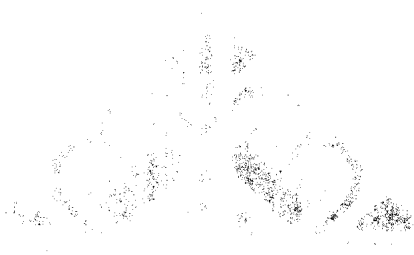


老干部紀念冊

河北人民出版社



老干部纪念册



费珍敏 励 远 肖 浩 编
何紫英 章书林 赵 钦

责任编辑：沙惠荣

封面设计：庄珠娣

书名题字

老干部纪念册

费珍敏 励 远 肖 洁 编
何紫英 章书林 赵 钦

河北人民出版社出版（石家庄市北马路45号）

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

850×1168毫米 1/32 20.5印张 379,000字 印数：1—59,000 1987年10月第1版

1987年10月第1次印刷 统一书号：17086·89 定价：4.80元

ISBN 7-202-00038-5/Z·2

晚晴

啓功



丈夫為志窮當益

堅老當益壯

馬援語

丁卯春分日

王學仲居沽上

王學仲

起居有常
心會坦蕩

黃壽



一點浩然氣
快哉萬里風
東坡詩
范曾書



范曾作

目 录

中央领导同志对老干部的讲话辑录.....	(1)
----------------------	-------

一、人生征途上的新起点

——正确对待离休退休

1. 实行离休退休制度是革命事业的需要.....(14)
2. 新形势下的新任务.....(17)
3. 在人生的转折面前.....(20)
4. 树立正确的进退观.....(22)
5. 重新认识和寻求自身存在的价值.....(24)
6. 人老精神不能老.....(27)
7. 永远保持革命晚节.....(29)
8. 费孝通的老人六条守则.....(31)
9. 离休退休并非“万事皆休”.....(31)
10. 门庭冷落不是坏事.....(33)

二、跟上时代前进的步伐

——努力做到老有所学

1. “知识更新”与“老有所学”.....(38)
2. 老年人记忆的特点.....(40)

3. 锻炼记忆力的方法·····	(43)
4. 老年自学的方法·····	(46)
5. 到书籍中去寻找无穷的乐趣·····	(47)
6. 五种读书方法·····	(49)
7. 怎样练习写作·····	(51)
8. 老年人几种常用文体的写法·····	(55)
9. 怎样积累资料·····	(60)
10. 怎样学习外语·····	(62)
11. 求知四规律·····	(66)
12. 古今中外学者治学方法四十例·····	(67)
13. 办老年大学是时代的需要·····	(71)
14. 国内的老年大学·····	(74)
15. 国外的老年教育·····	(78)
16. 几门新兴的综合性学科·····	(82)
17. 当代科技新成果·····	(86)

三、力所能及地为社会作些贡献

——如何发挥余热余力

1. 老年自有老年的优势·····	(98)
2. 漫谈老年人的“智力开发”·····	(100)
3. 不要轻视第三个“一万天”·····	(103)
4. 重视老年知识分子对社会发展的作用·····	(106)
5. 发挥余热的十种形式·····	(110)
6. 做坚持四项基本原则的模范·····	(113)
7. 在革命传统教育中发挥作用·····	(115)

8. 老同志要带头移风易俗.....(118)
9. 荐贤举能讲原则.....(120)
10. 积极扶植和支持新干部.....(122)
11. 退下来的老同志怎样做工作.....(126)
12. 老顾问怎样搞调查.....(129)
13. 名人的晚年追求.....(131)

四、将自己置于快乐境地

——永远保持心理健康

1. 要重视老年期心理卫生.....(136)
2. 老年期的心理变化.....(138)
3. 离退休者精神疾病的诱因.....(142)
4. 如何保持健康的心理.....(145)
5. 怎样推迟心理衰老.....(147)
6. 能否长寿的心理测验.....(150)
7. 变态心理和正常心理的自我鉴别.....(153)
8. 情绪与老年病.....(155)
9. 托尔斯泰晚年的不幸.....(160)
10. 关于心理治疗.....(161)
11. 心理建设的“四吃”.....(163)
12. 如何自得其乐.....(164)
13. 让环境帮助你调节心理.....(167)
14. 怎样克服悲伤和情绪低落.....(169)
15. 学会“制怒”.....(171)
16. 消除紧张情绪的十大妙方.....(174)

17. 解除烦恼的小验方·····	(177)
-------------------	-------

五、寻求积极的精神寄托

——努力开拓兴趣范围

1. 培养有益的兴趣和爱好·····	(180)
2. 家庭花木栽培·····	(183)
3. 阳台养花·····	(189)
4. 怎样饲养、欣赏金鱼·····	(190)
5. 垂钓趣谈·····	(195)
6. 中国画的特点·····	(199)
7. 练习书法四要点·····	(200)
8. 怎样选碑帖·····	(201)
9. 怎样选择旅游地点·····	(202)
10. 怎样拍摄旅游纪念照·····	(204)
11. 水石盆景的制作·····	(206)
12. 桥牌入门·····	(209)
13. 交谊舞的跳法·····	(215)
14. 灯谜的常用谜格·····	(218)

六、人的寿命可以延长

——谈谈怎样抗衰防老

1. 衰老起因纵横谈·····	(224)
2. 人体衰老的十大特征·····	(226)
3. 心理老化的自我测定·····	(228)
4. 行为能力老化的判定·····	(229)

5. 长寿之乡的研究	(231)
6. 孔子为何能长寿	(233)
7. 长寿八问	(236)
8. 十条保健建议	(237)
9. 寿命的预测	(238)
10. 信心是长寿的精神支柱	(243)
11. 良好的适应能力是长寿之源	(244)
12. 适度是长寿的要诀	(247)
13. 节食可以延寿	(249)
14. 用脑与寿命	(251)
15. 盐少寿多	(253)
16. 阴离子能延长寿命	(254)
17. 长寿与吃鱼	(256)
18. 女性为何能长寿	(258)
19. 抗衰防老中药歌	(260)
20. 抗衰老新方的展望	(261)

七、以坚强意志战胜病魔

——谈谈怎样防治疾病

1. 谈谈冠心病	(266)
2. 关于高血压	(269)
3. 怎样防治脑血管病	(273)
4. 预防老年人肺炎的关键	(276)
5. 危害极大的慢性支气管炎	(278)
6. 恶性肿瘤	(280)

7. 老年糖尿病·····	(286)
8. 前列腺增生症·····	(289)
9. 怎样防治失眠·····	(290)
10. 老人常见的骨关节病·····	(292)
11. 口腔疾病与保健·····	(296)
12. 耳、鼻、咽喉疾病种种·····	(297)
13. 老年性痴呆的预防·····	(301)
14. 慢性腹泻的病因与治疗·····	(303)
15. 便秘不可轻视·····	(305)
16. 怎样防治老年性脱肛·····	(307)
17. 老年斑是怎么回事·····	(309)
18. 老年骨质疏松病·····	(312)
19. 如何看待老年低体温·····	(314)
20. 气温变化对老年疾病的影响·····	(316)
21. 应注意的微症征候·····	(318)
22. 老人用药要谨慎·····	(320)
23. 常年卧床老年病人的家庭护理·····	(324)
24. 老年保健急救药及其用法·····	(327)
25. 外国人健身二十条·····	(329)

八、生命在于运动

——谈谈怎样进行身体锻炼

1. 通向长寿的途径——运动·····	(334)
2. 最佳运动量的掌握·····	(338)
3. 老年体育的保健要点·····	(341)

4. 老年锻炼之大忌.....(343)
5. 几种常见运动疾病的预防和处理.....(344)
6. 老年慢性病人的体育锻炼.....(348)
7. 老年人慢跑.....(353)
8. 散步的妙处.....(355)
9. 医疗步行健身法.....(356)
10. 如何练“太极”.....(358)
11. 练气功须知.....(361)
12. 健身五功.....(363)
13. 呼吸肌简易锻炼法.....(364)
14. 老年保健操.....(365)
15. 老年健美操.....(368)
16. 老年人游泳.....(370)
17. 日光浴.....(372)
18. 冷水浴.....(375)
19. 外国总统的健身运动.....(377)
20. 体坛老人之最.....(379)

九、在和睦气氛中颐养天年

——如何处理家庭关系

1. 如何处理离退休后的家庭关系.....(382)
2. 创造一个良好的家庭气氛.....(384)
3. 老年夫妻更需互敬互爱.....(386)
4. 夫妻恩爱延年益寿.....(388)
5. 正确对待老年丧偶.....(390)

6. 浅谈“黄昏之恋” (392)
7. 单身老人再婚有利于健康 (394)
8. 老年再婚须慎重 (396)
9. 晚辈需要长辈的理解 (397)
10. 不断融洽婆媳关系 (399)
11. 不要粗暴干涉儿女婚事 (401)
12. 协助年轻父母培养好后代 (403)
13. 对孙辈过分疼爱不是爱 (405)
14. 把精神财富留给后代 (407)
15. 妥善处理好与保姆的关系 (409)

十、在友好相处中获得精神慰藉

——如何进行社会交往

1. 正确对待社会交往 (414)
2. 适当参加社交活动有利身心健康 (416)
3. 待人接物应注意什么 (418)
4. 为人之道重在宽厚 (421)
5. 要广泛地交朋友 (424)
6. 重“神交”，弃“利交” (426)
7. 重视建立“忘年交” (428)
8. “代沟”之间可以搭桥 (430)
9. 邻里之间要互敬互助 (432)
10. 说话的艺术 (434)
11. 聊天的学问 (436)
12. 串门的“门道” (439)

13. 赴宴的讲究.....(441)

14. 怎样接待客人.....(443)

15. 怎样举办社交聚会.....(446)

十一、科学地安排晚年生活

——介绍一些生活常识

1. 老人的居室.....(450)

2. 早起五宜.....(452)

3. 睡前五宜五不宜.....(453)

4. 老年人消暑几当心.....(455)

5. 老年人冬季应注意什么.....(457)

6. 老年人的四季饮食.....(458)

7. 喝水的学问.....(458)

8. 如何诱发食欲.....(459)

9. 荤素要搭配.....(461)

10. 夜间进餐的弊病.....(462)

11. 老年人不要多用冷饮.....(463)

12. 饮茶七忌.....(464)

13. 用药期间不应饮酒.....(466)

14. 老人四季服装.....(467)

15. 鞋袜的选择.....(469)

16. 高血压患者穿着要“三松”.....(470)

17. 这些人不可大笑.....(471)

18. 患病老人能不能坐飞机.....(472)

19. 手戏核桃的妙用.....(474)

20. 怎样选择合用的助听器.....(475)

21. 什么样的手杖最合适.....(476)
22. 老花镜选配.....(477)
23. 电视机使用常识几则.....(478)
24. 看电视四忌.....(480)
25. 防止冰箱储藏食物串味、异味.....(481)
26. 洗衣机的卫生.....(482)
27. 洗羽绒服不能用洗衣机.....(483)
28. 使用电风扇要当心.....(484)
29. 使用电饭锅三忌.....(485)
30. 家用药物的储藏与保管.....(486)
31. 这样的药物不能再用.....(486)
32. 家庭图书保藏.....(487)
33. 家庭字画保护琐谈.....(488)
34. 防止衣服发霉.....(490)
35. 家具保养十诀.....(491)
36. 怎样安排家宴.....(492)

十二、政策咨询

1. 什么是“参加革命工作时间”.....(498)
2. 如何确定和更改干部的“参加革命工作
时间”.....(498)
3. 建国前干部参加革命工作时间应如何
确定.....(499)
4. 建国前入党的中共党员参加革命工作
时间应如何计算.....(500)