人说：生命在于运动。这话在我国也很流行，其实，我们中国人常说的“活动”两个字就表达得很准确简炼。你要“活”就要“动”，你想要衰老得慢，活得久，成为一个健康的“老寿星”，就得坚持活动。就“动”来说，类别很多，如走、跑、球、操、游、骑、唱、跳、琴、棋、书、画、养、种、猎、钓、等等。各人都可以根据自己的年龄、身体、家庭状况、居住条件等实际情况，有所选择，量力而行。这样，既可以练身、练脑，还可以陶冶生活的情趣，增强身心健康。

悄悄地去。不管你怎样延缓衰老，但人的生命总还是要终结的。血管硬化，脑组织软化、五脏六腑功能退化，直至心脏停止跳动，生命终结。一个人在火化和埋葬之后，就把他从大自然吸取物质营养而生长起来的身躯，又“完全”归还给大自然，这是很自然的事。我说的“悄悄地去”，是指人在去世之后，也要一切从简，不要大肆铺张。发个讣告，告知亲朋好友，或者举行个简单的悼念仪式，也就可以了。当然，对某些在群众中影响很大的代表人物，当他去世以后，群众自发地以某种形式举行隆重的遗体告别或追悼大会，那又另当别论了。

（刊载《岭南松》1997年第1期）

中国人口老龄化 - 第二卷

目 录

序	(1)
任仲夷谈人生	(4)

第一编 形势分析

顺应老龄化形势 迎接老龄化挑战	(3)
一、人口老龄化和老龄化问题的涵义	(3)
二、世界人口老龄化趋势	(5)
三、我国人口老龄化的现状和特点	(9)
四、需要强化老龄工作的政府职能	(17)
五、全社会都有责任关心老年人生活和 支持老年事业	(20)
六、老年人如何面对老龄化	(24)

第二编 老年问题论坛

前言	(33)
世纪之交老年人应该和可以做什么	(34)
老年人是社会的宝贵财富	(40)
老年人在家庭中的地位	(46)
教育青少年是“老有所为”的重要体现	(52)
老有所为 再作贡献	(56)
老有所学 老有所乐	(62)
促进“共享”老有所养	(69)
丧偶老年人再婚的问题	(76)

第三编 政策法规

前言	(85)
中华人民共和国老年人权益保障法	(86)
关于明确省老龄委员会为贯彻《中华人民共和国 老年人权益保障法》执行机构的通知	(96)
广东省维护老年人合法权益条例	(97)
退休条件	(102)
退休金	(106)
养老保险	(112)
离退休人员的福利待遇	(120)
离退休人员从事第二职业 (专业技术工作)	

的有关规定	(121)
离退休人员因私事出境后的待遇	(123)
赡养与继承	(125)
消费权益的维护	(130)

第四编 保健知识

前言	(143)
老年生理卫生	(145)
一、衰老与寿命	(145)
1. 什么是衰老	(145)
2. 老年人的生理特点	(146)
3. 人类寿命的极限	(147)
4. 影响人的寿命因素有哪些	(149)
5. 什么是平均期望寿命	(151)
二、饮食与营养	(151)
1. 什么是营养	(151)
2. 人类生存的六大营养素	(152)
3. 为什么说维生素是“生理机能的使者”	(153)
4. 为什么说矿物质是“体内多功能元素”	(153)
5. 为什么说水是“营养素的介质”	(154)
6. 为什么纤维素也是营养素	(154)
7. 老年人热能供给量以多少为宜	(155)
8. 老年人膳食中蛋白质供给量以多少为宜	(156)