



老年生活

百科知识全书

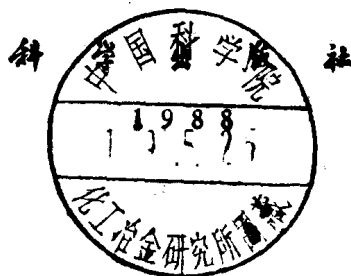
钱信忠 主编
王照华



老年生活百科知识全书

钱信忠 王照华 主编

21604/21



内 容 简 介

本书是在中国老龄问题全国委员会和中国老年学学会领导下，由《老年生活丛书》编委会编辑、原卫生部部长钱信忠和全国老龄委主任王照华主编的，并请雷洁琼等20名专家教授和知名人士担任顾问。本书从老年人的生理特点、常见疾病、长寿要领、康复保健、心理规律、人生价值、婚姻家庭、体育强身、文化娱乐、福利待遇、合法权益、国家关于离退休干部、职工政策规定和当代新科技知识等许多方面，精选了几百个条目，进行通俗、全面、科学、系统的阐释。本书有内容丰富、容量博大、风格独特等特点，对离退休干部、职工和各界老工人、老年工作机构和工作者，有咨询、实用、指导、服务的作用，是一本必备的生活与工作综合用书，亦可作为单位、子女、亲友等在节假日慰问老人的高雅赠礼。

本书可供离退休干部、职工、各界中老年人阅读，亦可供老年工作机构及其工作者等参考。

老年生活百科知识全书

钱信忠 王照华 主编

责任编辑 陈 忠 徐一帆

科学出版社出版

北京朝阳门内大街 137 号

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

1987 年 11 月第 一 版 开本：787×1092 1/32

1988 年 9 月第四次印刷 印张：24 1/2

平 265,001—268,040 插页：精 4 平 2

印数：精 262,001—273,500 字数：584,000

ISBN 7-03-000281-4/C·1 (平)

ISBN 7-03-000661-5/C·6 (精)

定价：压膜平装 6.80 元
布脊精装 7.40 元

學習不斷
煉鍛加強
人民團結
事關國心

王震敬書

一九八七年七月十日

祝賀《老年生活百科知識全書》
出版 更好地為老年人服務

宋任窮

一九八七年

紫系千紅

肖勁光



老年生活
百科全书

朱高棠 一九八七年
四月

《老年生活百科全书》顾问

于光汉	王广义	王传斌	卢嘉锡	田雪原	任卞琴	郭沧萍
江 明	刘建章	李尔重	李志綏	连汝安	吴 捷	吴阶平
张文庄	张亚群	武元晋	周世贤	郭献瑞	黄树则	梅 益
甄令德	雷洁琼	黎 原	魏恒金			

《老年生活百科全书》编委会

主 编：钱信忠 王照华
副主编：王连登 张志强 殷凤礼
编 委：王永炎 阮大华 何志安 邹世勇 张汉寿 赵 艳
徐 勤

《老年生活百科全书》编辑人员

马桂英	王尤莹	王平君	王鸣阳	王淑兰	王耀庭	朱维扬
刘正刚	刘洪芝	孙惠琴	陈 忠	李世棠	苏宗伟	杨生茗
尚久方	秘 进	徐一帆	徐津津	高惠方	曾建飞	魏 玲

(以上名单排列均以姓氏笔划为序)

书名题字：周谷城

参加本书撰写人员

(按姓氏笔划为序)

马德水	王人龙	王玉生	王世成	王因为
卞毓麟	刘文鸳	安作新	邬沧萍	朱传一
许淑莲	李志綏	李秀琴	杨家福	肖承宗
吴霭芳	何慧德	张万溥	张书云	张玉珍
张建荣	陈雨春	周文辅	周安平	周明鉴
赵光喜	赵增翰	荣毓敏	胡汝泉	陆庚林
姚岁寒	翁维健	章洪慈	曹幼鲁	

(以上作者均为副教授以上职称)

马超	王勇	孔宪昊	云深	刘畅
刘英	刘桅	孙月湘	孙宝祥	伍赞群
牟子建	曲海波	李力行	李大元	李汉荣
李秀梅	李英林	杨生茹	杜亚军	何昕
何丽	何建军	吴小成	吴瑰琦	苏芳霞
林仪真	陈良	陈曼	罗玉亭	罗建霞
彼霏	胡沛	赵永年	侯书铭	俞犇
姚平录	姚婉贞	陶立群	郭鹏	高洪涛
常韦	彭克里	彭桂冬	童安齐	雷懋章
潘綏铭				

序 言

在中国老龄问题全国委员会和中国老年学学会主持下，由钱信忠和王照华同志主编的《老年生活百科全书》即将付印。这部书具有知识性、趣味性和科学性，体现了为老年生活的指导、实用、服务的方针，是老年人的良师益友！

老龄问题是当今世界上普遍存在的重大社会问题。我国老龄化发展速度很快，目前六十岁以上的老年人已达八千多万。这样成千万的职工和干部退下来，如何安排好他们晚年生活，确是一个很大的问题。近几年，各地老龄委在实践中，从各方面都摸索出一些经验。这本书就是这些经验的综合归纳和各方面行之有效做法的集中提炼。

我相信，这部书的出版，对指导成千上万老年人的晚年生活一定会大有益处。象老年人所关心的：老年人的心理卫生，老年美学，老年人的社交、修养，老年人的家庭生活，合法权益、离退休的政策、规定，以及老年人的健康、保健、文体生活、营养食疗等等，都可以在此书中得到启迪，找到解决办法。

愿《老年生活百科全书》的出版，能为广大老年人的晚年生活增添乐趣，得到益处。

王 照 华

1987年4月

出版说明

出版《老年生活百科全书》，是根据我国老龄问题的现状和老年人的实际需要，旨在为我国广大的老年人、老龄工作者与老龄工作机构提供一部以知识性为主的生活、工作综合用书。基本读者以离退休老干部、老职工为主。我们力图把科学性、实用性、指导性、服务性等充分体现于老年基础知识，老年心理学，中医食疗，保健，家庭生活，老年政策和法律等重点篇章，以期形成本书的特色。

在编辑过程中注意研读并比较了同类书籍，吸收了有关方面的最新研究成果，参阅了大量的图书资料，并适量选编辑录了一些生活知识类文章。本书成书过程历时一年，结章十篇，按百科全书体例，以条目叙述式写法为主，兼及专题性论述式笔法，共收文 530 余篇。本书有关国家离退休政策与其他政策的文本溯源均出自国家有关部委，因之本身就含有不可更替超越的权威意义。另外，诸如李志绥、邬沧萍、朱传一、胡汝泉等许多老年学专家教授亲笔为本书撰文，也增强了本书的权威性。

本书的编辑出版得到了老一辈革命家聂荣臻元帅与王震、宋任穷、王首道、周谷城、雷洁琼、荣高棠、肖劲光等领导同志的热情关怀和大力支持，得到了劳动人事部老干局、科学出版社、全军老干办、北京中医学院等许多单位的通力协助，我们在此深表谢忱！

由于我们水平有限，又加之编写时间较为仓促，本书肯定有错误疏漏之处。我们恳切地欢迎各界读者不吝赐教，以利本书再版时修订。

《老年生活百科全书》编委会

1987 年 8 月 北京

目 录

序 言		聂荣臻 (iii)
第一篇	知名老人谈老年.....	(1)
第二篇	老年基础知识.....	(17)
第三篇	老年医学.....	(81)
第四篇	健康与长寿.....	(191)
第五篇	老年心理学.....	(335)
第六篇	体育与文娱.....	(373)
第七篇	老年婚姻、家庭与社交.....	(477)
第八篇	政策.....	(583)
第九篇	法律.....	(665)
第十篇	学点新知识.....	(715)

(细目请翻阅各篇目录)

第一篇

知名老人谈老年

老同志要支持年轻干部，奋斗终身〔李先念〕	(3)
把老龄问题提高到战略高度来认识〔聂荣臻〕	(4)
老年人是社会的宝贵财富〔杨尚昆〕	(5)
全社会都要关心和重视老年事业〔王震〕	(5)
老年学研究是一项意义重大的任务〔王照华〕	(7)
关心老年人是社会主义道德和法律的要求〔张友渔〕	(8)
法律保护老年人婚姻自由〔雷洁琼〕	(9)
推进干部制度改革，作出新贡献〔乌兰夫〕	(9)
人老了，革命精神不能减退〔薄一波〕	(10)
心怀全局，晚年增辉〔杨得志〕	(10)
老年人要跟上时代〔周谷城〕	(11)
学习新知识，把握新趋势〔钱信忠〕	(11)
老同志都来做“伯乐”〔徐向前〕	(13)
做精神文明的播种人〔余秋里〕	(13)
老同志要同青年人交朋友〔宋任穷〕	(14)
发挥退休职工的作用〔费孝通〕	(14)

老同志要支持年轻干部，奋斗终身

党的十一届三中全会以来，一些老同志退下来，一大批年轻干部选入领导班子，这是党的事业的需要。说年轻干部，实际上也都四十、五十多岁了，已经有几十年或十几年的工作经验了。在职的和退下来的老同志都要满腔热情，真心实意地支持他们，让他们大胆地决定问题，放手地工作，发挥他们的创造精神。尤其是在职的老同志，要为他们鸣锣开道，而不能给他们增加困难。总之，要真支持，不能假支持。

老同志从领导岗位退下来了，但从为共产主义奋斗的精神来说，共产党员不存在离休的问题，一直要奋斗到死为止。老同志还要起参谋作用，诸如了解情况，反映和提出问题，献计献策，传授经验，讲历史教训等。尤其要讲我们碰过的钉子和经历的曲折，使他们不但不重犯我们犯过的错误，而且尽量避免犯新的大错误，这也是支持新上来的干部的一种方式。

新干部走上领导岗位，熟悉和掌握全面工作，要有一个过程，可能出现这样或那样的问题，犯这样或那样的错误，这时更需要老同志的关怀和支持。我们老同志谁敢说自己没有犯过错误呢？当然错误的大小和性质不同。都要认真吸取历史的经验教训，力争少犯错误，不犯大错误。

尊老敬贤是我们民族、我们党的传统美德。各级领导同志和组织，要关心退下来的老同志。尤其是革命老根据地，老干部多，现在很多都离休了。他们对革命和建设都是有功的，很多人都留下了伤疤和残疾。在广大工厂和农村还有上千万退休老职工和几千万老年人，也是有劳有功的。要按照中央的规定，切实照顾好他们，关心和支持他们为四化发挥余热，让他

们安度晚年，健康长寿！

（摘自李先念文章《支持年轻人，关心老
同志，照顾老年人》）

把老龄问题提高到战略高度来认识

老龄问题是当今世界上普遍存在的重大的社会问题。我国是个人口众多的国家，现在六十岁以上老年人八千多万。随着科学文化、卫生保健事业的发展，人们平均寿命的不断增长，老年人在我们社会中的比例还将迅速增加。人口老化必将对我国的政治、经济和社会发展产生重大的影响。因此，必须把老龄问题提高到战略的高度，加强领导，统筹规划，综合治理。

老年人是社会的宝贵财富。今天的老年人就是昨天的青年人，他们之中有很多是工农业生产能手，学者专家教授和各种管理的专门人才。他们是中华民族物质和精神文明的创造者，继承者和传播者。他们为了祖国的繁荣富强，艰苦奋斗了一生，做出了巨大的贡献。他们在漫长的革命斗争、生产斗争、科学实验中积累了丰富的经验和渊博的知识，是我国四化建设中不可低估的智力资源，应当受到社会的重视和珍惜。关心老年人的生活，发挥老年人的作用，这是当代老年人的迫切愿望和时代的要求。有些国家政府正为此伤脑筋。我国是社会主义制度的国家，中华民族历来有敬老、爱老、养老的传统美德，在老年人事业的发展上，我们理应对人类有较大的贡献。老龄问题世界组织也对我国寄予很大的期望！

……现在可以预见，随着整个改革工作的深入开展，老龄工作也会有更大的发展。各有关老龄工作机构都要充分准备，做好安排，把我们老年事业搞得更好。同时，我希望老同志们继续发挥老年人应有的作用，为四化建设和经济体制改革贡献力量。继续总结老年人的生活经验，科学安排，加强锻炼，真

正做到身心愉快，健康长寿，安度和欢度幸福的晚年！

（摘自聂荣臻文章《要把老龄问题提高到战略高度来认识》《在改革中安排好老年工作》）

老年人是社会的宝贵财富

老年人阅历深，见识广，经验多，政治上成熟，是社会的宝贵财富，是一支重要的智力大军。他们当中，有无产阶级革命家，有奋斗不息的先锋战士，有各方面的专家和名人。在人民解放军的队伍里，汇集了几个时代的老同志，有北伐战争和土地革命时期的，有抗日战争和解放战争时期的。他们为中国人民的解放事业几十年南征北战，出生入死，建国以后，又为军队建设和社会主义建设兢兢业业，艰苦奋斗。他们从军事战线退下来后，仍是军队建设中不可缺少的一支重要力量。

当前，我们军队建设正处在新老交替过程中。许多老同志从革命大局出发，让贤举能，向新上来的接班人交工作，交经验，交思想，交作风，表现了高度的觉悟和宽广的胸怀。他们有着“余热”发光的强烈愿望，愿在有生余年作最后拼搏。我们应当特别尊重和珍视他们这种高尚的责任感和明智的自信心，应当特别借重和发挥他们所具有而为青年人不能替代的优势，不拘形式地让他们为军队开创新局面献计献策，为建设具有中国特色的现代化、正规化、革命化军队当顾问，当参谋。

愿老同志把全部智力能量释放出来，发光发热，为中华民族物质文明和精神文明建设，继续做出新的贡献。

（摘自杨尚昆文章《壮心不已，余热生辉》）

全社会都要关心和重视老年事业

如何关心、办好老年人事业，我提四点希望：

第一，要认真总结我国在老年事业方面所形成的具有中国