

高
退
休
人
員
實
用
手
冊

中共邢台市委老干部局編

离退休人员实用手册

中共邢台市委老干部局编

序

王三佳

我们邢台市是革命老区，现有离退休干部2.2万多人。广大老同志在战火纷飞的年代，抛头颅、洒热血，为创建新中国立下了不可磨灭的功绩，是新中国的开创者；在社会主义革命和建设中，他们鞠躬尽瘁，艰苦创业，为祖国的繁荣富强作出了重大贡献，是社会主义事业的奠基人；他们离退休后，老骥伏枥，壮心不已，在两个文明建设中发挥着特殊作用，是建设有中国特色社会主义事业的重要力量。老干部是国之栋梁，民之春蚕，不愧为党和国家的宝贵财富。

江泽民同志在党的十五大报告中提出：“完善干部离退休制度，更好地从政治上关心、生活上照顾老干部，发挥他们的作用”。我们要以党的十五大精神为指导，从讲政治的高度充分认识老干部工作的重要性，自觉地把关心照顾老干部作为历史赋予我们的光荣使命。要使我们的干部群众明白，没有老干部的

过去，就没有我们的今天；老同志的今天，就是我们的明天。各级各部门要加强尊老助老的教育，认真贯彻落实党的老干部政策，切实保障老年人的权益，为老同志欢度晚年多做实际工作，使尊老助老传统美德在全市进一步发扬光大。

为了丰富老同志离退休后的生活，进一步做好老干部服务工作，市委老干部局编写了这本《离退休人员实用手册》。该书突出了政策性、实用性、知识性，是老同志掌握政策的良师，学习知识的益友，健康长寿的顾问，欢度晚年的参谋。它包括重要文件、政策问答、延年益寿、知识长廊、邢台史话等内容，紧贴老同志的生活，老年人关心的许多问题可以从中找到解答，是老同志案头必备的小百科全书。此书作为献给老同志的礼物，给老同志送上一份精神食粮，是很有意义的，我们希望它能受到老同志的喜爱和欢迎。

寥寥数语，难以尽达对老同志的敬重之情。我诚挚地祝愿老同志健康愉快、家庭美满、松龄鹤寿！

1997年11月

目 录

第一编 重要文件

- 一、中华人民共和国老年人权益保障法…………… (3)
- 二、国务院关于建立统一的企业职工基本养老保险制度的决定…………… (11)
- 三、中共河北省委组织部、老干部局关于“九五”期间在全省实施敬老工程，开创老干部工作新局面的意见…………… (15)
- 四、中共邢台市委、邢台市人民政府关于离退休干部管理服务暂行规定…………… (23)

第二编 政策问答

- 一、部分常用概念…………… (39)
- 二、离退休干部的条件…………… (40)
- 三、参加革命工作时间计算…………… (46)
- 四、政治、生活待遇…………… (49)
- 五、发挥作用…………… (73)
- 六、医疗保健…………… (75)
- 七、安置与住房…………… (78)
- 八、丧事处理…………… (82)

第三编 延年益寿

- 一、名人养生…………… (89)
- 二、祝您长寿…………… (96)

三、饮食科学.....	(109)
四、老年疾病防治.....	(123)
五、急救与护理.....	(149)
六、验方集锦.....	(158)

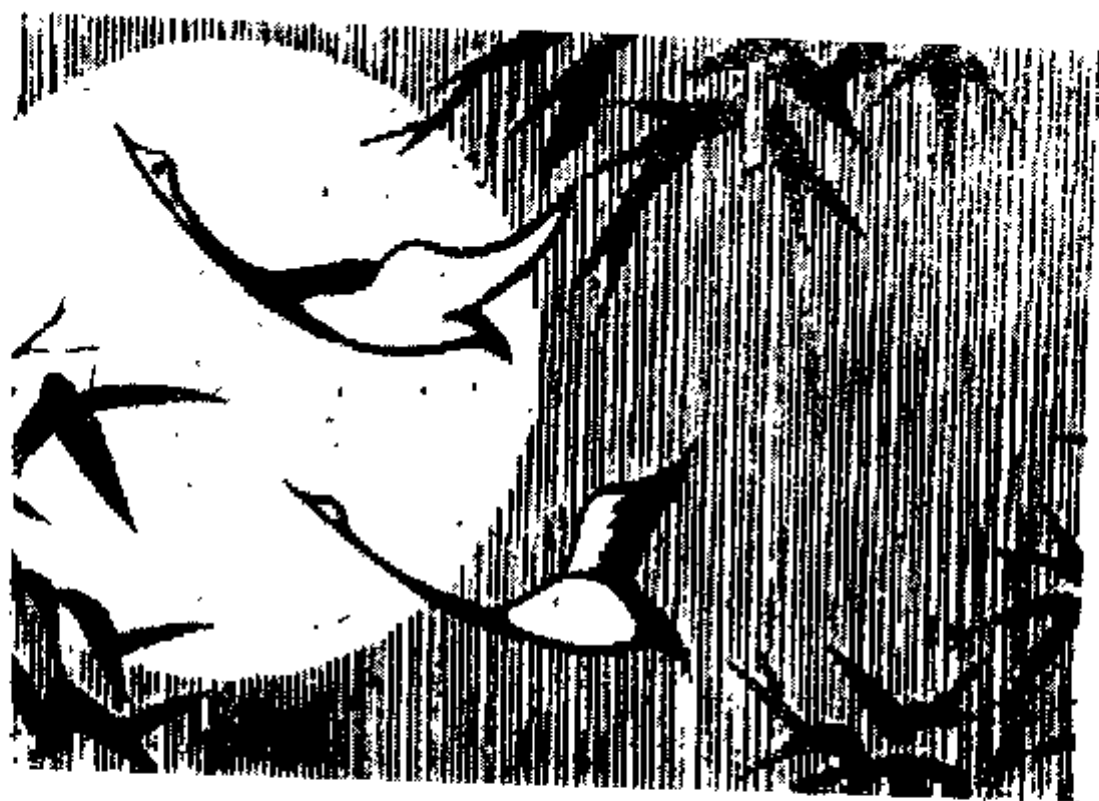
第四编 知识长廊

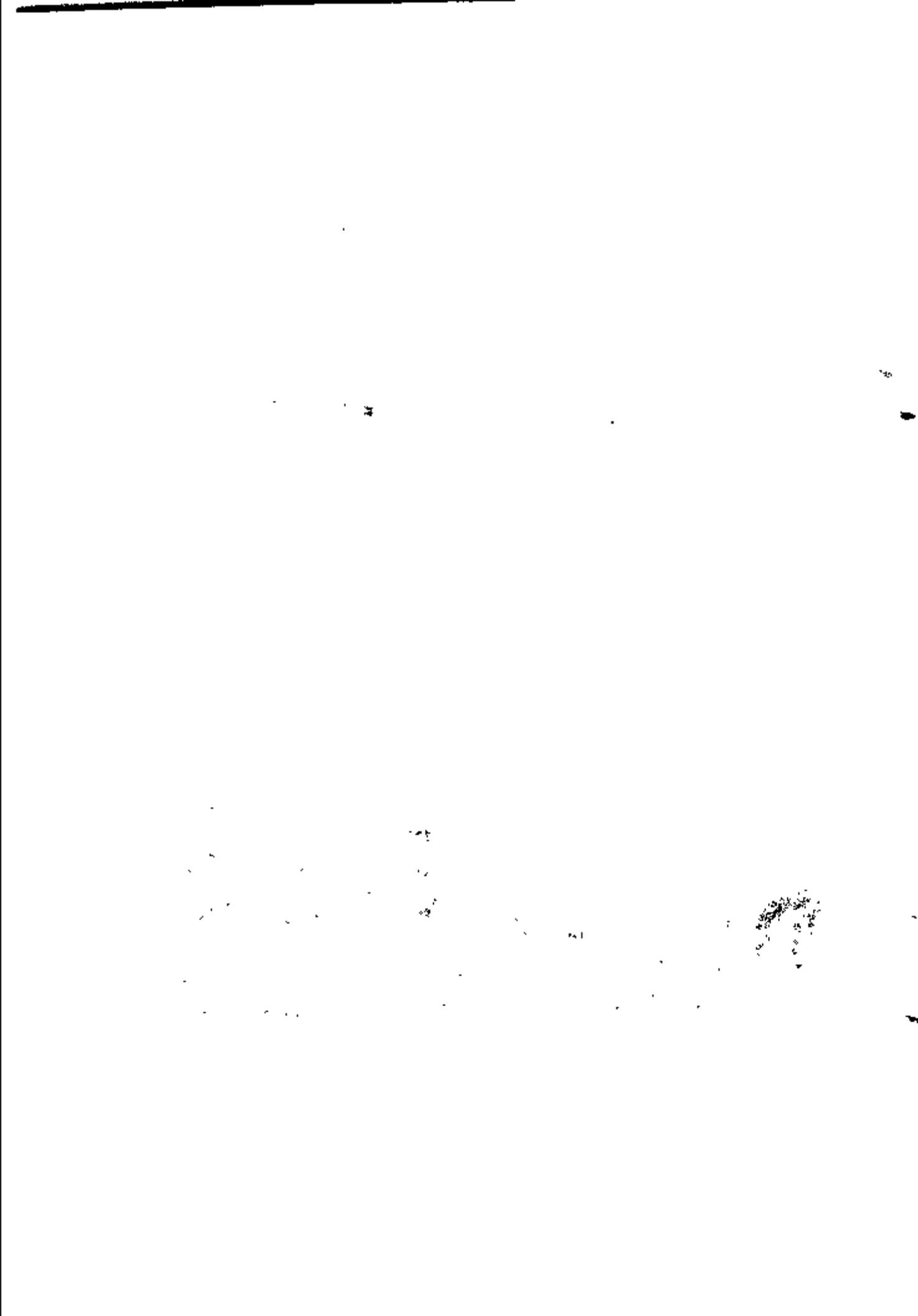
一、国事摘要.....	(173)
二、老年法律常识.....	(184)
三、家庭人际关系.....	(195)
四、怡情雅趣.....	(209)
五、生活之友.....	(227)

第五编 邢台史话

一、历史名胜.....	(241)
二、历史名人.....	(253)
三、革命领袖在邢台.....	(261)
四、革命历史.....	(271)
五、爱国主义教育基地.....	(287)
附录一 1998年—2000年年历.....	(293)
附录二 全国主要城市邮编及长途区号.....	(302)
附录三 邢台市及县(市、区)老干部局电话、邮编	(313)
附录四 邢台市各大医院电话及常用特种业务电话	(314)
附录五 邢台站1997年旅客列车时刻表.....	(315)
附录六 清河站1997年旅客列车时刻表.....	(317)
后 记	(318)

第一编 重要文件





中华人民共和国老年人权益保障法

(1996年8月29日第八届全国人民代表大会
常务委员会第二十一次会议通过，
1996年8月29日中华人民共和国主席令
第七十三号公布，自1996年10月1日起施行)

第一章 总 则

第一条 为保障老年人合法权益，发展老年事业，弘扬中华民族敬老、养老的美德，根据宪法，制定本法。

第二条 本法所称老年人是指60周岁以上的公民。

第三条 国家和社会应当采取措施，健全对老年人的社会保障制度，逐步改善保障老年人生活、健康以及参与社会发展的条件，实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。

第四条 国家保护老年人依法享有的权益。

老年人有从国家和社会获得物质帮助的权利，有享受社会发展成果的权利。

禁止歧视、侮辱、虐待或者遗弃老年人。

第五条 各级人民政府应当将老年事业纳入国民经济和社会发展规划，逐步增加对老年事业的投入，并鼓励社会各方面投入，使老年事业与经济、社会协调发展。

国务院和省、自治区、直辖市人民政府采取组织措施，

协调有关部门做好老年人权益保障工作，具体机构由国务院和省、自治区、直辖市人民政府规定。

第六条 保障老年人合法权益是全社会的共同责任。

国家机关、社会团体、企业事业组织应当按照各自职责，做好老年人权益保障工作。

居民委员会、村民委员会和依法设立的老年人组织应当反映老年人的要求，维护老年人合法权益，为老年人服务。

第七条 全社会应当广泛开展敬老、养老宣传教育活动，树立尊重、关心、帮助老年人的社会风尚。

青少年组织、学校和幼儿园应当对青少年和儿童进行敬老、养老的道德教育和维护老年人合法权益的法制教育。

提倡义务为老年人服务。

第八条 各级人民政府对维护老年人合法权益和敬老、养老成绩显著的组织、家庭或者个人给予表扬或者奖励。

第九条 老年人应当遵纪守法，履行法律规定的义务。

第二章 家庭赡养与扶养

第十条 老年人养老主要依靠家庭，家庭成员应当关心和照料老年人。

第十一条 赡养人应当履行对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务，照顾老年人的特殊需要。

赡养人是指老年人的子女以及其他依法负有赡养义务的人。

赡养人的配偶应当协助赡养人履行赡养义务。

第十二条 赡养人对患病的老年人应当提供医疗费用和

护理。

第十三条 赡养人应当妥善安排老年人的住房，不得强迫老年人迁居条件低劣的房屋。

老年人自有的或者承租的住房，子女或者其他亲属不得侵占，不得擅自改变产权关系或者租赁关系。

老年人自有的住房，赡养人有维修的义务。

第十四条 赡养人有义务耕种老年人承包的田地，照管老年人的林木和牲畜等，收益归老年人所有。

第十五条 赡养人不得以放弃继承权或者其他理由，拒绝履行赡养义务。

赡养人不履行赡养义务，老年人有要求赡养人付给赡养费的权利。

赡养人不得要求老年人承担力不能及的劳动。

第十六条 老年人与配偶有相互扶养的义务。

由兄、姊扶养的弟、妹成年后，有负担能力的，对年老无赡养人的兄、姊有扶养的义务。

第十七条 赡养人之间可以就履行赡养义务签订协议，并征得老年人同意。居民委员会、村民委员会或者赡养人所在组织监督协议的履行。

第十八条 老年人的婚姻自由受法律保护。子女或者其他亲属不得干涉老年人离婚、再婚及婚后的生活。

赡养人的赡养义务不因老年人的婚姻关系变化而消除。

第十九条 老年人有权依法处分个人的财产，子女或者其他亲属不得干涉，不得强行索取老年人的财物。

老年人有依法继承父母、配偶、子女或者其他亲属遗产的权利，有接受赠与的权利。

第三章 社会保障

第二十条 国家建立养老保险制度，保障老年人的基本生活。

第二十一条 老年人依法享有的养老金和其他待遇应当得到保障。有关组织必须按时足额支付养老金，不得无故拖欠，不得挪用。

国家根据经济发展、人民生活水平提高和职工工资增长的情况增加养老金。

第二十二条 农村除根据情况建立养老保险制度外，有条件的还可以将未承包的集体所有的部分土地、山林、水面、滩涂等作为养老基地，收益供老年人养老。

第二十三条 城市的老年人，无劳动能力、无生活来源、无赡养人和扶养人的，或者其赡养人和扶养人确无赡养能力或者扶养能力的，由当地人民政府给予救济。

农村的老年人，无劳动能力、无生活来源、无赡养人和扶养人的，或者其赡养人和扶养人确无赡养能力或者扶养能力的，由农村集体经济组织负担保吃、保穿、保住、保医、保葬的五保供养，乡、民族乡、镇人民政府负责组织实施。

第二十四条 鼓励公民或者组织与老年人签订扶养协议或者其他扶助协议。

第二十五条 国家建立多种形式的医疗保险制度，保障老年人的基本医疗需要。

有关部门制定医疗保险办法，应当对老年人给予照顾。老年人依法享有的医疗待遇必须得到保障。

第二十六条 老年人患病，本人和赡养人确实无力支付医疗费用的，当地人民政府根据情况可以给予适当帮助，并可以提倡社会救助。

第二十七条 医疗机构应当为老年人就医提供方便，对70周岁以上的老年人就医，予以优先。有条件的地方，可以为老年病人设立家庭病床，开展巡回医疗等服务。

提倡为老年人义诊。

第二十八条 国家采取措施，加强老年医学的研究和人才的培养，提高老年病的预防、治疗、科研水平。

开展各种形式的健康教育，普及老年保健知识，增强老年人自我保健意识。

第二十九条 老年人所在组织分配、调整或者出售住房，应当根据实际情况和有关标准照顾老年人的需要。

第三十条 新建或者改造城镇公共设施、居民区和住宅，应当考虑老年人的特殊需要，建设适合老年人生活和活动的配套设施。

第三十一条 老年人有继续受教育的权利。

国家发展老年教育，鼓励社会办好各类老年学校。

各级人民政府对老年教育应当加强领导，统一规划。

第三十二条 国家和社会采取措施，开展适合老年人的群众性文化、体育、娱乐活动，丰富老年人的精神文化生活。

第三十三条 国家鼓励、扶持社会组织或者个人兴办老年福利院、敬老院、老年公寓、老年医疗康复中心和老年文化体育活动场所等设施。

地方各级人民政府应当根据当地经济发展水平，逐步增

加大对老年福利事业的投入，兴办老年福利设施。

第三十四条 各级人民政府应当引导企业开发、生产、经营老年生活用品，适应老年人的需要。

第三十五条 发展社区服务，逐步建立适应老年人需要的生活服务、文化体育活动、疾病护理与康复等服务设施和网点。

发扬邻里互助的传统，提倡邻里间关心、帮助有困难的老年人。

鼓励和支持社会志愿者为老年人服务。

第三十六条 地方各级人民政府根据当地条件，可以在参观、游览、乘坐公共交通工具等方面，对老年人给予优待和照顾。

第三十七条 农村老年人不承担义务工和劳动积累工。

第三十八条 广播、电影、电视、报刊等应当反映老年人的生活，开展维护老年人合法权益的宣传，为老年人服务。

第三十九条 老年人因其合法权益受侵害提起诉讼交纳诉讼费确有困难的，可以缓交、减交或者免交；需要获得律师帮助，但无力支付律师费用的，可以获得法律援助。

第四章 参与社会发展

第四十条 国家和社会应当重视、珍惜老年人的知识、技能和革命、建设经验，尊重他们的优良品德，发挥老年人的专长和作用。

第四十一条 国家应当为老年人参与社会主义物质文明

和精神文明建设条件。根据社会需要和可能，鼓励老年人在自愿和量力的情况下，从事下列活动：

- (一) 对青少年和儿童进行社会主义、爱国主义、集体主义教育和艰苦奋斗等优良传统教育；
- (二) 传授文化和科技知识；
- (三) 提供咨询服务；
- (四) 依法参与科技开发和应用；
- (五) 依法从事经营和生产活动；
- (六) 兴办社会公益事业；
- (七) 参与维护社会治安、协助调解民间纠纷；
- (八) 参加其他社会活动。

第四十二条 老年人参加劳动的合法收入受法律保护。

第五章 法律责任

第四十三条 老年人合法权益受到侵害的，被侵害人或者其代理人有权要求有关部门处理，或者依法向人民法院提起诉讼。

人民法院和有关部门，对侵犯老年人合法权益的申诉、控告和检举，应当依法及时受理，不得推诿、拖延。

第四十四条 不履行保护老年人合法权益职责的部门或者组织，其上级主管部门应当给予批评教育，责令改正。

国家工作人员违法失职，致使老年人合法权益受到损害的，由其所在组织或者上级机关责令改正，或者给予行政处分；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第四十五条 老年人与家庭成员因赡养、扶养或者住

房、财产发生纠纷，可以要求家庭成员所在组织或者居民委员会、村民委员会调解，也可以直接向人民法院提起诉讼。

调解前款纠纷时，对有过错的家庭成员，应当给予批评教育，责令改正。

人民法院对老年人追索赡养费或者扶养费的申请，可以依法裁定先予执行。

第四十六条 以暴力或者其他方法公然侮辱老年人、捏造事实诽谤老年人或者虐待老年人，情节较轻的，依照治安管理处罚条例的有关规定处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第四十七条 暴力干涉老年人婚姻自由或者对老年人负有赡养义务、扶养义务而拒绝赡养、扶养，情节严重构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第四十八条 家庭成员有盗窃、诈骗、抢夺、勒索、故意毁坏老年人财物，情节较轻的，依照治安管理处罚条例的有关规定处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第六章 附 则

第四十九条 民族自治地方的人民代表大会，可以根据本法的原则，结合当地民族风俗习惯的具体情况，依照法定程序制定变通的或者补充的规定。

第五十条 本法自1996年10月1日起施行。

国务院关于建立统一的企业职工基本养老保险制度的决定

国发〔1997〕26号

近年来，各地区和有关部门按照《国务院关于深化企业职工养老保险制度改革的通知》（国发〔1995〕6号）要求，制定了社会统筹与个人帐户相结合的养老保险制度改革方案，建立了职工基本养老保险个人帐户，促进了养老保险新机制的形成，保障了离退休人员的基本生活，企业职工养老保险制度改革取得了新的进展。但是，由于这项改革仍处在试点阶段，目前还存在基本养老保险制度不统一、企业负担重、统筹层次低、管理制度不健全等问题，必须按照党中央、国务院确定的目标和原则，进一步加快改革步伐，建立统一的企业职工基本养老保险制度，促进经济与社会健康发展。为此，国务院在总结近几年改革试点经验的基础上作出如下决定：

一、到本世纪末，要基本建立起适应社会主义市场经济体制要求，适用城镇各类企业职工和个体劳动者，资金来源多渠道、保障方式多层次、社会统筹与个人帐户相结合、权利与义务相对应、管理服务社会化的养老保险体系。企业职工养老保险要贯彻社会互济与自我保障相结合、公平与效率相结合、行政管理与基金管理分开等原则，保障水平要与我国社会生产力发展水平及各方面的承受能力相适应。