

退休生活指南

阎玲 王晖 王永红等编著

中国物资出版社

目 录

第一章	退休的困惑	闽玲(1)
第二章	退休前后的心理准备	闽玲(22)
第三章	享受生活	闽玲(41)
第四章	老有所为与量力而行	闽玲(56)
第五章	生命在于运动	王永革、廖丽萍等(136)
	交谊舞速成	(136)
	家庭卡拉 OK 演唱	(144)
	家庭养花	(149)
	家庭插花	(169)
	热带观赏鱼的饲养	(174)
	学书法	(182)
	学篆刻	(185)
	学做对联	(188)
	制谜和猜谜	(192)
	学摄影	(195)
	怎样集邮	(198)
	学编织	(200)
	钓鱼	(203)
	外出旅游应注意哪些问题	(206)
	读书	(208)

上老年大学.....	(215)
装裱艺术及其操作.....	(224)
中国老年十大名功.....	(288)
益元寿星功.....	(288)
真气运行法.....	(312)
内养功.....	(319)
郭林新气功.....	(323)
老年形意健身法.....	(332)
踵息法.....	(340)
抗老益寿托(趾)功.....	(347)
心脑血管疾病自疗功.....	(350)
四季摄养秘录.....	(353)
中国长寿功.....	(365)
学打麻将.....	(433)
学烹饪.....	赵绣雪、廖丽萍(460)
第六章 老年人的爱情.....	闽玲(487)
第七章 老年疾病的预防与诊治	王永红、余静(535)

第一章 退休的困惑

一、“退休”话题的忌讳

不知从何时起，在单位里，人们不愿当着即将退休的同事提“退休”二字，尤其不敢当着领导的面提“退休”二字，唯恐有所冒犯，仿佛“退休”就意味着一个人工作、政治生命的终结，“完了”似乎是退休的潜台词，用北京人幽默调侃的口气，则是“歇菜吧”，于是，善良的人们对此缄默不语，唯恐语出伤人，而即将退休者对此也变得格外敏感。

其实，退休制的实施完全是人类在漫长的社会实践中得出的一个既保证工作质量又照顾老年人的身心健康的宝贵经验。大约唐宋时期，就已明文规定了退休制度，尤其是朝廷百官，满七十者一律退休，这是针对封建王朝的世袭终身制而言的。那时候的人均寿命较现在短，一般上了五十岁即为老年人。直到解放初期，在中国的大部分乡镇地区，四五十岁就当爷爷奶奶外公外婆的还大有人在，四世同堂、三世同堂的景象比比皆是。而今，随着物质生活的改善，人们所受教育的普遍提高，人的生理衰退大大推迟。综观各国情况，联合国作出新的规定：凡年满六十岁以上的人，方可称为老年人。而多数国家的退休年龄则定在五十五岁至六十岁之间。

随着社会文明的进步，老年人的问题日益为人们所重视。越来越多的有识之士认识到老年人同样是社会的财富，当然，

这种认识经历了漫长的过程。

相传古代的日本国曾有这样的习俗：到了一定岁数的老年人不管健康与否均被子女用背篓装着送往高山顶上，年老的长辈无法下山只有等着饿死或被野兽裹腹。至于患有疾病的老年人更是难逃此厄运。据说，这样的习俗的形成始于饥荒时代，缘由是为了省下粮食给强壮的劳力和孩子吃。这是多么残酷的恶习。经历了多少幼儿的撕心裂肺的呼唤和多少成年子女的痛苦的眼泪，这个恶习才被根除。这大概是人类最初的对于老有所养的认识。中国的孔子将这种认识大大地提高了一步：“今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养。不敬，何以别乎？”意思是：现在的孝子，只是说能够供养父母而已。就是狗马动物等，都能给予喂养。如果没有尊敬、孝顺之意，那与动物有何区别呢？

《慈乌夜啼》

慈乌失其母，哑哑吐哀哀；
昼夜不飞去，经年守故林。
夜夜夜半啼，闻者为沾襟；
声中如告诉，未尽反哺心。
百鸟岂无母，尔独哀怨深？
应是母慈重，使尔悲不任。
昔有吴起者，母歿丧不临；
嗟哉斯徒辈，其心不如禽！
慈乌复慈乌，鸟中之曾参。

——唐·白居易

这首诗叙述了慈乌敬老的感人故事。一种叫慈乌的鸟(乌鸦的一种)失去了母亲,不断地悲鸣着;日夜不离去,守着母亲在世时的那片树林;每天的半夜三更都还在哭泣,听见的人无不落泪;哭泣声中诉说着,我还没有尽一片报答养育之恩的孝心啊。其它鸟难道没有母亲,唯独慈乌哀伤怨恨吗?大概是慈乌的母亲慈祥庄重,使它不胜悲痛。过去有叫吴起的人,母亲去世了尚不亲临治丧;啊,这些无礼小生,心肠竟不如禽兽。慈乌鸟啊,你们是鸟中的曾参啊。(相传曾参是古时的著名大孝子)

由此可知,人类世代代都在与愚昧、残忍作斗争,将尊老爱老作为道德良知教育着一代又一代的子孙。这是人类理性的光辉。

现代生活的高节奏,促使社会化劳动日益繁重,无论是体力上还是脑力上,在超负荷的劳动重负下,退休制尤其显现出对老年人的一种保护。

众所周知,人的一生都要经历幼年、成年和老年三个阶段。幼年阶段,是一个人的成长发育阶段,是长身体长知识的阶段。在这个阶段,人的社会压力最轻,作为未成年人,享受着家庭、学校、社会等各方面的照顾和培养,是家庭、学校、社会各方面帮助其成长的阶段。而后进入成年阶段,成年阶段的最明显标志,则是脱离被照顾的角色,用所学基础知识、基本技能投身到社会实践中去,这是尽情发挥个人才智的阶段。这时,作为社会的一员,为社会、国家、家庭承担着种种义务。压力最大、活动最剧烈,释放能量也最多最猛烈,对社会、国家乃至家庭贡献最大。可以说,是家庭的支柱,是国家、社会的栋梁。而后进入老年时期。这个时期,人的生理机能开始衰退,

无论体力上还是脑力上都明显不如过去，劳动能力开始逐渐减弱。

试想一下，经历了几十年的拼搏、奋斗，谁不想有喘息的一天？每一个老年人都有放下重担彻底轻松一下的权力，而孝敬的儿女也不忍心让年迈的父母继续辛劳、忙碌，都希望父母、长辈放松紧绷了几十年的神经，加倍地享受过去无暇享受的生活，让儿女有机会报答父母的养育之恩。因此，退休的本意饱含了一种人类对长者的爱意。

因此，退休也是人生历程中一件光荣而美好的事。象成长、婚嫁、生儿育女一样是人生必经之过程，这个过程是美好的顺其自然的。人的每一步成长，都值得庆贺；婚嫁也值得庆贺；生儿育女也值得庆贺；就连办丧事，有的地方也敲锣打鼓，表示欢送长者归天（仙逝）。退休为何不值得庆贺呢？

何况，退休不是每个人都能得到的待遇，它只是老年人的专利。它和年长者脸上的皱纹，双鬓的白发一样令人肃然起敬。

笑咪咪地对待退休：“你们慢慢熬吧，我是到点可以彻底摆脱了，我等着你们。”

您知道，身后有多少年轻人和同龄人的羡慕的目光？

二、退休——人生的最高境界

人生漫长的旅途就好比登山。幼儿的啼哭、咿呀学语、蹒跚学步、稚嫩的肌肤都让人感受到新生命的活力，想到未来，在漫长的人生之旅中，他们的新生命刚刚开始；青少年时期则如苗儿不断吸取阳光雨露健康成长，为人生旅途的开始做各

种各样的准备；青年时期，则是一身的勇气一路摸爬滚打、奋力向上攀登的时期，初尝人生的酸甜苦辣，同时孕育新的生命；中年时期则是即将登上山顶的时期，成功的火花在此刻已开始闪烁，经历了千辛万苦，他们硕果累累，攀登的步伐快速而又稳健，同时，新生命在他们的哺育下也已茁壮成长；退休，则是最后的奋力一跃，到达了人生的山顶。

有一首古词描述了人生中的少年、成年的各自心态：

少年不识愁滋味，
爱上高楼。
爱上高楼，
为赋新词强说愁。
而今识尽愁滋味，
欲说还休，
欲说还休，
却道“天凉好个秋”！

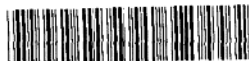
——宋·辛弃疾《丑奴儿》

如果说这首词的上部分说明了少年的多愁善感和幼稚，下部分则说明了成年人入世的艰辛与成熟。我们可以同样用一句古诗来形容退休之时人在人生旅途的状态，则是：

会当凌绝顶，
一览众山小。

437126

——唐·杜甫《望岳》



可以说，几十年的风风雨雨，历尽沧桑，都使退休者在精神上、智力上达到一个年少者无法达到的最高境界，也是年少者未必能够理解的境界。但是，这个境界是年少者仰慕的、渴望得到的境界，是中年人逐步接近理解的境界。

此时，刻在脑门上的皱纹、眼角的鱼尾纹、霜染的鬓发、发福的身材都成了人生历史的见证物与象征。每一道皱纹里都有说不完的故事，每一根鬓发都含有无尽的艰辛、含着大小深刻无比的经验与教训。

达到山顶之后，卸下包袱，甩去一身的疲惫，尽情流览眼底、四周的美景，这是物我交融的境界，是奋斗者战胜渺小的自我的境界，是超凡脱俗的境界。这是何等的惬意！

然后，挑一条自己喜欢的、适合自己走的有趣的路下山，边走边玩回归自己的大本营，这是何等骄傲的凯旋。人们把少年比作旭日东升，比作朝霞，将青年比作早晨七八点钟的太阳，将中年比作日上中天，而将老年比作夕阳、晚霞。夕阳西下，那是一种可歌可泣的震撼人心的壮烈的美，是一天中美的极致。

子曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不踰矩。”

——《论语》

这段话的意思是：孔子说：“我十五岁有志于做学问，三十岁立身处世能站稳脚跟，四十岁懂得各种事情而不致迷惑，五十岁知道上天赋予我的命运，六十岁听到别人说话就能辨别真假、是非，七十岁心里怎样想便能怎样做，而不会超越规

矩。”

远在两千多年前的春秋时代的孔丘尚能如此自豪地总结自己的一生，何况今人乎？

三、老年人——社会、国家、家庭的财富

当我们面对双鬓花白的老者本能地肃然起敬时，我们也许并未意识到一种对年长者的渗入骨髓的潜移默化、日积月累形成的敬意，这敬意中含着并非明朗化的深深的肯定和赞颂。这说明世世代代的子孙永远不会忘记先人的努力与奋斗。在人类语言中我们就能找出许多赞美和肯定年长者的词汇，以汉语为例：老谋深算、老骥伏枥志在千里、老有所为、姜是老的辣、愈老弥坚、老手、老师、老头、老爷、老子、老马识途、老师、老人家、老寿星、老大、老祖宗、老师傅等。

就连尊称也是老李、老张或李老、张老。

象“德高望重”这样不带老字的词，如果加在年轻人的头上，必然引起哄堂大笑，以为不是戏语就是嘲讽。可见，它是用于赞美那些品德高尚威望高的老年人的。

食物加“老”字，如老汤等，也能使该食物信誉倍增；老字号的店名、物名更是比比皆是，这都是打得响的招牌。

众所周知，人的成长不是一夜之间生成的，人的衰老也不是一夜之间就变得面目皆非、动弹不得的。因此，老年人经过一辈子的奋斗、实践，所得到的技能、知识、经验、智慧等同样也是不会一夜之间跑光的。不但不会跑光，有的反而有所进步，做出更大的贡献。

从古今中外名人例子看：

孔子，我国古代最著名的教育家，一生致力于教书育人。54岁时代理宰相三个月，而后周游七国，例行14年。68岁回到鲁国开始从事整理和传授古籍的文化教育工作，整理了《诗》、《书》、《礼》、《易》等古代文献，72岁编完《春秋》，73岁逝世。

苏格拉底，雕塑家、哲学家，创立了一种提问式的教学方法，71岁时被害饮鸩身亡。

柏拉图，苏格拉底的学生，哲学家、历史上第一所大学的创建者。多产作家，82岁去世，生命不息，笔耕不止。

温斯顿·丘吉尔，英国首相。66岁时指挥英军反抗纳粹的斗争。而后，撰写了《第二次世界大战回忆录》，于79岁高龄获得诺贝尔文学奖。90岁去世。

齐白石，画家。40岁开始学画虾，62岁时所画的虾侧重外形摹拟，65岁后画虾有了重大飞跃，70岁时画虾形神兼备，80岁画虾则已炉火纯青。

巴金，著名作家。80岁之前的几年时间里完成5卷本《真话集》的写作。

也许有人会说，世上才有几个名人呀。是的，名人是极少数的，但是，他们身上代表着的人类勇敢、乐观精神却是普遍的。

你看，那沿街不断吆喝着卖冰棍的老太太，过去，这条街的孩子吃着从她手里买来的冰棍，如今当年的孩子已成为父母，他们的孩子还从她手里买冰棍。上学放学时，孩子们热情的呼唤声，让老太太高兴得老脸皱得象一朵老菊花，她是这条街的流动哨位和问询处。

多少个传达室的老头，忠心耿耿，尽职尽责地看守着不论

是工厂，还是学校、家属宿舍的大门，挣着不令人眼红还颇让人觉得不值的微薄的薪水，却还管发牛奶、报纸、信件，给人们的生活带来方便。当一名传达室老头截获一名偷煤气罐的小偷，人赃俱在时，此院的居民是何等的敬佩与感激。

多少满脸皱纹的婆婆一个接一个地带着小孙孙、小孙女，从幼儿园的接送到小学的接送，一日三餐，省却儿女——年轻、忙碌的父母们多少心思。

所有这些更真切更普遍地发生在我们的周围，它不比名人的成就更能说明老年人的老有所为，更能说明老年人是社会、国家、家庭的财富？

四、最后的世态炎凉

世上的事并不总是尽如人意。

江西某布店的老师傅高某，一辈子推销布，对于布，他是太熟悉不过了。多少布的典故、布的知识储存在他的大脑里。儿女们都说他平日里只念“布经”。做为一经验丰富的老师傅，高某退休之际，布店领导一致挽留，于是，高某退休后仍反聘于布店。出于一种自豪与报答的心理，高某更加勤勤恳恳地工作。连续两年，营业额高居榜首。高某万没想到，周围的几个青年同事对他怒目而视。周围人的这种不满，对于高某来说只能是“只可意会不可言传”的，思虑再三，高某终于辞了这份聘任。高某一再强调，我老了，干不动了，别再给年青人挡道了。于是，他将自己的客户，多年来苦心经营的业务网络一一交给了年青人。这一切换来的是年青人热情的笑脸，高某舒心的同时感到一种深深的失落。

这样的结局，更显出退休者的无奈。

孝顺的儿女劝慰高某：“该退休享清福了就享清福吧，何苦费力不讨好？您得了第一很光荣，别人就不想得第一？既生瑜何生亮呀？手下人不喜欢你这业务好手，众怒难犯，值得和他们计较吗？本来反聘就不是为了贪图那点钱，何苦呢？反正真本领也叫他们看见了，不就得了。有人一辈子也未曾让人见识过呢。”

高某无奈地笑笑，他当然知道人际关系的重要，没有良好的人际关系，那日子过得别提有多别扭，高某可不愿与自己的好日子过不去，因此，他忍痛割爱，做了大家都认为明智的选择。

这其实是个再普遍不过的嫉妒贤能的故事，只是发生在退休者身上，便格外显出了它的不公平。但是，退休者犯不上为这样的小心眼去费心劳神，几十年风风雨雨都过来了，还叫这轻轻一绊摔个跟头不成？绕过这块石头，前头又是一片好风景。

此外，身兼要职的干部离退休则普遍有一种“人走茶凉”的凄凉感。对于这种感觉，越来越多的老干部有清醒的认识，并对此都有所准备。这里，最使老干部心寒的则是自己一手培养起来的干部对自己的疏远、反目乃至讥讽。

某厂矿的党委书记是参加了解放战争的老干部，由于战争的原因，这位老干部膝下无子，临近中年抱一养女。养女长成，去外地读大学，恰巧该老干部下雪天参加扫雪义务劳动，不慎摔跤，大腿骨折。这时，厂里派人轮班照顾他。一个相貌颇老实厚道的车间工人——粗鲁人中的斯文人则是最尽心尽力、无微不至的。半年过去后，这位年轻小伙子已是老干部家

中的常客。老干部深为他的尽心尽力所感动，深谈中发现他为人老实厚道，发现了他身上种种平时根本不易看到的优点。于是，在最后的两年里，老干部对该青年工人给予了最大的帮助与栽培，该青年工人从一名普通工人转为国家干部，而后又升为小组长、车间主任、检验科科长。老干部退休之际，便有了认其为干儿子的念头，只是想想自己身为一个老干部，这样的想法实在不好意思说出口。但是，退休之后，他发现这个念头已无从提起，因为那位检验科科长几乎不再登门求教了。再以后碰着，那检验科科长便一夜之间去掉了谦恭的面纱，而是一副“老子”的派头。别说认干儿子，就是真的遇上了生活上的一些麻烦，找他也是没影儿。以前是不请自来，叫了一定来，现在是听了都不理茬儿，理由嘛很简单——忙。气得老干部的老伴跺脚骂，而那位科长似乎听见了，于他人面前反唇相讥：“我忘恩负义？他于我何恩何义之有？我们现在是两清了，我不欠他的。我对亲爹亲娘老婆孩子都没有这么孝敬过，我容易吗？我用不着再当三孙子了。”话语传到老干部耳朵里，心里的滋味就别提多怪了，打过仗的人，临退休了却教这毛头小子耍了一回。老干部无限感慨，真是活到老学到老。

这种“恩将仇报”的例子似乎并不鲜见。

某机关一位德高望重的老局长力排众议，将一位缺点不少、众人非议的但办事细心爱斤斤计较的科长提拔为处长，老局长对众人解释：“要宽容，要多看他身上的优点。”老局长退休之际，该处长便迫不及待地向新领导汇报该老局长工作中的种种不足，而后，在老局长面前亦踱起方步，摆出一副在任领导的架式，并用怜悯的居高临下的口吻说日后要找活儿给老局长干干，免得寂寞与受穷。其实，老局长并不寂寞也不受

穷，而该处长却偏在大庭广众之下说出让人恼羞成怒的话来。幸亏老局长修养好，不卑不亢地回答：“我不寂寞也不受穷。我这辈子结交的知己还是有几个的，退休金也足以养家糊口，用不着你接济。”在众人的目瞪口呆的惊愕中，老局长转身离去，但瞬间的尴尬却深深地印在众人的眼里。

“只有这种缺德鬼才说得出口！”但是，无论众人背后如何地评议、乃至同情，老局长都感到了一种侮辱。可是，这种侮辱与何人诉说？他曾经那么地护过他，并对众人的有关他的品性的非议抱了一种何等的轻视，他当时觉得可笑，以为众人是在嫉妒他，苛求他。他象一名宽厚的长者为他辩护。事后，有人问起他是否想起小学课本中《农夫与蛇》的故事，他只有一脸的苦笑。

一位工厂的老总（总工程师）精通业务，领退休证时又领取了反聘证书，就在他兴高彩烈再进办公室伏案工作时，办公室主任向他宣布了一条纪律：必须按时上下班。他愣住了，由于设计工作的特殊性，加班加点是常有的事，因此，老总在任时没有人要求他准时上下班，而每一项大的工程的设计、指挥，都让人仿佛看见老总挑灯夜战的艰辛。现在，他继续干着同样的工作，不多拿一分钱，却被要求要按时上下班。他从办公室主任那暗含敌意和幸灾乐祸的目光里看到了一些人的险恶用心。耿直而脾气火爆的老总当即回答：“笑话，我还用听你的提醒？不怕麻烦只管天天来点我的卯好了，我恭候着。”办公室主任不阴不阳地笑着退了出去。老总却拿着测图笔发了一会儿愣，然后提前下班了。一连三天，办公室主任点卯都不见其人。有人汇报说老总遛鸟去了。派人去问，老总一脸笑呵呵地：“老子不干了，劳驾办公室主任将那聘任证书撕了，反正他

也没事干。我自个儿将自己辞了，免得他费心费力地专门给我点卯，我担待不起。”

如此等等，可见世态炎凉。人生的感受，于退休之时岂是终点？

西方人潇洒，但他们一样受着退休的困扰。请看美国著名的福特汽车公司总裁艾柯卡，这位号称“汽车之父”的有功之臣，万没想到在临近退休的年龄遭了解雇的厄运。虽然福特二世为他准备了一笔丰厚的退休金，但他冷冷地拒绝了。艾柯卡拒绝的是福特二世的冷酷无情与怜悯。为了证明自己的才智，为了证明无法解释的一切，艾柯卡向厄运发起了挑战。他受聘于濒临倒闭的克莱斯勒汽车公司，以他曾经何等辉煌的形象与显赫的地位竟屈驾于潦倒的公司，这是何等鲜明的反差，其景又是何等的凄凉。但是，艾柯卡无视这一切，他以即将步入六十的年迈之躯，奔波于全国各地，忙碌在公司、议会、广告场所及文件堆里，艾柯卡在用自己一生的荣誉做赌注。他赢了，他挽救了濒临倒闭的克莱斯勒公司，挽救了一大批可以说是成千上万的工人、制作商和批发商，同时，他也挽救了自己。他在即将退休之际——或说退出工作舞台时，他又登上了一座令人仰慕的高峰。他的成功给人们带来的是力量，他使那些同情、关心、关注着他的命运的世界各地的善良的人们露出欣慰的笑容。

因此，必须向命运挑战！

五、向悲观挑战

可以说，悲观是退休的大敌。

悲观,可以使人一夜之间衰老十岁;悲观,可以使一个生龙活虎的人突然之间失去活力;悲观,可以使人对未来产生前所未有的恐惧;悲观,可以使人对万物失去兴趣、失去爱心;悲观,会使一个活生生的健康躯体变得僵硬迟钝;悲观使人未老先衰……

无疑,悲观是退休的大敌。回顾人的一生,殊不知,为了生存,一代又一代的人一直在自觉或不自觉地与悲观做斗争。有趣而又奇怪的是,悲观失望总是与希望紧紧地连在一起。人们在不断的悲观失望中看到希望,又从不断的希望中产生悲观失望,如此循环反复,直至事物的终结。人类的天性中有一种强大的自我调解力,使人不屈于种种困难,并尽最大努力排除万难,去争取最后之胜利。

也许,悲观是人性中特有的情结。幼儿时期天真活泼,无忧无虑,向往着长大,向往着成为英雄,这种盼望也许就是人类最初的悲观?少男少女,情窦初开,感受着初恋的悲观,这悲观就是那相思的情泪?新婚燕尔之后,少妇感受着永远不再是少女的悲观;年青丈夫感受着永远不再是童男的悲观;年轻的妈妈感受着永远为人母而无法做少女撒娇的悲观,丈夫感受着养家糊口不再是自由的单身汉的悲观;已婚者感受着无法冲出家庭牢笼的悲观,未婚者感受着不遇知己的悲观;工作者感受着为生存而无尽奔波的艰辛的悲观,失业者感受着不知哪天也许就饿死的悲观;中年妇女进入更年期后感受着绝经的悲观,中年男子感受着事业无成的悲观;如此等等。可是,每一阶段的悲观之后或同时都有一份足以弥补、抵消的成功。你看,幼儿时期盼望之后,是成长之喜悦;少女少男初恋之后,是更成熟的更热烈的爱情;少妇永远都是细细品尝新婚燕尔的