



国情
故事

生活到老

刘学红 ● 著



外文出版社



生活到老

刘学红 / 著



外文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活到老 / 刘学红著.

— 北京: 外文出版社, 2007

(国情故事丛书)

ISBN 978-7-119-05098-0

I. 生... II. 刘... III. 老年人 - 生活 - 概况 - 中国

IV. D669.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 139643 号

作 者 刘学红

责任编辑 余冰清

封面及内文设计 天下智慧文化传播公司

执行设计 姚 波

制 作 北京维诺传媒文化有限公司

印刷监制 冯 浩

生活到老

*

© 外文出版社

外文出版社出版

(中国北京百万庄大街 24 号)

邮政编码 100037

北京外文印刷厂印刷

中国国际图书贸易总公司发行

(中国北京车公庄西路 35 号)

北京邮政信箱第 399 号 邮政编码 100044

2007 年(小 32 开)第 1 版

2007 年第 1 版 第 1 次印刷

(汉)

ISBN 978-7-119-05098-0

10-C-3813P



目录

序

001

快乐老年

003

发挥余热 老有所为

003

享受生活 老有所乐

012

不断追求 老有所学

020

健康老年

029

修身养性 健康长寿

029

运动健身 珍惜生命

042

幸福老年

049

社区扶助 老有所养

051

生病不愁 老有所医

065

直面老龄化

071

未富先老 积极应对

071

老年人生活和权益保障

091

序

2006年4月，王世杰从上海市科技馆退休了。对于一个早已习惯了工作就是生活一部分的人来说，突然退下来无事可干，王世杰还真有点不适应。这时，他从广播里听到上海有关部门正在招募老年志愿者支援新疆的消息后，便马上前去报名。就这样，他成为了中国“银龄行动”队伍中的一员，来到偏远的新疆“发挥余热”。

“银龄行动”是由中国老龄委倡导并组织发起的一项公益性活动，旨在发挥中国中东部经济发达地区离退休科技人员作用，其活动方式是向中国西部地区或经济欠发达地区开展智力援助行动。

据中国老龄委“银龄行动”办公室主任王庆介绍，中国现有离退休科技人员500多万，其

中年龄 70 岁以下的约有 350 万人，具有中高级技术职称、身体健康、有能力继续发挥作用的约占 70% 左右。这些老年知识分子对社会来讲是一笔宝贵财富。为了让这些退下来的科技人员继续为社会做贡献，从 2003 年起，“银龄行动”在全中国范围内展开，王世杰就是积极参与到这项活动中的一个代表。

“银龄行动”开展三年多来，已有数千名 70 岁以下医疗卫生、文化教育、农业科技等方面的老专家、老教授，自愿从繁华都市到西部边陲，把自己长期积累的经验和技能带到广袤的西部，在为别人解决困难的同时，也让自己的老年生活更有意义。

1

快乐老年

发挥余热 老有所为

中国现行的退休体制是，机关事业单位男性 60 岁退休，女性 55 岁退休，这一退休制度出自 1951 年颁布，1953 年修订的《劳动保险条例》。当时中国人平均死亡年龄在 50 岁左右，有关数据显示，如今中国人的平均寿命已达 73 岁。这就意味着，很多人到退休年龄的时候，仍然身体健康，精力充沛，工作能力较强。这些年轻的老年人，也可称为低龄老人，热切希望

能发挥余热，报效社会。下面讲述的几个故事，就是这些低龄老人真实的生活写照。

都市里的“百草园”

河北石家庄市槐中路294号，是中国科学院石家庄农业现代化研究所宿舍所在地。与其他单位宿舍一样，楼房、大树、绿地、道路构成了这里的风景，简洁而干净。

宿舍西南角，一座开着月亮门的小院别有洞天。院内曲径通幽，满眼青翠。各色或高或矮的植物茂盛地混在一起，恣意地生长着。“这是商陆、这是柴胡，那是党参、黄芪，那边是金银花……”穿行在小院间，已经从研究所退休的田魁祥边走边向来访者介绍着，“春天的时候，这里可好看了！”

小院占地不过0.1公顷，却生长着300多种中药材和花草，是一座名副其实的“百草园”。在墙角的砖缝里，一蓬植物长得异常茂盛，田魁祥说“那是生地”。

田魁祥中等身材，是小院的“主人”。或许是终日徜徉在花草间的缘故，已经64岁的他看上去要比实际年龄年轻很多。田魁祥现在的正

式身份是河北省神农信息与生态工程研究所所长，小院就是神农研究所的“大本营”。

小院里还有间“温室”，里面也种满了花草。“温室”两边的两间平房就是研究所的办公室。温室里两个小水池里，几株植物漂在水面上，翠绿的叶子直逼人眼。“这是洋麻，正在做无性繁殖实验。”田魁祥说，洋麻的纤维很好，可以用来做高级纺织品，而麻秆全白无异色，

▼ 老中医在为患者诊病





▲ 春节前，一位擅长书法的老人帮邻居写春联。

是生产无甲醛聚合板的上好材料。如果在沙地里大量种植洋麻，既可以绿化改良沙地，又能产生经济效益，一举两得。但遗憾的是，洋麻在北方要到10月份才开花，种子成熟不了。进行无性繁殖，实验效果很好，如果转化成规模化生产，还需要进一步研究。

据田魁祥介绍，在建成“百草园”之前，小院是中科院石家庄农业现代化研究所废弃的锅炉房，少有人光顾。2002年，曾任研究所常务副所长的田魁祥退休，他把这里收拾出来，慢慢变成了老专家们的一块儿试验田。

2004年春天，廊坊市一家农业信息企业找到当时在河北省老科技工作者协会任职的田魁祥，希望能得到相关技术支持。当这家企业了解到，协会里很多老科学工作者退休后赋闲在家，英雄无用武之地之时，便出资注册成立了河北省神农信息与生态工程研究所，让田魁祥出任所长。

研究所成立之初只有7个人，随着接手一些项目，研究所的专家队伍迅速扩大，到现在已经有45人。他们都是河北省的知名专家，有智慧、有经验，在农林牧渔、水利、生态等领域都有研究成果。

田魁祥说：“大家都很熟，一招呼就聚到一块儿来了。如果有需要，我们还能召集更多的专家，光我们宿舍大院，退休的专家就有120多人，其中享受国务院特殊津贴的就有40多人。”

神农研究所成立时间不长，却已经取得了

不俗的成绩。生态治河项目获得省建设厅的科技进步奖，其他项目也获得了两项专利。但田魁祥说，这并不是他们的目标，他们只想把养老和贡献结合起来，做自己想做的事情。他们参与的这些项目，有的有些收益，有的纯粹是白干。不管是哪儿需要，只要专家们有时间，都会给予帮助。“不谈钱，到哪儿不是溜达？”田魁祥笑着说。

义务指路 10 万人

“老大爷，请问怎么去长城？”两个年轻的姑娘问。“往北走 200 米坐游 2 路公交车。”

“老师傅，请问展览中心怎么走？”“过地下通道到马路对面坐 966 路公交车。”……上午 9 时 30 分，在北京东直门 107 路电车总站，年近 70 岁的李国梁老人正在忙个不停，不断有人过来问路，几乎把老人围了起来。

东直门外大街是个交通枢纽，每天的人流量达到 10 万，行人找不到路成了常事。很多的行人刚下车就直奔这个“义务指路”牌而来。“每个小时都至少有几百个人问路。”李国梁说。老人几乎没有坐下的时间，他需要站着不停地

给问路的行人指点方向。对路途较复杂的问路人，李国梁还准备了很多空白小纸条，在上面写上具体的换乘线路，防止问路人忘记。

李国梁说：“长途汽车站那边还有几个义务指路的点，我们几个老人退休以后身体还可以，就出来义务指路，做点自己能做的。说不上为人民服务，这只是件很小的事情。”

李国梁退休前是北京矿物局生产技术处的技术人员。“我生在北京，就住在北海、沙滩一带，所以对北京的交通还是比较熟悉的。”2000年8月，退休后的李国梁在亮马桥南摆出了“义务指路”的牌子。自2001年11月他家搬到东直门附近以后，就开始到交通复杂的东直门地铁站附近指路，六年来除了雨雪天，李国梁都坚持出门义务指路。

“指路也要掌握窍门和规律”，说到这里，李国梁很得意，六年来的义务指路为他积累了很多经验。“现在的公交线路经常有更新，所以要随时关注，我有时买一些新出来的公交线路手册，另外每天都买一些报纸看看消息。”除此之外，老人还有一个独特的办法，那就是亲自调查。六年来，为了了解地图标示与实际路线



▲ 刺绣在中国已有2000多年历史。刺绣艺人一般都终生学艺，越老技艺越精良。此为一正在刺绣的老艺人。

的差讹，更好的为问路人服务，李国梁骑着他的旧自行车对北京的大小公交线路都进行了实地调查。

义务指路并不是一帆风顺。起初，地铁边的三轮车夫担心会影响他们的生意，对李国梁很不友好，“不过现在比以前好多了，有时候那些车夫也会来问路！”他笑着说。老人记忆最

深的一件事情是：一次一个小女孩在他身边站了半个小时，最后终于开口问他延庆怎么去，并提出向他借钱，李国梁身上没带钱，就骑车回去拿了钱回来给小女孩，并把她送上去延庆的车。过了一年以后，小女孩和她妈妈带着车钱和礼物来感谢他，让他感到很意外。他说：“东西我是肯定不能要的，但是她能记得我，我真的很高兴。”说起指路，李国梁说：“最欣慰的是别人的理解，我老伴就比较支持我出来指路，希望以后能有更多的人支持。”

与李国梁一起在东直门交通枢纽义务为路人指路的老人有十几位。一位名叫谢亮的老人已经75岁了，仍然每天坚持义务指路。受这些老人的感染，如今由50多名年轻网友组成的义务指路队也加入到了老人们的行列中来，老人们的事业后继有人了。

由于近年来退休的专家学者越来越多，许多地方都开始建立“银色人才库”，开发离退休人员的人才资源，有针对性地发挥低龄老人的作用。老年人积极参加力所能及的工作，不仅可以减慢老化进程，而且有利于身体康复，提高老年人的生命质量，增强整个社会的活力。

享受生活 老有所乐

68岁老人独闯非洲

一个68岁的中国老人，在语言不通的情况下，独自深入非洲乌干达拍回了大量鲜为人知的照片，他的名字叫安佑忠。老安退休前是中国劳动保障报社摄影部主任，享受国务院特殊津贴的专家。2003年3月25日，老安携带一台笔记本电脑、4台照相机，负重30公斤，独自踏上了赴乌干达的旅途。

国情 故事

非洲神秘而令人向往，却也是一个充满危险的地方。从陌生的语言到陌生的环境，对一个68岁的老人都是挑战。但那里荒无人烟的草原、拥挤热闹的贫民窟、能见度惊人的天空和有河马饮水的湖面，对于一个热爱摄影的人，又都是致命的诱惑。虽然安佑忠已经年逾花甲，但仍然抗拒不了这个巨大的诱惑。

在乌干达，老安每到一处，总是想方设法拍摄当地人不同的神态表情和他们的生活情境。在乌干达拍照片很困难，社会治安不稳

▲ 四川省宜宾市的由退休老人组成的自行车健身队骑车1000多公里到海南省海口市游览