

夕阳集锦



中共丹东市委老干部局

夕 阳 集 锦

中共丹东市委老干部局

二〇〇五年一月

前 言

又是一年雪花飘，又是一年新春到，在新春佳节即将到来之际，我代表市委组织部、市委老干部局，向全市广大离退休老干部、老同志表示亲切的节日祝贺，祝大家春节快乐，阖家欢聚，健康长寿！

老干部、老同志是党和人民的功臣，你们为党和人民的事业奋斗了一辈子，你们从工作岗位上退下来以后，第一位的任务就是要保持身心健康，做到安度晚年，颐养天年，益寿延年。我们说要关心老同志、爱护老同志、首先就应体现在这里。同时，我们又要充分尊重老干部、老同志对党和人民事业的历史责任感和社会责任感，尊重他们希望继续为党、为国家、为社会、为人民做一些力所能及的工作的真诚愿望，鼓励和支持老干部、老同志在自觉自愿、量力而行的基础上，把社会需要和本人志趣结合起来，继续运用自己的经验和智慧，为党和人民的事业作出新的贡献。我市离休干部、省优秀共产党员中传兴同志，就是这方面的典型，我们把他的事迹整理出来，供大家在开展保持共产党员先进性教育活动中学习。

送礼送文化，送礼送知识，送礼送健康，是当今的时尚。今年春节，我们把《老年人健康知识剪辑》做为珍贵礼品，奉献给我市离退休老同志。这本剪辑的编辑者白印深同志是原丹东市科委系统的离休干部。他离休后坚持读报剪报，积累了不少资料，很多资料，是我们老同志平时见不到的。最近，他用剪报资料，依据老年人健康长寿方面的需要，整理选编了这本集知识性，趣味性，实用性和可珍藏性为一体的《老年人健康知识剪辑》。我们认为这本剪

辑，对推广老年人健康知识，提高老年人自我防治疾病能力的意识和能力很有帮助。希望大家仔细阅读，根据个人的实际情况，汲取有益的东西，让更多的老干部、老同志健康长寿，愉快地度过幸福的晚年。

在这里，我们对于白印深同志这种积极主动的奉献精神，表示衷心的感谢和感谢，同时，也对剪辑中的每篇文章的作者表示敬意。

中共丹东市委组织部副部长 **张世波**
中共丹东市委老干部局局长

二〇〇五年一月十四日

目 录

前言.....	(1)
---------	-----

(一)

关于在保持共产党员先进性教育中开展向离休干部申传兴同志 学习活动的通知.....	(1)
奉献，是他离休后的最大追求 ——记丹东煤炭运销公司离休干部申传兴.....	(3)

(二)

老年人健康知识剪辑 ——白印深辑	(11)
---------------------------	------

离退休老人怎样安度晚年

离退休老人怎样安度晚年	(12)
过真正的平民生活	(13)
人生的一个新阶段	(15)
怎样欢度晚年	(15)
老年世界面面观	(16)
“夕阳热”两面观.....	(17)
智力不休 党性不休	(18)
对老人的几种错误认识	(19)

老年人心态种种	(22)
你：“老化”了吗？	(23)
老人养生之道——五忌	(24)
老年养生歌	(25)
精神养生说	(25)
益寿生活方式	(26)
心理健康十要	(27)
说“忍”	(28)
心理年龄莫忽视	(30)
孔子论老年修养	(30)
老年是人生的享乐阶段该如何度过	(32)
老年三字经	(32)
健心歌	(33)

百岁寿星长寿秘诀

中国百岁寿星座次排定	(34)
丹东高龄健康老人评选揭晓	(34)
世界上最长寿的人	(35)
俄罗斯的百年夫妻	(36)
百岁夫妻长寿有道	(37)
珍视生活：百岁寿星的秘诀	(37)
人活百岁十方略	(38)
百岁老人胡细英长寿之道：吃睡动乐	(40)
皇帝多短命 名医多高寿	(41)
和尚长寿之谜	(42)
这里的人为什么长寿	(43)
百岁兵法	(44)

名人名家养生之道

孔子的养生之道	(47)
华佗的养心之道	(48)
赞苏东坡的“三养”	(49)
郑板桥的益寿对联	(50)
郑逸梅养生录	(50)
白居易的修身养性	(51)
孙思邈的《养生铭》	(52)
武则天的修身养性术	(53)
陶行知总结的人生易老十二端	(54)
马寅初的长寿之道	(54)
郭沫若的静坐三法	(55)
文坛寿星冰心的养生经验	(56)
胸怀宽广的张学良	(58)
长寿又美丽的宋美龄	(59)
全国健康老人——孙毅老将军	(60)
百岁不老的章克标	(60)
倪征奥教授锻炼身体四要诀	(61)
大影星索菲亚·罗兰的健身秘诀	(62)
以酒增寿——乾隆养生之道	(63)
陈立夫的养生学	(65)

老人健康生活四要素

(睡眠·饮食·运动·性生活)

睡 眠

老年人的失眠	(67)
怎么样才能睡好觉	(68)
午睡——老人健康充电法	(69)

睡眠十忌	(70)
失眠请食小米粥	(71)

饮 食

毛泽东的饮食观	(71)
孙思邈的食养观点	(76)
食疗保健歌	(77)
老人养生宜食粥	(78)
常吃“四宝”健身抗老	(79)
老年人膳食座右铭 12 “点”	(79)
健体强身凉开水	(80)
晨起一杯水 可令便秘消	(81)

运 动

但愿老年人都“动”起来	(82)
“生命在于运动”新议	(83)
轻快的散步更适合中老年人	(83)
学会散步	(85)
常玩物 能益寿	(86)
健身球的传说	(87)

性 生 活

老年人需要正常的性生活	(88)
论老年人的性教育	(89)
丧偶老人再婚有利长寿	(90)
中老年人再婚应注意什么?	(91)

老年人身心健康经验点滴

老人身体健康的标志	(93)
-----------------	------

衡量健康二十条	(94)
老龄“三忌”	(94)
老年人洗澡“三不要”	(95)
延寿“四伴”	(96)
聊天，延年益寿妙法	(96)
常练书法者为何长寿？	(97)
小谈钓鱼的好处	(98)

关于在保持共产党员先进性教育中 开展向离休干部申传兴同志 学习活动的通知

(丹老发〔2005〕4号)

各县(市)区委老干部局、市直各党委(党组)老干部科(处)、
中省属驻丹单位老干部科(处):

最近,中共中央下发了《关于在全党开展的实践“三个代表”重要思想为主要内容的保持共产党员先进性教育活动的意见》。在新的历史条件下,共产党员保持先进性,就是要自觉学习实践邓小平理论和“三个代表”重要思想,坚定共产主义理想和中国特色社会主义信念。胸怀全局、联系群众、奋发进取、开拓创新、立足岗位、无私奉献。充分发挥先锋模范作用,团结带领广大群众前进,不断为改革、发展、稳定做出贡献。被称为“老干部中的活雷锋”的申传兴同志就是这样的典型。

申传兴同志是1987年从丹东煤炭运销公司经理岗位上离休的。离休18年来,他坚持党的宗旨,牢记“两个务必”,践行“三个代表”重要思想,始终保持共产党员的先进性。虽然两移住地、四换岗位,但对党的崇高理想执著追求痴情不改,保持共产党员先进性矢志不渝。在居民组长、楼长、小区主任这些无品、无权、无报酬的岗位上奉献余热,乐此不疲,一干就是十八个年头。十八年来,他把本应颐养天年的夕阳年华全部奉献给了党的事业,奉献给了社区百姓。他面对高薪聘请不动心,甘心做一个不挣钱又操心的无品

官；他为了做好后进人员工作，以花甲、古稀之年，在楼群里跑上跑下，不辞劳苦；为了群众有学习资料，他每年要在自己的离休金中拿出 2000 多元买书、订报，打印资料；为了搞好党员民心工程，让党旗飘起来，他为下岗职工、困难家庭跑城管、找工商、求税务，解决经营困难，使他们能自谋职业，过上好日子；他把关心下一代事业作为实现晚年人生价值的光辉事业。他的事迹在振兴区标牌小区传为佳话。十八年里，在老干部工作战线上，他被评为优秀党务工作者；在“三无”岗位上，他被评为丹东市学雷锋先进个人、文明市民标兵，在党建工作中，他三次被丹东市委评为优秀共产党员。去年，他又被辽宁省委评为优秀共产党员。他担任居民组长的标牌小区被丹东综合治理委员会评为安全模范小区；他所在的标牌小区党支部被市委授予先进党支部称号，今年“七一”又被头道桥地区党工委评为示范党支部。申传兴家也被授予全国五好文明家庭称号。申传兴同志按照胡锦涛同志“永不退休”的要求，用实际行动实践“三个代表”重要思想，在离休干部中被称为“活雷锋”。申传兴同志的事迹，是老干部精神风貌的真实写照。他是离休干部党员的优秀代表，是我市离休干部的骄傲，是全市离休干部学习的榜样。在当前开展的保持共产党员先进性教育中，充分宣传这个典型，在全市开展向申传兴学习的活动，对老同志在建设学习型政党、学习型社会中发挥参与和促进作用，对老同志在经济建设和科技进步中发挥推动作用，对老同志在弘扬党的光荣传统、培养教育下一代中发挥示范和教育作用，对老同志们在建设社会主义和谐社会中发挥党和政府的参谋和助手作用都具有重大的现实意义。

中共丹东市委老干部局

二〇〇五年一月十四日

奉献，是他离休后的最大追求

——记丹东煤炭运销公司离休干部申传兴

申传兴同志是1987年从丹东煤炭运销公司离休的。离休后，虽然两迁住地，四换岗位，但对党的崇高理想却痴情不改，坚持离休不离党的信念矢志不渝。在居民小组长、楼长、小区主任这个无品、无权、无钱的“三无”芝麻官岗位上，乐此不疲，一干就是十八个年头。

十八年来，他获得了不少荣誉。在煤炭系统被评为优秀离休干部，在老干部战线被评为优秀党务工作者，在“三无”岗位上被评为学雷锋先进个人、文明市民标兵，在党建工作中三次被丹东市委评为优秀共产党员。2003年又被辽宁省委评为优秀共产党员，他工作的标牌小区被丹东市综治委评为安全文明模范小区，标牌小区党支部被丹东市委评为先进党支部，他的家庭被全国妇联授予全国五好文明家庭称号。

一、无悔地选择“三无”岗位，做一名奉献型离休干部

申传兴认为奉献是离休干部的最高品质，用个人的无私奉献带给大家的是幸福、是快乐，奉献是从平凡的事情、简单的事情做起的。作为离休干部要把平凡的事情做得让党放心，那就是一位不平凡的离休干部，要把简单的事情做得让老百姓满意，那同样是一位不简单的离休干部。十八年来，他没有做过一件轰轰烈烈的大事，可点点滴滴的小事却做得让人们交口称赞。

1、毛遂自荐当上居民组长

1988年，他家由宽甸满族自治县灌水镇搬到凤城镇石桥街道

北山委第 18 居民组。这是一个两年前由 86 户居民组建的居民组，由于长期选不出居民组长，而导致赌博、打仗、偷盗成风，闹的人心惶惶，家家不得安宁，是凤城镇出了名的混乱地区。当他了解到这一情况后，找到了石桥街道和北山委的领导，毛遂自荐要当 18 组组长。经过六年的励精图治，18 组的社会治安、计划生育、文化户建设、关心下一代四项工作，都在丹东市介绍过经验。1992 年，《丹东日报》以“丁香山下一枝花”为标题，全面介绍了 18 组的先进事迹。

2、说啥也不能扔下居民自己去挣钱

他当 18 组居民组长还不到两个月，过去曾在一起工作过的三位老同志要办一个型煤加工厂，来家邀请他当厂长，说不用他投资入股，挣了钱四个人平均分。他谢绝了三人的好意，对他们说：“五十天前居民选我当上这个组的组长，我向居民承诺，带领大家发家致富，过上好生活，我总不能为了钱，把 86 户居民的大事扔下不管去当厂长，群众会指着我的脊背说这个离休干部说话不算数，就认识钱，我决不能做往离休干部脸上抹黑的事情。请三位老同志理解我、支持我。如果在建厂的期间，需要我动脑出力的地方，就告诉我，我会尽责的。”后来，这三位老同志赚了钱，趁春节拜年之际，给他送去了 3000 元红包，被他婉言谢绝。

二、按照“三个代表”重要思想的要求，做一名为民型的离休干部

申传兴是从 2001 年开始做标牌小区党支部书记的，三年来，他始终按照“一个牢记，三个做好”的要求，坚持权为民所用、情为民所系、利为民所谋。在党支部成立后的第一次支委会上，他提议三名支委划片包楼，拿出一周时间每人走访 30 户，听一听居民为什么总是上访，都有哪些难点、热点问题。三名支委走访了 103 户，将居民提出各种意见梳理为居民“五难”。党支部决定用两年时间，解决好居民的“五难”同时，努力实现居民的“五盼”，开展对弱势群体的“五帮”。

（一）就是把鞋底磨漏了，嘴唇磨薄了，也得把一家一户最关心的“五难”问题解决好

居民的第一难，房子漏雨修理难。这个小区有七栋居民楼，有34户房子漏雨。从93年入住的九年间，漏雨户是年年找，物业是年年修，雨是照样漏，居民苦不堪言。他下定决心，就是把鞋底跑漏了，嘴唇磨薄了，也要把34户漏雨的大事解决好。就从这一天开始，他找完房产物业，就去跑爱厦物业，小头头说了不算，他就找一把手，一次不行，就跑十次，炎炎烈日过了，又迎来了凛凛寒风。人家说，大修费花完了，今年没有钱维修，第二年元旦一过他就去商量修房的事。就是凭着这种锲而不舍的为民精神，2002年两家物业投入18万元把七栋居民楼全部烫上了沥青，铺上防水油毡，34户上百个接水盆都光荣的下岗了。

居民的第二难，道路积水行走难。18号楼1、2单元门前因建筑设计不周，雨水没地方排放，一下雨42户居民只好趟水走，他和居民们研究排水方案，最后选定修两个排水管道，把积水通过排水管道放进化粪池里排走。他找到爱厦物业的领导，把积水的原因和居民走路难的情景说给他听，并提出解决意见。第二天，物业经过实地勘测，认为排水方案是可行的，第三天，两个排水管道修成了。现在，就是下大暴雨门前一点积水都没有，42户居民从此结束了十年遇雨水中行的历史。

居民的第三难，供暖管道太细过冬难。小区450户居民一到取暖期都发愁，十年，没有一家室温达到政府规定的16—18度的供暖标准。家家喊冷，人人发愁，看电视的时候，腿都得盖上被。2001年10月中旬，他去找供热处，处领导说不是供热站供气不足，而是开发商铺设的供热外管口径小，达不到热容量而导致室温低，唯一办法就得更换供热外管。当时已经是十月中旬，临近供暖，这是一项大工程，不是十天八天能完成的，再说2001年改造项目资金已经全部用完，只能2002年再进行考虑。到了第二年，他又去供热处研究换管问题，供热处把标牌小区更换供热外管纳入

了改造计划。七月上旬开始施工，历时 20 多天，投资 20 多万元，完成了改造工程，2002 年从供暖开始，经过走访，450 户居民，家家说热。

剩下的两难一是天井淌水治理难得到了解决。13 个天井都戴上了“帽子”，室内瀑布的景观从此再也看不见了，再也不用担心墙皮脱落，电表冒火了。二是车棚变仓库，居民存车难。自行车棚由于长期无人管理，有的居民私自把自行车棚改做仓库，对外出租挣钱，自行车存不进去，居民入住九年丢失自行车 300 多台，居民意见很大。通过找物业，找公安，经过反复协商，被挪用的车棚很快都给倒出来了。经过修复，居民的自行车、摩托车、手推车可以自主地放进车棚里。

居民的“五难”在各共建部门的大力支持下，有钱的出钱，有力的出力，只用了一年多一点的时间得到了圆满解决，居民们满意的笑了。

（二）把老百姓“五盼”的好事办好做实，让小区男女老少都乐起来

一九九三年居民入住的时候，标牌小区除了自行车棚姓“公”，余下的只有七栋居民楼和一堆堆的建筑垃圾。随着社会的进步，生活水平的提高，居民一件件的难心事都得到了解决，居民开始关心国内外大事，关心自身的修养和身体健康，要求天天能看到报纸，学到科学生活知识和健身养生知识。与此同时，居民们更希望改善居住环境，让小区美起来、绿起来、净起来。党支部认为这些要求，这些期盼都是正确的，是进步的，把这些要求和希望归纳成居民的“五盼”，即盼知识、盼健身、盼绿化、盼无尘、盼整洁。实现“五盼”和解决“五难”一样需要很多的钱。他先后找到市房产局、市小区办、房产物业、爱厦物业，建了一个一栏四窗的宣传橱窗，从 2002 年 5 月份开始到现在，居民可以天天看《丹东日报》。同样是从 5 月份开始，每月刊出一期宣传以科学持家、科学养生为主要内容的科普知识。现在已刊出 31 期，丰富了居民的生活知识，

也增强了居民的养生意识。2002年10月，投入五千元建成一个250平方米的健身广场；今年5月在市体育局的支持下，在健身广场安装四件健身器材。现在，小区居民在小区院内可以打羽毛球、跳绳、踢毽子，可以随时随地进行健身。2003年5月，房产物业投入15000元为小区修了一个150平方米的花园，如今是绿树成荫，百花争艳。去年八月，房产和爱厦两家物业把标牌小区院内露土的地方全部铺上了红砖，两名清扫员和保洁员把小区打扫的干干净净，彻底消除了风天满屋灰，雨天两脚泥的烦人现象。持久地宣传教育，不仅提高了居民的科学文化素质，思想道德素质，同时也提高了小区的文明程度，标牌小区15号楼、20号楼被振兴区、丹东市评为文明楼院，标牌小区被市综治委评为安全文明模范小区。实现了“五盼”，极大地改善了居民的居住环境，如今的标牌小区真的美起来、绿起来、净起来了，小区男女老少都乐起来了。

（三）让弱势群体在“五帮”中笑起来

一是帮助下岗群体再就业。这是一项涉及千家万户的民生工程，作为党支部书记他要求党员要先做出样子，小区60岁以下的党员有10名，到今年九月这十名党员都有了再就业的新岗位。党员的带头作用，激发了小区100多名下岗失业人员再就业的积极性，通过自谋、街道提供、社区介绍、小区安排等多途径，95%的下岗失业人员有了自己的新职业。二是帮助特困群体办低保。小区有17家特困户，经过街道、社区、小区联手，到十月末这17家都享受了低保待遇，达到了应保尽保，缓解了这些特困家庭的生活压力。三是帮助伤残群体排忧解难。四是帮助老年群体健身养生。他每年请医疗卫生部门的专家，为老年人举办两次健康讲座，在宣传橱窗里常年传播健身养生知识。今年在社区的支持下，为71名60岁以上的老年人办理了医疗优惠证，看病免收挂号费，医疗费减半。五是帮助未成年人群体健康成长。标牌小区是省里命名的“小公民”道德建设实践示范基地，从2002年8月开始，每年都举办以小区未成年人为主体的夏令营和冬令营，标牌小区对未成年人实

施“4+8”长效教育机制，“4”是一年四个季度都举办一次大型活动，“8”是余下的8个月，每月都与市二纬路小学少先大队联手开展一次特色活动，做到年年、季季、月月“小公民”都受到思想道德教育。每年“六一”儿童节，小区都评出“希望之星”十佳少年。

三、坚持“四有”学习理念，做一名学习型离休干部

作为一名76岁的老人，他非常喜欢并重视学习，从2001年开始他每天凌晨三点钟以前起床，学习到早六点，晚间从六点到八点连续看体育、辽宁、中央、丹东四个频道两个小时新闻，他每天必保五个小时学习。他每年拿出不少于一千元钱购书订报，每年要保持15种报刊杂志，他始终把学习做为政治生命的第一需要。他说：“是学习使我始终保持共产党员的先进性，保持离休干部旺盛的革命斗志，我要活到老，学到老，奉献到老。”如今，他仍以“孺子牛”精神激励着自己，继续忙碌在为民谋利，为社会奉献的岗位上。