

读者
出版传媒

老年博览
2013年度精选

人生从60岁开始

《老年博览》杂志社 编



人民东方出版传媒
东方出版社

读者
出版传媒

老年博览
2013 年度
精选

人生从60岁开始

《老年博览》杂志社 编

人民东方出版传媒

 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生从 60 岁开始:《老年博览》2013 年度精选 /《老年博览》杂志社 编. —北京: 东方出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5060-7393-6

I. ①人… II. ①老… III. ①老年人-生活-中国 IV. ①D669. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 062887 号

人生从 60 岁开始:《老年博览》2013 年度精选
(RENSHEGN CONG 60 SUI KAISHI; LAONIANBOLAN 2013 NIANDU JINGXUAN)

编 者:《老年博览》杂志社

责任编辑:蒋芳仪

出 版:东方出版社

发 行:人民东方出版传媒有限公司

地 址:北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码:100706

印 刷:三河市金泰源印装厂

版 次:2014 年 5 月第 1 版

印 次:2014 年 5 月第 1 次印刷

印 数:1—6 000 册

开 本:710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张:17.25

字 数:195 千字

书 号:ISBN 978-7-5060-7393-6

定 价:32.00 元

发行电话:(010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话:(010) 65210004

活到 90 岁你就赢了

文 / 克里斯托弗·万杰克

有一句笑话是这样说的：“活到 100 岁的诀窍就是活到 99 岁。”99 岁和 100 岁差得并不远，一旦你过了 80 岁，你患癌症的可能性就会大大减少，85 岁以上的人很少患心脏病，所有健康方面的主要障碍都在 90 岁时被一扫而空，活到 90 岁，你就赢了。年龄的增长并不会导致疾病，对身体的滥用才会致病。照顾好自己，你就很有可能经历一个没有疾病的衰老过程。

哈佛大学医学院的专家研究发现，百岁老人中有超过 30% 的人觉得他们的身体状况非常良好，超过 40% 的人觉得自己很健康，20% 的人觉得自己身体不错，只有 2% 的人比较虚弱。他们之中的大多数人没有家庭医生，也认为自己不需要。哈佛大学教授皮尔斯认为，我们所有的人都有活到 90 岁的基因，只不过这些百岁老人可能早期在抵抗疾病方面有些优势。

衰老本身不是疾病，而是生命的自然过程。一些人更容易患上妨碍他们长寿的疾病并陷入不良境况。影响人体健康的三大疾病是心血管疾病、癌症和脑卒中（脑中风），它们大多会在 30 岁到 60 岁时发病，这和基因存在一定关系，但关系不大。即使你父母中有一

位因为某种疾病而过早去世，你也不要认为自己注定会死于同样的疾病。的确有几种基因异常会在成年时导致几种特定的癌症或其他疾病，但通常是由于生活方式问题（如饮食、锻炼、受毒素侵害等方面的问题）带来的疾病。

影响长寿的主要因素是嗜烟、酗酒、接触到有毒化学物质、长年进行高强度的体力劳动、肥胖等，如果你可以避免这些，就很有可能健康地活到 90 岁甚至 100 岁。每天坚持锻炼，可以增强肺功能，促进血液循环，这些都是可以使你远离某些疾病的关键因素。合理饮食，也可以极大地降低你患上以上提到的三大疾病的风险。不同种类的蔬菜，能够保证身体摄取各种必需的维生素和矿物质。蔬菜中的纤维素能增强细胞功能，帮助代谢物正常排泄。脂肪堆积会导致心脏病发作和脑卒中，低脂食物可以保证血液循环的畅通，不产生脂肪堆积。大量的动物蛋白（如牛肉和猪肉中的动物蛋白）会将钙元素从骨中滤去，使骨质易碎。但是，适量食用肉类是有益的，素食主义者并不比稍微吃点肉的人更长寿。

此外，听力和视力减退，也和糟糕的健康状况相关，而不是由于年龄增长的缘故。老年性耳聋是指年纪大时的听力丧失。中耳内可以随外界声波振动的听小骨，在 60 岁以后开始明显地出现功能衰退，高频音调听力的减弱可开始于 30 岁，低频音调听力的减弱可到 60 岁才开始出现，男性听力的衰退速度是女性的两倍多。听力衰退是不可避免的，但你可以推迟衰退的到来，最重要的一点就是避免听过大的噪声。专家说，年轻的一代将会在他们 50 岁时遇到听力问题，罪魁祸首就是噪声——耳机中的噪声，酒吧和音乐会上的噪声，无数汽车、割草机、鼓风机和其他现代工业化社会中无处不在的能

源设施发出的噪声。已经有医生声称，大多数男性在他们 40 岁的时候，听力已经下降到了 60 岁人的水平。

眼睛也会受到损伤。几乎每个人在 40 岁以后，都会对聚焦近处的物体感到困难，70 岁的时候会觉得读报纸的纤小印刷字有困难。眼睛的不良状况会影响我们的生活质量，但幸运的是，这是可以预防的。各国的糖尿病发病率持续增长，与糖尿病有关的青光眼和视网膜疾病也不断增长，如果不治疗的话，它们都会在早年使病人失明。高血压也可以加重眼睛的压力，使视网膜中的血管功能减弱。

因衰老而自然死亡，或许是我们离开这个世界的最好方式。

目 录

代序 活到 90 岁你就赢了

克里斯托弗·万杰克 001

时代人物 · 谱写世纪的传奇

怀仁堂的学生们	陈无诤 003
曼德拉：闪耀人性光辉的一生	十年砍柴 010
朴槿惠：嫁给韩国的女人	储信艳 017
茅于軾：三十余载如一梦	刘君萍 022
海伦·斯诺：真正到达并记录了延安的人	侯健美 025
八旬老人，带领“旅行者”飞出太阳系	高峰 029
讲故事的人	莫言 034
三位老者一堂课	马誉炜 043
“中国好人”余法海：为 142 位烈士找“家”	吴志菲 045
卖菜阿嬷的慷慨人生	廖晓颖 051
将中国美食做到美国的江孙芸	高峰 053
郑洪升：80 岁的“微博控”	安琪 057

体操奶奶：我的梦想我做主

军 霞 061

罗美珍的世界

马金瑜 063

关伟峰独自骑车去拉萨

范秀珍 065

文史纵览 · 岁月深处的光辉

一份绝密情报促使红军长征

佚 名 069

从三大战役看双方统帅

金冲及 075

孙中山最后的日子

鄢增华 080

解放战争前夜的一次战略飞行

张振文 085

揭秘开国大典前天安门扫雷行动

朱 烁 088

20 世纪五六十年代哪些国家“欺负”过中国

赵 泽 091

谁画进了人民大会堂

吴子茹 094

中南海来信

文 章 099

邓颖超亲述：当总理夫人其实很难

赵 炜 102

朝鲜战争停战那一天

吴善良 105

国务院机构改革 30 年：那些消逝的部委

文 心 109

出任新中国首任部长的四位民主人士

王 飞 112

中国人是怎样过上双休日的

徐 天 118

开国功臣的“忘年恋”

茗 仁 122

房产税：中国古代已有之

翁礼华 126

人间真情 · 花甲之年懂爱情

欠爹的一场电影

阎连科 131

祖母的留言牌

徐立新 134

“电梯爷爷”的纯手工爱情	真水无香	136
八吊钱，一世情	姜钦峰	138
那三个台湾老人	吴念真	141
父亲那么老了，我还那么小	周海婴	146
花甲之年懂爱情	章诒和	149
42 个人，共圆一个美丽“谎言”	张永华	152
三次幸福感	洪晃	155

乐活指南 · 人生咸淡两由之

世界上没有好玩的景点，只有好玩的人	茅于軾	159
在微饥中惜福	张丽钧	161
一点盐	乔叶	163
藏住心的买卖	马未都	165
逍遥	亦舒	167
像植物一样睡觉	陆勇强	168
不要以为自己就是尺度	王蒙	169
理想社会应该是所有人爱所有人	林楚方	171
人生咸淡两由之	祁增年	173
我俩的田园生活	艾米	175
卖房也要去周游世界	张广柱 王钟津	177
“拼老”也快乐	中国强	179
老人不是包袱	于坚	181
100 岁的奶奶不灰心	一鸣	184

信息宽带 · 养老应该知道的事

养老靠谁	邢少文	187
我能要求已经被人收养的孩子赡养吗	老 博	189
地方养老新招	关 木	191
老人投资理财注意啥	孙宪超	195
《权益保障法》解读	老 博	197
失独后，财产纠纷怎么办	钱朱建	198
老人应该如何订立遗嘱	李颖璐	201
意外伤害维权，老人防五陷阱	老 博	204

养生保健 · 学会当自己的医生

顺应自然，春宜养肝	王凤歧	211
春困，常揉“自醒”穴	康 静	213
春末夏初注意疾病的预防	郭庆伟	215
四种食物抵御花粉过敏	常怡勇	218
学会当自己的医生	于长江	220
转基因食品八个疑问	翦 康	222
“八个调节”控血糖	孙连庆	226
降压保健操	贺桑梓	228
夏日六节气养生之道	李 杨	230
夏季补钙正当时	心 蕊	233
选对食物，清凉一夏	宋 颖	234
养心护阳夏三月	严 朔	239
夏秋之交须防病	吕 忱	241

秋季养生“七要”	秦红群	242
养肺润燥正当时	郭长蕊	245
如风骤来之疾：中风	彭 康 于汉力	谭敦民 247
专家支招应对雾霾	李元硕	249
癌细胞自述	张 静	251
冬日起居养生八字经	王延群	253
中老年人冬季预防心脑血管病六对策	雁 群	255
糖尿病患者冬季应注意护足	东方慧	257
远离老年抑郁症的困扰	栗 婕	260

读者
出版传媒

老年博览
2013年度精选

时代人物

谱写世纪的传奇

怀仁堂的学生们

文 / 陈无诤

江泽民会倾听、胡锦涛爱提问、习近平亲自做主持……这些中国最高层领导人都曾在中南海怀仁堂当过学生。而给他们上课的，则是中国各个领域最为顶尖的专家和学者。

没有开学典礼，没有班长喊起立，从2002年12月第一堂课开始，中南海的集体学习课在怀仁堂一上就是11年。如果沿着时间向前追溯，会发现中南海的学习氛围形成于邓小平和胡耀邦时代，在江泽民时代得到发展，并在十六大之后形成中共中央政治局的集体学习机制。

从2002年开始至2013年，11年来，大约有150位来自各个领域的专家学者相继走进中南海，给中国的最高层领导集体讲课，几乎平均每个月就有一次。这种集体学习的固定模式，也是中央咨询决策、凝聚共识的渠道。

王沪宁第一次进入中南海，是1995年。在吴邦国、曾庆红的力荐下，由时任中共中央总书记的江泽民钦点进京，出任中共中央政策研究室政治组组长。

王沪宁现任中共中央政治局委员、中央政策研究室主任，是中

国共产党内具有代表性的理论家。他也见证了政治局集体学习的整个历程。

公开报道显示，十六届中共中央政治局共进行了44次集体学习，十七届中共中央政治局则是33次。11年来，大约有150位来自各个领域的专家学者相继走进中南海，给中国的最高层领导集体讲课，几乎平均每个月就有一次。

十八大之后，新一届中央政治局延续了集体学习制度。截至2013年，十八届中共中央政治局，已进行了八次集体学习活动，都由中共中央总书记习近平主持。这八次集体学习活动，每次主题均不同——包括十八大精神、改革开放、和平发展道路、反腐倡廉、依法治国等。

“中国共产党人要坚持学习，学习，再学习”——习近平总书记对干部的学习问题可谓高度重视，而且越发系统和深入。在3月1日，他在中央党校发表重要讲话强调，在全党大兴学习之风，依靠学习和实践走向未来。

“这应该算是胡耀邦时期集体学习精神的一脉相传。”香港科技大学社会学终身教授丁学良坦言，当年在中国社科院马列所工作的他，被外界认为是胡耀邦时期的“智囊”之一。

这种集体学习的固定模式，也是中央咨询决策、凝聚共识的渠道。在政治学学者、经济学学者、《公天下》的作者吴稼祥看来，这种集体学习一定要落在实处，请的学者一定要有水平，毕竟这传递着转型中国未来发展动向的重要信号。

习近平“做主持”

在中南海丰泽园东北的怀仁堂，新一届中央领导集体自2012年

11月产生以来，习近平总书记已经亲自做了八次中共中央政治局集体学习的“主持人”。

怀仁堂，是中南海内主要建筑之一，原为仪銮殿旧址。1949年9月，第一届中国人民政治协商会议就是在怀仁堂召开的。中华人民共和国成立后，怀仁堂也经常举行重大的政治会议。

习近平担任“主持人”的“教室”，就设在怀仁堂的一个会议室内。“课桌”是由一圈圈同心椭圆形的桌子围绕而成。多数情况下，听讲人数约有五六十位。“学生”按由外向里、由后到前顺序，依次是各部委领导、中央政治局委员、中央政治局常委。

总书记坐在最内圈的前头，讲课专家则在其对面。在2013年5月24日中共中央政治局第六次集体学习时，主讲人是清华大学环境科学与工程研究院教授郝吉明，以及中国环境科学研究院研究员孟伟。而此前，已有约150位老师走进中南海，给包括政治局委员在内的高层官员上课。

郝吉明和孟伟都是中国工程院院士。作为知名的大气环境专家，郝吉明反复呼吁：“中国PM_{2.5}的浓度全球最高，蓝天离我们究竟有多远？”面对全国连续出现的雾霾天气，他强调说，减排才是硬道理，我国《大气污染防治法》修订“势在必行”，“在生态和环保问题上，不能越雷池一步”。

在该次集体学习时，习近平总书记强调说：“生态环境保护是功在当代、利在千秋的事业。”而本期学习的主题，就是大力推进生态文明建设。

“决不以牺牲环境为代价去换取一时的经济增长。”习近平甚至有些严苛地指出，只有实行最严格的制度、最严密的法治，才能为



生态文明建设提供可靠保障。

新一届领导班子上台后，集体学习有了一些创新——强调自学和互相学习。在其已经进行的八次集体学习中，有两次都是自学。第一次是2012年11月17日，学习主题为“学习贯彻十八大精神”；第二次是2013年6月25日，学习主题为“中国特色社会主义理论和实践”。

而在其他的四次集体学习中，主题也各不相同。2012年12月31日第二次集体学习的主题是“坚定不移推进改革开放”，主讲人是中央党史研究员李向前、国家发展改革委宏观经济研究院研究员王一鸣。

习近平表示，摸着石头过河和加强顶层设计是辩证统一的，要加强宏观思考和顶层设计，更加注重改革的系统性、整体性、协同性，同时也要继续鼓励大胆试验、大胆突破，不断把改革开放引向深入。随后的第三、第四、第五次集体学习，则又更进一步，核心聚焦于转型中国当下的热点问题——外交、法治和反腐——主题分别为“坚定不移走和平发展道路”“全面推进依法治国”“我国历史上的反腐倡廉”。

主讲人的队伍也变得越发庞大。第三次集体学习时，增加为三个“讲师”：国务委员，时任外交部部长杨洁篪；全国政协副主席，中共中央对外联络部部长王家瑞；海协会会长，时任商务部部长陈德铭。

到了第四次的“全面推进依法治国”集体学习中，“讲师”增加到五位，而且几乎都是中国司法界的“高官”——诸如全国人大法律委员会副主任委员，时任全国人大常委会法工委主任李适时、