

● 徐继生 主编



帮你走出孤独的

金手杖

——老年人生活向导

■ 山西人民出版社

徐继生 主编

中老年人问题

帮你走出孤独的

金手杖



老年人生活向导

- 主编 徐继生
- 编委 (以姓氏笔划为序)
- | | |
|-----|-----|
| 王玉成 | 王光庆 |
| 冯玉才 | 白恒凡 |
| 孙 谦 | 刘光远 |
| 陈 彦 | 陈金火 |
| 徐继生 | 桑抱冬 |

■ 山西人民出版社

晋新登字 6 号

金手杖
——老年人生活向导

*

山西人民出版社出版发行(太原并州北路十一号)

山西省新华书店经销 山西省委党校印刷厂

*

开本:850×1168 1/32 印张:9.375 插页1 字数:232千字

1994年1月第1版 1994年1月太原第1次印刷

印数:1—3000册

*

ISBN 7—203—02981—6

G·1228 定价:7.80

编者的话

《金手杖》是根据中国共产党第十四次全国代表大会决议的精神，于近期编写出来的。是离退休老干部和老干部工作者的助手和知心朋友。它着重探讨了具有中国特色的老干部离退休制度的优越性，探讨了老年人如何从思想政治上、科技知识上及文化艺术上，发挥自己的优势，在市场经济大潮中，肯定自身价值，实现自身价值，树立科学的养老观，为改革开放，再作贡献，再立新功。同时，还从多方面探讨了如何丰富和充实老年人的现实生活，培养老年人的乐观进取精神和热爱现实生活的热情，使晚年生活，丰富多彩，文明幸福，健康长寿。

总之，本书如能对老年人在生活方向上起到一定的引导作用，在思想上起到一定的辅导作用，在技术知识上起到一定的指导作用。那么，本书的目的也就算达到了。

目 录

一 离退休后的思考

1. 我国实行老干部退休制度的意义 (1)
2. 正确认识老年人的自身价值,树立正确的养老观.....
..... (2)
3. 我国老干部退休制度的优越性 (7)
4. 注意调节与原单位在职职工之间的关系 (9)
5. 自我调节离退休后的心理感情..... (10)
6. 自我调节离退休后的生活使自己的生活充实起来
..... (12)
7. 活到老,学到老,加强自身修养..... (15)

二 积极参与社会活动

1. 离退休后积极参与社会活动的特殊意义..... (18)
2. 充分发挥自身志趣,服务于社会..... (20)
3. 关心下一代做好传帮教..... (22)
4. 再工作应注意的问题..... (24)
5. 亲友和谐相处的和睦邻艺术..... (26)

三 建立和谐的家庭

1. 要发扬尊老爱幼的优良传统..... (28)
2. 老年夫妇如何互帮互助敬爱相处..... (32)

3. 关心子女互谅互让, 和谐相处 (35)
4. 注意培养自己具有长者应有的风度 (40)
5. 家庭生活中的说话艺术 (45)
6. 再婚对象的选择与婚后相处 (49)
7. 正确教育晚辈 (55)

四 家庭文化

1. 净化家庭文化 (63)
2. 老年人饮食卫生 (68)
3. 老年人居室布置 (73)
4. 老年人衣着打扮 (76)
5. 烹调技艺 (82)
6. 家庭医疗常识 (93)
7. 盆栽花卉技艺 (98)
8. 养鱼鸟技艺 (106)
9. 家庭晚会 (113)

五 日常应用文写作知识

1. 怎样写回忆录 (118)
2. 怎样写日记 (119)
3. 怎样写游记 (122)
4. 怎样写读书笔记 (128)
5. 怎样写建议与批评 (130)
6. 怎样写信 (132)

六 影视欣赏

1. 影视知识简介 (137)
2. 影视欣赏 (148)

3. 老年人看电视应注意的问题 (159)
4. 电视机的使用与维修常识 (163)

七 老年体育

1. 老年人的生理特点 (173)
2. 健康是动与静的统一 (176)
3. 参加体育活动的目的 (179)
4. 根据自身特点选择适应的运动与休息方式 (180)
5. 球类竞艺欣赏 (183)
6. 学习气功治病强身 (194)
7. 学习棋牌增智健脑 (203)

八 舞蹈学习与欣赏

1. 常跳舞、大有益 (211)
2. 交谊舞 (212)
3. 大秧歌舞 (214)
4. 舞蹈的欣赏 (215)

九 音乐欣赏

1. 欣赏音乐的基本知识 (217)
2. 声乐作品欣赏 (219)
3. 器乐作品欣赏 (222)
4. 交响乐欣赏 (229)

十 戏剧欣赏

1. 话剧 (233)
2. 京剧 (235)
3. 评剧 (236)

4. 豫剧	(237)
5. 黄梅戏	(237)
6. 越剧	(238)
7. 粤剧	(238)
8. 川剧	(239)
9. 秦腔	(239)

十一 造型艺术的学习与欣赏

1. 书法的学习与欣赏	(240)
2. 绘画的学习与欣赏	(256)
3. 摄影	(265)

十二 旅游

1. 旅游常识	(275)
2. 国内主要名胜古迹	(277)

一 离退休后的思考

1. 我国实行老干部离退休制度的意义

党中央和毛泽东同志早在五十年代末和六十年代初，就一再提出过新老干部要交替的问题。但由于种种原因，当时没有得到解决。一直到十一届六中全会以后，我们党在指导思想上拨乱反正的历史任务已经完成，党的思想、政治和组织状况已经大为改善，安定团结的政治局面已经大为巩固的情况下，中央认为，解决新老干部交替问题的时机和条件，已经成熟，这才于1982年2月20日作出了《关于老干部退休制度的决定》（后简称《决定》）。这个决定规定了干部退居二线和退休等一系列的方针、政策和原则，为我国老干部离退休工作，奠定了基础。所以邓小平同志说：“干部的新老交替，是从组织上保证我们党的政策连续性。”

贯彻《决定》，实行新老干部交替和离退休制度，是我们党的战略决策，是具有重要意义的。首先，我们党经历了七十多年的光荣的战斗历程。在各个历史时期，培养和锻炼了一大批老干部。他们在战争中出生入死，为推翻三座大山，立下了不朽的功勋。建国后，又立即投入了社会主义建设，为社会主义祖国的工业现代

化、农业现代化和国防现代化，奉献了自己的一切，立下了汗马功劳。这是党和人民永远不会忘记的。但是这些老干部，毕竟已经逐渐“年老体弱，精力衰减”，越来越难以承受领导工作的沉重负担。这是不可抗拒的自然规律。同时，建国以后，经过我们党的培养和老干部的传帮带，已经涌现了大批的德才兼备，年富力强的中青年干部。这些中青年干部，已经参予各级领导工作，在实践中得到了充分的锻炼，可以放心地让他们接好社会主义班。邓小平同志说：“中青年干部接班，最重要的是接老同志坚持革命斗争方向的英勇精神的班”。由此可见，中央决定实行新老干部交替，不仅是必要的，也是可能的。又是顺乎自然，合乎规律的。

第二，中央的《决定》，是关系到社会主义事业后继有人，兴旺发达的大事。社会主义和共产主义事业，是一项伟大的改造社会，改造自然，改造人类本身的，人类从来没有过的宏伟的工程。它需要多少代人的努力，才能逐步完成的。因此，老干部的退居二线和退休离休，是无法避免的。只有这样，才能有老中青结合的领导班子。也才能始终保持各级领导班子，成为既有丰富经验，又有充沛精力和旺盛战斗力的领导班子来带领人民群众冲锋陷阵。所以新老干部的交替，也是自然的要求，社会的要求和人类本身求得彻底解放的要求。

第三，干部队伍的交替，不仅是年龄上的新老交替，更为重要的是更新，知识的更新，思想的更新，经验的更新。一切都是在更新中前进的。前进就是更新。没有更新，就没有新的胜利。而且这种更新是竞争性的，快节奏的，特别是商品经济时代，改革开放的今天，竞争是非常激烈的。无论在国内或国际舞台上，其竞争形势，瞬息万变。当然，这种竞争是科学知识的较量，又是经济实力和政治力量的较量，也是人的素质的较量，可以说，这种竞争是全方位的，立体的。为适应这种情况，没有丰富斗争经验的老干部不行，没有掌握现代科学知识和具有充沛精力的新干

部也不行。所以必须有新老结合的班子，作为革命带头人。否则革命就无法取得胜利。

第四，我们从中央《决定》中还可看出，我国老干部离退休制度，也从接班人方面，解决了社会主义永不变色的问题。我们的时代，正是国际反动势力与我们进行演变反演变的剧烈斗争的时代，形势是严酷的。怎样才能保证我们无产阶级江山，代代相传，永不变色呢？办法之一，就是实行新老交替，以老带新，传传统、帮思想、带作风。使老一代无产阶级革命家的高贵品质和宝贵经验，能够得到继承和发扬。使党的路线、方针和政策，能够连续。因而对党的政治生活的正常和领导的稳定，起到了决定的作用。也就保证了我们党沿着马列主义毛泽东思想所指引的具有中国特色的社会主义道路，不断前进。自《决定》颁布十年来，已经证明了这一事实。随着时间的推移，将进一步证明《决定》的正确。

2. 正确认识老年人自身价值树立正确的养老观

什么是人的价值？人，总是社会的人。讲人的价值，就是讲人对自己所赖以生存的社会的发展，所起的作用。如果一个人对社会的发展，起了一定的推动作用，那么他对这个社会来说，就是有价值的。而且贡献越大，价值越大。所以人的价值的大小，是以其对社会的贡献大小来衡量的。那么我们老干部的自身价值体现在哪些方面呢？

首先，我们老干部群体，既是旧社会的埋葬者，又是伟大的社会主义社会的奠基人。且是坚持马克思主义毛泽东思想，坚守社会主义阵地的坚强战士。他们不仅对于中国，而且对于人类社会的发展，都起着极大的推动作用。所以《决定》中明确指出：“老干部是国家的宝贵财富”。既是财富，又很宝贵，当然就很有

价值。现在有一种观点，认为老干部的历史功勋是不可磨灭的，但退休了就不起作用了。这实质上是把离退休老干部当成单纯的消费者，这是不符合事实的。有人说，“一位老干部是一座图书馆。”图书馆毕竟是人类智慧或知识的宝库，怎能说没有作用呢！

其次，一个人对社会起不起作用和作用的大小，是以对社会、对自然的客观规律的认识为前提条件的。只有在长期的实践中，了解和掌握客观规律的人，才能比较深刻地认识客观世界，从而才有可能比较顺利的改造客观世界，对社会作出更大的贡献，起到更大的作用。这是常识。我们老干部群体，从事革命斗争几十年，既熟悉长期的战争过程，又熟悉长期的社会主义革命和建设的过程，他们实践经验是丰富的。他们不但懂得或比较懂得人民战争的规律，因为他们曾经是战争中的指挥员或战斗员。而且懂得或比较懂得社会主义革命或建设的规律，因为他们又是社会主义革命和建设的指挥员或战斗员。因此，他们不仅了解中国的过去，也了解中国的现在。谁都知道，毛泽东思想是全党智慧的结晶。同样，邓小平同志关于建设有中国特色的社会主义理论，也是全党智慧的结晶。是全党同志特别是老同志们共同创造的经验总结。难道因为他们离退休之后，这些经验就不中用了吗？当然不是的。所以老干部仍然是国家的宝贵财富。他们的潜在能量很大。他们的一招一计，往往可以起到十分重要的作用。甚至在关键时刻，起到决定作用。历史已经证明了这一点，这也是不可否认的事实。

第三，我们再从马克思关于劳动生产力的内涵的阐述来进一步探讨老同志的作用。马克思曾经说过：“劳动生产力是由多种情况决定的，其中包括工人的平均熟练程度，科学的发展水平和它在工艺上的应用的程度，生产过程的社会结合，生产资料的规模的效能，以及自然条件”（《马恩全集》第23卷第53页）。从马克思这一论述里我们可以看出这样一些道理来。

①“工人的平均熟练程度”是劳动生产力内涵的重要因素。一

般说来,劳动者的劳动熟练程度是与劳动者的劳动年限成正比的。劳动年限较长,劳动熟练程度较高。这是常识。

②科学是生产力。但它需要转化为工艺之后,才能成为现实的生产力。马克思所说的“它在工艺上应用的程度”,劳动年限较长,经验较多,对于了解和掌握某种工艺规律,是比较深刻,比较熟悉的。因此,他们把科学运用于工艺上的能力,也是比较强的。同样“生产过程的社会结合”如何,也是由人们的经验所决定的。

③就“自然条件”而言,它是客观存在,对于谁都是平等的。然而人们对自然条件的利用,却又是大不一样的,缺乏经验和技能者,可能束手无策。但富有经验者即能充分利用自然,改造自然,获得预期的效果,犹如惊涛骇浪,一般人视为畏途,但长于踏浪者,却能作出精彩的动人的表演。

第四,我们从思想政治等意识形态上来考查老同志的社会作用。老同志在党的领导下,不仅推翻了一个旧的社会制度,而且顺乎规律地建立了一个具有中国特色的社会主义制度。在这些伟大斗争中,他们不但受到马克思主义的深刻教育。而且在实践中也发展了马克思主义,形成了与中国实践相结合的毛泽东思想。与此同时,他们在斗争中又以马克思主义毛泽东思想为指导,形成了辩证唯物主义世界观,坚定的共产主义信念与全心全意为人民服务的思想。同时,还逐步形成和创造了与有中国特色社会主义相适应的以政治思想观点为主要内容的社会意识形态和优良作风。这是巩固和发展社会主义社会的重要的精神力量。他们不但推动和发展了这一新型的社会意识形态,而且能够严格地按照新型的意识形态规范自己的行动,自觉地为巩固社会主义制度而奋斗。就当前来说,他们对于资产阶级自由化与四项基本原则的矛盾,以及各种腐蚀党的肌体的腐败现象,怀有高度的警惕。他们始终坚持阶级观点和阶级分析方法,研究和注视着国际风云的变

幻与国内的政治思想动态。为保卫和巩固社会主义制度而操心出力，成为我国社会稳定的重心。

第五，我们再从改革的角度来看看我们老干部所起的作用。改革也是革命。具体地说，就是要改革那些与生产力不相适应的生产关系及上层建筑，即解放生产力。这个过程，也就是社会主义制度自我更新，自我完善的过程，这是一项史无前例的复杂的巨大的工程。要完成这一工程，除了党的领导外，必须有一种稳定的社会力量，以保证这一工程的顺利完成。离退休老干部，就是这样一种社会力量。现在，苏联解体，国际风云变幻不定。而我们的改革，却能不断在向深入发展，而且秩序井然，进展很快，为什么？其中一个重要的因素，就是因为我们有一批忠于党的事业，敢于而且能够驾驭国际风云的老干部存在。

以上这些都说明了老同志在历史上和现实中所发挥的作用，或特有的优势。也是老同志存在的现实价值。可是现在有一种议论，说党交给老同志的任务就是“健康长寿”，似乎好好地养起来就行了。党对老同志确实是关怀备至的，希望老同志能够安度晚年，健康长寿。但在《决定》中，还“希望他们继续关心党的事业，关心国家和人民的命运，并在力所能及的范围内，为党为人民作出新的贡献”。同时还指出：“他们仍然是共产主义革命者，仍然肩负着为人民服务，对人民负责的政治责任。”党中央的这些指示，给离退休老干部提出了非常明确的养老观。一句话，离退休老干部仍然是共产主义革命者，并要在力所能及的范围内为党为人民作出新贡献，来实现老干部自身的价值。既要老有所养，又要老有所为，“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，这应当是一个革命者的养老观。

3. 我国离退休制度的优越性

我国老干部离退休制度，是根据我国特殊的历史情况而制订的具有中国特色的社会主义干部离退休制度。是中国有史以来所没有的。也是当代世界上所没有的最有政治远见，最人道最有尊老敬老美德的退休制度。这集中体现在《决定》中。

首先，我国的老干部离退休制度，是从发展社会主义事业着眼的革命制度。它体现在领导班子上，老中青三结合，新老交替，以老带新，以老辅新到以新为主。新干部逐步到位，老干部逐步退位。这样，使革命的好思想、好传统、好作风，代代相传。使党的路线、方针和政策，得以连续。使领导班子能够稳定。既废除了终身制，又不断地输入了新鲜血液。保证革命事业后继有人，稳步发展。

其次，党和政府对老干部离退休制定了一系列方针政策。从上到下建立和健全了一整套为老干部服务、管理、学习机构。设立了专门活动场所，配备了专门的服务人员。成立了老年大学，满足老干部对各种知识的需求，各级领导都亲自抓政治待遇和生活待遇的落实。使老干部工作，从组织上得到了充分的保证。

老干部在政治上得到了充分的关怀。都继续在党组织中生活，并根据各自的情况，与在职时一样，阅读相应文件和书报，参加相应的会议，组织参观访问等。从思想上政治上帮助老干部发扬革命传统，坚持革命信念，保持革命晚节。

在生活待遇上，贯彻对老干部生活略为从优的原则。老干部离休后，按照离休时的原工资领取养老金和一定的生活补贴。医药费实报实销。对重病患者及生活不能自理者，发给一定的护理费，并送医送药上门。平时，对老干部实行定期体检。有病能够及时发现，及时治疗，以保证老干部身体健康。在全国各地，尊

老敬老，已形成风气，甚至已形成制度，坚持经常。如对老干部待业子女的分配。住房分配，以及乘车、购物等，都能一律优先。对70岁以上的退休老人，给予更优厚的待遇。即使在某些暂时贫困地区或亏损企业，组织上依然千方百计保证老干部两个待遇的落实。当然，在这个问题上，也不是尽如人意的，例如有些特殊贫困和严重受灾地区及特殊困难企业，暂时还不能按照中央的规定，落实“从优”原则。但是我们的老干部不但非常谅解，而且雄风不减当年，为企业，为家乡，出计出力，摆脱贫困，使之尽快赶上或超过全国平均生活水平。受到了家乡人民和企业职工的称赞。受到党和政府的表扬。这在全国是不乏其例的。

现在党和政府又进一步提出，离退休老干部要分享社会发展成果，随着国家经济的发展，人民生活水平的提高，也相应提高老干部的生活待遇。

第三，党和政府给予老干部再工作的权利，充分重视和发挥他们的作用，让他们在改革开放，繁荣经济中，贡献余热。对老干部参加工作，党和政府，一般都予以帮助，给予优惠。保护其合法收入，离退休费和各种生活待遇照常发给。

现在离退休老同志，再工作者很多，对改革开放，又作出了相应的贡献。很多老同志，受聘于原单位，充分发挥自身的优势，为企业开拓市场，疏通贸易渠道，成为搞活企业的好参谋。也有部分老同志。不畏艰险，下海拼搏。承包亏损企业，成了扭亏增盈的好汉。但他们不图私利，时时把集体把群众放在心上，与群众同甘共苦，共同奋斗，成为群众致富的带路人。还有些老同志，集资办经济实体，敢于在激烈的市场竞争中，再展鸿图，成为先富起来的榜样。也还有些老同志，甚至老红军，解放思想，走向市场，把自己溶于群众之中，摆小摊，当小贩，敢于争利于市。或者受雇于人，做一些拾遗补缺的工作，……等等。

总之，我国老干部离退休制度，具有显明的中国特色，体现

了社会主义制度的优越性。

4. 注意调节与原单位在职同志之间的关系

《中共中央关于老干部退休制度的决定》中规定，一切离退休老干部在组织上、政治思想上和生活上，都归原单位管理。既已离职，而归属依旧。这样，各方面的关系，就会在认识上及实际上产生一些新的变化，须要在思想上、行为上甚至感情上进行适当的调节。

首先是个人与组织的关系。老同志离退休后按《决定》规定，还受原单位党组织领导，在原组织中生活。因此，老干部和离退休前一样，还是要以一个普通党员的身份，按照党章的规定，履行自己的权利与义务。按照党的组织原则办事，而且党组织还希望老干部能够充分发挥自己思想政治等各方面的优势。为加强党的建设，贡献自己的力量和智慧，从实际情况来看，一般离退休老干部，多是老共产党员，都能按照党的原则，规范自己的行动，在思想上、作风上，起到榜样作用和传帮带作用。为培养社会主义事业接班人，尽心尽力。特别苏联东欧剧变以后，国际反动势力把和平演变的战略目标，转向我国。我们老干部都能自觉地发挥自己的优势，站在反演变斗争的前列。发挥一个老共产党员的作用。这是一个党员对党组织应尽的责任。

其次，注意处理同志之间的关系

在离退休干部中，情况各异。有的离退休之前，处于领导岗位，有的则为一般干部。但都要掌握同志之间的一般关系准则。在社会主义社会里，人与人之间的关系，都是平等的互助的关系。老同志退休了，与原单位同志虽无工作上的联系，但同志之间的关系准则未变。同志之间的革命情谊依然存在。实际情况也是这样。在职的同志，对离退休后的老干部，除了按照党的方针政策，给