

退休者生活顾问

王世英神题



遠瞻

王世英
作於
多美
筆法
神氣
記



黑龙江科学技术出版社

退林者生活顾问

黑龙江

61
乙
2

反土

退休者生活顾问

《退休者生活顾问》编委会 编

黑龙江科学技术出版社

一九八三年·哈尔滨

本书编委会

主 编：陈治中

副主编：金 锋 崔中艺

编 委：（按姓氏笔划排列）

王 耳 叶 进 卢继传 朱石川 刘国雄 阎柏泉 陈汉元 陈治中 陈 然
林玉树 卓祖汉 金 锋 郭曰方 袁洪业 韩天雨 崔中艺

封面画、书题字：李苦禅

封 面 设 计：张建平

退休者生活顾问

《退休者生活顾问》编委会 编

黑龙江科学技术出版社出版

（哈尔滨市南岗区分部街28号）

黑龙江日报印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/16·印张18 4/8·插页8·字数380千

1983年2月第一版·1983年2月第一次印刷

印数：1—410,000

书号：17217·007 定价：2.35元

祝退休干部

精神愉快

身体健康

周建人 年八二

全国政协副主席 周建人为本书题词

中共黑龙江省委书记
黑龙江省省长

陈雷为本书题词



冬青益壮

退休者生活顾问出版

陈雷



下棋我高于,
算术到入门.

树老易空, 人老易松,
树空犹松, 人老心终.

老骥心犹壮,
紫霄千里驹,
烈士重暮年,
实干永不虚.

华罗庚

著名数学家
中国科学院副院长

华罗庚为本书题词

自強不息
老當益壯

為退休者生活顧問題詞

茅以昇

一九八三年
五月

著名科學家
中國科協副主席

茅以昇為本書題詞

中国科协顾问
著名科普作家

高士其为本书题词

青春誠可貴
老年價更高
老馬能識途
志在千里路
夕陽有餘輝
戰士心不死
迄設有基礎
四化奏凱歌

高士其

一九八二·六·十

共产党员

永不退役

王光美

王光美同志为本书题词

1182/22

在我们的社会主义国家里，事情才有了根本的变化。老人，被视为经验和智慧的象征，被看作整个社会的宝贵财富，受到了人们的尊重和爱护。我们的党和政府对老年人的地位和权益，给予了法律上的确认和保障，实行了老职工退休制度，设立了敬老院，并为农村和城镇的孤寡老人建立了“五保”制度，使所有老年人的生活都有了可靠的保障。幸福、安定的生活，使我国老年人的寿命越来越长，“人生七十古来稀”已经成为历史。我国人民的平均寿命已由建国前夕的三十五岁延长到了今天的六十九岁多，百岁老人也是到处可见的了。更为重要的是，优越的社会主义制度为老年人创造了贡献余力的条件。亿万老人老当益壮，退而不休，活跃在祖国城乡各地，发挥着他们的优势，从事着力所能及的工作和劳动，并以其独特的作用，成为整个社会的一支不可缺少的力量。他们对“社会主义好”，有着更为深刻的理解和更为强烈的切身体会。

现在，我们的党和国家已经建立了老干部离休退休制度，党的十二大通过的新党章，还把这一制度作为一项重要原则列入了“党的干部”一章中。这就使年事已高、对繁重的日常领导工作感到力不从心的老同志得以休息，或退居到第二线，使他们有可能把几十年革命斗争和生产建设的经验加以回顾总结，留给后人。这一英明决策，既是对广大老干部、老战士的深切关怀，也是保证党和国家政治生活正常进行、健康发展及干部制度根本改革的重要措施。

当然，对于干了几十年革命的人来说，一旦要离开自己的战斗岗位，离休退休或者退居二线三线，总会感到不习惯，这是很自然的。因为我们从参加革命工作的那一天起，就已经把自己的一生与革命事业紧紧地联系在一起了。但是，只要我們认识到在职时努力工作，现在离休退休把工作让给年富力强的一代去干，都是对党对人民负责的表现；认识到这样做是为了我们的事业后继有人，保持我们党的路线、方针和政策的连续性，保持党的领导的稳定性，使德才兼备的中青年干部得到更多的实际有效的锻炼，接好革命班；认识到离休退休制度的建立，是马克思主义的一项重要原则，那么我们会高高兴兴地服从党的这一新的安排。

对于已经和即将离休退休的干部、职工，党和国家是寄予殷切期望的。作为一个老干部，我也希望大家不要忘记自己是为党和人民工作、战斗了几十年的革命战士，现在虽然离开了原来的岗位，但在思想上、政治上和组织上永远不能“退休”。要牢记自己仍然肩负着为人民服务、对人民负责的重任，要继续关心党的大事，关心国家和人民的命运，并在力所能及的范围内，为党为人民做出新的贡献。同时，还要时时处处严以律己，不忘工人阶级本色，不忘共产党员的模范作用。要利用一切适合自己情况的方式参加各种社会活动，保持同群众的联系；要发挥老同志的优势，对青少年和自己的子女亲属进行革命传统教育和爱国主义教育，使他们成为热爱党、热爱祖国、热爱人民、热爱社会主义的合格的革命接班人、我也希望同志们不要忘记党和人民交给的一项重要任务：争取健康长

寿，写完自己的光荣历史。

我们国家是一个文明礼义之邦，尊老爱贤应当成为我们这个社会的优良风尚。人人都应当尊重、关心离休退休的老同志。特别是对参加过历次国内革命战争和抗日战争、解放战争、抗美援朝战争，以及建国初期的经济建设工作的老干部、老战士，更应当在各方面给予很好照顾。这些老同志都曾为我国的革命和建设事业做出过自己的贡献，他们分享社会发展的成果，受到全社会的尊重，是当之无愧的。

黑龙江科学技术出版社的同志编辑出版《退休者生活顾问》这本书，就老同志如何过好退休生活，争取健康长寿，继续为党为人民做一些有益的工作等问题进行了研究探讨，提供了科学知识和可供参考的资料，为广大离休退休者做了一件好事。

我希望能把这项工作继续发展起来，为广大离休退休的干部、职工提供更多、更好的精神食粮，使他们的生活更加科学化，更加丰富多彩，更有意义。

一九八二年十月于北京

目 录

序

中共中央顾问委员会常委
全国政协副主席 王首道 (1)

学习·读书·写作

名人谈学习.....	(1)
名人谈书.....	(2)
书中自有无穷乐趣.....	(3)
附录:推荐书目.....	(5)
古今诗文选粹.....	(8)
古今诗词名句选.....	(16)
古今对联选.....	(17)
对联趣话.....	(22)
名人名言录.....	(25)
退休者的写作.....	(27)

衣·住·行

服装和鞋帽.....	(30)
衣服的选择.....	(30)
鞋袜的选择.....	(31)
帽子的选择.....	(32)
居室环境.....	(32)
居室周围的绿化.....	(33)

居室内部的陈设 (33)

起居和行动..... (34)

起居定有常.....	(34)
睡眠宜充足.....	(35)
情绪需乐观.....	(36)
行动要谨慎.....	(37)
上街要安全.....	(38)

个人卫生..... (39)

洗 浴.....	(39)
换 衣.....	(40)
剪 甲.....	(40)
刷 牙.....	(40)
漱 口.....	(41)
梳 发.....	(41)
配 镜.....	(42)
助 听.....	(42)

饮食与营养

合理营养 平衡膳食.....	(43)
天赋人类的健康饮料—— 茶.....	(45)
食盐不可多用.....	(46)
老年人不应禁食鸡蛋.....	(47)
食鱼吃蛋勿图滑嫩.....	(48)

人参虽好 切忌乱吃.....	(48)
老年人饮酒害处多.....	(49)
红茶菌更宜老年人饮用 ...	(50)

体育锻炼和体育卫生

运动与长寿.....	(52)
适合老年人的	
体育锻炼项目	(54)
散 步	(54)
慢 跑	(55)
日 光 浴	(57)
冷 水 浴	(58)
气 功	(59)
保 健 功	(62)
简化太极拳	(74)
太 极 棒	(89)
体育卫生常识	(90)
做好体格检查	(90)
制订运动处方	(90)
注意观察脉搏	(90)
预防和处理运动损伤	(91)

人的寿命与老化

人类的正常寿命	(94)
男女性别谁的寿命长	(95)
长寿者的家族	
是否都长寿	(95)
寿命与地理环境	(95)
人为什么会衰老	(96)
谈 老 征	(97)
从病理学谈老化	(98)
怎样减缓衰老的过程 ...	(101)

退休者的心理

心理与心理健康	(103)
附录一：我的人生观	(105)
附录二：怎样度过晚年	(106)

易患疾病及其防治

老年人患病的	
临床表现.....	(107)
老年心脏病.....	(108)
冠 心 病	(108)
老年高血压.....	(109)
老年心律失常	(109)
心室纤颤与心脏骤停 ...	(110)
老年呼吸道感染	(110)
老年慢性支气管炎、肺	
气肿、肺心病	(111)
老年肺炎	(111)
老年慢性胃炎	(112)
老年胃下垂.....	(112)
老年消化性溃疡	(112)
老年病毒性肝炎	(113)
老年便秘	(113)
老年肾盂肾炎	(114)
老年脑中风.....	(114)
老年震颤麻痹	(115)
老年精神异常	(115)
老年失眠症.....	(115)
老年风湿与类风湿.....	(116)
老年糖尿病.....	(116)
老年甲状腺	
机能亢进症	(117)

老年浮肿	(117)
老年肥胖	(117)
前列腺增生症	(118)
老年眼病	(118)
老年皮肤瘙痒症	(118)
老年耳聋	(119)
老年鼻出血	(119)
老年痴呆症	(119)
老年骨折病	(120)
老年斑	(120)

附录一：老年人用药原则 (121)

附录二：老化数据 (121)

常见病的饮食疗法

肥胖病的饮食防治	(126)
糖尿病的饮食控制	(127)
高血脂、动脉硬化和冠 心病的饮食防治	(130)
痛风病人的饮食	(130)
胰腺炎的饮食治疗	(131)
胆囊炎和胆结石的 治疗饮食	(132)
肝硬化病人的饮食	(133)
肝昏迷病人的饮食	(134)
溃疡病的饮食治疗	(135)
老年腹泻的饮食调理 ...	(136)
便秘老人的饮食	(137)
老年慢性支气管炎病的 饮食治疗	(138)
老年慢性肾功能衰竭的 治疗饮食	(139)
癌症的饮食防治	(140)

退休者的家庭生活

老年夫妻更要

互敬互谅	(142)
老伴卧床不起怎么办 ...	(143)
丧偶后怎么办	(143)
续弦更应关心子女	(144)
不要粗暴干涉儿女 婚事	(144)
关心“天下之乐”	(144)

动手学做

家庭烹调十八法	(145)
自己动手做清凉饮料 ...	(153)
自己动手做酸奶	(155)
自己动手腌制咸蛋和 松花蛋	(155)
自己动手发豆芽	(155)
自己动手做西红柿酱 ...	(156)
自己动手油漆家具	(156)
自己动手用纸做梅花 ...	(157)

生活情趣

趣味栽培	(159)
家庭养花	(163)
北方怎样养好南国 米兰	(165)
怎样养好茉莉花	(165)
怎样栽培白兰花	(166)
花卉的营养缺乏症与 改善办法	(167)
谈谈笼鸟	(167)

金鱼及其人工培育	(169)
钓鱼	(170)
摄影知识浅谈	(175)
自制印相机	(179)
怎样拍好人物照	(179)
旅游	(180)
绘画与欣赏	(189)
谈谈古诗词欣赏	(192)
谈谈音乐欣赏	(197)
谈谈戏曲欣赏	(199)
冰雪艺术与家庭冰灯 ...	(206)
中国象棋与围棋	(207)
中国象棋的由来和演变	(207)
学会读中国象棋谱	(208)
中国象棋布局简介	(209)
中国象棋实战中局	(212)
中国象棋实战残局	(213)
围棋的起源和演变	(215)
围棋的等级制度	(215)
围棋入门知识	(217)

国内外的退休者和老年人

保障老年人经济社会地位	
——联合国老龄问题世界大会	
通过行动计划	(223)
老年人越来越多	(223)
长寿人及其长寿经验 ...	(225)
抗衰老与长寿	(227)
附录：抗衰老的运动处方	(229)
退休者和老年人	
在世界各地	(230)
附录一：南斯拉夫的退休制度	(233)
附录二：苏联优待照顾退休	
老干部办法	(233)

附录三：匈牙利退休职工状况	(233)
附录四：西德的退休老人	(234)
附录五：新加坡的退休者和	
老年人	(234)

资料与文摘

放眼共产主义未来	(236)
退休后为革命做点	
小事	(236)
顾问谈“怎样当好	
顾问”	(237)
老人守则	(237)
中国供养老人的方	
式受到赞扬	(238)
怎样组织退休者和其他	
老年人的生活	(238)
退休之后	(239)
勤用脑可以延缓衰老 ...	(240)
健康老人的外观征象 ...	(241)
养生之宜	(241)
“十二少”养生长寿	
之道	(242)
十叟长寿歌	(242)
“六少”健身法	(242)
坚持清晨先做“三件	
事”	(242)
有助健康长寿的呼	
吸法	(242)

笑的十大好处	(243)
老年人为什么觉轻	(243)
看电视须知	(244)
含锌食物有助食欲	(244)
吃糖过多有害健康	(244)
太瘦未必比胖好	(245)
康德的健身法	(246)
肖伯纳与体育锻炼	(246)
香港的老年人	(246)
美国老人的孤独	(246)

我国知名老人和退休者生活剪影

华老不老	
——记著名数学家华罗庚...	(247)
热心于科普事业	
——记著名科学家茅以升...	(248)
工作使生活充满乐趣	
——高士其同志二、三事...	(250)
把一切献给党	
——“中国的保尔·柯察金”吴运铎近况	(252)
欣逢盛世 老当益壮	
——访著名国画画家李苦禅...	(254)
春 蚕	
——著名儿童教育家孙敬修退休之后	(256)
永不停步地探索	
——著名国画画家刘海粟治业故事	(258)

生活的乐趣	(260)
马寅初教授的热冷浴	(261)
老武术家吴图南谈长寿之道	(262)
老骥伏枥 志在攀登	
——访著名逻辑学家、书法家虞愚	(264)
副部长离职以后	
——访原水利部副部长王英先	(266)
癌症何所惧	
——何惧同志与肺癌搏斗十五年纪事	(267)
老战士的心愿	
——访离休老战士张业胜...	(270)
新生活 老传统	
——记离休老红军李常春...	(272)
老教授的理想	
——访北京师范大学盲教授陈友松	(273)
白发雷锋	
——记海军航空兵离休干部刘金泉	(275)
老地质学家的业余爱好	
——访黄汲清教授	(277)
退休生活的天地更广阔	(279)
历尽沧桑人未老	
——廖沫沙离休之后	(282)
退居二线之后	
——访国家体委顾问荣高棠	(284)

编 后