

中国最权威的老年杂志之一

老人天地

LAOREN TIANDI

2001 佳作

《老人天地》杂志社编

沙洪主编



漓江出版社

编者的话

2001 年元旦的钟声一响,我们的老年群体,迈着稳健的步伐,和大家一起跨进了新世纪的大门,分享着跨世纪的喜悦。

对于亲历了 20 世纪沧桑巨变的老年人来说,抚今思昔,感慨尤为深沉而又厚重!

历史的车轮曾从旧中国的秃垣断壁中穿过,旋又风驰电掣般在解放的大道上迅跑,而今凭借着信息化、数字化的神速,奇迹般地将我们带进经济全球化的新天地,万里之遥顿觉消逝,五洲四洋近在咫尺,恍若眼前。

2001 年,我们亲爱的祖国,好事迭起,喜庆连台。80 年党庆的自豪,申奥成功的欢呼,WTO 的入场,还有辛亥革命 90 年和西藏和平解放 50 年的往事如烟……再加上以信息科学和生物科学领先的高新科技和我国社会保障制度带给老年人健康长寿、提高生活质量的福祉和热望,当代老同志、老年人,大家抑止不住自己胸中的万千激越之情和连翩思绪,他们一打开话匣子,可真叫人“千车也载不尽,万船也装不完”,纵以蓝天做纸,沧海为墨,也写不尽书不完当代老人的激荡情怀、美好愿望、忧患意识和他们深思熟虑的睿智思考。

在广阔无垠、气象万千的老人世界里,一本六七万字的《老人天地》杂志,一年吭哧吭哧出上 12 期,也不过是雪泥鸿爪而已,或者说是大海之一瓢;而从中精选出来号称年度佳作(限于我们的水平,选得未必恰当)的这本书,对于小小的杂志来说,还不过十分之一二的分量,何其渺小,多么可怜!但我们聊以自慰的是,如果说一滴水可以看见一个太阳

的话,那么,透过这本小小的《老人天地》2001选本,读者诸君或许可以感受到我国老年群体的体热和心跳。作为与老年群体同行的记者和我们这份老人自办杂志的编辑同仁,我们对此倒有几分把握,这完全可以我们从当年收到的雪片似的读者意见调查表的勾勾圈圈、字里行间看得出来。当然,要使盖洛普系数高点,再高点,还有待于我们编辑工作的“更上一层楼”。

目 录

编者的话 (1)

银海纵谈

青年李大钊的老年观	高桂云(3)
老龄工作中的“德治”浅说	张运辅(6)
关注农村老龄问题	张文范(8)
精神赡养和心灵慰藉	陈开心(10)
呼唤规范的“精神陪护”	哲 颖(11)
树立正确的老年价值观	崔基活(13)
从密特朗总统做花匠说起	赵化南(14)
学习——老人的生存武器	王文元(16)
人老心不老	黄云祯(17)
老来更需要勇气	吴岳花(19)
老有目标	高振寰(20)
幸福与财富不成正比	冀秉志(21)
老人“傻气”，家庭和气	明 川(23)
我学做婆婆	周坤茹(24)
靠老子算什么好汉	黄东友(25)
假如爱因斯坦生在你家我家	赵亚兴(26)
人生最贵老来勤	丁书亭(28)
把握生活的主动权	海星星(29)

- 地球居民意识 牟丕志(30)
 警惕伸向老年人的黑手 刘京升 王厚彦(31)

夕照亮丽

- 叶子龙:在毛泽东身边的 27 年 胥仕中(35)
 毛泽东与文学艺术家 夏丽鹃(37)
 周总理心系人民群众 陈 浩(41)
 周恩来与鄂豫边区 詹文都(43)
 铁军政委刘少奇 王晓晴(46)
 爱泼斯坦忆宋庆龄 诸有琼(49)
 刘伯承:“你没有权利使用警卫员。” 陆茂清(52)
 陈毅军长与苏北党外朋友 王晓晴(54)
 公安部长罗瑞卿的故事 王仲方(57)
 李大钊尊师白雅雨 王若林(60)
 访李大钊长子李葆华 王若林(61)
 熊向晖的传奇故事 吴凡吾(63)
 陈雷夫妇与金日成的半世友谊情 刘宝彬(66)
 王大珩:在科技上要老有所创 王麦初(68)
 刘东生:野外就是我的实验室 王麦初(70)
 访党员老院士马大猷 王麦初(71)
 蔡纪静与航天模拟实验 郝 斌(73)
 看望“文化将军”陈沂 姚 明(75)
 “放飞”的千纸鹤——贺巴金 97 华诞 赵兰英(77)
 乐观对待生活的吴祖光 柴 火(79)
 “李双双”建起一个老年之家 刘洪芝(81)
 一生追求快乐的李婉芬 钱 昆(82)

- 王洛宾在“钢铁二连” 顾柄枢(84)
- 山歌大王——陈远波少将 肖吉州(87)
- 联合国教科文授衔的“民间工艺美术家” 黄石明(90)
- “希望将军”赵渭忠 王 成 桂 利(91)
- 最早整理雷锋事迹的人 胡宗奎(94)
- 老干部报告团在行动 张劲松(96)
- 一对助人为乐的好老人 邱贵平(99)
- “汪喇叭”传奇 刘河山(102)
- 老翁万里走单骑 刘 水 王 斌(104)
- 上海嘉定冬泳队的老年人 施心超(106)
- 七旬老人骑行万里为申奥 柳 欣(109)
- “推拿陈”的人生价值观 施心超(110)
- 新时代的“扫盲”老人 郭庆峰(112)
- “故事爷爷”李晋华 叶 朋(114)
- 12 颗小星捧着百岁老寿星 翟书生 王继红 陈红军(116)
- 生死情未了 肖吉州(117)
- 参加过自己的追悼会的人 肖吉州(119)
- 甘河草伏击战 曹广友 口述 宋夫文 整理(122)
- “三用琴”的故事 王洪波(123)
- 给敌人送粮 潘彩松 口述 刘绍堂 整理(125)
- 党员班长李忠志 姚华陌(126)
- 朝鲜前线的一次支委会 秦汝华(127)
- 一张志愿军饭票 姚华陌(129)
- 进军西藏日记摘抄 夏 川(130)
- 跨越雪域的电波 曾有情(133)
- 一心办实事的老干部局长 西 贝(136)
- 下岗女工与敬老劳模 张晓玲(138)

尊老敬老的农民企业家——刘伟…………… 诸有琼(140)

养生宝鉴

- 任继愈的闭目养生法…………… 崔普权(145)
- 老中医关幼波谈养生…………… 普 权(146)
- 吴西将军的“不老诀”…………… 黄进琪(147)
- 养生须先养德…………… 陈克琪(149)
- 养生悟…………… 陈守仁(150)
- 百岁老人的“四爱”…………… 吕庆华(152)
- “五养”、“五心”的养生之道…………… 卢传裔(153)
- 平衡是老年人健康的保护伞…………… 程荣奎(155)
- 高血压治疗的误区…………… 陈先诚(156)
- “发福”背后的隐患…………… 王黎生(157)
- 老年人预防中风“四忌”…………… 张学海(159)
- 中风后谨防肌肉萎缩…………… 徐玉梅(160)
- 人体的烽火台——淋巴结…………… 梁兆松(162)
- 易误诊为心绞痛的食管疾病…………… 宋玉琴(163)
- 老人腿痛抽筋是动脉硬化作祟…………… 殷海昌(164)
- 隐性糖尿病早期的蛛丝马迹…………… 孙清廉(165)
- 眼科危症与老人视力急剧下降…………… 张 健(167)
- 老人患带状疱疹易误诊…………… 蒲昭和(168)
- 正确对待老年痴呆症患者…………… 刘正辉(169)
- 胃动力障碍…………… 徐晓磊(170)
- 从尿色辨疾病…………… 张学海(171)
- 老人防衰护腿为要…………… 张远桃(173)
- 防治老年斑需有综合措施…………… 邓理有(174)

- | | |
|-----------------------|----------|
| 妙语可回春····· | 傅秀宏(176) |
| 要重视“话疗”····· | 来益太(177) |
| 给中老年“性格病”开处方····· | 张远桃(178) |
| 身心的时尚洗礼:森林浴····· | 李鹏翔(180) |
| 老年人梳浴健身法····· | 韩希贤(181) |
| 伏案者的护颈操····· | 朱文英(182) |
| 有助健康长寿的呼吸法····· | 宋增明(184) |
| “镜子疗法”:健肢带着患肢“转”····· | 张爱军(185) |
| 我是这样治好失眠的····· | 韩瑞芝(186) |
| 你会正确使用非处方药吗····· | 晓芳(187) |
| 合理使用硝酸甘油····· | 徐玉梅(189) |
| 盐汤:家庭保健的“小护士”····· | 李彬(190) |
| 糖尿病、肥胖症与仙人掌····· | 韩希贤(192) |
| 香蕉保健新发现····· | 万鸿平(193) |
| 常食丝瓜益健康····· | 高拥军(194) |
| 保健菜蔬——莴苣····· | 陈训忠(195) |
| 葡萄的营养和药用价值····· | 陈继英(196) |
| “不老药”有觅处····· | 段月德(197) |
| 多多并非益善····· | 柏正宏(198) |
| 走出保健食品误区····· | 杨昆(199) |

文化乐园

- | | |
|---------------------|------------|
| 《你是灯塔》歌曲在这里诞生····· | 诸有琼(203) |
| 《唱支山歌给党听》的前前后后····· | 王建柱(204) |
| “七一”话老区革命对联····· | 易群 杨欣(206) |
| 难忘将军改诗情····· | 李建(208) |

- | | |
|------------------|--------------|
| 老娘的家教谚语····· | 曾庆佩(209) |
| 从养老对联学敬老····· | 黄东友(211) |
| 中国茶联拾趣····· | 李树柯(212) |
| 诗爷爷····· | 陈愉(213) |
| 李白的咏月诗····· | 唐功武(215) |
| 壮心不已的咏老诗····· | 卢传裔(216) |
| 明代清官廉政诗话····· | 高天培 葛明礼(217) |
| 左思与“洛阳纸贵”····· | 陆茂清(219) |
| “退笔冢”的故事····· | 李宣奇(220) |
| 卖画得师····· | 李宣奇(222) |
| 《兰亭序》的最初翻刻本····· | 刘志敏(223) |
| 中国书画的品种····· | 刘学明(224) |
| 印章在书法中的妙用····· | 鞠振华(225) |
| 文房四宝探源····· | 许力以(226) |
| 象棋哲学的启示····· | 牟丕志(228) |
| 唐代的一局中日围棋赛····· | 李宣奇(229) |
| 童年的藏品····· | 王森(231) |
| 让幽默走进老年生活····· | 高振寰(233) |
| “凤顶五环”献奥运····· | 胡小鹏(234) |
| 大连老人请家教····· | 向阳(235) |
| 女歌唱家与梅园音乐沙龙····· | 施心超(236) |
| 《离休文摘》使我陶醉····· | 杜亨庆(237) |
| “剪”有所乐····· | 孟令琛(238) |
| 学会寒暄····· | 高振寰(239) |
| 耄耋老人咬定外语不放松····· | 于媚(240) |
| 老两口与网络时代····· | 孔希仲(242) |
| 双手写字的艺术之路····· | 范海军(244) |

- | | |
|------------------|--------------|
| 古城情思····· | 姚 明(245) |
| 饶有情趣忆童年····· | 伟 之(247) |
| 背着父亲进城去····· | 黄方国(249) |
| 细密的针脚····· | 郭尔罗斯(251) |
| 继母····· | 熊少酉(252) |
| 暖心的棉拖鞋····· | 曾覃稳(254) |
| 傻虎····· | 邢增尧(255) |
| 三合小院····· | 曾长山(256) |
| 颂歌献给党(诗词五首)····· | 李建勋等(258) |
| 寓言四则····· | 程仲达 吴岳华(260) |
| 李离自刎求法····· | 何家菊(262) |
| 李通大义灭亲····· | 何家菊(263) |
| 勤政爱民的方克勤····· | 何家菊(264) |
| 名人戒烟趣闻····· | 杨明岐(265) |
| 鼓浪屿游记····· | 徐永鹏(266) |
| 游绍兴沈园····· | 诸有琼(267) |
| 北京国子监····· | 刘志敏(269) |
| 赵州石桥览胜····· | 武润玺(271) |
| 天水访古····· | 丁晓刚(272) |
| 游鸣沙山和月牙泉····· | 王 忠(274) |
| 喀什香妃墓····· | 李邦思(275) |
| 鸟语的魅力····· | 郭玉芝(277) |
| 来自大自然的乐师····· | 梁 理(278) |
| 观河马与鳄鱼的一次大战····· | 李文轩(279) |
| 爷孙乐(漫画)····· | 李之有(281) |
| 爱护鸟类(漫画)····· | 金太龙(281) |
| 环保漫画····· | 杨树山等(282) |

- 养生格言(漫画)····· 史振亚(283)
- 减寿图(漫画)····· 李之有(284)
- 不肖子孙(漫画)····· 王树辉等(285)
- 关爱(漫画)····· 黄蕴愉(286)
- 一家两制(漫画)····· 张放(286)
- 万象更新(篆刻、书法、剪纸、国画)····· 李显银等(287)
- 鹤寿(书法)····· 刘忠良等(288)
- 自作自书(书法)····· 张凤桐等(289)
- 大连红军村书画作品选刊····· 曾思玉等(290)

附录 护身法宝

- 社会保障包括哪些内容?····· 《老人天地》政策顾问组(293)
- 老年人,快走出维权误区····· 尹明友 张兆利(294)
- 老年人的合法财产权····· 李文成(296)
- 哪些公民依法丧失继承权?····· 李文成(296)
- 何种情况下可请求精神损害赔偿?····· 潘家永(298)
- 病人享有哪些法定权利?····· 维权(299)
- 志愿捐躯、捐器官者该有何权利?····· 皇甫垠(301)
- 基本养老金社会化发放统筹项目
和计发标准包括哪些?····· 《老人天地》政策顾问组(303)
- 建立“两费”保障“三机制”,切实
落实离休干部离休费和医药费····· 《老人天地》政策顾问组(304)
- 农村赡养误区及法律矫正····· 代天(306)
- 对老年服务机构为何实行税收优惠?····· 《老人天地》政策顾问组(308)
- 增加机关事业单位离退休费有何规定?
····· 《老人天地》政策顾问组(309)

银 海 纵 谈

青年李大钊的老年观

高桂云

十月革命前夕,李大钊才是 28 岁的热血青年。1917 年《新青年》杂志第 3 卷第 2 号发表的《青年与老人》,是李大钊早期的论文。文章反映了他的青、老“代际共融”的老年观,论述精辟,值得我们认真探讨。

一、青、老代际共融是社会进步的必须条件

李大钊对青年人与老年人的长处有着科学的评估。对于各自的所长,他说:“若为青年,则当鼓舞其活泼畅旺之活力,为社会摧除其沉滞之质积。若为老人,则当运用其稳静深沉之体验,为社会整理其善良之秩序。”他对老年人一般偏于保守、青年人一般涉于过激的短处,也有清醒的认识。总体来讲,李大钊认为,青年人和老年人“二者之间,尤宜尽其所长,相为助援”,以助进社会之发展。他把两者关系形象地比喻为“车有两轮”,“鸟有两翼”,为前进之必须。

表面看,“代际共融”说的是社会人际关系问题,而李大钊看得更为深远,他从社会发展所必需的“进步”与“秩序”两个基本条件论证了这个问题。他说:“吾尝论之,群演之道,乃在一方固其秩序,一方促其进步。无秩序则进步难期,无进步则秩序莫保。”他认为一般来讲,老年人对社会秩序的建设能起更重要的作用,而青年人则对社会进步能起突破和先锋作用。两股社会发展的力量缺一不可。他在前一年写的《青春》一文中,就满腔热忱地号召青年要“冲决历史之桎梏,抵挡历史之积秽,创造民族之生命,挽回民族之青春”。

虽然我们现在所处的时代与李达钊风雨如磐的时代根本不同,在我国社会主义物质文明和精神文明建设面临着新世纪、新形势、新任务的今天,我们应该积极倡导青、老共融,相为助援,更充分地调动青年和老人的两个积极性,真正实现李达钊所赞美和期望的青、老代际共融的社会局面:“盖社会之优美境地,必如青春与白发二种质色性能缀配匀称,始能显著而呈鲜明壮丽之观。”

二、尊老与养老是社会文明的必然反映

李达钊认为尊老、养老的好风气,是同社会生产力和社会文明的发展相联系的。他说:“蛮人社会上之地位,由腕力之强弱而分优劣;文明人社会上之地位,则由知力之深浅而判崇卑。”在生产力低下的原始社会,人们都从事简单的体力劳动,因而崇尚体力;随着生产力的提高,出现了复杂的体力劳动和高级的脑力劳动,其价值远远高于简单劳动,自然就会崇尚智力。所以“未开时代之老人,以于腕力为弱者,故遭虐待;开明时代之老人,以于知力为优者(西谚有云:白发即知识之意),故蒙敬礼”。

我国有着尊老、养老的悠久传统。李达钊于贫穷落后的旧中国的社会环境中还推崇尊老、养老的风尚。今天我国社会与过去不可同日而语,我们更应竭力完善社会养老保障机制,大力营造敬老、养老、助老的社会风尚,以向世人证明我国社会主义两个文明建设的高度成就。

长期参与我国革命战争和建设的老人这个社会特殊群体,他们都是创建新中国的有功之臣,过去在供给制和低薪制的条件下艰苦奋斗,现在已成为高龄老人,他们大多虽已丧失了劳动、工作甚至生活自理的能力,但毫无疑问地更应当受到社会的敬重和应有的社会养老保障。

三、鼓励老年人继续参与社会并发挥作用

李大钊在写《青年与老人》时正当天下兴亡之时，他除了疾呼青年“耸起双肩，负起再造国家民族之责任”的同时，也一点没有忽视老年人的作用。他说：“青年贵能自立，尤贵能与老人协力；老人贵能自强，尤贵能与青年调和。”他还说：“今日之社会，实厚与老人与青年竞争之机会。此老人所当益自勉，以报答社会之恩宠也。”在次年发表的《〈国体与青年〉跋》中，他明确提出了“青年与老人的分别不在年龄而在精神”，还热情地鼓励老年人应“不自居颓废，要同青年并驾齐驱的在这条进化的道路上争个先后”。他一点也没有排斥老年人参与社会变革的意思，坚决反对青老之间“互相轻侮与妄自菲薄”和那种让老年人“几不识今日世界为汉唐何代”的与世隔绝现象。

老年人参与社会活动并发挥作用，李大钊认为是充分条件的。其一是精力允许。“老人之体力，虽视青年为衰，而依其不断之修养，亦可减其程度，而其知识经验，亦殊无劣于青年。”“老人之自强，体力益以健康，知力益以丰富也。”其二是由于社会养老保障解除了老人的后顾之忧，焕发了老年人的积极性，使“今日之老人，时能多助社会文明之进步也”。其三是从广义的社会服务来讲，确有事可做。“老年人既有应尽之职份，可为之事业。”谁也不愿在丧失劳动和生活自理能力前坐享其成。

李大钊在1917年4月1日写作《青年与老人》的时候，十月革命还没有爆发，“五四”运动也未兴起，他的马克思主义世界观还正在酝酿形成过程中。尽管如此，他的青、老“代际共融”的老年观，已达到十分先进的程度。尽管今日与他所处的时代不同，重温他的精辟论述，我们仍感新鲜和深邃，对当今已进入老龄化社会的我国，如何发展老龄事业，仍有很大的启迪和教益。

（《老人天地》2001.10）

老龄工作中的“德治”浅说

张运辅

江泽民同志在“七一”讲话中深刻论述了“三个代表”重要思想的内涵，也全面论述了“依法治国”和“以德治国”的治国方略，对推动老龄工作的健康发展有着重要的指导意义。在老龄工作中怎样贯彻“德治”的管理理念呢？笔者认为，宜从以下几方面多下功夫。

一、大力改进和加强思想政治工作。实践证明，正确的道德认识和思想观念是一个人观察和处理问题的“望远镜”和“显微镜”，也是他行为举止的“方向盘”和“调节器”。因此，老龄工作部门应把提高老年工作者对“三个代表”的认识，加强老年思想道德建设作为一项“基础工程”认真抓紧抓好。在加强老年思想道德建设的同时，还应组织老同志学习有关的法律知识和政策法规，使每位老年人都能学法、知法、守法，懂得依法保护自己的正当权益，为深化改革开放，加快社会发展和维护社会稳定作出自己的贡献。

二、大力弘扬中华民族敬老养老的传统美德。要在全社会倡导“老吾老以及人之老”，形成人人尊重、关心、帮助老年人的大气候、大环境，培育社会主义敬老养老的新风尚。在这样的环境里，老年人必然更加青春焕发，都会更自觉地为社会献出自己的余热，不断促进社会的繁荣与发展。在对社会成员进行敬老养老教育的同时，重点是要抓好家庭美德建设，孝敬父母，并注入新的时代内涵，是家庭美德的重要内容。在家庭里，子孙们怎样对老人们尽孝呢？《老年法》对此作了明确规定：子孙们应对老人履行“经济上供养，生活上照顾，精神上慰藉”的义务。据此，子女们尽孝道，就应在这三个方面多动些脑筋，多做些实事，使老