

新编老年百科全书



主编 何金铠 高殿芳

中国人事出版社

(京)新登字 099 号

新编老年百科全书

何金铨 高殿芳 主编

*

中国人事出版社

北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

新华书店经销

辛集市印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开本 81 印张 字数 1866 千字

1993 年 5 月第 1 版 1993 年 5 月第 1 印刷

印数 1—4000

ISBN7—80076—331—5/Z·033

定价:55.00 元

為老人健康長
壽生活豐富多彩
服藥

一九九二年九月十日

王世榮



月 餅
暉 熱
添 加
色 溫

新編老年百科全書

朱穆之
一九九二年

顾 问
主 编
副 主 编
编 委

撰 稿

朱穆之 前驱 何金铈 王澍
(以姓氏笔画为序)

丁乙 王俊彦 刘平生 汪兴明 钟庆安
(以姓氏笔画为序)

丁乙 王义书 王 俊彦 冯金辉 安 林 刘美玉 吕 平 李一秋 沈 卓 何 丹 何开元
张力生 陈世华 杨清宇 郝小兵 姚宪君 袁廷鹏 高殿芳 黄渭铭

王照华 张志鸿 高殿芳 汪兴明
(以姓氏笔画为序)

王澍 丛乐天 刘道新 陈世华 赵德义
(以姓氏笔画为序)

于东光 王双江 兰 茂 霖 刘道新 关桂梧 李洪波 沈 忠 何 仅 何文润 张立群 周瑞军 杨茂之 郝建国 姚蕴玉 徐春云 高建新 黎修礼

张文庄 石长俊 赵德义

王广义 卢 平 刘瑞增 陈庆树 高殿芳

于京选 王凤仙 王 晓琦 玉 泉 怡 刘希利 齐 颖 李书良 汪兴明 何 东 何金铈 张淑荣 郑建民 房亚田 洪 钢 钟立兵 钱 瑛 高鹏武 熊必俊

贾 方 李炎唐

王凤仙 兰 茂 梧 关桂军 周瑞鹏 高鹏翔

王 澍 王新民 丛乐天 卢 平生 刘荫彬 齐中彦 李长瑞 李 晓莉 何 唱 肖 鸿恩 陈 彬 郑明哲 林淑兰 海 伦 钟庆安 贾福水 高鹏翔 甄 令德

姚远方 蒋 来

王俊峰 向雅如 何金铈 杨茂之 贾福水

王广义 王俊峰 白嵩峻 史培圣 刘松林 刘艳芳 向雅如 李德昌 何 山 理 人 陈庆树 杨 衡 赵德义 姚淑德 陶成云 高云岗 高慧茹 高操梦云

前 言

《新编老年百科全书》是献给我国亿万老年人的一份心意。

我们编写本书的目的,首先是为了弘扬中华民族尊老敬老的传统美德,使之成为时代的风尚。一个国家如果不尊敬老年人,就算不上是文明的国家。我国是社会主义国家,敬老理所当然的是社会主义精神文明建设的重要内容。敬老不仅是尊重先辈的历史,同时也是安排自己的未来。

我国的社会主义现代化建设是一项空前宏伟的工程,需要几代人的合力。老年人是社会的宝贵财富。我们应当珍惜这笔财富,并把它转化为巨大的物质力量。

我们提倡科学养老,有了科学的老年观,才能正确地对待老,才能合理地安排晚年生活。现代生物学理论认为,人的寿命应在百年以上。但在实际上,多数老年人没有活以百岁。原因固然是多方面的,其中很重要的一点是不少老年人缺乏养生保健知识,因不善于科学地安排生活。对老年人来说,切忌消极地消磨时光,而要有积极的生活方式。为此,本书着重介绍了老年晚年生活情趣和养生保健方面的知识。凡属老年人生活中遇到的各种切身问题,诸如怎样迎接人生第二个春天,怎样延缓衰老,如何安度晚年,以及老年人的家庭、婚姻和性生活等问题,均可从书中得到启示。

为了使老年朋友拓宽眼界,增长知识,陶冶情操,颐养天年,本书在编写过程中力求反映国内外老年科学的最新成果,兼顾科学性、知识性、实用性和趣味性。愿它成为指导老年生活的益友。

本书是近百位专家共同劳动的成果,在编写中力求内容翔实,体例完整。但由于我们编辑水平有限,不当甚至错误之处在所难免,恳请读者赐教。

本书在编写过程中参考了大量资料,这里很难一一举例,主要的有:《中国老年实用大全》、《退休生活百科大全》、《中国老年百科全书》、《简明老年学辞典》、《实用中国养生全书》、《中国医学百科全书》、《老年生活百科知识全书》、《老年保健顾问》、《当代老年社会学》、《老年心理学》以及《中国老年报》、《中华老年报》等等,特在此致谢。

朝霞固然绚丽多姿,晚霞也有晚霞的风采。唐代大诗人刘禹锡有句名诗:“莫道桑榆晚,为霞尚满天。”生命留下的时光越短暂,越应使它充实丰满,辉煌灿烂。

祝愿我国亿万老年人老当益壮,从容不迫地安度晚年生活,有声有色地走完人生的旅程,以不虚此生和无愧于我们这个伟大的时代!

《新编老年百科全书》编委会

一九九三年新春

目 录

敬 老 传 统

敬老是中国共产党倡导的传统

美德

老同志是党和国家的宝贵财富·····	1
造成尊老敬贤的良好风气·····	1
把老年人的事情办好·····	3
敬老是我们党的传统美德·····	4
敬老是精神文明建设的重要内容 ·····	5
永不淡忘老同志的功勋·····	5
弘扬中华民族家庭伦理道德的优良 传统·····	5
孝敬父母合乎时代潮流·····	6
让尊老敬老成为全社会的普遍风 尚·····	7
敬老者人恒敬之,套老者人皆厌 之·····	7
“刮老”之风不可长·····	8
要重视老年人的“精神赡养”·····	8
老干部工作是党的干部工作的重要 组成部分·····	9
千方百计帮助老年人解决实际困 难·····	10
厚祭不如薄养·····	11
毛泽东尊师·····	11
毛泽东敬老佳话·····	12
周恩来爱老佳话·····	12
朱德尊老佳话·····	12

中华民族敬老传统

敬老是中华民族的优良传统·····	12
我国敬老的思想渊源·····	12
历代敬老礼法·····	13

历代养老制度·····	13
历代优待老年人的政策·····	13
历代保护老人的法令·····	14
乡饮酒礼·····	14
王杖十简·····	15
王杖诏书令·····	15
千叟宴·····	15

中国各族人民敬老习俗

老人节·····	15
北京首届敬老日·····	16
新疆首届老人节·····	16
朝鲜族老人节·····	16
蒙古族敬老习俗·····	16
藏族敬老习俗·····	16
回族敬老风尚·····	17
东乡族敬老习俗·····	17
哈尼族敬老习俗·····	17
布依族敬老习俗·····	17
傣族敬老风尚·····	17
拉祜族尊老风俗·····	18
白族敬老风俗·····	18
壮族敬老遗风·····	18
苗族敬老习俗·····	18
瑶族的达努节·····	18
鄂伦春族敬老风尚·····	19
赫哲族敬老习俗·····	19
香港地区的老人节·····	19
台湾省的老人节·····	19

世界各国敬老习俗

国际老人节·····	19
日本的敬老节·····	19

新加坡的敬老周	19	智利的老人节	20
缅甸敬老习俗	19	美国的祖父祖母节	20
希腊的老人节	20	美国的母亲节	20
前捷克斯洛伐克的尊老纲领	20	美国的父亲节	21
前苏联的老战士组织	20	法国的祖母节	21

老 年 观

树立正确的老年观

老年观是人生观在老年期的表现	22
老年观是晚年生活的导向	22
正确的老年观在于正确对待老	22
正确的老年观的基本内容	23
共产党人老年观的核心	23
此身到老属于党	23
老年是人生第二个黄金时代	24
提倡科学养老	24
克服失落感	25
廉洁自律	25
生命不息,奋斗不止	26

名人谈老年观

马克思	26
恩格斯	26
列 宁	26
毛泽东	26
周恩来	26
刘少奇	26

朱 德	26
邓小平	26
徐向前	27
薄一波	27
肖劲光	27
周谷城	27
鲁 迅	27
方志敏	27
王 勃	27
曾 巩	27
高尔基	27
德谟克利特	27
苏格拉底	27
爱迪生	27
爱因斯坦	27
居里夫人	27
杰克·伦敦	27
巴尔扎克	27
莎士比亚	27
莫泊桑	27

老 有 所 养 老 有 所 医

建立有中国特色的养老制度

老干部离休制度	28
干部工人退休制度	28
企业养老保险制度	28

维护老年人的社会地位

基本政治待遇不变	28
颁发老干部离休荣誉章	29
授予军队离休干部功勋荣誉章	29

离休干部阅读文件	29	老有所医	
离休党员干部的组织生活	29	离休干部医药费实报实销	32
节日慰问老干部	29	离休干部医疗待遇	32
保护老年人的合法权益		公费医疗的管理	32
维护老年人政治上的平等地位 ...	30	护理费标准	32
保护老年人基本权利的法律	30	出境探亲期间的医疗费	32
保障老年人的物质文化生活		健康休养	32
离休干部生活待遇略为从优	30	组织健康休养的原则	32
离休干部福利待遇不变	30	参加健康休养的条件	32
退休干部工人发给退休费	30	每次健康休养的时间	32
参加政治和文化活动	31	家属陪同休养	33
全国健康老人评选活动	31	健康休养经费的开支	33
实行优抚和社会救济政策		军队离休干部医疗保健	33
优抚和社会救济政策	31	军队离休干部医疗费	33
红军老战士优抚	31	军队离休干部护理费	33
城市社会救济	31	军队离休干部疗养	33
农村社会救济	31	退休干部工人医疗	34
台属归侨救济	31	因公致残人员的护理费	34
设置老有所养的机构		矜肺病人员的退休待遇	34
老年工作机构	31	出境定居离退休人员入境就医	
老龄管理机构	31	费	34
退休职工管理机构	31	出境定居退职人员入境就医费 ...	34
老有所养机构	31	精减退职老职工医疗待遇	34
		军队退休干部医疗费标准	34
		军队退休干部享受护理费条件 ...	34
		军队退休干部护理费标准	34

老 有 所 为

老有所为的理论现状

给生命以时间给时间以生命	35
老有所为的涵义	35
老有所为在五个“老有”中的位	
置	35
老有所为是治理人口老龄化的	

重要对策	35
老有所为是新兴事业	36
对老有所为的种种偏见	36
老有所为的动机	37
老有所为的形式	37
老有所为的类型	38

老有所为的报酬	39
开展老有所为需要采取的措施	39
开展老有所为应注意的问题	39

正确认识老年人的价值

树立马克思主义的老年价值观	40
破除陈旧的老年价值观	40
老干部是党的宝贵财富	41
老年人是国家稳定和发展的重 要力量	41
老年人的潜在价值和群众能量	41
离退休老同志仍然是社会生产 力	42
重视离退休人员的智能开发	42
发挥老同志的政治优势	43
发挥老专家的技术优势	43
发挥老同志在振兴农村中的作 用	44
离退休人员在农村大有作为	44
发挥军队离退休干部的优势	45
关心下一代工作关系国家的前 途命运	45
关心下一代工作的指导思想	45
发挥老同志教育下一代的特殊 作用	45
老同志的榜样力量是无穷的	46

积极发挥老年人的作用

发挥老年人作用的意义	46
发挥老年人作用的原则	46
发挥老年人作用的报酬	47
积极发挥老干部的作用	47
离退休专业技术人员外出活动 费	47
离退休专业技术人员发挥作用	47
离退休医务人员个体开业行医	47
党政干部离退休后任职的规定	47
党政干部离退休后经商办企业	

的规定	48
离退休干部缴纳收入调节税	48
老年人再工作范围	48
为专业人员发挥作用提供条件	48
任务适量适度方式灵活多样	49
组织安排继续发挥作用	49
老年人自己组织起来	49
老年智力开发中心	49
自找门路继续发挥作用	49
直接参与社会工作	49
间接参与社会工作	49
培养教育青少年	50
办母亲学校与家长学校	50
办普通大学	50
办普通中学	50
办老年大学	50
办业余学校	50
办农业技术夜校	50
办艺术学校	51
办文化补校	51
办老年读书会	51
家庭辅导班	51
代课任教	51
参加文化站工作	51
老年法律咨询	51
成立同乐会	52
举办书画展	52
办老年报刊	52
办图书阅览室	52
参加编写党史和地方志	52
写回忆录	52
著书立说	52
办医院	52
办医疗门诊部	53
办保健站	53
巡回医疗	53
举办卫生保健讲座	53
咨询委员会	53
政策研究会	53

经济研究会	53
议事组	53
参加机构改革	54
参加打击经济和刑事犯罪	54
从事业务咨询	54
从事技术服务	54
维持社会秩序	54
做街道工作	54
做群众工作	54
成立家庭包户服务组	54
从事家庭赡养工作	55
开老年人饭馆	55
老年人服务站	55
办老年婚姻介绍所	55
老年人协会	55
退休职工管理委员会	55
办家庭幼儿园	55
参加服务站工作	55
义务服务	55
应聘从事适当工作	55
在民间组织任职	56
协助基层组织办福利事业	56
参加对离退休人员的管理服务 工作	56
参加农业生产	56

经营种植业	56
家庭养殖业	56
军队离退休干部继续发挥作用	56
发挥军队离退休干部作用的原 则	56
协助军队有关部门工作	56
参加专题学术研究	56
开展革命传统教育	56
参加军队和地方的教学	57
从事各种专业活动	57
担任特邀律师	57
从事某些家庭副业	57
专业技术人员继续发挥作用	57

老有所为的榜样

人民公仆孙毅将军	57
李双良退休治理渣山	58
李公涛创建翰园碑林	59
李传江无私献医术	60
颜锡笙帮助农民致富	60
赵光春带领乡人民脱贫	61
龙贤昭回乡定居献余热	62
唐光友找到了生命的新起点	62
薛保印把家乡建成小康村	63
葛振林关心下一代	64

老 有 所 学

老有所学的意义

跟上时代步伐	65
有助于保持革命晚节	65
充实晚年生活	65
防止智力衰退	66
有助于老有所为	66

老有所学的内容

学习马克思列宁主义	66
毛泽东思想	67
建设有中国特色社会主义的理 论	68
马克思主义哲学	69
实践是检验真理的唯一标准	70
党的思想路线	70
基本国情	70
人民民主专政	71

人民代表大会制度	71	系统论	91
民族区域自治	72	信息论	92
十二条基本原则	72	控制论	93
社会主义初级阶段	73	心理控制论	93
社会主义阶段的根本任务	73	潜科学	94
一个中心两个基本点	74	未来学	94
四项基本原则	74	生物工程	95
中国共产党领导的多党合作和 政治协商制度	75	遗传工程	96
一国两制长期政策	75	细胞工程	96
社会主义民主	76	酶工程	96
社会主义法制	76	生物钟	97
社会主义精神文明	77	航天技术	98
改革开放	78	海洋工程	98
四个现代化	78	新能源	99
经济体制改革	79	太阳能	99
经济发展战略	80	海洋能	99
社会主义初级阶段的所有制结 构	80	生物能	100
经济结构	81	核 能	100
经济效益	81	氢 能	101
产业结构	82	微波能	101
企业集团	82	新材料	101
经济联合体	83	超导体	102
统分结合的双层经营体制	83	光导纤维材料	103
社会主义市场经济	84	微电子技术	103
小康水平	84	人工智能	104
经营机制	85	电子计算机	104
经济特区	85	机器人	105
沿海开放城市	86	高技术武器	106
经济技术开发区	86	C ³ I 系统	107
独立自主的和平外交政策	86	军事系统工程	108
和平共处五项原则	87	“星球大战”计划	108
常读报纸	87	巡航导弹	109
多读点书	87	隐身飞机	109
科学技术是第一生产力	88	微型潜艇	110
新技术革命	89	激光武器	110
高新技术	90	军用智能机器	111
信息化社会	90	电子战	111
		环境战	112
		学点法律知识	112

学点家电知识·····	113
学点生产技术知识·····	113

学点家政学·····	114
------------	-----

老 有 所 乐

书法

书法是中国的传统艺术·····	115
书法与养生延年·····	115
写字的姿势·····	116
执笔·····	116
运腕·····	116
用笔·····	117
永字八法与基本点画·····	117
笔画顺序·····	118
结字·····	118
甲骨文·····	119
金文·····	119
大篆·····	119
小篆·····	119
隶书·····	120
楷书·····	120
魏碑·····	120
唐楷·····	120
行书·····	121
草书·····	121
章草·····	121
今草·····	122
狂草·····	122
碑贴临摹·····	122
书体选择·····	122
文房四宝·····	123
纸·····	123
笔·····	123
墨·····	123
砚·····	123
章法布局·····	124
题款与印章·····	124

书法欣赏·····	125
李 斯·····	125
杜 度·····	126
崔 瑗·····	126
许 慎·····	126
张 芝·····	126
蔡 邕·····	126
刘德升·····	126
钟 繇·····	126
皇 象·····	126
王 璘·····	126
卫夫人·····	126
索 靖·····	126
王羲之·····	126
王献之·····	127
王僧虔·····	127
释智永·····	127
欧阳询·····	127
虞世南·····	127
褚遂良·····	127
薛 稷·····	127
孙过庭·····	127
张 旭·····	127
怀 素·····	127
颜真卿·····	127
柳公权·····	128
李阳冰·····	128
蔡 襄·····	128
苏 轼·····	128
黄庭坚·····	128
米 芾·····	128
赵孟頫·····	128

鲜于枢	128
康里巎巎	128
宋 克	128
祝允明	128
文征明	128
王 宠	129
董其昌	129
王 铎	129
傅 山	129
郑 燮	129
邓石如	129
何绍基	129
沈尹默	129
于佑任	129

绘画

老年人学绘画的好处	129
中国画的艺术特点	130
版画的艺术特点	130
油画的艺术特点	130
中国画发展简史	131
学习国画的基本方法	132
笔	132
墨	133
颜料	133
笔洗及其它	133
国画用笔	133
国画用墨	133
国画用色	134
国画用水	134
国画用纸	135
国画构图	135
国画题款	135
国画用印	136
吴道子	136
顾闳中	136
张择端	136
王 冕	137
唐 寅	137

朱 耷	137
扬州八怪	137
吴昌硕	138
齐白石	138
张大千	138

篆刻

篆刻	138
篆刻的艺术价值和实用价值	139
篆刻发展简况	139
篆刻流派	139
学篆	140
刻印工具	140
印章材料	141
石面磨平	141
设计印稿	141
印稿上石	142
临摹	142
刀法	142
击边	143
钤印	143
刻边款	143
拓边款	143
王 冕	144
文 彭	144
何 震	144
程 邃	144
丁 敬	144
邓石如	144
陈鸿寿	144
赵之琛	144
吴熙载	144
赵之谦	144
吴昌硕	144
黄士陵	144
齐白石	145

摄影

摄影技术的发明和普及	145	音乐的曲式	151
照相机的使用	145	乐段	151
135 照相机装卸胶卷方法	145	二段式	151
120 照相机装卸胶卷方法	145	三段式	151
照相机的维护与保养	145	复三段式	151
景深和超焦距	146	变奏曲式	151
动体和快门速度的关系	146	回旋曲式	152
黑白胶卷	146	声乐分类	152
黑白胶卷的选择	146	美声唱法	152
彩色胶卷	147	民族唱法	152
摄影曝光	147	通俗唱法	152
摄影光线	147	民族乐器	152
正面光	147	西洋乐器	153
侧面光	147	乐器的演奏形式	154
逆光	147	中国古代音乐	154
室内自然光	147	先秦时期音乐	154
电子闪光灯的使用	147	秦汉魏晋南北朝音乐	154
摄影构图	148	隋唐五代音乐	154
选择拍摄角度	148	宋元音乐	155
选择拍摄方向	148	明清音乐	155
选择拍摄距离	148	中国现代音乐	155
彩色摄影	148	中国民歌	156
人像摄影	148	号子	156
合影的拍摄	148	山歌	156
给儿童摄影	149	小调	156
拍摄旅游照片	149	说唱音乐	156
拍摄风光照片	149	大鼓	156
拍摄雪景照片	149	弹词	157
拍摄雨景照片	149	琴书	157
拍摄雾景照片	149	牌子曲	157
音乐	149	道情	157
音乐是老年生活的益友	150	戏曲音乐	157
音乐的表现手段	151	歌剧音乐	157
旋 律	151	舞剧音乐	157
节 奏	151	影视音乐	158
和声	151	广东音乐	158
音乐	151	江南丝竹	158
		古典主义音乐	158
		浪漫主义音乐	158

民族乐派	158
印象派音乐	159
标题音乐与非标题音乐	159
交响曲	159
协奏曲	159
进行曲	159
小夜曲	160
轻音乐	160
舞曲	160
音乐欣赏	160

舞蹈

舞蹈	161
跳舞有益于老年人身心健康	161
交谊舞	162
华尔兹	162
狐步舞	162
探戈	163
伦巴	163
桑巴	163
交谊舞的姿态	163
交谊舞的礼仪	163
交谊舞音乐的选择和舞曲	164
迪斯科	164
老年迪斯科	164
芭蕾舞	165
踢踏舞	165
一步舞	165
古典舞蹈	165
现代舞蹈	165
中国民间舞蹈	165
秧歌舞	166
腰鼓舞	166
绸舞	166
剑舞	166
狮子舞	167
龙舞	167
孔雀舞	167

长鼓舞	167
摆手舞	167
打竹舞	167
芦笙舞	167
舞蹈欣赏	168

戏曲

戏剧	168
正剧	168
喜剧	168
悲剧	169
中国十大古典喜剧	169
中国十大古典悲剧	169
京剧	169
京剧腔调和板眼	170
京剧用嗓	170
京剧表演程式	170
京剧乐器	171
京剧行头	171
京剧脸谱	171
余叔岩	171
马连良	172
高庆奎	172
言菊朋	172
梅兰芳	172
程砚秋	172
尚小云	172
荀慧生	172
周信芳	173
谭富英	173
奚啸伯	173
杨宝森	173
张君秋	173
杨小楼	173
盖叫天	173
李万春	173
李少春	173
金少山	173
裘盛戎	173