

李士杰
主编

我们退休了，
退休后，我们做什么？

人说“活到老学到老”，
在本书中，此言不虚；

人说“老骥伏枥，志在千里”，
本书帮你实现这个梦想；

人说“老人是个宝”，
读完此书，你会觉得自己也能变成
一个宝。

退休前的规划与退休后的乐趣

我们的退休生活



我们的退休生活

—— 退休前的规划与退休后的乐趣

主 编 李士杰

副主编 陈鼎波



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd

图书在版编目(CIP)数据

我们的退休生活：退休前的规划与退休后的乐趣 /
李士杰著. — 北京：北京联合出版公司，2015.2
ISBN 978-7-5502-4533-4

I. ①我… II. ①李… III. ①退休—生活—通俗读物
IV. ①TS976.34-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第011776号

我们的退休生活

作者：李士杰
责任编辑：咎亚会 徐秀琴
装帧设计：林宗荃 蔡伟

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京山华苑印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

字数：293千字 700毫米×900毫米 1/16 印张：17

2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

ISBN：978-7-5502-4533-4

定价：68.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。联系电话：010-64243832

序



张抗抗

我们退休了。

“我们”是谁？——我们是老知青、是老大学生、是老职工老教授。我们曾是青春焕发、热情澎湃的“40后”或“50后”一代人。而如今，我们正在或已经无可挽回地步入暮年。

有人认为，退休是一种盼望已久的“解放”；有人认为，退休是“奉献社会”与“回馈自我”之间的一道界碑。无论怎样理解或解释退休，每个人的一生，最终都将退出自己习惯了的职业生涯，开始“全职休假”的晚年生活。

面对正在开始或早已开始的退休生活——我们或许无奈我们或许失落、或许孤独或许寂寞。但与此同时，我们惬意我们轻松、我们兴奋我们快乐。我们终于卸下了工作的重负，我们获得了一生中从未有过的闲暇。我们勤勤恳恳兢兢业业为国家和人民奉献了一生，如今，生命中剩余的岁月，终于全归我们自己支配了。这是我们一生中又一个新的起点，我们渴望重新出发，寻找我们晚年生活的意义和价值。

于是，有了这部由“我们”这些各行业的退休人士共同撰稿的新书：《我们的退休生活》。本书由北京老年宜居文化协会李士杰会长主编。出版之时，恰好契合了



■ 李士杰与张抗抗(右)

2014年我国全社会干部和职工（包括部分农民和自由职业者）退休制度的全面实施。

现代社会经济文化水平、生活质量、医疗保健水平的提高，使人们的自然寿命正在不断延长。普通男职工或司局级以下国家干部，都在60岁退休，

女性专家的退休年龄也延至到60岁了。按一般人（不算老寿星）如果身体健康，从退休直到生命终结，起码有二三十年时间属于自己，几乎占到一生的三分之一。这段生命的很长时光怎样度过？将成为我们每个人都会面临的课题。

《我们的退休生活》，题材鲜明、内容丰富。从各种不同身份的退休人士的视角，回答了退休者曾经的迷惘，退休后的乐趣、思考与追求。以各人亲历的故事和亲身体会，讲述了自己的退休规划、退休安排、退休设计和退休心得。文章中的主人公既有时代楷模苏和，也有我们身边的新老朋友。那一篇篇关于“老有所为、老有所学、老有所养、老有所乐”的精彩描述，读来令人受益匪浅。

我们退休了。退休后，我们做什么？

我们早起晨练我们午休养神我们书法绘画我们下棋钓鱼我们唱歌跳舞我们旅行交友我们有氧运动我们读书吟诗我们上网微信我们善于理财我们善待上一辈老人我们辅助儿女哺育第三代我们家庭关系和睦我们对新事物充满了好奇和兴趣我们无所不能我们珍惜生命的每一天……

人说：“活到老学到老”，在本书中，此言不虚。

人说：“老骥伏枥，志在千里”，本书帮你实现这个梦想。

人说：“老人是个宝”，读完此书，你会觉得自己也能变成一个宝。

岁月无情，每个人都是要老的。老人是一部活的历史；老人蹒跚的足迹是一行行诗；老人脸上的皱纹是一幅幅画；老人饱尝的苦辣酸甜是一支支歌；老人一生积攒的经验和教训，是留给后人的宝贵财富。

我在这里引用本书中张熙增会长的一段话，与读者分享：

《我们的退休生活》这本书对于子孙后代及身边的亲人们来说，如果能从中体会到我一生的艰辛、苦心和我的精神存在，那便是我无限慰藉了！

这本书对于社会及不熟悉我人生的人们来说，能从中有点滴收获并把这些收获融入道德的海洋中，我便无限欣慰了！

这本书我愿留给我们的子孙后代，并希望把其中社会需要的精神代代传承下去，说不定什么时候、什么年代，精神、灵感又使我们相通了。

本书主编李士杰会长，是“50”后的“老知青”，也是我的老朋友。他给人感受最深的，不仅是北京爷助人为乐的侠义爽气、喜好读书写作的文人气，还有一种执著奋进的“北大荒精神”——艰苦奋斗、勇于开拓、顾全大局、无私奉献。无论他在海关工作，还是在公安工作，无论他担任政协委员、人大代表，还是担任老年宜居文化协会会长，这种“精神”始终如影随形。

让我们以“老知青”不畏苦难的坚韧精神，坦然面对我们已经逝去的青春，勇敢地迎接我们终将到来的退休生活。如果我们能拥有良好的心态、拥有健康的身体、拥有子女朋友的关爱、拥有对生命兴衰规律的彻悟，我们就能为自己创造一个宁静安乐的幸福晚年。

我们退休了，退一步海阔天高。我们退休了，但我们不服老，也不希望子女“啃老”。我们将努力享受退休生活，以慰劳自己一生的辛苦。安康仁寿——是我们退休生活的新目标。



〔作者简历〕

张抗抗 女，1950年出生于杭州市。1966年初中毕业，1969年赴北大荒农场上山下乡，在农场劳动、工作8年。1977年考入黑龙江省艺术学校编剧专业，1979年毕业后，调入黑龙江省作家协会，从事专业文学创作至今。现为一级作家、黑龙江省作家协会名誉主席，第七、八届中国作家协会副主席，中国文字著作权保护协会副会长、国际笔会中国笔会中心副会长，第十届、十一届、十二届全国政协委员。2009年被聘为国务院参事。

已发表小说、散文共计600余万字，出版各类文学专著80余种。代表作：长篇小说《隐形伴侣》《赤彤丹朱》《情爱画廊》《作女》《张抗抗自选集》5卷等。曾获“全国优秀短篇小说奖”、“优秀中篇小说奖”、“庄重文文学奖”、“第二届全国鲁迅文学奖”、三次蝉联“中国女性文学奖”、多次获“东北文学奖”、“黑龙江省文艺大奖”“精品工程奖”，曾获“黑龙江省德艺双馨奖”、“第十二届中国人口文化小说金奖”、“第二届蒲松龄短篇小说奖”，以及全国各类报刊、杂志奖。2014年获“中国版权事业卓越成就奖”。

有多部作品被翻译成英、法、德、日、俄文，并在海外出版。

曾出访南斯拉夫、德国、法国、美国、加拿大、俄国、马来西亚、日本，进行文学交流活动。

目 录

老有所为

——热心公益事业

3 著名节目主持人陈铎谈养老 / 李士杰



陈铎:连续5届的全国政协委员,中央电视台著名节目主持人、高级编审,现任民进中央参政议政特邀研究员、北京老年宜居文化协会形象大使。

8 说说保护健康与长寿的门道儿 / 张熙增



张熙增:主任医师、教授,现任北京保护健康协会会长。曾任北京市政协委员、北京市红十字会党组书记,常务副会长。编著《医学专家谈中老年保健全书》《大众用药手册》《自救互救》及《生活急救一点通》等书籍。

35 在路上 / 张妙弟



张妙弟:北京学研究基地首席专家,北京市文史研究馆馆员,北京老年宜居文化协会副会长,享受政府特殊津贴。曾任北京市政协委员、北京联合大学校长、北京市政协文史资料委员会副主任等。

47 有滋有味地忙碌着 / 张建军



张建军：曾在中国人民解放军海军东海舰队服役。复员后到中国科学院古脊椎动物与古人类研究所任技术室高级实验师。

59 可赛：老年人忠诚的“陪护犬” / 吴新秋



吴新秋：黑龙江生产建设兵团知青，曾先后在北京师范大学、国家语委工作，退休前任民进中央副秘书长、办公厅主任、工会主席，是“全国五一劳动奖章”获得者。

66 我建立老年人陪护犬基地的初衷 / 赵惠川



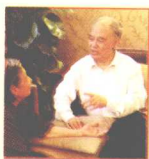
赵惠川：北京官园商品批发市场总经理，获北京市总工会、司法局、税务局等单位颁发的多个“慈善、文明、诚信、消防、安全生产、综合治理”先进的称号。

70 退休十四年 社区在心间 / 宋荣存



宋荣存：从部队退役后在北京市公安局工作。退休后，在社区从事快板书创作等活动并创作了大量的文艺作品。

73 中南海保健医师话养生 / 胡维勤



胡维勤：著名中医、保健养生专家。曾担任朱德、华国锋的专职保健医师。积累了丰富的中医养生保健经验和临床经验。

80 人称我是“报道迷” / 胡文



胡文：曾任北京市政协委员、武警北京总队副政委等职。

83 一生考察并记录北京城古建结构的孔庆普先生 / 柳红



孔庆普：土木工程和市政工程专家。退休后撰写《北京城楼和牌楼结构考察》《中国古桥结构考察》等图书，现在已出版发行。

89 一位市政工程师在耄耋之年奉献给历史的家国记忆 / 朱嘉明



朱嘉明：著名经济学家。2000年担任联合国工业发展组织的经济学家，现任教于维也纳大学。2012年1月，出版六十万字专著《从自由到垄断：中国货币经济两千年》。

101 我是“太极疯” / 李少华



李少华：北京三替城市管理（集团）公司董事长、北京市工商联副主席、北京市十佳民营企业企业家、北京市劳动模范，曾连续三届担任北京市政协委员、常委，北京市高级人民法院特约监督员。

老有所学

——圆自己年轻时的“中国梦”

107 退休后圆了我的“摄影梦” / 李文恒



李文恒：北京朝阳区人大代表（已连任三届）八里庄街道老年协会理事、红北社区第一党总支第3党支部书记、北京老年宜居文化协会摄影专业委员会主任等，原北京光华五洲纺织集团工会副主席。

112 老农民的文字梦 / 许福元



许福元：中国作家协会会员、北京作家协会会员，出版诗集《早春》，小说集《半夏》《仲秋》，散文集《瑞冬》，游记《印象美国三十天》等著作。

116 老公安圆了“画家梦” / 林萍



林萍：1958年参加工作，曾任北京市人大代表、北京市区县公安局副局长、局长。毕业于中国书画函授大学，作品多次参加国内大型展览并获奖，其名被列入《中国当代艺术名人录》。现任中国书画名人联合会理事、北京老年宜居文化协会书画专业委员会主任、招远人北京联谊会副会长等职。

122 童蒙正身 / 苏学良



苏学良：著名体育教育家。硕士研究生导师。曾任北京海淀区政协委员、首都体育学院民族传统体育系主任。出版《乾字龙门功》《中国民族体育导论》《中国式摔跤教程》《京跤史话》《童蒙正身》等著作。

老有所乐

——有年轻人的精神面貌

135 工诗善书的李栋恒将军 / 李士杰



李栋恒：诗人、书法家。中共第十六届中央委员，第11届全国政协常委，中央军委纪委副书记兼总装备部副政委、纪委书记。1997年7月授武警中将。2003年12月改授陆军中将。现任中华诗词学会顾问、中国军谊诗书画院院长等。

141 用手指头创作的隶体书法多姿多彩 / 周宏兴



周宏兴：著名作家、书法家、教育家、收藏家。被称为“隶体指书第一人”。书写的《中华国学名言》（一函六卷，中英文对照）作为首本国礼级别书法珍品。是北京人文大学创校校长。

150 李松晨：山水花鸟寄深情 / 李士杰



李松晨：作家、书法家。现任中央部委出版社联合体名誉理事长、中国人民大学社会学系特邀教授。曾任十届全国政协文史和学习委员会办公室主任、办公厅九局局长，中国文史出版社社长兼全国政协纵横杂志社社长等。

158 参与中分享快乐 / 李久芳



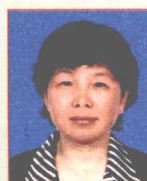
李久芳：高级政工师。转业后历任车间团总支书记、工会主席、局党办室副主任、局机关党委书记等。

173 退休生活夕阳多彩 / 白鹤群



白鹤群：笔名贝勒爷。书法家、画家、民俗学者。北京实用技术大学客座教授，北京书法家协会会员，北京朝阳区政协文史特约研究员，北京市旅游局书画协会秘书长。

179 王颖认为四合院宜居 / 李士杰



王颖：北京四合院建筑研究员，北京老年宜居文化协会副秘书长，退休前是北京东城区房地产业房屋交易市场总经理。

老有所养

——退休生活丰富多彩

191 每周一晚陪老妈 / 李守仲



李守仲：高级记者。曾任《北京日报》农村部主任、《中国商报》总编辑、《民政之声报》《北京社会报》总编辑，全国优秀新闻工作者，享受政府特殊津贴专家。著有《通讯员入门》《一亩半地的思考》《商业新闻与商报商味》《商报商味》等图书。

197 整装重过少年时 / 李廷芳



李廷芳：曾任北京市196中学校长、北京市行政管理学校校长、北京市民族联谊会理事等。

201 “三乐”度晚年 / 吕奎明



吕奎明：现为大兴区作家协会会员、北京诗词学会学员、中华诗词学会会员。

206 唱歌跳舞吃喝玩乐 / 胡巧玲



胡巧玲：老知青、老工人。退休后担任社区垃圾分类指导员工作。

213 徐继忠的《退休三字经》 / 周宏兴



徐继忠：安徽省岳西县田头乡教师，退休后焕发余热写出《公民与青少年道德教育读本》——《和谐三字经》，内容包括《知荣辱三字经》《公仆四字经》《敬老三字经》《文明三字经》等。

217 《老龄工作者之歌》歌词释义 / 李建国



李建国：北京老龄工作理论和实践的专家，北京老年宜居文化协会特邀关于创新养老经济和老年宜居课题组研究员。现任北京市老龄工作委员会办公室常务副主任，北京市老龄协会党委书记、会长。

李士杰的读报心得



李士杰：作家、高级记者、老摄影家，老知青、老海关、老警察，老政协委员，老人大代表，现任北京老年宜居文化协会会长。

- 读《中共元老们退休后的生活》有感·····223
- 时代楷模苏和·····230
- 一年写一本书的张维先·····234
- 甄双利和他的书法情缘·····236
- 将废旧物品“变”生活用品的杨素琴·····238
- 爱唱京剧的九旬夫妻张鹏和李春林·····239
- 社区健身锻炼的“领导人”陈洪芳·····240
- 一路走一路拍摄的六旬夫妇自驾游·····241
- 八年坚守带起社区合唱团团长张旭·····244
- 不愿上楼只想种地的八旬老人张福金·····245
- 烙出近千“宝葫芦”的退休教师许尚义·····247
- 掏百万善款建小学建书屋的军休老干部·····248

- 退休前建议您制订的退休规划·····253
- 60岁以后的人生更精彩(代后记)·····254

老有所为

——热心公益事业

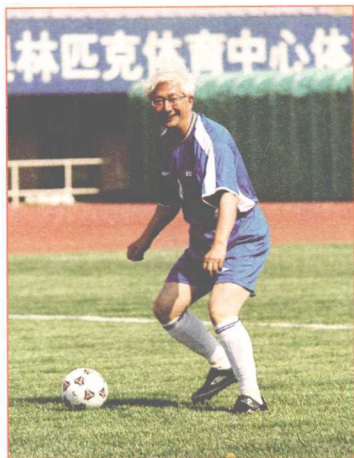




著名节目主持人陈铎谈养老

◎ 李士杰

说起陈铎，人们都知道他是中央电视台著名节目主持人，树立了翩翩学者的屏幕形象：满头白发、方形眼镜、得体的着装、儒雅的气质，曾出色、潇洒地主持过产生较大影响的《话说长江》《话说运河》等节目。



这位举止闲适却又透出青春活力的老人，看到他，让人想到渊博，想到睿智，甚至听到他那稳健、撼人心魄的声音，似江流平野，缓缓而行；他那银白的头发流到额前卷起来，洋溢着生命的活力……

他不仅是我们的北京老年宜居文化协会的形象大使，还是“国宝工程”形象大使、“中华诵读工程”形象大使、“中华环境”形象大使、“中国公益事业”形象大使、“中华诵读工程”形象大使和“银龄关爱工程”等诸多的形象大使。

我与陈铎这位老大哥因为“人民政协”而熟悉，他自1988年始担任六、七、八、九、十届全国政协委员。撰写过许多具有前瞻性的优秀提案。

例如，2003年，我撰写的由全国政协副主席白立