



老年生命问题已是一个现实的社会发展战略问题 很值得深入探讨

研究具有中国特色的老年生命问题 尤其重要

我们是年逾古稀或者年逾花甲的老年工作者 因此对老年的生命问题特别感兴趣

生命⑤老年

谈谈离退休的日子怎么过

丁克 崔崇文 著

京华出版社

生命与老年

——谈谈离退休的日子怎么过

丁克 崔崇文 著

京华出版社

· ISBN 7-304-01000-0 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

生命与老年/丁克, 崔崇文著. - 北京: 京华出版社, 2004

ISBN 7-80600-967-1

I. 生… II. ①丁…②崔… III. 老年人 - 生活 - 研究 - 中国
IV. D669.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 100880 号

生 命 与 老 年

著 者 丁克 崔崇文 著

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 北京科普瑞印刷有限责任公司

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

字 数 300 千字

印 张 12.5

印 数 0001 - 4000

版 次 2004 年 11 月第 1 版

印 次 2004 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80600-967-1/G·553

定 价 25.00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系

献给我的家乡

——北京市的离退休老同志和老年朋友们

序

人的生命是最可宝贵的，因为她可以创造许多丰功伟绩，以保证和促进人类社会的生存和发展。同时，生命对于每个人只有一次，因此，人们总是千方百计地热爱着、保护着自己的生命。人的生命又是十分神秘的，对于她的不少方面的功能、作用和运动的规律，到现在人类也不能说已经完全清楚了，至今人们还在用不同的方式，从不同的方面进行研究、探索。人的生命的内容又是丰富多彩的，有自然的、社会的，有生理的，也有心理的，对此，人们一刻也没有停止刻苦地攀登生命科学的高峰，积累越来越多的知识。人的生命的发展也经历着若干阶段，有童年、少年、青年、壮年和老年。一个人一到老年，就进入了生命的最高、也是最后的阶段，在经历了生老病死、酸甜苦辣、顺逆进退、跌宕起伏的考验，经过反复思考、对比，都会发现一些对生命的感悟，这些，应该说都是人生的宝贵财富。

人类社会发展到今天，人的生命的老年阶段的问题，不论从自然科学还是社会科学的角度，都引起了世界各国的政治家和学问家的关注。特别是随着社会经济的发展，人的寿命不断延长，不少国家都已进入老龄化社会，如何解决老年人的问题，已经提上每个国家政府的议事日程。目前，一方面，各国政府都根据实际情况制定了不同特色的解决老年问题的方针政策；另一方面，关于老年问题的研究也不断出现了新的成果。对此，我们这



对老夫妻非常高兴、也很愿意参加到关于生命与老年问题的研究队伍中来，探讨一下离退休老年人的日子怎么过。研究这个课题，我们既有这种需要，也有几分自信：一则，我们都是70岁左右的离退休老人，都亲身经历过一些许多老年人都遇到过的问题，需要交流解决问题的办法和经验；再则，过去我们都是老年工作者的一分子（老头儿曾是《中国老年报》的记者，老婆儿是企业工会工作者，做过不少离退休职工的工作），早年在工作中都积累了不少资料，并不断地进行研究。在联合国把1999年作为国际老年人年后，我们又加快了研究的脚步。

联合国对这个国际老年人年确定的主题是“建立不分年龄人人共享的社会”，这个目标的实现要靠两个方面：一是社会如何在发展经济的基础上，建立科学、完善的社会保障制度，给老年人创造共享社会经济发展成果的条件；二是老年人要用科学的态度，十分珍重自己的生命，安排好自己生命的老年阶段，继续对社会作出力所能及的贡献。在我国已经成为老龄化国家的今天，我们想从这个主题的第二个方面，即从老年人自己的立足点上，从老年生命这个最本质的问题入手，从社会科学与自然科学的结合上，谈谈我们多年所研究的怎样度过生命的老年阶段的一些意见。我们想，在欢度了国际老年人年以后，就这个话题谈谈心，聊聊天，可能是很有意思的。

这里要特别说明的是，我们的老家是北京市延庆县，我们也特别愿意首先把这些研究成果奉献给我们的家乡——北京市的离退休老同志和老年朋友们。奉献给和我们一起战斗、工作过的老战友们。

目 录

第一章	开篇	(1)
第二章	从传统的“老”字中解放出来	(7)
第三章	生命与年龄之间	(16)
第四章	在什么山上唱什么歌 ——谈谈提高退休后的适应能力	(29)
第五章	千好万好不如心情好	(52)
第六章	老年人的生活应该是多彩的	(67)
第七章	老年人生命的热源也在事业之中 ——谈谈老年人的事业观	(88)
第八章	书，是陪伴你终生的朋友	(110)
第九章	广交朋友，大路好走	(135)
第十章	书法艺术是生命的翅膀	(145)
第十一章	关于“老来俏”的议论	(164)
第十二章	健康第一和亚健康现象	(197)
第十三章	呼拉圈和麻将牌引出的话题	(209)
第十四章	美满的婚姻是老年人的生命之舟	(229)



第十五章	四世同堂与小家庭	(259)
第十六章	社区是离退休老人的大家庭	(285)
第十七章	在挫折中要看到生命的阳光	(292)
第十八章	癌症俱乐部笑声的启示 ——谈谈如何对待疾病的问题	(317)
第十九章	要善于化悲痛为力量	(338)
第二十章	画好生命的句号 ——谈谈树立正确的生死观	(357)
第二十一章	生命与老年是永恒的研究课题	(380)
后记		(391)

第一章 开 篇

生命，是一个涵义深邃，让人喜爱，并且有几分神秘色彩的概念。这是我们询问和请教了许多不同职业、不同年龄、不同学科的专家和普通人们得出的结论。当然，生命又是一个活力很强、很有研究头的字眼儿。

生命，可以说是一个科学大系，因为生命科学，仅就人类范围来说，就是一个十分庞大的研究体系。生物学家，把人作为一种结构复杂的生物体，研究人怎样通过吸收、同化、调节、新陈代谢而繁殖、进化和发展的。生理学家，则把人的生命作为一个具有进食、代谢、呼吸、运动、生长、生殖和反应性等功能的系统来加以研究的。心理学家，则从感觉、情感、记忆、思维、性格等人的心理特点和规律上，去研究人的生命现象。而哲学家，则把人的生命看作是一种矛盾斗争、矛盾运动的过程，也就是说，人的生命，是人体内部不断地自行产生并不断地自行解决矛盾的过程。

我们如果把生命这个概念的涵义扩展开来，看看它的社会意义，或者说把生命同各种不同职业的人联系起



来，那么，就会从不同的立足点上得出各有特点的十分有趣的答案。经济领域的实业家说，生命就是市场、就是利润，只要生产、流通过程能正常地、均衡地运转，又有非常广阔的市场，利润就会不断增加，企业就有生命力，就能发展，哪个中间环节梗塞、停顿，就要赔钱、倒闭，企业的生命也就停止。不少工人、农民则回答说，生命就是劳动，就是创造，就是发展，永远如此。很多离退休老人则说，生命就是奉献，离退休只是进入人的生命的第二个青春期，生命不息、奉献不止。而一些个体经营者则回答得非常干脆，生命就是金钱，金钱就是一切。战士则回答，生命是时间，争取了时间才能不断成长，不断提高战斗力，才有作战的胜利。而作战指挥家则说，谋略就是生命，谋略高敌人一筹，就能取胜。

看来，由于生命的内涵极其宽博，所以它给人们提供的研究领域，不仅有十分庞杂的多学科的广度，而且有着饶有兴味的各个学科的无限的深度。就人的生命发展进程来说，既有如花似蕾的儿童、少年时期，也有称为黄金时代的青壮年时期，还有晚霞红似火的老年阶段。如何正确认识和度过人的生命的每个不同阶段，是一个很值得探讨的问题。在本书中，让我们共同探索一下生命的老年阶段的问题，或者说是老年阶段的生命问题。我们所以对这个题目感兴趣，除了因为生命科学本身有着丰富的内涵，对我们有极大的吸引力外，还因为：

第一，老年生命问题已是一个现实的社会发展战略问题，很值得深入探讨。随着人类社会的发展，老年人口大量增加，人口老化已经逐渐成为一个世界性的现象。按照联合国规定的标准，60岁和60岁以上的老年人口占一个国家或地区总人口的比例超过10%或65岁和65岁以上的老年人占总人口比例超过7%，就算是老龄化（或老年型）国家或地区了。目前，全世界有四分之一以上的国家和地区已经老龄化了。欧洲、澳洲和美洲已全洲进入老龄化社会，其中包括英、美、法、德、意和亚洲的日本等主要资本主义国家。我国的上海率先进入老龄化城市。2000年，我国老年人口已占总人口的10.10%，而成为老龄化或老年型国家。人口老龄化既是人类社会发展的必然结果，也是科学发展、社会进步和人口素质提高的重要标志。因为，人口老龄化，不仅说明人类个体生命过程的延长，即人的寿命延长了，而且人的生命的内容也更加丰富多彩了。但是，人口老龄化也提出了一系列关乎国计民生的重大问题，许多国家都把它摆在了战略位置。因此，人口老龄化的现实，把老年学研究和人的生命科学的关系搞得越来越密切了。一方面，生命科学需要不断地用老年学研究的新成果去丰富、去充实，因为一切老年问题的解决，各种老年政策的制定，它的最终目的无非是让老年人生活美满、健康长寿，这方面的每一点进展，都是生命科学研究的最好内容；另



一方面，老年学研究也需要用生命科学的新发现去推动、去指导，今天的老年人较之历史上任何时期老年人的生命力都旺盛，如果能不断探索出其中新的奥秘，自然会
使老年学增添新的光辉。

第二，研究具有中国特色的老年生命问题，尤其重要。这是因为，中国总人口绝对数量大，所以老年人口也多，1985 年就已达 8700 万，目前已突破 1.3 亿，从 1950 年到 2025 年都会居世界首位。目前我国老年人口数量已占世界老年人口总数的 22.9%，占亚洲老年人总数的 51.5%，等于欧洲所有国家老年人口的总和。其次，中国老年人口结构复杂，既有参加创建新中国的老干部，也有建国后参加工作的退休职工；有较高文化的知识分子，也有遍布城乡的社会老人；既有靠社会救济的鳏寡老人，也有生活在四世同堂大家庭中的家长。更重要的是，我国是发展中的文明古国，这不仅由于经济发展水平还不高，致使老年人只能有较低的消费水平，而且由于整个民族文化素质还不够高，使一些封建的、落后的传统观念，还在影响和制约着老年人的生活、生命的进程。我们正是试图从这个现实出发来研究老年人的生命与生活的。

第三，我们俩是年逾古稀或年逾花甲的老年工作者，因此对老年的生命问题特别感兴趣，觉得有必要、有责任同老年朋友一起投入到这个研究行列中去。同时，也

因为许多老年朋友在他们的晚年，仍然像他们当年战斗在第一线时一样，以崭新的姿态和革命精神，创造出了新的环境、新的事业、新的生活，这些都在深深地感染、激励着我们，这些过去称之为风烛残年的人，而今却表现出一种强大的生命力，把他们良好的精神风貌，展示给正战斗在改革开放前线的人们，使他们的老年生命旅程更加美好、健康。

应当说，老年的生命问题是个很庞杂的题目，它涉及到人口老龄问题的心理、生理、社会、经济、伦理等诸多方面的问题，在这本书里也只能撷英取萃地论及我们感触较深的点滴而已。同时，人口老化又包括个体老化和群体老化两个方面。个体老化是指人们随着年龄的增长而逐渐衰老，从而进入人的生命的老年阶段，这是个自然过程；群体老化，是指老年人口在总人口中所占比例的增长趋势，从而使社会人口的年龄结构发生老化，这是个社会过程。在这本书里，我们不想一般地研究人们的长寿之道，而是在人口个体老化和群体老化的结合上，即在人体生命发展的自然过程和社会过程的结合上，研究怎样让老年的生命旅程更充实、更光彩、更有意义，也就是如何更好地度过人生的老年阶段。如果人们共同感悟了这本书中得出的结论——我们的晚年生活就应该这样度过——那将是对我们最大的宽慰。

歌德有句名言：“生命之树是常青的。”这本书作为



我们奉献给老年朋友们的一份薄礼，祝愿所有老年朋友的晚年，放射出常青的生命之光。

第二章 从传统的“老”字中解放出来

人的生命进入老年阶段之后，作为自然规律，在生理、心理等方面势必发生变化。比如，在生理上，因细胞水平的变化，抵抗力与免疫力降低；在心理上，近期的、机械的记忆力减退、反应能力渐缓、视觉和听觉减弱等等。可是，随着社会生产和科学技术的发展，虽然“老”字这个概念的表面意义并没什么根本的变化，然而它的内涵，它的实际内容却发生着重大的变化。人类社会经过五千多年的文明史，今日的60岁老人和春秋战国时的60岁老人，有着明显的区别，古今的“老”绝不是同一个形态或模式。人类社会发展的历史还告诉我们，整个社会意识的发展变化，总是落后于社会存在，几千年前的儒家和道家的传统思想，仍然在影响着今天已经掌握了原子、电子技术的人们的思想和行动。关于对“老”的认识也不例外。我国古代对“老”的认识的许多传统观念，仍然在极大地影响人们对人的老年阶段的正确认识。这些传统观念主要集中在这样四个方面：



第一，关于老年人的整体形象。

在这方面，我国古代对老年人的仪态、形象的描绘，一般是不大妙的，“老”，大多是同“朽”、“衰”、“废”、“死”等这些让人不大喜欢的字眼儿联在一起的。

我们不妨从文字谈起，看看古人对“老”字的造字结构是很有意思的。甲骨文的“老”字是“𠂔”，很像一个伛偻着身躯、扶着拐杖行走的人，文字学家说这是中国文字里“老”字的最早的象形字。金文的“老”开始是“𠂔”，上面是没有头发的秃顶，下边是个反写的人字，也像个扶杖而行的老人。后来，金文的“老”又演变为“𠂔”，最下边有个“止”字，意指人生有止境，已经到了头。始于秦的小篆的“老”字又发展为“𠂔”，是由人、毛、匕联结而成，毛，指人的须发，匕，是化的初文，意即人的须发由黑变白就老了。

再从修辞学上看，与“老”字同义或字义相连的字词不少。当然也有些好的字眼儿，如“翁”，原义是指鸟类脖颈最上边的羽毛；耆，意指年高望重之称。但更多的是以描绘老人干枯形象者居多。如“老艾”，意指发白如艾，正如唐代元稹的诗称：“椒花丽句闲重检，艾发衰容惜寸辉。”再如“老叟”，古“叟”字，系指老人拿着蜡烛弯着腰在屋里找东西。还如称老年人为“黄耆”，耆字就是曲脊，也是年老驼背或伛偻的形象。还有称年老为“鲐背”的，鲐是一种海鱼，口小背弯，因此有年老

气衰、背弯如鲐的形容。还有称年长者为“黄发”的。“黄发鲐背”都是年老的象征。

如果从民间文学中去寻察，不论是流传于民间的口头传说或快板评书，形容老年人邋邋枯朽形象的则更多。在江苏镇江的金山寺，卖着一种用文字构成老人图像，名为《老来难》的招贴画，通俗易懂，把老年人的老态龙钟的悲惨形象，描绘得维妙维肖。说什么“耳聋难与人说话，差七差八惹人嫌，雀蒙眼似鳔粘，鼻泪常流擦不干。”“脚又麻，腿又酸，行动坐卧真艰难，扶杖强行一二里，上炕如同登泰山。无心气，记性完，常拿初二当初三，想起前来忘了后，颠三倒四惹人烦。”

这些关于老年人仪态、形象的描绘、比喻、形容，有的已流传几十年、几百年，有的则始发于几千年前，可是至今还不同程度地影响着人们，只要一提到老年，这些苦不堪言的影子就出现在眼前，让人感到不那么愉快。实在是应该从这些心理压力中解脱出来了。应当看到：

一定的文化形态是由一定的经济形态决定的。人类的文字也是一定的经济制度、社会形态的反映。原始社会人们的生产、生活方式是十分落后的，人们基本上是大自然的奴隶，因此，人到老年的形象是可想而知的。那些物质贫乏的老年人，怎么能和今天喝牛奶、吃面包的老人形象相比呢？