

退休生活百科全书

退休生活百科全书

王纪华 朱新民 周绍昌 阮芳赋主编

光明日报出版社

退休生活百科全书

王纪华 朱新民 主编
周绍昌 阮芳赋

光明日报出版社出版

(北京永安路106号)

3209厂彩色插页制版

昌平达江印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本: 787 × 1092 1 / 16 印张23 插页32

印数 1—20,000册

1984年9月第1版 1987年12月第2次印刷

书号: 7263.006 定价8.50元

退休生活百

科全書

烏里夫

一九八四年二月

编 者 献 辞

我们以无限敬慕之情，把这部书献给离休退休的同志们。你们在党的领导下，在长期的革命斗争中，立下了功勋；在社会主义建设事业中，献出了心血。你们为子孙后代树立了光辉的榜样。

在你们怀着老骥伏枥的极大热情，带领后来者为建设社会主义两个文明孜孜终日的今天，我们能为你们的健康长寿、余暇爱好提供一些参考材料而感到愉快。

在编写这本书的过程中，承许多前辈的关怀，以及许多学者的帮助，对此，谨致衷心的感谢！

顾问 (以姓氏笔划为序) :

王崇伦	王良仲	许力以	孙晓初
阮波	沙洪	陆志仁	陈清泉
张友渔	张稚枫	周而复	郑伯克
林里夫	荣高棠	赵朴初	宦乡
徐迈进	钱俊瑞	钱信忠	黄树则
崔月犁	曾三	雍文涛	

主编 王纪华

执行主编 朱新民

副主编 周绍昌 阮芳赋

编委 王极盛 朱新民 乔迁

阮芳赋 李任 李正义

李连庆 吴葆纶 张佩芳

张荣庆 周绍昌 郑平

耿守忠 黄天祥 黄在敏

编辑 李任

装帧设计 李正义

编务资料 关义侠

AE 67/06

正文撰稿 (以姓氏笔划为序)

丁 一	王 健	王 镛	王 玉池
王 极盛	叶 颢	包 澄清	朱新民
阮芳赋	李 任	李力生	李连庆
刘肇宁	吴葆纶	张佩芳	张荣庆
张慧之	陈荣琚	杨卫平	谷 溪
季永康	郑 平	欧阳中石	胡尔岩
胡晓谦	徐 治	徐家亮	耿守忠
黄天祥	黄在敏	戴 琳	

封面篆字 高光明

插图尾花 李博迪 张华瓊 胡 光

环衬摄影 王文波 王 扬

目 录

晚晴篇

人老了更要多动一动.....李 贞	3
余年应是读书时.....黄树则	4
随遇而“动” 持之以恒.....潘 琪	6
退休之后.....张孝骞	8
满目青山夕照明.....俞振飞	9
我的养生之道.....关幼波	10
未休居狂想.....黄苗子	12
我的“吐丝”说.....周昌清	14
乐生忘老.....王振华	16
冬浪夕阳相映红.....韩秋岩	17
一分一秒不停锤.....戴凤臣	18
人间重晚晴.....林 立	19
老而未衰 忙而不乱 虚心学习李文杰	21
在人生的道路上继续迈步前进.....戈宝权	22
历胜病魔回战场 敢惜余生献国 家.....顾执中	23

回忆篇

一 有益的回忆.....	27
(一) 回忆过程.....	27
(二) 怎样才能回忆.....	27
(三) 怎样回忆才有益心理健康.....	29
二 挥笔谱春秋.....	31
(一) 主题提炼.....	32
(二) 材料精选.....	33
(三) 结构安排.....	35
(四) 叙述行文.....	37
(五) 描绘摹写.....	40
(六) 语言运用.....	42

心理篇

一 发挥老年人的聪明才智.....	47
(一) 年老未必志衰.....	47

(二) 怎样推迟老年的智力衰退.....	48
二 老年创造大有可为.....	49
(一) 老年人有没有创造能力.....	49
(二) 为什么老年人的创造能力有差异.....	50
(三) 老年人怎样发挥创造力.....	51
(四) 怎样捕捉创造灵感.....	51
三 防止老年人记忆衰退.....	53
(一) 老年记忆是否严重衰退.....	53
(二) 怎样防止老年记忆衰退.....	54
(三) 发挥有利老年人记忆的条件.....	55
(四) 掌握有效的记忆方法.....	55
四 老年人情操的陶冶.....	57
(一) 音乐爱好与长寿.....	57
(二) 书画爱好与长寿.....	57
(三) 气功健身好.....	58
(四) 钓翁乐趣多.....	58
五 老年人的性格锻炼.....	58
(一) 老年人有哪些性格类型.....	58
(二) 改造不良性格.....	59
六 情绪与长寿.....	60
(一) 从长寿“秘诀”谈起.....	60
(二) 乐观开朗与长寿.....	60
(三) 忧愁使人衰老.....	61
七 老年人的心理健康.....	62
(一) 生理健康和心理健康同等重要.....	62
(二) 怎样检查自己心理是否健康.....	62
(三) 怎样改善老年心理环境.....	64
八 老年人的心理卫生.....	65
(一) 心理卫生十分重要.....	65
(二) 老年人心理卫生的原则.....	65
(三) 老年人心理卫生的内容.....	66

社会篇

一 老年人怎样过好家庭生活.....	69
(一) 老年人家庭生活的重要性.....	69
(二) 老年人与家庭的心理相容.....	70
(三) 老年人怎样教育子女.....	71
二 老年人怎样过好婚姻生活.....	72
(一) 恩爱夫妻多长寿.....	72
(二) 老年夫妻怎样发展爱情.....	73
(三) 老年失伴怎么办.....	74

三 老年人的社会交往	75
(一) 人际吸引力	75
(二) 影响老年人人际关系的因素	75
(三) 怎样促进交往关系	76
(四) 社会活动多种多样	77
四 怎样对待代际关系	78
(一) 代际距离的表现	78
(二) 代际距离形成的原因	78
(三) 两代人的冲突	79
(四) 如何对待与沟通代际距离	80
五 老年人怎样影响别人	80
(一) 暗示作用	81
(二) 榜样作用	81
(三) 感染作用	82
(四) 信赖作用	82
六 老年人的再学习	83
(一) 老人大学的兴起	83
(二) 学习能跟上时代的步伐	83
(三) 学习是推迟智力衰退的良策	84
(四) 老年人怎样再学习	84
“中国老龄问题全国委员会”简介	85

保健篇

一 老年人的生理特点	89
(一) 衰老是正常生理现象	89
(二) 身体老化的十大变化	90
二 老年人的饮食起居	92
(一) 老年人的营养	92
(二) 怎么吃?	94
(三) 烟、酒、茶	95
(四) 衣、帽、鞋、袜	97
(五) 行走坐卧	98
(六) 洗澡	98
(七) 睡眠	98
(八) 性生活	99
(九) 生活的节奏和规律	100
三 老年人健康的危险信号	100
(一) 老年人的常见症状	101
(二) 癌的信号	103
(三) 中风的信号	104
(四) 心肌梗塞的信号	104
(五) 早诊断早治疗	105

四 老年人的常见病及其防治	105
(一) 老年人的常见病	105
(二) 老年人的死亡原因	108
(三) 老年人患病的特点	108
(四) 怎样正确对待防病与治病	110
五 用药知识和急救知识	111
(一) 老年人用药的特点	111
(二) 老年人要慎用的药物	112
(三) 老年人常备药	113
(四) 常见急症的处理	114
六 延年益寿	115
(一) 长寿在望	115
(二) 长寿与长能	115
(三) 怎样推迟脑力的衰老	116
(四) 怎样推迟体力的衰老	116
(五) 长寿要诀	117

锻炼篇

一 老年人锻炼的重要性	121
(一) 锻炼是长寿的有效措施	121
(二) 十叟长寿歌	122
(三) “十乐”长寿之道	122
二 适合老年人锻炼的方式和方法	123
(一) 老年人怎样选择运动项目	123
(二) 安全简便的步行运动	124
(三) 跑步是心肺健康之路	125
(四) 使老年人延年益寿的太极拳	126
简化太极拳图解	127
(五) 以入静健身的气功	136
(六) 保健按摩八段功	137
(七) 古代保健体操——八段锦	140
(八) 祛病延年二十势	142
(九) 增强抗寒力的冷水锻炼	146
(十) 老年人喜欢的健康球	147
(十一) 增强体力的登山活动	147
(十二) 爬楼梯——一种新兴的锻炼活动	148
三 老年人锻炼中应注意的问题	149
(一) 掌握适度的运动量	149
(二) 必须遵从的科学原则	149
(三) 重视运动生理卫生	150
(四) 老年人运动五戒	151

四 体育疗法	152
(一) 退着走治疗功能性腰痛	152
(二) 解除习惯性便秘的转腰功	152
(三) 站桩治疗膝关节酸痛	153
(四) 治疗痔疮的提肛运动	154
(五) 治疗腰酸背痛的悬挂锻炼法	154
(六) 拍打法治疗肩腰痛	155
(七) 治疗失眠的晃海功和叩打法	155
(八) 胃下垂操	156
(九) 肩周炎的体育疗法	158
(十) 颈椎病的医疗体操	159
(十一) 肥胖症的体育疗法	161
(十二) 老年慢性支气管炎的体育疗法	161

情趣篇

一 画中国画	165
(一) 笔、墨、纸、砚及颜料	165
(二) 用笔和用墨	166
(三) 人物画的画法及步骤	168
(四) 山水画的画法及步骤	169
(五) 花鸟画的画法及步骤	170
二 书法	172
(一) 书法与晚年生活	172
(二) 什么是功夫	173
(三) 写字与艺术修养	173
(四) 结字与用笔	174
(五) 幅面与章法	175
(六) 落款与印章	175
(七) 读帖	176
(八) 文房四宝	177
三 篆刻	178
(一) 刻印的过程	178
(二) 刻印的刀法	178
(三) 刻印必备的用具	179
(四) 印石的选购	179
(五) 印泥的选购、贮藏与再生	180
四 围棋	180
(一) 围棋试题	180
(二) 围棋试题解	181
五 象棋	183
(一) 幽鸟攒阶	183
(二) 跃马还乡	184

(三) 楚河风云	185
(四) 迂回用计 智赚中卒	186
六 集邮	187
(一) 怎样收集邮票	187
(二) 邮票的类别	188
(三) 集邮的对象	189
(四) 怎样整理邮票	190
(五) 邮票的保存方法	191
七 火花	191
八 养花	193
(一) 花卉与环境条件	193
(二) 花卉的繁殖	195
(三) 家庭养花问答	197
九 垂钓	202
(一) 钓鱼工具	202
(二) 鱼饵	204
(三) 天时	204
(四) 地利	205
(五) 懂点鱼的习性	205
(六) 垂钓步骤和注意事项	205
十 盆景	206
(一) 树桩盆景	206
(二) 山水盆景	208
(三) 微型盆景	209
(四) 配盆与盆几	209
十一 养鸟	209
(一) 百灵	210
(二) 画眉	211
(三) 红点颏和蓝点颏	212
(四) 黄雀	213
(五) 红嘴相思鸟	214
(六) 红呼(沼泽山雀)	214
(七) 八哥和鹩鹛	215
(八) 蜡嘴雀	215
(九) 虎皮鹦鹉	216
(十) 灰文鸟	217
十二 饲养金鱼	217
(一) 容器的选择	217
(二) 挑选金鱼	218
(三) 怎样带回家	219
(四) 饲养	219
(五) 防治鱼病	219

(六) 金鱼的繁殖	220
十三 饲养热带鱼	220
十四 居室布置	222

旅游篇

一 我国风景名胜要览	227
(一) 古都名城	227
(二) 名山奇峰	229
(三) 江河湖泉	232
(四) 颐养之乡	235
(五) 奇石幽洞	236
(六) 古建宫寝	237
(七) 石窟造像	240
(八) 苑囿园林	241
(九) 各地名产	242
二 为您导游	244
(一) 北京——天津	244
(二) 石家庄——邯郸	246
(三) 北戴河——山海关	246
(四) 太原——大同	247
(五) 呼和浩特——银川	248
(六) 沈阳——大连	249
(七) 上海——南京	250
(八) 杭州——宁波	253
(九) 合肥——黄山	254
(十) 福州——厦门	255
(十一) 庐山——井冈山	256
(十二) 济南——青岛	257
(十三) 开封——洛阳	258
(十四) 武汉——武当山	260
(十五) 长沙——衡山	261
(十六) 广州——肇庆	262
(十七) 桂林——南宁	262
(十八) 成都——峨眉山	263
(十九) 重庆——三峡	265
(二十) 贵阳——遵义	266
(二十一) 昆明——大理	266
(二十二) 拉萨——日喀则	267
(二十三) 西安——华山	268
(二十四) 兰州——敦煌	269
(二十五) 乌鲁木齐——吐鲁番	269

知识篇

世界各国退休年龄	273
养生长寿十要诀	273
睡眠“十忌”	274
坚持午睡	275
饮食六宜	275
节日七戒	276
哪些食物会诱发疾病	277
漫谈“五官”	277
展望未来抗衰老的新方法	278
天气与健康的关系	279
保护牙齿	280
老年人看电视须知	280
饱食后不宜立即洗澡	280
室内盆花不宜多	280
药茶	281
怎样泡制药酒?	282
怎样服用蜂蜜?	283
银耳的食法	283
人参的作用与副作用	283
牛黄、狗宝、马宝、猴枣	284
海味八珍	285
预防背痛的要领	285
怎样选购电冰箱	286
电冰箱使用须知	286
冰箱不是“保险箱”	287
怎样选购电风扇	287
收藏电风扇应注意什么	288
如何选择盒式磁带录音机	288
怎样选购电唱机	289
怎样选购彩色电视机	290
怎样选购洗衣机	290
怎样选配老花眼镜	291
怎样保护眼镜	291
怎样选配助听器	291
我国的汉字有多少	291
我国的第一部	292
什么是“善本书”	292
书籍为什么会老化变脆	293
藏书防虫	293
书籍除污	293

书屋趣谈	293
鲁迅读书五法	294
人口发展古今谈	295
地球能养活多少人?	295
我国古代三次著名的改革	296
近代帝国主义侵略中国的五次战争	296
我国近代史上三次革命高潮	297
五四运动	298
五卅运动	298
一二·九运动	298
二万五千里长征	298
公历的由来	299
世界的人种	300
大陆架	300
什么叫经济特区	300
法	301
我国国旗、国歌小史	302
遗产、遗嘱、继承权	304

鉴赏篇

一 小说鉴赏	308
(一) 人物形象	308
(二) 环境描写	309
(三) 主题	309
二 诗歌鉴赏	310
(一) 抒发了什么样的感情	310
(二) 是否具有美的意境	310
(三) 语言是否精炼和谐	311
三 书法鉴赏	312
(一) 书法艺术	312

(二) 字体源流	313
(三) 书法鉴赏	315
(四) 墨林菁华	316
四 篆刻鉴赏	319
(一) 篆刻天地	319
(二) 篆刻鉴赏	321
五 绘画鉴赏	321
(一) 绘画的种类及其特征	322
(二) 中国画的特点	322
(三) 中国画常用的名词、术语	323
(四) 中国历代名画鉴赏	324
(五) 西洋名画鉴赏	332
六 雕塑鉴赏	336
(一) 雕塑的形成及特征	336
(二) 欣赏雕塑作品的方法	336
(三) 中国古代雕塑艺术鉴赏	336
(四) 外国雕塑艺术鉴赏	338
七 戏曲鉴赏	340
(一) 剧目	341
(二) 表演	342
(三) 服装化妆	344
(四) 音乐伴奏	344
(五) 剧种	345
八 曲艺鉴赏	347
九 音乐鉴赏	349
(一) 音乐的特征及分类	349
(二) 声乐作品鉴赏	349
(三) 器乐作品鉴赏	352
十 舞蹈鉴赏	355

晚

晴

篇

许德珩题



“天意怜幽草，
人间重晚晴。”

——李商隐《晚晴》

晚晴篇

人老了更要

多动一动

女将军 李 贞

我是个老红军，现已退到二线，担任军委总政治部组织部顾问。别看我年纪大了，可要做的工作还很多，我每天的时间都安排得满满的，而且忙而不乱，有个规律。一般是早晨六点准时起床，在床上做一套按摩操，六点半边听新闻联播，边做自编的保健操，七点再听一次新闻联播。上午学习文件，有时接待来访，再看一个多小时的报纸。下午学习理论书籍，做些回忆录的准备工作。晚饭后散散步，八点和十点各听一次新闻，上床后再做一次按摩操。除了吃、睡、学习以外，每天都要活动几次。

我这个人一辈子喜欢动，而不喜欢静。特别是劳动，是我多年的老习惯，不论走到哪里都要坚持劳动。我认为，劳动可以使自己保持革命本色，也可以使自己保持身心健康。退下来后，自己可支配的时间多一些，我还抽时间喂喂鸡，种些菜，有些小菜也自



己动手腌。一来为了吃菜方便，二来可以锻炼身体。人老了，手脚容易不听使唤，更要多动一动。劳动在一定意义上说，也是一种很好的运动。

我是在“运动”中过来的。在战火纷飞的革命战争年代，在部队里行军打仗，全靠两条腿，一天走七十里、八十里甚至一百几十里，有时连双草鞋还没打完，就只得走，只好打赤脚，练出了一副铁脚板。红军长征中，我在红六军团时，和男战士们一起行军打仗，还要做其他领导工作，确实很累。按规定，行军路上我是有马匹的，但是，为了锻炼自己，我还是和大家一样走路。就这

样，在战争中我练就了一个好身体。

但是，人老了，总免不了生病。对待病，第一不应该怕；第二要坚持劳动，坚持锻炼，以增强身体抵抗力；第三应当请医生治病。对医生的话，要听，但是也要有分析地听，不能医生一讲不能动，就连床也不敢起了。在抗美援朝的战场上，我在志愿军政治部当秘书长，忙时，整夜不能合眼，我得了严重的神经衰弱病。那时，我有空就整地种菜，通过体力劳动，出一身大汗，并坚持做头部按摩操。每天早晚，只要有五分钟的时间，总要拉一些同志走出坑道去散散步。只有在不得已的情况下才吃一点安眠药。这样，我的神经衰弱也慢慢好了。

1962年，我得了心脏病，医生要我住院，我说服了医生，回到家里采用自己的老办法：散步、做操和参加力所能及的劳动。我自己编了一套似八段锦的保健操，每天早晚练两次。再配合药物治疗，病情开始稳定下来了。以后我又摸索出一个新办法，每当胸闷时，就含一口通化葡萄酒在嘴里，慢慢咽下去后，就感到舒服多了。对感冒我也有一套办法，早晨起床前和晚上睡觉前都按摩面部、脚心和脚背各50下，很简便，所以，我也不大感冒。人老了，腿脚不大灵，应该常练练腿，练练脚板。我现在每天都坚持踢腿五十下。有时不能多练，也要少练，不能因为人老就不动了。活一天就要锻炼一天，争取对革命多作一点贡献。

一个人要想健康，必须从多方面努力，精神和思想也是一个不可忽视的因素。思想开阔，精神乐观，可以使人身心健康；相反，精神苦闷，忧虑重重，计较个人得失，就会有碍健康。我也遇到过不顺心的事，但我心胸开阔，都想得开，因此，也没因那些挫折影响了健康。1968年，我曾因过去是彭老总和贺老总的部下，受林彪、“四人帮”迫害，被关在一间阴冷、潮湿、从不见阳光

的小屋里，一坐就是几个小时。手脚麻木了，我就起来走动走动，伸伸腰腿，自然要遭到训斥。但是我坚信乌云是遮不住太阳的，我必须保持有个好身体，将来出来后好为党继续工作。白天不让练，于是，我就把活动改在晚上睡觉前进行。我把灯关上，在黑暗中伸展腰腿，在地上练习下蹲动作，从几下慢慢增加到几百下，最后到一千五百下，然后上床再做头部按摩和防感冒操。1972年离休后去了湖南，这时，我就爬山越岭，上井冈山，进老革命根据地，去看望老红军、老战友，鼓励他们爱护身体，努力为党工作。休息时间，我就种地，有时还到池塘边钓鱼。

现在我已77岁了，身体还比较健康，这是我注意经常参加体育锻炼和体力劳动的结果。因此，我也希望一切离休退休的老同志，每天也定时动一动，这对你们延年益寿和发挥“余热”，将会有很大帮助。

余年应是读书时

卫生部顾问 黄树则

已经年近70，退出了工作第一线，更想多读点书。这心情可以用最近写在日记中的一首小诗来说明。

文章天地尽无期，
我只医林一小枝；
到老更惭知识浅，
余年应是读书时。

我认为，老年读书有三利：一是老年还要做些力所能及的工作或者写点文章，读书



有利于工作和写作；二是获取知识，增加乐趣；三是每天读点书，有利于脑力不衰。总之，读书可以使人保持革命青春，不知老之将至。

提起读书，回想颇多。在十年内乱期间，人遭到浩劫，书也遭到浩劫。爱书的人当时不得不忍痛割爱，把大批的书当废纸卖了出去。全卖掉确实舍不得，总想留一小部分。留哪些，卖哪些，很费踌躇。

记得正在处理书的时候，一位才参军不久的青年朋友从成都来访，他见我案头放有一本《华盖集续编》和一本《且介亭杂文末编》，要求借走。我说，“送给你好了。”他很高兴地把书放进挎包，但又拍拍挎包说，“到部队之后，还要藏起来偷着看。”

“怎么，鲁迅的书也不准看吗？”我很惊讶地问。

“不准。除去《毛泽东选集》和《毛主席语录》之外，都不准看。”

“那么你们空闲的时候干什么？”

“打扑克。”

“打扑克可以？”

“那当然。文化娱乐么！”

真使人哭笑不得。

1971年到1972年，我随医疗队在黑龙江克山县工作了一年。那确是难忘的一年，不仅从最初发现克山病的这个县了解到克山病的更多情况，而且在农民和基层干部中交了朋友，受了教育。但是同时也看到，书在农村的命运更是可怜。农村基层卫生人员多么如饥似渴地需要书啊。有一个大队医生把五十年代出版的一本《实用内科学》当作至宝，用花布包着，看时拿出来，看过再包起来。有一天我从大队到县里去，一位医疗队员托我代买一两本中医书。可是到县书店里一看，除去《毛泽东选集》和《毛主席语录》之外，只有几本《汤头歌诀白话解》。



经过拨乱反正，人得到了解放，许许多多有益的书也得到了解放。如今每到书店，看到那么多的男女青年在选购书籍，不禁喜上心头。

近几年，书架又渐渐充实起来。对于在十年内乱中用心保存下来的那一部分书特别感到亲切。有些书当时所以保存，其中一个理由是唯恐以后再难买到。可是现在这些书有的已经重印，新的好书更是不断出现。出版界确是一片繁荣。

“余年应是读书时”，当然也不是整日埋头读书。现在我是这样安排自己每天的活动：清晨外出散步大约40分钟。早饭后练字大约30分钟。接着，或办公，或开会，或写稿，或看稿。如仍有暇，即翻看杂志。下午如无别事，读书读报，然后再到户外散步大约20分钟。晚饭后，看一会儿电视，主要是看“新闻联播”、“祖国各地”和“世界各地”。接着再读书。如出差到外地，坚持两项不误：一是按时散步，一是抽空读书。

多年来养成的读书习惯是几本不同性质的书穿插着读，而不是读完一本再读一本。偶然也会抱定一本小说不忍释手，一口气读完。比如读《高山下的花环》，就是这样。

不久以前，才学习过《邓小平文选》，现在正在重新学习毛泽东同志的哲学著作。

042018