



老干部纪念手册

老干部紀念手冊

周亞勛 主編

學 術 期 刊 出 版 社

《老干部纪念手册》

编辑委员会

主 编	周亚勋		
副 主 编	马绍武	陈大可	
编辑委员	王 克	王 辉	王笃圣
	李鹤鼎	林 放	孙少强
	陈 新	吴同宾	吴宗璘
	杨弘达	赵家琪	
书名题签	魏传统		
装帧设计	陈 新		

* * *

老干部纪念手册

周亚勋 主编

责任编辑 韩德怀 杨传练

*

学术期刊出版社出版(北京海淀区学院南路86号)
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
天津市北方出版印刷公司印刷

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 19 字数: 450 千字

1989年9月第一版 1989年9月第一次印刷

印数: 1—30000 册 定价: 12.00 元

ISBN 7-80045-445-2/Z·64

值得纪念的离退休生活(代序)

中国老龄问题全国委员会主任 王照华

我国的千千万万老干部是我们党和国家的宝贵财富,应该受到并已经受到人民的尊重。这些建国前投身中国革命的老同志,在几十年戎马生涯中浴血疆场,在社会主义建设中艰苦奋斗,离休后仍余热生辉,老有所为,成为我国各族人民的光辉典范。

离休退休,是老干部一生中重要的转折点。离(退)休生活,是老干部人生旅途中的第二次青春。离(退)休生活对老干部来说,具有纪念意义和特殊价值。为了适应老同志对离退休生活的纪念需求,为日常生活提供一种政策及科学参考材料,学术期刊出版社编辑出版了这本《老干部纪念手册》,以丰富老同志的文化生活。

《老干部纪念手册》从老干部所关心的政策、保健、心理健康、书画赏练、文化娱乐、艺术鉴赏、体育锻炼等各个角度,介绍了多方面的、实用性强的内容,并配有适量的可作记录的美术装饰空页,以适应读者记载之需,充分体现纪念性。

该书的撰写者们,都是老年学、老干部管理部门及有关方面的专家、学者、教授及领导。他们的辛勤努力,一定会受到广大老干部的欢迎。

值此机会,我愿祝老干部们健康长寿!

遠望神怡

贈送老干部

行

同



目 录

第一部分 社会知识..... (1)

- 一、人口老化与社会发展.....(1)
- 二、国外的退休制度.....(2)
- 三、老年人的社会福利.....(4)
- 四、老年社会保险.....(6)
- 五、老年法.....(7)
- 六、对退休的态度及调适.....(8)
- 七、老年人的社会组织及作用..... (10)
- 八、老年人的社会价值..... (11)
- 九、老年人的再就业..... (13)
- 十、老年人的闲暇生活..... (14)
- 十一、老年人的生活方式..... (15)
- 十二、老年人的再学习..... (17)
- 十三、老年人的社会交往..... (18)
- 十四、代际关系..... (20)
- 十五、如何使家庭和睦幸福..... (21)
- 十六、老年夫妻关系的调适..... (23)
- 十七、老年人再婚..... (24)
- 十八、百岁老人分布..... (26)

十九、老年人守则·····	(29)
第二部分 离休干部有关规定·····	(43)
一、老干部离休条件与有关规定·····	(43)
二、离休老干部的政治待遇·····	(45)
三、离休老干部的生活待遇·····	(47)
四、离休干部任职·····	(55)
五、几项具体问题解答·····	(58)
第三部分 心理保健·····	(73)
一、老年人心理健康标准·····	(73)
二、老年人保持心理健康的几个要点·····	(74)
三、长寿老人的心理特征·····	(75)
四、用脑卫生·····	(80)
五、睡眠卫生·····	(81)
六、加强感官训练,延续感受性下降·····	(82)
七、老年人保持良好记忆的条件及记忆术·····	(83)
八、思维僵化的防止·····	(85)
九、老年人健全人格的保障·····	(87)
十、老年人性格之陶冶·····	(88)
十一、调节情绪生活,防止七情致病·····	(90)
十二、学会应付生活事件与心理应激·····	(91)
十三、防止挫折心理反应的伤害·····	(93)
十四、适时调整角色行为·····	(93)
十五、保持家庭心理相容·····	(95)
十六、老年夫妻的性心理问题·····	(97)

十七、心理健康的自我检查·····	(99)
十八、心理衰老的自我检查·····	(99)
十九、气质类型心理问卷量表·····	(102)
二十、性格向性指数计算·····	(103)
二十一、克列奇马尔性格测验·····	(106)
二十二、A、B、C、D、E 五种性格测定·····	(109)
二十三、短时记忆能力的自我测定·····	(110)
二十四、自生法训练·····	(111)

第四部分 疾病防治····· (127)

一、自我辩证,认识疾病·····	(127)
二、调理要则,康复须知·····	(139)
三、古人调心养神方法·····	(140)
四、中医保健长寿之道·····	(146)
五、饮食疗法选录·····	(150)
六、保健益寿功·····	(164)
七、老年保健长寿灸法·····	(172)
八、延龄良方·····	(177)
九、养生格言荟萃·····	(184)

第五部分 艺术欣赏····· (209)

一、京剧·····	(209)
二、昆曲·····	(216)
三、地方戏·····	(218)
四、曲艺·····	(219)
五、摄影·····	(221)

六、迪斯科·····	(223)
七、交谊舞·····	(225)
第六部分 书法 ·····	(241)
一、基础知识·····	(241)
二、笔法·····	(248)
三、楷书·····	(261)
四、行草的特点和笔法·····	(281)
五、篆书技法·····	(286)
六、隶书技法·····	(298)
第七部分 中国画 ·····	(313)
一、概述·····	(313)
二、材料和工具·····	(314)
三、两个基本方法·····	(318)
四、水墨写意画的用笔用墨·····	(318)
五、写意花鸟画·····	(320)
六、山水画·····	(338)
七、构图·····	(343)
八、题款和押印·····	(344)
九、装裱常识·····	(346)
十、结束语·····	(346)
第八部分 老年健身 ·····	(385)
一、老年人进行体育锻炼的意义和作用·····	(385)
二、老年人进行体育锻炼应注意的事项·····	(387)

三、老年人适合哪些体育锻炼·····	(388)
四、老年人如何自我掌握运动量·····	(390)
五、老年人进行锻炼前后的准备活 动和整理活动·····	(392)
六、老年人在锻炼中,出现不适应 现象如何处理·····	(393)
七、老年人如何根据身体状况,选 择不同气功锻炼·····	(395)
八、适合老年人特点的健美操·····	(396)
九、老年人腿部和眼部锻炼·····	(398)
十、老年人进行游泳锻炼的好处·····	(401)
十一、老年人常见病的体育疗法·····	(403)
十二、老年人可以练哪些武术·····	(405)
十三、高尔夫球的比赛方法·····	(406)
十四、网球的基本功·····	(407)
十五、围棋的基本方法·····	(408)
十六、打桥牌、趣味浓·····	(415)
十七、打打台球好处多·····	(416)
十八、怎样打门球·····	(418)
十九、身体锻炼效果的检查和评定·····	(419)
第九部分 饮食营养 ·····	(433)
一、营养与健康长寿·····	(433)
二、老年人对营养的需要·····	(442)
三、老年人的膳食·····	(458)
第十部分 情趣爱好 ·····	(493)

一、旅游揽胜·····	(493)
二、垂钓养性·····	(505)
三、观赏鱼鸟·····	(510)
四、盆花艺术·····	(518)
五、轻歌漫舞·····	(528)
六、“雀战”之喜·····	(535)
七、合影永志·····	(541)
八、自炊之乐·····	(548)
九、测寿延年·····	(556)

附录

一、怎样写回忆录·····	(561)
二、记忆十法·····	(562)
三、处方常用缩写·····	(564)
四、首都旅游路线·····	(568)
五、中国主要旅游区纪念品·····	(570)
六、旅游保健小常识·····	(571)
七、国内长途自动电话开通城市及区号·····	(572)
八、常备(百年)日历表·····	(580)
九、通讯录·····	(582)
十、备忘录·····	(592)
十一、中国工商银行储蓄利率表·····	(601)

第一部分 社会知识

天津社会科学院社会学所 马志军

一、人口老化与社会发展

根据联合国的有关规定,60岁及60岁以上者称为老年人。老年人占人口10%以上的地区或国家称为“老年型地区”或“老年型国家”。近三十年来,在一些国家,主要是发达国家,出生率下降,平均寿命延长,因此老年人在总人口中所占的比重日益增加。据联合国统计,1950年老年型国家只有15个,到70年代中期已有50多个了。英国、联邦德国、法国到70年代初,60岁以上老人已分别占总人口的19.7%、19.5%和18.7%。人口老龄化的出现,已引起了世界各国的广泛重视。

我国人口暂时还没有老化。1985年我国大陆10.5亿人口中,60岁及其以上的老年人口为8600余万人,占全国人口总数的8.2%。所以我国现在尚属“成年型”国家。但是由于经济的发展,计划生育政策的实施,以及人民生活 and 医疗条件的改善,人口出生率和死亡率逐渐下降,老年人口在总人口中的比例将迅速提高。据预测,到1995年,老年人口将增加到1.16至1.29亿人,占全国总人口数的9.7%至10%,我国将开始进入老年型国家的行列。预计到2000年,我国老年人口将达到1.29至1.35亿人,占总人口的10.2%至10.8%,到那时全国

老年人口的增长速度大大快于全国人口的增长速度，即在 1985 至 2000 年的 15 年间，我国的老年人口增长 50—55.2%，而总人口仅增长 18.3—21.7%。

老年人口的增多及在总人口中比例的加大，必然对经济和社会的发展带来很大的影响。

首先，人口老化使劳动人口相对减少，而消费人口相对增加，这样就会加重国家和整个社会的负担，社会保险福利支出也会大量增加。

其次，人口老化将使劳动力结构逐渐老化，并直接影响到经济的发展。因为老年人虽然有丰富的经验和积累的大量知识，但由于自然规律的作用，老年人毕竟不如青年人灵活、适应性强。所以，在科技水平不变的条件下，劳动人口老化必然会影响生产增长的速度。

最后，人口老化也将使抚养指数上升，增加适龄人口的负担。抚养指数是指一名适龄劳动人口负担的老年和少儿人口数的比率。

人口老化是社会发展的必然现象。所以搞好老龄问题的研究，解决好老年人生活中的具体困难，使更多的老年人参与社会和经济的发展是非常必要的。

二、国外的退休制度

国外的大多数国家都建立了退休养老制度，政府公职人员到了一定年限便卸职告退，按规定领取一定数额的退休金。许多国家制定了退休法，一般对公职人员的退休条件、退休待遇及退休金来源都做出了明确的规定，要求每个公职人员，到了法定退休年龄就自动退休。

各国公职人员因为执行退休法的自觉过程不同，故此政府对达到或超过年龄而不届时退休者，所采取的措施也不相同。对已具备法定退休条件者，由本人申请退休的，称为“自愿退休”。苏联及东欧国家多数实行这种办法。西方国家对超过法定退休年龄，仍坚持不退者；或未到退休年龄，但工作无效能者；或因身心不健康，不复胜任职务者，则均由政府主管部门强令其退休，称为“强制退休”。在许多国家，公职人员只要到了退休年龄，政府就在限定的时间内，为其办理退休手续而无须本人申请已经形成制度。下面简要介绍一下国外的一些退休制度。

退休年龄 国外的退休年龄虽然各不相同，一般规定在55岁至65岁之间，最高的也不超过70岁。首先，根据性别规定退休年龄。苏联和东欧国家公职人员的退休年龄男女有别，女的一般要比男的提前5年退休。如苏联、保加利亚、南斯拉夫规定男60岁，女55岁。波兰和民主德国规定男65岁，女55岁。西方国家的规定则不同于东欧国家，多数国家退休年龄男女相同。例如，加拿大、瑞典等国男女均定为65岁；日本、新西兰等国，男女均定为60岁。其次，根据工龄规定退休年龄。例如，南斯拉夫规定，男性工龄在35年、女性工龄在30年者，或军龄男40年、女35年者，虽未到退休年龄也可退休。此外，一些国家也根据工作性质、所任官职及身体条件等，来规定退休年龄。

退休待遇 国外公事人员的退休待遇都是根据每个国家的国情制定的，因而每个国家对退休待遇的规定也不尽相同。主要有以下几种类型。

1、**单一退休金制**。它是指公职人员退休后，只按规定领取退休金而没有其它辅助待遇的退休金制度。罗马尼亚、匈牙利和墨西哥等国，实行的就是这种退休金制度。

2、**复合退休金制**。它是指退休人员除领取退休金外，还按规定领取其他辅助待遇的退休金制度。多数国家实行这种退休金制度。如保加利亚以及瑞典、芬兰，这些国家就是施行这种退休金制度。

此外，一些国家还实行固定退休金、浮动退休金、转换退休金以及特种退休金制度。

退休金的来源 国外退休金的开支来源主要有两种渠道：第一种是政府筹金制。公职人员的退休金额全部由政府负责筹集，并列入国家财政预算。英国、联邦德国、泰国和瑞典等国就采取这种筹金办法。但随着退休人员的不断增多，政府财政负担日益加重，所以到目前为止，只有少数国家实行这种办法。

第二种是联合筹金制。这是一种由国家、退休者所在单位和退休者联合筹集退休金的办法。当前，多数国家实行这种筹金办法。如南斯拉夫、苏联、保加利亚、波兰等一些东欧国家，以及日本、墨西哥等国。

三、老年人的社会福利

老年福利是我国社会福利中的一项重要内容。它是指国家或社会为全体老年人所提供的物质的及精神的利益。随着人口的老化，家庭结构的变化，对老年人的抚养逐步由家庭向社会过渡，老年社会福利日益重要。老年社会福利的具体内容十分广泛，其中包括：退休金、养老金制度、职工退休疗养、公费医疗；老年医院、病床、社会福利院、托老所、老年康复中心、老年活动中心、老人俱乐部、老年公寓、老年大学、老人商品专柜、街道敬老院、厂矿敬老院、农村敬老院等社会福利设施；群众性的敬老活动，如孤老“包护组”、敬老服务站等，以及其他多方面的老年人

救济福利工作。

建国以后，党和政府对老年人极为关心。除了对旧有的慈善团体和救济机构进行了改造以外，还兴建了大量的福利院、养老院和敬老院等福利设施，使数十万名孤寡老人过上了舒适、幸福的晚年生活。同时，也逐步制定了一套行之有效的养老制度和老年保障方法。我国的老年福利事业得到了迅速的发展。

在十年动乱时期，我国的老年福利事业遭到了严重的破坏。十一届三中全会以后，我国的老年福利事业又得到了恢复和发展。目前，国家兴办的城市社会福利院已达七百多所，供养着4万多名老人。同时，农村兴办的敬老院也已近3万所，收养的孤寡老人近30万人。而且，随着经济的发展，国家积累的增加，老年人的生活更有了保障。据1983年底的统计，全国城市中有21万名孤老人享受国家定期救济；在农村有250多万五保户，近300万名孤寡老人由集体给予“五保”（即保吃、保穿、保住、保医、保葬）。同时，全国有1400多万离退休职工和260多万老干部享受国家的退休金。全国农村也有66万多老年农民领取养老金。

但是，目前我国的经济尚不发达，并且我国的社会福利设施严重不足。所以必须把家庭、社会和国家结合起来，依靠各方面的力量共同办好我国的福利事业，使老年人能够老有所养、老有所医并且老有所乐。

随着世界人口的老化，国外许多国家都致力于发展老年福利事业。例如，瑞典是老年人人口很多的国家。瑞典从1953年起就设有老年养老金，并实行老年免费医疗，同时也开设了老人医院。全国约有养老院1400所左右。此外，还有一种称为“家庭助理”的服务机构，专门组织一些妇女到老年人家庭中进行服

务。在瑞典爱护老人是一种社会美德。

四、老年社会保险

人在进入老年以后，随着劳动力的丧失，就不可能再依靠劳动所得的报酬来维持自身的生活。为了保证老年人的正常生活，实行老年保险是非常有必要的。

老年保险实际上是一种维持收入的办法，它是保险机构每月向退休人员支付一定数额的保险费，这笔费用就是退休人员的养老金。其基本途径是，人们在年轻的时候定期向保险机构交纳一定的现金，以后待人们年纪大了不能工作或不愿工作而退休的时候，由保险机构每月付给一定的保险金。

我国的养老方式，历来都是由生产中的消费基金中，提取一定数量的资金，以退休金形式发给丧失劳动力的老年人，以保证他们的晚年生活。但是，随着我国老年人口的增加，人口抚养比率的提高，老年人所在单位的负担也就会越来越重，势必会影响经济发展的速度。因此，我国的养老方式必须要进行一些变革。由现在国家、集体统一从消费基金中提取养老金的方式，逐步过渡到社会人身保险或养老保险的制度。目前国外许多国家都采取人寿保险的方式，来保证老年人的生活。

为了适应经济的发展和广大人民的需要，中国人民保险公司已开办了“个人养老金保险”。这种作为社会养老方式的新型保险，是一种自愿性质的保险。凡是年龄在16岁以上的城乡居民都可以参加此项保险。

“个人养老金保险”的保险期限包括交费期和领取期。交费期从第一次交纳保险费起至约定的交费期满为止，固定年金或养老金领取期从交费期满的次月至本保险期满为止。“个人养