



中國老年實用大全



中国老年实用大全

主 编：文之罔

副主编：屠基华

华 夏 出 版 社

1989年·北京

中国老年实用大全

文 之 冈 主 编

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园柳芳南里)

新华书店经销

文字六〇三厂印刷

787×1092毫米32开本 26印张 791千字 插图5

1986年9月北京第1版 1989年9月北京第1次印刷

印 数 1—15000册

ISBN 7—80053—348—4/Z·038

定价：8.95元

中國老年實用大全

李鵬同志為本書題寫書名

老年人的良師 益友

徐有庠題

一九八四年四月

老年益友

為中國老年實用大全題

彭華璜

高齡指南

王震

五六年
月十六日

養顏得永年

趙東苑

八年九月十日

健康長壽芳垂
先，余執生輝
春永存。

陳敘甫

一九八九年九月

DJ61/07

内容简介和读者对象

我国老年队伍日益发展,到 1995 年前后将进入老年型国家行列。华夏出版社为了适应这种客观需要,特约请了劳动人事部、民政部、中国老龄问题全国委员会、北京大学、北京师范大学、中国人民大学、北京中医学院、解放军军医进修学院、解放军总医院、老年病研究所、老年学会、故宫博物院等单位 40 多位专家教授撰写了《中国老年实用大全》。主要内容有:老年工作、组织管理、离休政策、退休政策、退职政策、优抚政策、救济政策、法律顾问、发挥作用、长寿衰老、心理特点、生活起居、保健预防、健身锻炼、饮食营养、病人饮食、中医诊治、西医诊治、体育疗法、按摩疗法、用药知识、家庭护理、读书学习、教育方法、老龄大学、写作知识、书画篆刻、资料查找、文艺欣赏、文娱活动、生活情趣、旅游知识、风景名胜、家庭关系、安全须知、生活常识等。全书分 10 编、38 章、269 节、4885 条,另有 14 个附录。此书编辑方法,既方便读者分类学习系统知识,又便于只查找所需资料。

本书适合城乡老年人、老年工作者、老年人家属,以及中年人和其他读者。内容安排特别考虑到将办和已办离休和退休干部、军人、工人的需要。这是我国出版的第一部老年工具书,主要特点是:老年人写、老年人编、老年人用。内容全面,材料丰富,知识系统、科学实用、简明易懂,学用方便。也是城乡老人的好师友。离休退休的好知音。老年工作的好助手,照料老人的好顾问,送给老人的好礼物。

《中国老年实用大全》编撰人员

主 编 文之冈

副主编 屠基华

撰稿人 (以姓氏笔划为序)

么树本	王士雯	王若愚	王晓雄
王赋冰	天 秀	文 献	文之冈
尹素云	石廷章	叶大训	史国山
刘奇效	刘康泰	刘道千	汤洪川
李守濂	杨大文	沈 政	张志寿
张美妮	陆菊明	陈广真	陈振玉
林庶芝	罗 琳	周荔裳	庞宣文
赵绍琴	赵勤华	祝鼎民	顾奎勤
黄念秋	黄昌霞	黄继贤	梅 沙
商 鑑	屠基华	葛信益	傅才英
童庆炳	谢锦光	蔡文眉	熊必俊

序

我国 60 岁以上的老年人已达 9000 多万。这些老年人在不同程度上,都为实现国家的独立、民族的解放、社会的进步和推进社会主义建设事业做出了贡献。但是,他们现在毕竟老了。长江后浪推前浪,世上新人换旧人。我们后代子孙理所当然地应该把老一辈的事业继承和发展起来。

党和政府历来关心老年人。随着党的十一届三中全会路线的贯彻实施和老龄问题的日益突出,党和国家及时作出了建立离休、退休制度的重大决策。一方面促进干部队伍的年轻化,增强各级党政机构的活力,一方面为老干部、老同志的安度晚年作出妥善安排。建立和完善这些制度,是我们党的全心全意为人民服务的宗旨所决定的,也是国家代表人民利益的具体体现。不给人民谋福利,就不是社会主义。希望一切老年工作部门和做老年工作的同志,更好地担负起自己的职责,认真执行党中央国务院的有关政策规定,时刻把党和人民的温暖送到老年人的心上。

关心老年人是全社会的责任。敬老尊贤是我们中华民族的优良传统。我国正在进行的社会主义精神文明建设,为继承和发扬这一传统开拓了广阔的天地,社会各个领域、各行各业以及各个年龄层次的人们,都可以结合各自的实际,通过各种形式,多为老年人办好事、办实事。家庭和邻里、乡党互助互济的美德应该继续提倡,子女赡养老人的义务必须切实履行。这也是社会主义伦理道德的基本要求。

党的十一届三中全会以来,在改革、开放的总方针总政策的指引下,我国经济形势发生了举世瞩目的变化,安定团结的政治局面得到巩固和发展。成绩很大,但是遇到的问题和困难也不少。我国的社会主义社会还处在初级阶段,我们还没有摆脱贫穷落后的局面,发展生产力和建设社会主义民主政治的任务还相当繁重。各位老同志、老朋友要体谅国家的困难。顾全大局,严以律己,坚持四项基本原则。发扬革命的优良传统和艰苦奋斗精神,为推进各项改革,建设有中国特色的社会主义做出力所能及的新贡献。所有的老年人特别是为党和国家做

出重大贡献的老同志,都应该自尊、自重、自爱,为后人做出表率,鼓励和帮助他们为创造更加美好的未来而不断开拓前进。这也是我们老一代的社会历史责任。各级党委和政府“老有所为”的工作要给予充分重视和支持。

老年人的主要任务是休息。健康长寿,怡养天年,这是党和国家对各族老人的衷心祝愿。希望他们都能科学、合理地安排好晚年生活,使之幸福愉快。华夏出版社为满足城乡老年人、老年工作者的需要,编纂了这本具有知识性和实用性的《中国老年实用大全》的工具书,相信老年朋友们会喜欢的。

最后,我想用一位百岁老人总结他自己现在还很健康的经验的二十四字诀:“起得早,睡得好,七分饱,常跑跑,多笑笑,莫烦恼,天天忙,永不老。”以飨各位老人,并作为这个小序的小结。

薄一波
一九八一年一月一日

正文目次

第一编 老年概况

第一章 党和国家关怀老年人

第一节 保护老年人的合法权益

维护老年人政治上的平 等地位	1	建立干部军人工人安度晚 年制度	2
保护老年人基本权利的法律 ..	1	优抚和社会救济政策	3
保障老年人经济物质利益 的政策	1	调动和发挥老年人作用 的政策	3
老年人的保健医疗政策	2		

第二节 认真做好老年人工作

发扬传统美德做好老年人工作 ..	4	建立健全老年工作机构	6
正确认识老年人的历史功绩 ..	5	作好老年政策的宣传	6
充分认识老干部对革命和 建设的贡献	5	少说空话多办实事	7
加强老年工作的领导	6	全社会都来关心老年人	7

第三节 党和国家对离休退休人员的期望

珍惜光荣历史保持革命晚节 ..	8	坚持锻炼延年益寿	8
努力学习不断进取	8	为党为国为民贡献力量	9

第二章 老龄工作任务

第一节 老龄工作的目的和意义

我国老龄工作的任务	10	我国老龄工作的意义	10
我国老龄工作的范围	10		

第二节 老龄工作的知识

老龄问题	10	人口年龄构成类型	12
老龄与老年	11	平均寿命	12
老年社会保障	11	年代年龄和生理年龄	13
老人法	11	赡养人口指数	13
老人节	11	老年学研究的由来	13
老年公寓	11	老年学	13
老年人口	12	老龄问题世界大会	13
人口老龄化	12	老龄问题世界大会的由来	14
老年型国家	12	世界主要国家退休年龄	14
老年型地区	12	世界主要国家退休待遇条件	14

第三节 老年人口计算方法

人口总数	15	人口自然增长率	15
人口出生率	15	人口金字塔	15
人口死亡率	15	人口金字塔类型	15

第四节 老年人口状况

我国人口平均预期寿命的 提高	16	我国老年人口城乡构成	18
我国老年人口发展概况	16	我国老年人口地区分布	18
1981 年我国各地区人口平均 预期寿命	17	我国老年人口民族构成	18
我国老年人口性别构成	17	我国各地区老年人口比重	19
我国几个年龄组人口死亡率 的变化	17	我国老年人口文化程度	19
我国老年人口构成变化	17	我国老年人口婚姻状况	19
		世界老年型的洲和国家	20
		世界平均寿命最长的国家	20

第五节 老年人口预测

我国老年人口发展趋势	20	出生人数预测	20
人口预测	20	死亡人数预测	21

第六节 老龄化的影响

人口老化与经济发展	21	老年与家庭	21
长寿与经济	21	老年与环境	22

老年与住房	22
第三章 老年组织管理	
第一节 老年研究组织	
中国老年学学会	23
老年医学学会	23
国际老年学协会	23
各国老年学研究机构	23
第二节 老年群众组织	
中国老年人体育协会	24
老年书画研究会	24
老年历史研究组织	24
老年咨询服务组织	24
老年各类自发组织	24
国际老年联合会	25
各国老年组织	25
第三节 老龄管理机构	
我国老龄全国机构	25
我国老龄地方机构	26
中国老年基金会	26
退休职工管理委员会	26
老年婚姻介绍所	26
几个国家的老龄管理机构	26

第二编 政策法律

第四章 干部离休政策

第一节 干部离休条件

离休制度	27	提前或推迟离休	29
离休制度的适用范围	27	少数高级专家的离休年龄	29
老干部的含义	27	高级专家延长离休年龄的	
新民主主义革命四个时期		条件	30
的划分	27	高级专家延长离休年龄	
可办理离休的老干部	28	的审批	30
供给制	28	暂缓离休的杰出高级专家	30
包干制	28	暂缓离休的审批	30
“小米”“分”“钱”待遇		专业技术人员的离休年龄	30
的性质	28	专业技术人员延长离休年	
离休年龄	29	龄的条件	30

专业技术人员延长离休年	办离休	31
龄的审批	工人提干后的离休	31
处(县)级女干部的离休	干部改工人后的离休	31
年龄	集体单位国家干部的离休	31
根据地解放区党员的离休	编外干部的离休	31
五种村干部的离休	民主党派成员的离休	31
退休干部改办离休	犯有错误干部的离休	31
已出境定居的退休干部改	按内部矛盾处理不能办离休问题	31

第二节 革命工作时间

建国前的干部	被选送上学的工作人员	35
根据地解放区的干部	起义人员	35
共产党员共青团员	留用人员	35
抗日战争时期游击区的党员	转业军人	35
地下工作人员	复员退伍和精简人员	35
掩护和交通人员	部分复员的女同志	35
党的秘密外围组织成员	山西“牺盟会”和	
进步青年秘密外围组织	“决死队”的成员	35
成员	民主党派成员	36
党在白区的进步团体成员	归侨干部	36
三联书店成员	曾被迫离队的人员	37
抗日救亡群众团体的成员	曾自动离职的人员	37
党在白区新闻出版机构的成员	有逃亡行为的人员	37
根据地解放区的乡干部	曾被捕被俘的人员	37
根据地解放区的教员	曾被开除公职或判刑的人员	37
各类干部学校的学员	关于更改参加革命工作时间	37
其他类型学校的学员		35

第三节 离休干部政治待遇

基本政治待遇不变	离休干部阅读文件	39
老干部离休荣誉证	离休党员的组织生活	39
“荣誉证”的填写	离休党员的组织活动方式	39
简化办理“荣誉证”手续	工会会籍	40
“荣誉证”的承办和授予	政治文体活动及活动场所	40
出境定居离休干部的“荣	节日慰问老干部	40
誉证”	提高待遇的规定	41