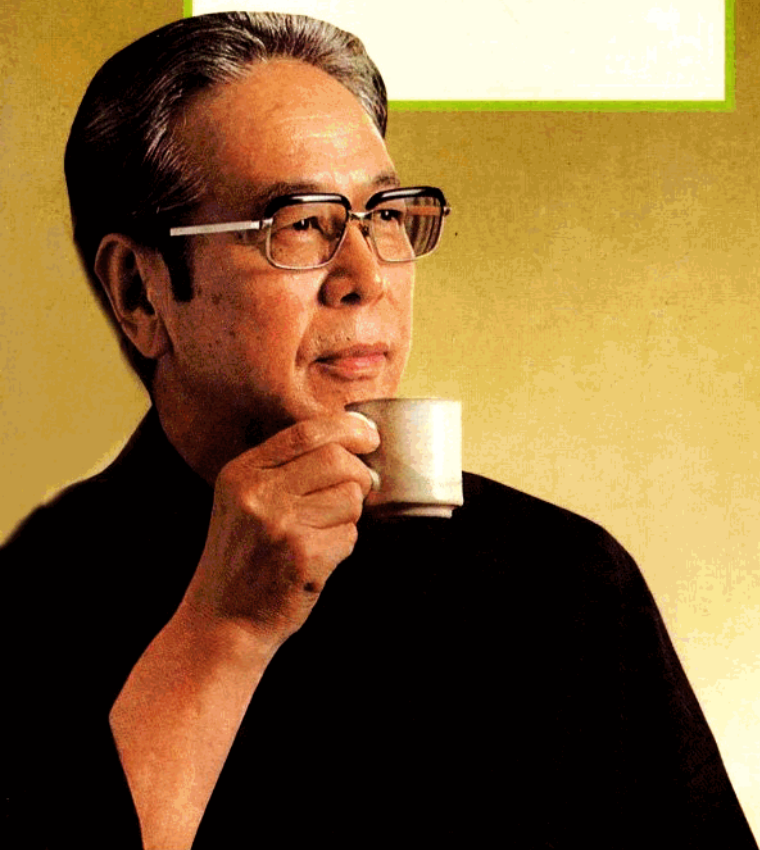




远望小百科系列 广东教育出版社

阿翎 编著

退休生活 小百科



目 录

心理健康篇

发挥余热，事在人为	003
临渊羡鱼，不如退而结网	005
“人比人，气死人”	007
不妨做个“精神贵族”	009
退休不等于“失业”	012
退休，荣誉的象征	015
把握现在，塑造未来	017
有备无患，处变不惊	019
如何排除退休后的“五感”	021
退休后的失重现象	023
不妨发一下牢骚	025
自卑自怜和怨天尤人	027
保持愉快的心境	029
天天都过好日子	033
自得其乐之：重返社会	037

自得其乐之：多读书	039
怎样有效地获取信息量	041
各适其所放长假	043
休闲也是一种人生乐趣	045
晚来更应知“礼”、“乐”	047
重申独立宣言	049
福、寿、康之新释	051
满头华发自有风采	054
“不服老”的心态有利有弊	056
三种思维方式的改变	058
怎样避免“愈老愈小”？	061
正确对待家庭结构的变化	064
退休人士的几种典型心态	066
九种类型的老人	068
心态年轻远胜于外表年轻	071
不必斤斤计较前嫌	073
退休人士的情和性	075
家庭经济细筹划	077
家庭和睦，从我做起	079
“老伴”不要成为“老拌”	082
怎样消除夫妻间的齟齬	085
“情人眼里出西施”	088
“忍”字下面有颗心	090
如何对待老年丧偶？	093
再婚的心理准备	096

怎样和子女、孙辈相处?	099
邻里关系应注重礼让和互助	101
“代沟”是正常的社会现象	103
人际交往大有学问	106
待客作客有讲究	109
摆脱寂寞的好办法	111
现实生活中的公共关系学	115
谁都想有个好人缘	117
鸟鸣嚶嚶, 犹求友声	119
严于律己, 谨慎择友	121
语言, 人际交往的艺术	123
言谈交流也要与人为善	125
“智者寡言”新解	127
要延年, 常聊天	129
推荐几种益寿生活方式	131
什么是“十叟长寿歌”?	133
“开源”与“节流”	135
借贷要慎之又慎	137
老年人的“近身钱”	139
临界的日子	142
“为老不尊”	144

生理健康篇

生理健康与心理健康同样重要	149
---------------	-----

八字长寿诀窍	151
宜养三宝	153
古人养生格言	154
如何保养好心脏	156
癌症能治好，关键在于早	158
肝炎患者养重于治	160
老年糖尿病的特点及其家庭治疗	162
心肌梗塞是怎么回事？	166
心动过缓和心动过速的防治	169
中风：防重于治	171
中风的六种先兆	174
高血压的家庭防治	176
吞咽要小心	180
健脑之道	181
如何做到“耳聪目明”？	184
慎用安眠药	186
固齿有佳法	187
中药疗治老年冬痒症	189
经常泡脚，长生不老	191
冬季保暖须谨记	192
多动多寿（之一）	194
多动多寿（之二）	196
多动多寿（之三）	198
老年食品选择六宜	200
老年饮食习惯六宜	202

简单易做的长寿素食套餐	204
要长寿，多吃醋	207
杏仁粥好吃又防癌	210

日用小常识篇

急救盒应装些什么药？	213
乱吃补药百害无益	215
你会食用人参吗？	217
你会喝豆浆吗？	219
溽暑增强食欲三法	221
要减肥，常食笋	223
怎样从食物中摄取维生素 E？	224
假牙的使用和保护	225
如何选戴助听器？	227
怎样选购和保养假发？	229
不宜用洗衣机洗涤的织物	230
慎穿羽绒制品	231
洗衣机和电熨斗的简单维修	232
电视机的简单维修	234
日光灯的几种“常见病”	237
外出旅游的准备工作的	239
旅途中常见病的防治	242
迷失方向时怎么办？	246
有关摄影的常识	247

拍照片时怎样避免卡胶卷?	253
电视机怎样使用才能省电?	254
花卉令生活更美好	255
养鸟陶冶性情	271
饲养笼鸟四季应注意什么?	282
家中养鱼, 年年有余	284
钓鱼大有学问	289

法律小信箱

社会保险的特性及作用	297
我国主管社会保险的机构及其运 作	301
什么是赡养、扶养、抚养和收养?	303
遭遗弃受虐待国法不容	305
退休人士享有哪些合法权益?	306
离退休费的标准及具体规定	308
“标准工资”和“原工资”的区别	310
要求易地安置需具备什么条件?	311

心理健康篇

发挥余热，事在人为

君不见现在社会上有一奇怪现象，一方面大批工人工作量不饱和，处于半休业状态，一方面兼职炒更风起云涌。

其实仔细分析一下，你不难发现：前一种情况多发生在经济不大发达的内陆省份，而后一种情况多发生在经济发展迅速的沿海城市。这种情况证明：大锅饭的经济体制必将被淘汰，取而代之的是符合市场经济的人才流动。兼职炒更之所以在经济发达地区很流行，是有它一定的道理的：企业只需付给这些人月工资，而且合则用，不合则退，并不负担其它福利开支，如住房费用，人身保险，提取加薪，年底分红及双薪，而且兼职者多为有一技之长的专业人士，他们有正当的福利待遇，兼职只是纯属赚外快而已，因而甚至比本企业员工还要尽职尽责（笔者年轻时也曾干过身兼数职的事）更为有趣的是，在这支日渐壮大的兼职队伍里，退休人士所占的比例还不小呢。

前面提过，由于科学昌明，社会发展，人类的寿命普遍延长了，民间有“五十五，出山虎”一说，也就是说很多年届退休的人士正处于精力充沛，经验丰富的当口，难怪很多人不情愿从工作岗位上退下来，甚至还走门子，托

人情希望再能留任或返聘一年两年。其实，随着社会老龄化的出现，如何使 60 岁左右的人士充分发挥他们的聪明才智，已是一个亟待解决的社会问题了，在一些经济发达的工业国家如日本、美国，退休人士每天可回企业做一些他们力所能及的事，时间不限，来去自由，即让他们发挥了余热，又使他们在心理上有个适应过程。而在我国，由于生产力低下，再加上人口众多，社会福利又不够完善，很难做到像日本、美国那样，但如果你有一技之长，又有兴趣重返社会，那就不妨托亲朋好友多方留意，帮你找一份力所能及的兼职是不成问题的，成事在天，谋事在人是也。比如有位黄女士，退休前是位主治医生，退休后逢一、三、五到朋友开的西药行坐诊，由于医德好，医术高明，还带旺了药铺生意，朋友给她的报酬是她退休金的三倍。还有一位张先生，是位资深的老会计，55 岁那年就提出辞职，令众人不解，原来他应聘到一家乡镇企业，不用天天到班，入息还高过原单位数倍，何乐而不为！

即使那些无一技傍身的人士，也可重返社会，比如做些街道工作，维持交通秩序，做校外辅导员等，笔者甚至还听说有这样一对老夫妻，在家中开伙，把附近一些双职工的孩子接来家中午餐然后午休，由于收费廉宜，且认真负责，后来竟然在家开办全托服务，有些家长出差就把孩子交给他们托管，由于老夫妇退休前是小学教师，还可辅导孩子做功课，所以入伙者趋之若鹜，老两口虽然辛苦点，却乐也陶陶，每月收息也有上千元。

临渊羡鱼，不如退而结网

笔者曾经谈过，应该居安思危，五十岁时不妨就应有退休的心理准备和经济准备。笔者在本章中要谈的，却是这个问题的另一个方面：对待退休不仅要在心理上有充裕的准备，而且在健康允许的情况下，应积极行动起来，利用自己的智慧和数十年来积累的丰富的工作经验和人事关系，在退休后再创事业高峰不是不可能的。

事实胜于雄辩。先来看事例一：笔者有位远亲，处事果断，精明能干，但却为平庸的领导所不容，一直郁郁不得志，经过一番思前想后的思想斗争，58岁那年毅然打报告申请退休，白手创办了一家公司，利用以前的一些旧关系，生意做得红红火火，有一次遇见他，他深有感触地对我说，以前都是白白蹉跎了岁月，反而退休后令他的生命焕发了光芒。

事例二：李生是一位多年的行政干部，兢兢业业，却无一技之长。眼看年近五十，想想“家财万贯，不如薄技在身”，遂开始为自己退休谋求后路。由于他一贯体弱多病，正应了那句古话：久病成医，居然无师自通了一些药理常识和中医汤头歌。于是他利用业余时间研习中医，先试着

给家人诊看，后又给街坊邻居诊看，居然小有了名气，退休后在家挂牌开诊，由于医术好，且收费廉宜，经日里人来人往，络绎不绝，房间里挂满了“悬壶济世，妙手回春”之类的匾额。

事例三：某在战争年代屡建战功的我军高级将领，党和国家给予了他优厚的政治待遇和生活待遇，离休之后一切待遇不变。但老将军身体尚健，不甘老骥伏枥，除了上老人大学研修书法外，还主动担任了附近一所小学的校外辅导员，给孩子们讲战争年代我党我军的光荣传统。老将军由于在战争年代风餐露宿，严重地损害了他的健康，平时各种急救药物不离身。谁知离休之后身体却奇迹般好了起来，按他自己的话说就是“没时间生病”，可见老人家心情多么愉快，生活多么充实！

临渊羡鱼，不如退而结网，当我们看到有些退休人士终日精神饱满，继续为社会效力并且收入颇丰时，不必只是羡慕他们，我们每个人都可以生活得像他们一样。无论你是否有一技之长，生活中的成功机遇同样在向你招手，从你看完这篇文章后就立刻行动起来吧！

“人比人，气死人”

无论你所在的企业、单位经济效益多么好，福利待遇又多么可观，一旦从工作岗位上退下来，经济收入肯定大大逊色从前。

其实退休人士容易陷入经济窘境，还不仅仅是由于收入的减少，还有其它因素，比如身体不好要不时看病吃药，儿女大了要为他们操办婚嫁，有了孙辈玩具零食则无以数计，如此等等使很多仅靠有限的退休金过活的退休人士入不敷出，捉襟见肘。如何有效地改变这种窘况？笔者曾多次著文力陈退休人士不但要节流，还要积极开源，也就是说，重返社会，兼职返聘。

但笔者在本文中所要谈的则是另一个问题，那就是：如何面对经济上的匮乏而能保持精神上的富足？因为只有这样，才能在商品大潮的冲击下保持必要的心理平衡。

改革开放以来，政策允许一部分人先富起来，所以在社会上才有大款、大腕等一掷千金的消费现象，这些畸形消费会造成一些负面影响，比方说年轻人一味追求“名牌”，甚至不惜借贷，操办婚礼的费用也高得令人咋舌，互相攀比之风愈演愈烈；而做为退休人士来说，也普遍存在

如下情况，如在职时经济收入颇丰，于是养成了大手大脚的消费习惯；某某旧时同事的儿子如今发了大财，前不久还请老爸老妈去游埠，而自己的儿子，只是一名清贫的技术员而已；某某问人借了一笔钱去炒股，后来赚了一大笔；某某花 10 元钱买了一张彩券，结果中了头奖，如此如此，不一而足。其实说穿了，就是被商品经济的大潮冲得心理不平衡了，这种心态是万万要不得的。其实平心静气地想一想，生活中很多时候都是这样，你看我好，我看你好，谁家没有一本难念的经呢？就拿上述例子来说吧，大手大脚的消费习惯不是不能改正的，比如原来早餐要喝牛奶，吃蛋糕，现在喝米粥，吃面包也已足矣；某某的儿子是发了大财，但却吃喝嫖赌样样俱全，做父母的能不五内俱焚吗？某某借钱去炒股，说不定这一手是赚了，但君不见股市上输多赢少吗？如果见好就收可能会赚一点，但多数炒股人都有一种赌徒心理，那就是：赢了会把钱再押到下一注里，而输了就急于想捞回来，不惜再赌，结果越陷越深，甚至把仅有的买米钱都赔进去了。另外关于买彩券，也确有人一夜之间成了百万富翁，但君不见这是几十万分之一的幸运儿呵，你做为一个没中奖者，也大可不必对此耿耿于怀。

笔者不厌其烦地说了这么多，无非是希望退休人士不必为一些不可得到的东西而庸人自扰，说不定有人正远远地钦慕你的清贫和友善的家庭呢！

不妨做个“精神贵族”

笔者在后文将谈到“人比人，气死人”和“家家有本难念的经”这两个现实问题，提请各位退休人士，尤其是比较清贫的退休人士应该正确对待目前的经济状况。在此本文笔者还想就同一个问题再进行一下深入的探讨，也就是说，经济的匮乏不应导致精神的匮乏，在经济匮乏的情况下不妨做一个精神贵族。人到无求品自高，此话信矣。

各位朋友一定会问，如何才能做到淡泊明志，无求品自高呢？

首先，要做到知足常乐，这点似乎说起容易做起来难，看到别人退休后有儿女大把钱银供奉，而自己的儿女却无此经济能力，只能靠有数的那点退休金度日；或者别人都身体康健，又是迪斯科，又是蹬百步梯，而自己却病痛不断，终日与药罐为伴；别人退休下来含饴弄孙，尽享天伦之乐，而自己的子女为了事业而迟迟不肯要孩子，弄得老来膝下寂寞。其实，诸君如为这些而自生烦恼，则实在不必，老子曰：“知足常足，终身不辱；知止常止，终身不耻。”就是说，常怀知足之心，你就永远不会感到生活中有什么不快；知道什么可为什么不可为，你就永远不会犯被众人指

责的错误。老子的这番话，可视为是我们为人处世的座右铭。

其次，不单纯追求物质享受。节俭是中华民族的传统美德，大多数老人都能做到生活俭朴，粗茶淡饭足矣，但由于受现代物质文明的冲击，加之生活水平普遍提高，更有些儿女选择孝敬父母的方式就是给钱，于是部分退休人士也就有恃无恐，挥霍无度了。其实，钱银乃身外之物，说来则来，说去则去，所以依笔者之见，无论你现在手头有多少钱，还是知慳知俭，储蓄起来为好，人无近忧，必有远虑，积谷防饥，未雨绸缪，希望各位退休人士三思。

第三，依靠自己的力量，不要轻易依赖别人。有些人在工作中养成了依赖别人的习惯，这点是情有可原的，因为在单位有领导，有同事，出现什么困难大家齐心合力就能克服。但退休之后再依赖别人就很不现实了，首先你远离单位，总不能为了扛一罐煤气，或送你去一趟医院就放下手头的工作。而一齐退下来的老同事，老朋友，虽然时间得空，但却心有余而力不足，别说扛不动煤气，既使陪你去一趟医院，回来也已精疲力尽，气喘如牛了。在这种情况下，诸位还是做好自力更生的心理准备，能自己解决的困难就自己解决，该花的钱就花，比方说请工人把煤气送到家里来，家里居住环境狭窄，不宜请住家保姆，那就不妨请个钟点工等等。

除了上述三点外，退休人士还可多多参与一些有益的社会活动，比如参加老人大学，进行一些适合于老年人士的体育活动，练练书法，学习烹饪，缝纫等，使你感到你