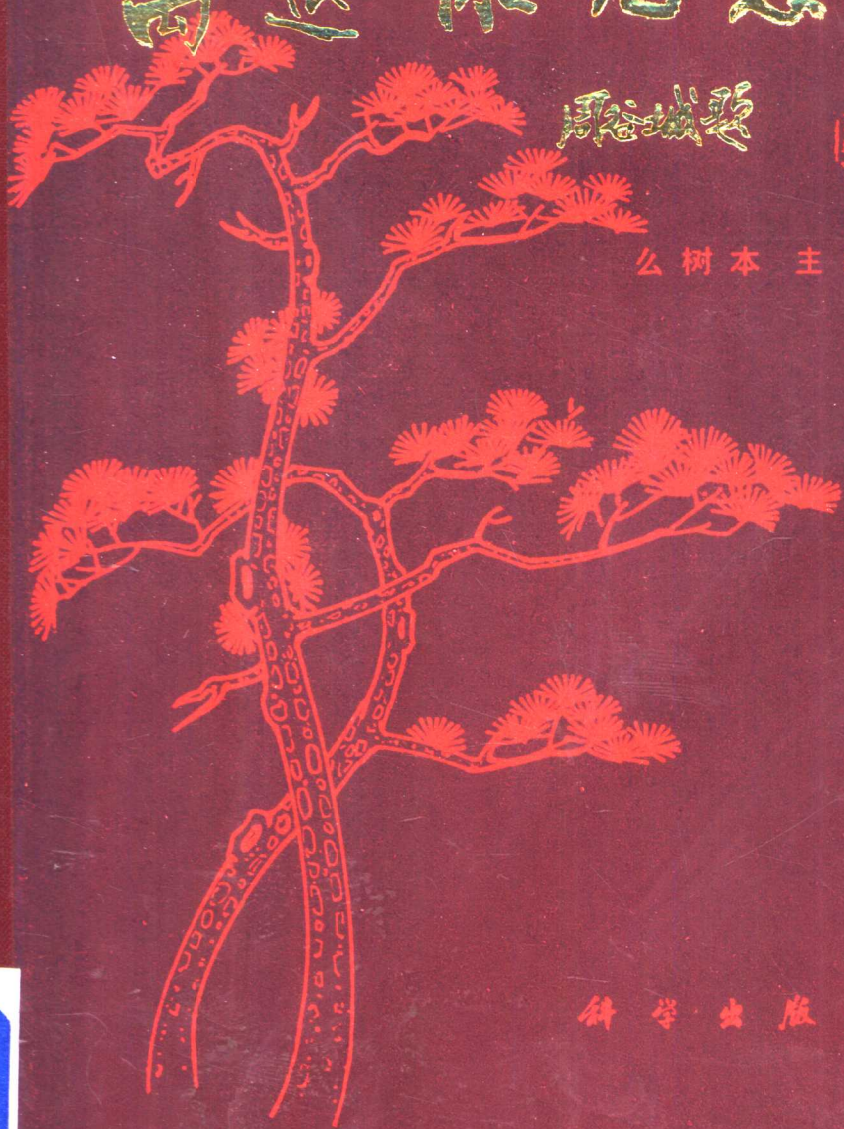


离退休纪念

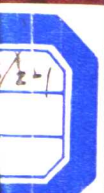
周谷城题



么树本 主编



科学出版社



离 退 休 纪 念

么 树 本 主 编

科 学 出 版 社

1 9 8 9

内 容 简 介

这是一本奉献给离退休人员作为纪念，又指导生活的小册子。它是针对刚离退休老人，在心理、生理、生活等诸方面易变化的特点，以简明扼要的内容，指导老年人，如何从身心健康、饮食营养、文化娱乐、炼身保健、为社会服务等方面，使晚年生活过得愉快、幸福。

主要包括：老年心理与健康长寿，老年人的饮食营养，老年人的体育锻炼，老年人的兴趣爱好和文化生活，老年人的卫生保健，老年人的学习，老年人的智力资源与开发利用，离退休政策，旅游指导等。

本书可供离退休干部、职工阅读，也可供从事老龄工作的同志参考。

离 退 休 纪 念

么树本 主编

责任编辑 陈培林

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1989年5月第 一 版 开本：850×1168 1/32
1989年5月第一次印刷 印张：4 3/8 插页：6
印数：0001—100,980 字数：83,000

ISBN 7-03-000641-0/C·5

定价：3.50 元

离退休老同志
的学习园地生活
顾问精神食粮

雷洁琼



一九八八年九月

坚持运动，和老有
可为，可以健康老人
燃烧青春。

一九八八年秋

黄心刚



总顾问: 王照华 黄树则

顾问: 张文庄 张亚群 吴捷 贺松源 傅华中
孙长林 甄令德 潘学田 董斌

编委会

主编: 么树本

副主编: 王若愚

编委: 么树本 王存有 王若愚 刘平生 刘洪芝
屈祖荫 胡汝泉 贾洪宝

(以上按姓氏笔划为序)

书名题字: 周谷城

序

老龄问题是世界上重大的社会问题，越来越受到联合国和各国的关注。目前，我国 60 岁以上的老年人有 9000 余万，离休退休职工有 2000 万人。如何关心照顾好日益增多的老年人和离退休职工，满足他们的特殊需要，维护他们的合法权益，安排好他们的物质和文化生活，发挥他们的作用，使其欢度晚年，健康长寿，这是当代老年人的迫切愿望和时代的要求。

老年人是社会的宝贵财富，他们为祖国的解放事业和建设事业做出了巨大的贡献，建立了不可磨灭的功勋，理应受到社会的敬重、关心和爱护。

离退休老同志从工作岗位退下来，是人生的一个重大转折，如何愉快健康又有意义地度过宝贵的“第二人生”，这是摆在老同志面前的现实问题。许多人对变化了的环境，在心理和生理上都可能有一段时间不能适应，有的遇到了一些新问题。对这些问题解决得好，就会心情舒畅，延年益寿；处理不当，就会影响身心健康。这就需要给予帮助和指导。为此，中国老龄委员会、劳动人事部、全国总工会、科学出版社、中国老年杂志社和天津社会科学院等单位的一些专家、学者和实际工作者组织编写了《离退休纪念》一书，

奉献给老同志,这是一件很有意义的事。

本书根据老年人和离退休职工的特点和现实生活需要,有针对性地、概括地阐明了老年心理变化与健康长寿的关系;老年人的学习和智力开发的意义;如何注意卫生保健和饮食营养;怎样维护老年人的合法权益;怎样丰富老年人的文化生活和加强体育锻炼;对老年人的旅游观光和离退休政策作了指导性的介绍;书中还编排了有纪念意义的内容。适宜长期保存和纪念。因此,这本书的出版,为老年人提供了一份精神食粮,使老年人多了一个学习园地,多了一名生活顾问,多了一位知心好友。愿这本书的出版,能为广大老年人所喜爱,为广大老年人的晚年生活增添乐趣,使老年人得到益处,安度和欢度晚年!



一九八八年九月九日

目 录

序

- 1 老年心理与健康长寿····· (1)
 - (一)心理作用与疾病····· (1)
 - (二)情绪与疾病····· (3)
 - (三)性格与疾病····· (3)
 - (四)智力与健康长寿····· (5)
 - (五)心理社会问题与寿命····· (6)
- 2 老年人的饮食营养····· (9)
 - (一)老年人的饮食营养····· (9)
 - (二)老年人合理的膳食制度和原则····· (11)
 - (三)老年人的益寿食品····· (12)
 - (四)老年人饮食的烹饪调味····· (14)
 - (五)老年人的饮食卫生与注意事项····· (15)
 - (六)老年人常见病的食疗····· (16)
- 3 老年人的体育锻炼····· (21)
 - (一)经常坚持体育锻炼的意义····· (21)

• • •

	(二)参加体育锻炼应注意的事项·····	(21)
	(三)选择适合的锻炼项目和方式·····	(22)
4	老年人的兴趣爱好和文化生活·····	(26)
	(一)老年人的兴趣爱好·····	(26)
	(二)老年人的文化生活·····	(36)
5	老年人的卫生保健·····	(44)
	(一)老年人常见病的预防和治疗·····	(45)
	(二)老年人用药量和用药方法·····	(56)
6	老年人的学习·····	(59)
	(一)老年人学习的特点·····	(59)
	(二)改善老年人学习的措施·····	(69)
	(三)老年人学习的形式·····	(61)
	(四)老年人学习的内容·····	(61)
	(五)老年人学习的效果·····	(61)
7	老年人的智力资源与开发利用·····	(63)
	(一)老年人是社会的宝贵财富·····	(63)
	(二)开发老年智力资源的重要意义·····	(64)
	(三)老年人参加工作的方法·····	(65)
	(四)老年人再工作的门路·····	(65)
	(五)老年人再工作的政策规定·····	(67)
8	老年人的合法权益·····	(69)
	(一)老年人享受基本权益·····	(69)
	(二)老年人的特殊权益·····	(69)

	(三)老年人合法权益受法律保护.....	(70)
9	离休、退休政策.....	(74)
	(一)离休干部政策.....	(74)
	(二)职工退休制度及政策.....	(83)
10	旅游指导.....	(88)
	(一)全国著名旅游胜地简介.....	(88)
	(二)旅游常识.....	(111)

老年心理与健康长寿

影响人健康长寿的因素很多，其中心理因素有着举足轻重的作用。了解老年人的心理与健康长寿的关系，对促进离退休同志的健康有一定的理论意义和实践意义。

(一) 心理作用与疾病

离退休是老同志生活中的一个重大变化，每个人都要经历一个身体和心理的适应时期。经过一段时期的调整，大多数人都能逐渐适应变化了的生活，胜任变化了的角色，但也有相当一部分人会感到苦闷、孤独、烦躁。

老同志要欢度晚年，除了保持身体健康外，最重要的就是克服上述这些不佳的心理状态，在精神上永葆青春。

从现代老年心理医学的观点来看，几乎没有一种疾病是纯身体方面的，也没有一种疾病是纯心理方面的。老同志应科学地理

解身心关系,在增加营养,加强体育锻炼,增强身体健康的同时,要注意保持心理健康。只有身心都健康的老年人才能称得上是真正的健康老人。只是身体健康而心理不健康,或只是心理健康而身体不健康,都称不上健康老人,而且从某种意义上来说,心理健康比身体健康更重要,健身首先要健心。为什么呢?在这里不妨向大家介绍一个心理作用对身体产生影响的小故事:

美国洛杉矶一家体育馆内,一场激动人心的体育比赛正在进行。观众全神贯注,兴高彩烈。值班医生在治疗几个食物中毒的观众,询问他们,喝过自动售货机的清凉饮料没有?医生还叫广播员通知,喝过这种饮料的人要注意自己的身体反应。通知刚刚播出,霎时,整个体育馆就乱成了一锅粥,观众纷纷倒地,翻肠兜肚吐个不停。200多人当场被送进医院。后来鉴定,清凉饮料根本无毒,于是,每个人的病症也顷刻烟消云散。这说明心理作用对身体的影响是很大的。

人到了老年期,不仅会表现出种种生理上的老化现象,同时也必然会具有其他年龄阶段所不同的心理特征。每个人由于个人经历不同,性格、习惯及生活方式的千差万别,心理活动也有很大的差异性。譬如说,有些人,特别是刚离退休的人,身体素质很好,多半不服老,忽视甚至否认身体老化的事实;体弱多病的人,尤其是生活难以自理的人,往往产生忧郁感,自卑感,甚至失去生活的信心;有些人不太注意自己的健康,患病后始误治疗;还有些人则小病大养,无病疑有病。因此,每一位老同志都应自我掌握心理活动规律,发展积极的心理因素,克服消极的心理障碍,消除内心矛盾,促进身心健康。反之,只重视生理健康,不讲究心理卫生,是舍本求末,达不到真正健康的目的。

(二) 情绪与疾病

祖国医学认为,引起疾病的原因是多种多样的,但是七情过于波动,或波动持续过久,可使阴阳失调,气血不和,经络阻塞,脏腑功能失调,而引起疾病。

一般认为,老年人离退休前后是情绪变化的转折点,65岁左右时情绪处于最低潮,要经历几年的烦躁不安、孤僻、易怒、怀疑等消极情绪的纠缠,也正是在这一时期极易生病,尤其是忧郁症的发病率很高。

离退休后,最易产生孤独感。老同志办理了离退休手续,一夜之间就离开了工作岗位,过去几十年习惯了的工作环境、生活节奏、人际关系等一下子全变了。在这种情况下,容易产生孤独感和疑惑感。这种消极情感对老人的身心健康是极其有害的。临床实践证明,癌症、冠心病和高血压等病都同一个人的情绪有密切关系,由于情感突变,情绪过于激动而引起的猝死是屡见不鲜的。

反之,积极良好的情绪也能防病祛病,延年益寿。中国有句俗话:“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。”说明笑是良好情绪的反应,笑对健康是极为有利的。祝愿我们每一位老年人笑口常开,健康长寿。

(三) 性格与疾病

心理学把表现在人的态度和行为方面的比较稳定的心理特征叫性格。它的构成归纳起来主要有两个方面:一是对现实的态度,包括对社会、对集体、对他人的态度和对劳动及劳动产品的态

度等。二是行为的自我调节。

随着年龄的增长，老年人的性格总的趋向是由外倾向内倾转变，但完全改变的现象是很少见的，即年轻时属于何种类型，老年时还基本属于何种类型。

国外有的学者对性格与疾病，如冠心病等的关系进行了研究，把性格分为三类：第一类的特点是稳定、文静、谨慎、知足；第二类是活泼、开朗、自在；第三类是情绪波动、急躁、易怒、要求高、不知足。研究发现，第一类人中患严重疾病，包括冠心病的发病率为25%；第二类人的发病率为26.7%；第三类为77.3%。这足以说明人的性格与疾病有一定的关系。特别像高血压、哮喘、结肠炎、心脏病、荨麻疹、溃疡病、偏头痛的发病和治疗确与性格大有关系。

尽管人的性格具有相对的稳定性，但也是可以改变的。而改变它的决定因素是智力、社会地位、教育、健康状况及环境的重要变动等。每个人都要有意识地改变自己性格中的不良部分，向着文静、稳妥、条理、明智的方向发展。要改变性格，一要改变客观生活环境，这是性格改造的强大的外在力量；二是主观上的自我修养和自我调节，坚持不懈地主观努力，这是性格改造的决定因素。当然，良好的性格的形成，绝非朝夕间事，而是要有决心，持之以恒。为此，建议老年朋友做到下列几点：

- 1) 确定切合实际的生活目标，满怀信心地去生活。
- 2) 精神上要有所寄托。在力所能及的情况下参加学习或从事一项社会工作。如：学科学、学医学、学写作、写回忆录、从事社会咨询或参加街道工作等。
- 3) 要乐于并善于交往，不可都是萍水相逢，点头之交，要有能与之倾心交谈、互诉欢乐与苦闷的朋友。

4) 要培养宽容的态度,在家庭生活中要注意发扬民主,切忌家长作风,要使家庭成员之间充满爱恋之情,感情融洽,心心相印,不要为区区小事动怒发火。

5) 要学会自我控制,如遇到会引起你发脾气的人或事,要善于自我安慰,转移目标,待情绪稳定后,再进行处理。

6) 要培养和发展自己的爱好,如集邮、绘画等;要加强艺术修养,经常听音乐,观看戏剧演出,培养鉴赏艺术的能力。

总之,老同志必须有意识地改变不良性格,为安度晚年创造最佳的条件。

(四) 智力与健康长寿

人的智力分为“液化智力”和“晶化智力”。前者指不依赖文化和知识背景的对新事物的学习能力,在成年早期达到高峰后随即随年老而逐渐衰退,如注意力、心智的敏捷度等;后者则指习得的能力,它同文化、知识及积累的经验有关,如知识的广度、判断力等。这种智力自成年后不但不减退,反而有所增长,只有在70—80岁才略有减退。美国专家测量不同年龄的人对世界知识掌握的情况时发现,70—80岁的老人组在回忆世界大事方面比青年组还好。美国老年人研究所做了一项大脑化学测验,即用扫描机来研究大脑各部位的新陈代谢功能,其对象是21—83岁的健康者。结果表明,老年人的脑功能同青年人一样活跃有效。所以“年老智昏”、“年老无用”的说法是错误的。

每个人的智力发展差异很大。决定智力高低的主要因素:一是先天遗传因素,主要是指人的大脑、神经系统、感觉器官和运动器官等方面的特性。这些先天素质只是一种自然基础,为智力发

展提供了物质条件,如果只有这些先天因素,而缺乏后天环境的作用,即使有良好的素质,智力也得不到应有的发展。

二是后天的环境因素,智力的很多方面都是靠后天不断学习得到的,它与教育、职业、生活经验、家庭社会条件和历史背景环境等有关。一般说来,智力水平越高,对自然环境与社会环境的适应能力就越强,对环境有害人体因素的防御能力就越强,寿命自然也就越高。

智力受外界环境影响,环境、教育不仅仅提供知识经验,同时也锻炼和发展了智力。

锻炼的方法是勤用脑,学习被称为脑细胞的体操。“脑子越用越灵”就是这个道理。一般来说,学历深,受教育时间长,长期从事脑力劳动的人比深居简出,生活单调,无所用心的人智力衰退得慢,寿命也长。例如:法官、教授、科学家,他们每天都要与各种难题打交道,为了寻求一个答案,昼思夜想,绞尽脑汁,这种用脑习惯大大推迟了他们脑的萎缩时间。

锻炼大脑最好的方法是学习和保持必要的社会交往。同自己的家人住在一起,生活活跃的老年人,往往可以长时间地提高自己的智力;而与世隔绝,把自己封闭起来的老年人则智力衰退较快。因此,我们应该迈开双脚,与社会接触,与人交往,及时摄取新信息,给大脑不断提供新的营养。

(五) 心理社会问题与寿命

大量研究材料表明,人的某些疾病不是由病毒或细菌感染引起的,而是人体不能应付环境刺激,尤其是环境中的心理社会紧张刺激的结果。所以,要预防和减少疾病,保持身体健康,必须正确