

董仁威 · 主编

新世纪 老年

百科全书

XINSHIJI LAONIAN BAIKE QUANSHU



新世纪

老年百科全书

XINSHIJI LAONIAN BAIKE QUANSHU

董仁威◎主编



四川出版集团·四川辞书出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新世纪老年百科全书 / 董仁威主编. — 成都: 四川
出版集团·四川辞书出版社, 2008. 12
ISBN 978-7-80682-465-8

I. 新… II. 董… III. 老年人—生活—知识普及
读物 IV. Z228.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 179036 号

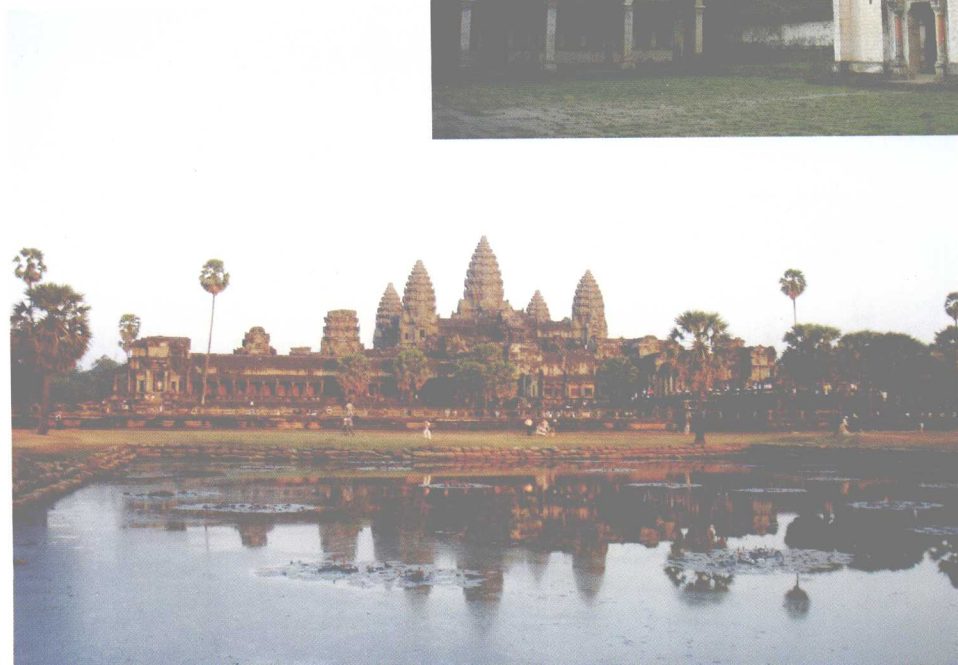
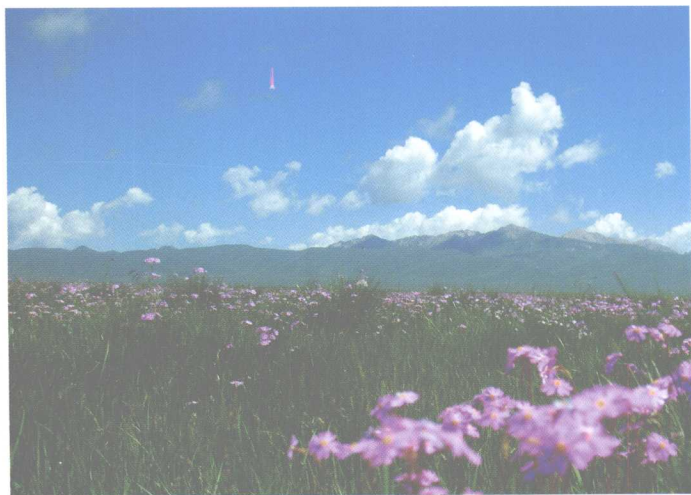
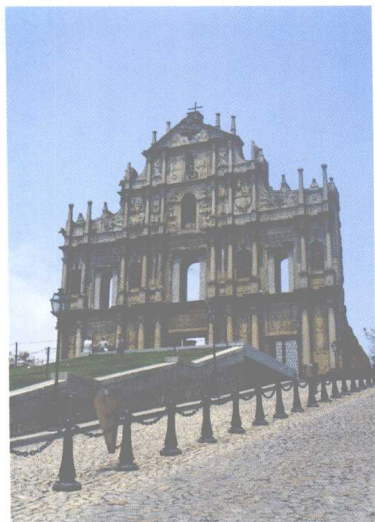
新世纪老年百科全书

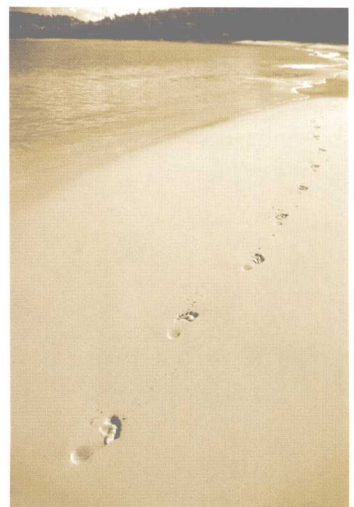
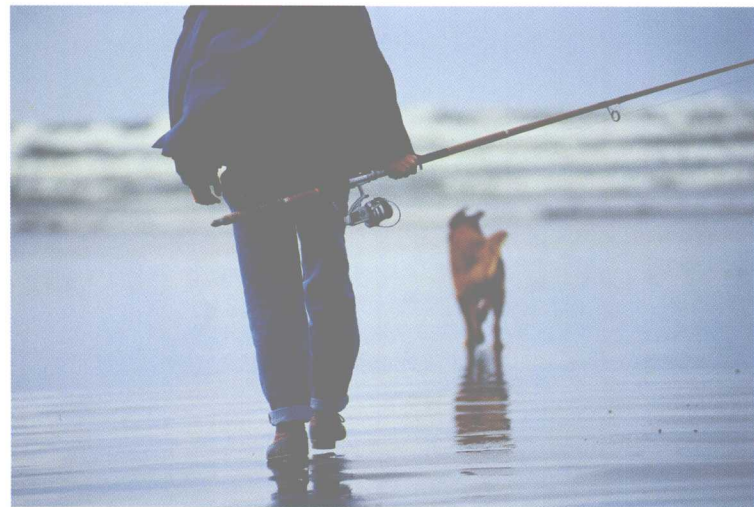
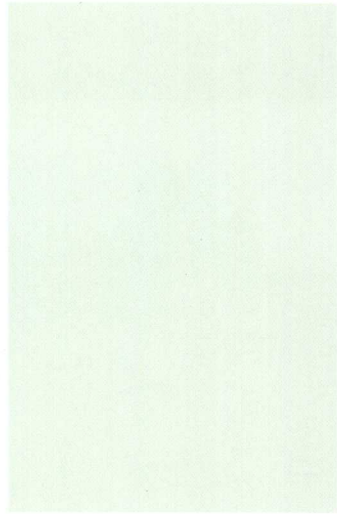
XINSHIJI LAONIAN BAIKE QUANSHU

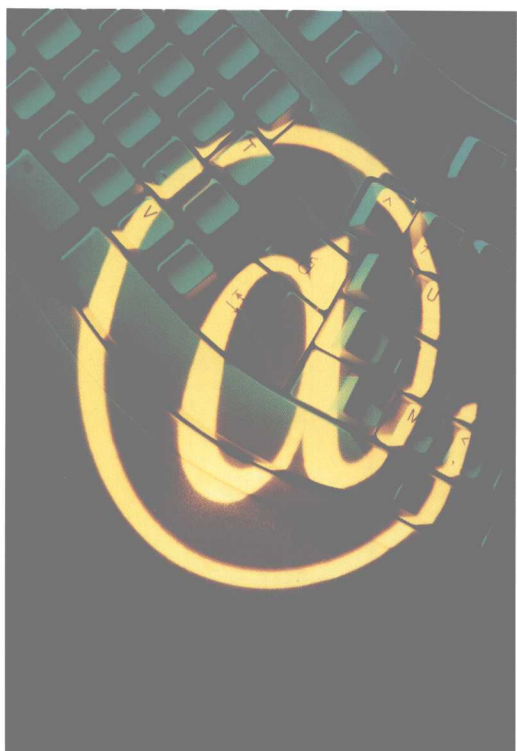
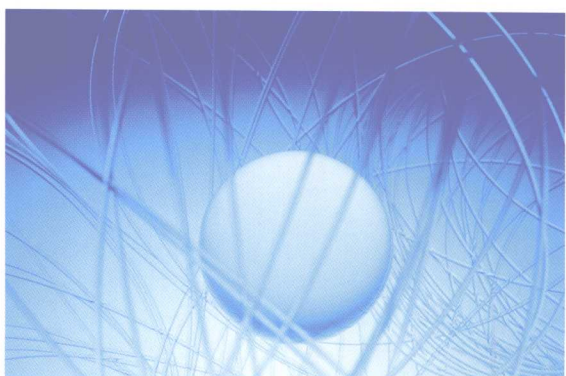
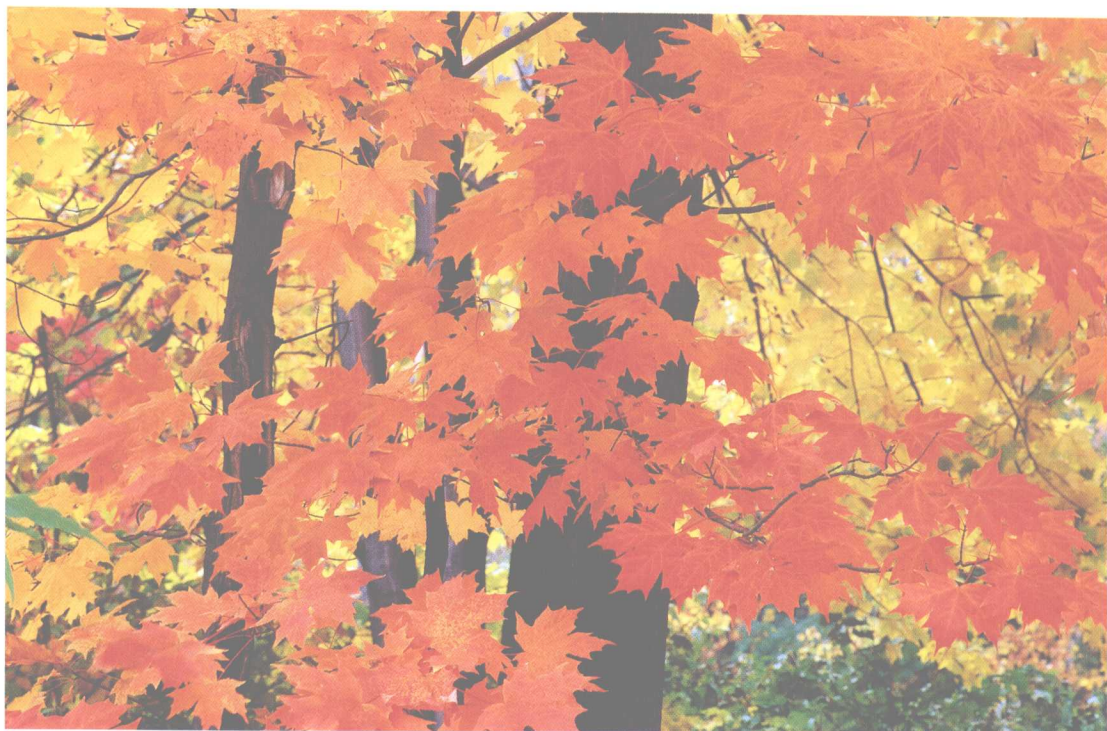
董仁威 主编

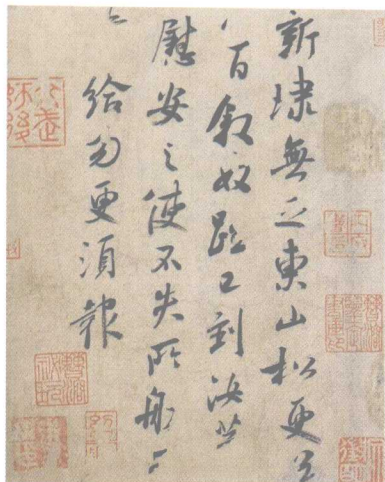
策 划 / 雷 华
责任编辑 / 张 林
配 图 / 戴光伟
责任校对 / 张晓梅 罗丽娟
殷桂蓉 陈晓玲
封面设计 / 武 韵
版式设计 / 王 跃
责任印制 / 严红兵 肖嗣兰
出版发行 / 四川出版集团
四川辞书出版社
地 址 / 成都市三洞桥路 12 号
邮政编码 / 610031
印 刷 / 成都东江印务有限公司
版 次 / 2008 年 12 月第 1 版
印 次 / 2008 年 12 月第 1 次印刷
开 本 / 787 mm×1092 mm 1/16
印 张 / 42.5
书 号 / ISBN 978-7-80682-465-8
定 价 / 88.00 元

- 本书如无四川省版权防盗标志不得销售; 版权所有, 违者必究。
- 举报电话: (028) 87734299 86697083 86697093。
- 本书如有印装质量问题, 请寄回出版社掉换。
- 市场营销部电话: (028) 87734330 87734332







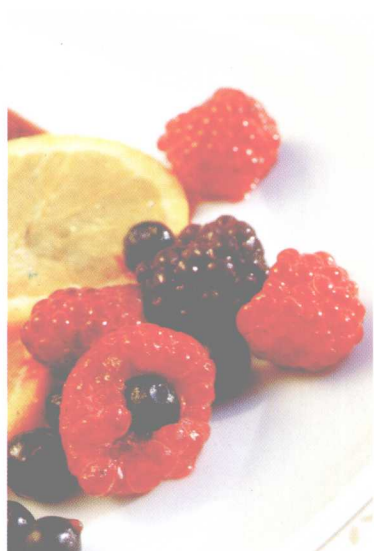


新世纪

老年

百科全书





《新世纪老年百科全书》

主 编 董仁威

副主编 黄 寰

顾 问 谢 敏

编委会

董仁威	谢 敏	张昌余	何定鏞	陈俊明	杨再华	周 挺
王德昌	黄 寰	徐作英	宫 健	李庆雯	张 冰	沈伯俊
林绍韩	曾绍义	李天道	周孟璞	韦富章	董绪公	石春相
康定蓉	雷 佳					

撰稿人 (以撰稿量为序):

董仁威	陈俊明	何定鏞	王德昌	黄 寰	李天道	杨再华
吴 凡	宫 健	李庆雯	徐作英	张 冰	石春相	李华荣
董小丽	胥怀勇	周孟璞	康定蓉	雷 佳	李 白	董 晶
董 梅	李盛祥	戴 华	叶 子	伍 玲	邹燕凌	苟诗璇
王薪人	范 红	周 鑫	蒋兴雪	胡峻豪	胡潇之	黄 敏
黄克莉	任雪元	肖浩汉	江 日	蒲华清	陈漪蕾	刘 琳
江文婷	魏 铭	罗克美	邓 波	杜 鹃	熊 姿	李雪晗
周 笑	曾 霞	邓 丹	杨 黎	徐泽良	周绍荣	许 波
肖 红	余文太	黄 波	方好月	张 龙	姚 沁	王 琴
唐语革	胡庭丽	程珍康	周玉洁	贺云秀	田 东	王 琪
张学秀	邱年碧	史学谨	张晓华	滕毓旭	王 瑶	魏默然
蒋佩杉	袁梓皓	王 芸	唐 薇	张 慧	罗 娜	彭 攀
涂 铎	郭用明	罗子欣	兰方曼	曹莉革	林 强	张 娇
沈 昭	于 峰	李 玲	冯 磊	周昌英	江仁丽	

P R E F A C E

序

叶永烈

序

谁都会老的。不论是妙龄少女，还是毛头小伙，甚至是刚刚呱呱坠地的婴儿，随着时光的推移，都会走向老年。

往日，“人生七十古来稀”。但是今天，按照人口学的分类，60到69岁的只是“低龄老人”，70至79岁算是“中龄老人”，80岁以上才是“高龄老人”。

长寿的人越来越多。按国际颁行的标准，60岁以及60岁以上的老年人口在总人口中的比例超过10%，或者65岁以及65岁以上的老年人口在总人口中的比例超过7%，便可视为达到了人口老龄化标准。

从20世纪90年代以来，中国65岁以及65岁以上老年人口，从1990年的6200万增加到2000年的8811万，占总人口的比例由5.57%上升到6.96%。这表明在步入新世纪之际，中国也同时步入了老龄化社会。由于实行计划生育，出生人口减少，因此更加速了社会的老龄化。据预测，到2040年，中国65岁以及65岁以上的老年人口将占总人口的20%。

目前，我国60岁以上的老年人，已经达到1.3亿。面对如此众多的老年读者，四川辞书出版社推出了董仁威先生主编的《新世纪老年百科全书》。

老年人挂在口头的活是：“在很早很早以前……”阅历丰富的老年人喜欢回忆，喜欢对比。这部《新世纪老年百科全书》走出以老年保健为主要内容的老套套，带有“新世纪”的鲜明特色，让老年人对自己的前半生进行回忆，进行人生的小结。

对老年人来说，退休是人生的转折点，是“换一种活法”的开始。《新世

1

《新世纪老年百科全书》在进行前半生的小结之后，以“换一种活法”为贯穿线，让老年人在思想上、心理上适应退休之后的生活。“夕阳无限好，只是近黄昏”，老年人的生活既有“近黄昏”的一面，又有“无限好”的一面。《新世纪老年百科全书》让老年人的生活过得充实，过得愉快，而又心理健康，思想开朗。

老年百科，涉及老年心理、艺术欣赏、文学阅读、养生健身、投资理财、家庭婚姻、宗教信仰、休闲娱乐、法律知识等方面。老年人既有充裕的时间读书，但是又精力有限。这本书很注意可读性，又注意包容方方面面，文字精练，纳“百科”于一书，富有可查阅性。

老当益壮。在老年人之中，其实并非全是“休闲族”，其中也有忙碌的“上班族”。据美国《纽约时报》报道，在2001年已经102岁的F. 威廉·松德曼，仍然每天早上8点到费城宾夕法尼亚医院临床科学研究所上班。他编辑一本医学刊物，居然让两位秘书忙得不可开交！另一位102岁的罗伯特·艾森伯格，在洛杉矶的一家拉链厂照样做推销工作；95岁的马里奥·D. 福格尔仍然在他1925年开业的理发馆做理发师……老年人最富有经验，这样的“老黄忠”上阵，可谓“宝刀不老”。

在《新世纪老年百科全书》的作者之中，也有好多位像四川省科普作家协会名誉会长周孟璞先生那样的“退而不休”的老年人。也许正是由于老年作者的加盟，使这本《新世纪老年百科全书》更加符合老年读者的口味，切合老年读者的需求。

四川省科普作家协会富有活力，在董仁威先生主持之下，在四川辞书出版社支持下，集中集体的智慧，先后完成《新世纪幼儿趣味百科》《新世纪少年儿童百科全书》《新世纪青年百科全书》和《新世纪老年百科全书》的编写。他们把这四种百科全书，称为四川省科普作家协会的“四大科普创作工程”。前三种百科全书均已出版，如今《新世纪老年百科全书》即将付梓，实在是一件值得庆贺的事情。

由于主编董仁威先生的一片盛意，由我这个“低龄老年人”为《新世纪老年百科全书》作序。借此机会，我向广大老年读者推荐这本好书。

我们要换个活法

——新世纪老人宣言

在我们的前半生，活得多累呵！从你“呱呱”啼哭着来到人世间开始，不管你处于顺境或逆境，无论你一贫如洗或家财万贯，你都很难听到欢歌笑语，充斥着脑海的常常是一片烦人的喧嚣、恼人的呻吟。“人生识字忧患始”。“居庙堂之高，则忧其民；处江湖之远，则忧其君”。进亦忧，退亦忧。事无巨细，皆忧于心。“巨”则忧古人忧来者，忧环境污染，忧地球毁灭，忧宇宙变迁，忧国忧民；“细”则忧吃忧穿，忧住忧行，忧名忧利，忧产忧业，忧父忧母，忧妻忧夫，忧子忧女。忧得郁郁寡欢，忧得华发早生。死到临头了，还要忧遗产、遗物、遗言、遗体。人的一生真个是“怎一个愁字了得！”

忧到头来，累到头来，忙到头来，还没正经过几天好日子，享受人生，就发现自己已进入老年，虽然夕阳无限好，但是近黄昏，好生不划算！

此时，不少人发出呐喊：我们得换个活法！我们既要活得实实在在、厚厚重重，让人掂得出我们的分量，也要活得轻轻松松、愉愉快快。

要换个活法，首先要转换观念，重塑对生活的信心。不要用“黄昏”、“晚霞”、“夕阳”之类的陈腐念头束缚我们的手脚。我们不是晚霞，不能眼睁睁地等着太阳落山。从50岁起步入老年预备期，上苍还给了我们很多时间。你算一算便会明白，我们还有长长的人生路要走。以中国人21世纪初即达平均寿命73岁计，我们少说也还有23年，即8395天。如果按世界长寿化趋势来估计，我们可能活的时间就更长了。在发达国家美国，超过百岁的老人增加很快，1900年为3500人，1988年即达3.7万人，从1988年到1998年10

年间几乎翻了一番，达 6.6 万人。预计到 2025 年，中国世纪百岁老人将达 100 万人。如此，我们还可能再活 50 年，即 18 250 天。23 年到 50 年，8395 天到 18 250 天，对于人生来说还很漫长，怎能说我们是夕阳？即便你现在已活到人均年龄 73 岁，你如果会活，就还有一万天的日子可期待。将一天当成一年算计着过，你还可以活万岁。我们还能充分地享受人生，做很多很多事情，玩许许多多花样。我们的第二人生刚刚开始，我们的第二春天正在来临，我们是经历过第一人生日出日落的朝阳！

转换观念，并非让你“自欺欺人”，无视自然规律。“廉颇老矣”，这是客观现实。我们必须面对现实，转换活法。我们在面对第二人生时，不能像在第一人生时那么玩命，那么拼死拼活。在第一人生里，我们以为日子还长，不论是对事业或生活的追求，计划性都不强，往往瞎碰乱撞，“成者为王败者寇”，走了许多弯路，虚掷了不少光阴。我们不能再浪费生命。经历了第一人生时期的潮起潮落，我们成熟了。我们就有可能不再浪费生命了。要不浪费生命，我们必须在总结第一人生经验教训的基础上，换个更精明的活法。我们要掰着指头一天天算计着过日子，提高生命质量。我们应该对第二人生作个策划，很好地策划我们在第二人生中拥有的 23 年至 50 年，8395 天到 18 250 天，过一天“算”一天，一天有一天的计划，一年有一年的计划，一生有一生的总体目标、实施细则，犹如应用“孙子兵法”，“不战而屈人之兵”，脚踏实地地走好第二人生的黄金路，取得事业和生活的圆满成功。

怎样策划第二人生？首先，我们要总结第一人生中的经验教训。我们要在心理学家的指导下，进行自我人生评价，评价我们的事业和生活的成功度，看我们经历的第一人生里，有多少辉煌，留下多少遗憾。在此基础上，看自己如何在第二人生里继续过去的辉煌，弥补以往的遗憾，活得轻松、愉快又充实。

“人与人不同”，活法便不能千篇一律。我们要面对自身的现实，做到有自知之明，还要面对周围环境的客观实际。我们要对自己的现状进行测试，看我们的健康状况如何，脑年龄和生理年龄有几何。我们还要对自己所处的环境条件进行分析，看自己家庭和人际关系是否正常。针对这些实际，在心理学家的帮助下，判断自己是休闲型、半休闲型还是事业型。

休闲型的人要快快乐乐地过日子，享受人生，必须懂得如何养心，如何养生，如何在不妨碍他人的前提下享受雅俗五福。半休闲型的人除此之外，还要懂得投资理财，懂得如何在群团、社交活动中实现自我，使自己的生命变得对人有益，活得充实。事业型的人若想大器晚成，则必需测定自己的职

业素质，看看自己是否适合在商场中搏杀，然后再到适合自己的人生战场上去努力实现生命的价值。同时，在搏击人生时，还要提醒自己，“年纪不饶人”，要进得去，出得来，顺应自然，不可强求。只有这样，才能不陷入“名利场”的泥淖，活得潇洒自如。

在我们精心地设计好第二人生的蓝图，并坚持不懈地为实现第二人生的目标奋斗，换个活法，好好地活过以后，在我们不可避免地要离开这个世界之时，我们就能平静地接受现实，心满意足地对自己说：“我的生命是厚重的。我拥有了上苍给予人类可能给的一切。我欢欢乐乐地度过了有意义的一生，不枉人世走一遭，活得真值，死而无憾了。”

我们一定要换个活法，在第二人生里活得快快乐乐、潇潇洒洒！

1 人生卷

人生的意义

创造	2
享福	2
人欲	2
吃	4
穿	5
住	5
行	6
性	6
爱	7
靠山	8
归属	8
自我价值的实现	9
情绪与情感	9

人生评价系统

事业成功度评价	10
世界级影响	10
国内影响	12
省级影响	13
市级(大中城市)影响	14
县级与“单位”级影响	14
生活成功度测试	15
生活成功度测试问卷	15
评分标准	17
分值分析	17
人格评价	18
人格评价问卷	18
评分标准	23
分值分析	23
情绪评价	23

情绪评价日记	24
评分标准	25
分值分析	25
前半生总评价	25

第二人生设计基础——现状的自我测试

大脑年龄测试	26
脑年龄测试问卷	26
评分标准	28
分值分析	29
健康状况测试	29
健康状况问卷	29
评分标准	31
分值分析	31

第二人生需求设计原则

人生目标	32
乐天文化	32

第二人生需求黄金设计

事业型	33
事业休闲型	33
休闲型	33
文化型	33
养生型	34
运动型	34
旅游型	34
交友型	34
游戏型	34
混合型	34

2 养心卷

乐天名士

陶渊明——采菊东篱、羁鸟归林的

愉悦	35
诗仙李白——一生好入名山游	36
白居易——野火春风见乐天	37
柳宗元——寄情山水获解脱	38
欧阳修——醉翁之意不在酒	38
苏轼——“大江东去”豪侠客	39
袁枚——随园先生是情圣	39
弗洛伊德——西方乐天文化大师	41
马斯洛——满足人欲达乐天	41
梅耶和沙洛维——培育“情商”得快乐	41

特尔曼——人格高尚乃快乐之母	42
----------------------	----

乐 天 文

陶渊明《归去来兮辞》——田园乐	43
刘禹锡《陋室铭》——德者乐	43
欧阳修《丰乐亭记》——丰年和平乐	44
苏轼《超然台记》——“超然物外者”乐	45
苏辙《黄州快哉亭记》——“忘宠辱”之乐	46
王安石《游褒禅山记》——极文章之乐	47

乐 天 诗 词

陶渊明《归园田居》之三	48
张若虚《春江花月夜》	49
李白《将进酒》	49
白居易《钱塘湖春行》	50
柳宗元《江雪》	50
李贺《南园》	51
杜牧《江南春》	51
李商隐《晚晴》	51
李清照《浣溪沙》	51
王安石《元日》	52
杨万里《小池》	52
苏轼《念奴娇·赤壁怀古》	52
陆游《游西山村》	53
辛弃疾《青玉案·元夕》	53
毛泽东《长征》	53

古 代 笑 话 精 选

圣贤愁	54
吝啬鬼	54
鬼择主	54
死要钱	55

笋炒肉	55
三笑诗	55
萝卜对	55
五脏神	56
赖节礼	56
养百灵	56
我不去	56
老前辈	56
喜写字	56
嘲时事	57
鬼挑担	57
强出头	57
犬识字	57
厚脸鬼	57
千金子	57

宽 心 谣

乐天自安	58
知足常乐	58
顺应自然	58
多行善事	59
宽以待人	59
让人为高	59
与人为善	59
求仁观	59
得失观	59
愚智观	60
祸福观	60
生死观	60
金钱观	60
名利观	60
家庭观	60
交友观	61
自省观	61
处世观	61
机遇观	62

3 生 活 卷

生 活 起 居

起居时间	63
按时睡觉	64
晚间少起夜	64
定时大便	64
不宜蹲便	64
常伸懒腰	64
饭前喝汤	64