

老年生活百科

● 精神生活



85708

Z 228
3329

浙江科学技术出版社

老年生活百科

精神生活



《老年生活百科》顾问单位

总顾问单位 中共浙江省顾问委员会
顾问单位 中共浙江省委老干部局
浙江省军区政治部
浙江省劳动人事厅
浙江省老龄问题委员会
浙江省总工会

《精神生活》分册编写人员

主 编 吴尧民
编写人员 陈冠柏 陈 进 朱文华
劳有林 邵 平 陆新扬
杨忠华 姚振发 周靖竹
周稼骏 冯泉林 滕兆德
应海浪



老當益壯

徐向前題
一九三七年九月

蓮壽四集

宋任窮



養心健身
老當益壯

薛均

BBH184/35 序

谁都希望岁月不老，青春常在；谁都渴求生命之树常绿，创造之泉长涌。但毕竟谁也难以抗拒新陈代谢的规律，正如古诗说的，流水前波让后波，世上新人催旧人。

人老了，从自己熟悉的岗位、从奋斗了一辈子的队伍中退下来，开始晚年生活的新旅程。人生由此历经了一次极重要的“社会角色”变换，从领导者变为“赋闲者”，从紧张繁忙转为松弛闲适，从工作的环境基调变为家庭的生活范畴……随着社会角色的变换，人的心理和生理也发生着一系列的变化，精神上生活安排上的改变以及随之而来的各种老年疾病，都会侵扰和影响老同志的晚年生活。

适应这个“转轨”生活，有充分的精神准备，得体的处世之道，有效的健身妙法，便能顺利跃上又一人生高台。这就需要重新学习，学习属于老年的种种科学和知识。有一句很好的格言：老年的学习，是通往人生第二届青春期的金桥。

党和政府极为关怀曾经为革命和建设事业呕心沥血、竭智尽力的老战士、老同志，希望大批离退休的老同志能够有一个性情怡乐、丰富充实、继续发挥余热的晚年生活，真正把离退休生活视作人生的又一个创造期。

学而有师则精。这套题为《老年生活百科》丛书便是荐给老同志们的一位良师。它共有四册，将分别指导老同志们怎样适应离退休后新的生活环境，怎样安排文化和物质生活，怎样健身壮体，颐养天年。举凡老同志晚年生活的诸方面都有涉猎，因而可视为一部老年生活的小百科全书。在中共浙江省顾问委员会和中共浙江省委老干部局主持下，集中了省内外一批老龄问题的专家学者和其他专门家，协力编写，历时八月，增删数次，终成这部广征博采、说理精当、材料翔实，兼有知识性、实用性、通俗性的书稿。四册分之可独立成篇，合之可集萃成套，加上装帧精美，别有一格，可作礼品书馈赠。老同志人手一套，常置案头，相信能开卷有益。

天增岁月人增寿。随着时间推移，越来越多的老同志将从岗位上退下来。我国老年人口因之将进一步扩大。重视和关怀老年人，使他们愉快幸福地欢度晚年，并且真正成为社会的宝贵财富，有赖于全社会的努力。编辑出版这套“敬老礼书”，还旨在提倡尊老爱老的社会风尚，使我们的老同志健康长寿，并使全社会的老年人的生活如青山夕照，满目生辉。

中共浙江省顾问委员会主任

铁瑛

1987年9月1日



目 录

“生物钟”拨乱了

老年从这里开始·····	2
半是依恋,半是不适·····	3
给岁月以生命·····	5
迎接第二届青春期·····	7
充满活力的天地·····	10
生命最后的太阳·····	12

老龄化的社会及其对策

社会发展的一个必然趋向·····	14
一分为二看待社会的老龄化·····	15
老有所为·····	17
老有所养·····	20
老有所学·····	24
老有所乐·····	26
老有所医·····	28

你不是衰老的孤雁

从社会心理学看孤独感·····	32
法兰索斯博士的意见还有不足之 处·····	34
谁是“世界上儿女最多的人”·····	35
心境不好会加快人的老化·····	38
要善于搞好“角色调度”·····	40
到大自然的怀抱中去·····	41
“春天”就在你的脚下·····	43

大器晚成成于业

“大器晚成”不是奢望·····	46
“从明天早晨起”的启示·····	48



目 录

开发自己的智能潜力·····	51
优化自己的目标选择·····	52
晚成尤需循轨·····	54
智能极需聚焦·····	61
切记：量力而行·····	63
创造——生命的太阳	
老年处在创造力开发期·····	66
创造新的生活环境·····	68
预防“退休情绪波动症”·····	69
学点创造技法学·····	70
尽力完善社交生活·····	72
把“余热”献给两个文明建设	
有“余热”让其发挥为好·····	75
社会需要你的“余热”·····	76
献“余热”要因人而异·····	77
献“余热”温度要适当·····	78
在怀旧中获取	
健康的怀旧是人生的一大乐趣·····	81
追忆最有史料价值的生活片断·····	85
怀旧必须反映真实生活·····	88
把最宝贵的精神财富留给下一代·····	91
面对熟悉而又陌生的书架	
晚年读书是人生一乐·····	94
晚年读书也要有所选择·····	96
怎样才能开卷有益·····	99
跨进老年大学的门槛	
不要犹豫，鼓足勇气跨进去·····	103



目 录

让别人去说，走自己的路·····	104
学，总会有所得·····	105
内心充实，乐在其中·····	107
学到老，学不了·····	109
掂起脚，摘下果子·····	111
从实际出发，不可盲目攀比·····	112
从“啦啦队”到“老人队”	
“啦啦队”的重要作用·····	115
另组“老人队”的必要性·····	116
“老人队”队员也能充任“主角”·····	118
横看成岭侧成峰	
人类总是不断发展的·····	122
长江后浪推前浪·····	125
破除求全责备的观念·····	126
人生的“寻根”	
“寻根”的必要性·····	130
在“寻根”中思索·····	132
“寻根”和忏悔·····	134
启迪——“寻根”的归结点·····	136
犹有黄花晚节香	
做思想的楷模·····	140
做道德的楷模·····	141
做时代的楷模·····	145
金色的黄昏之恋	
老年人再婚心理探幽·····	150
老年人再婚的种种障碍·····	152
老年人再婚的择偶问题·····	155



目 录

如何对待子女的阻拦·····	157
再婚后的生活调适·····	160
和再婚老人谈谈性生活·····	163

“敬老”启示录

老人理应受到社会的尊敬·····	167
不妨设个“老人节”·····	168
想得周到些，再周到些·····	169
要办实事，力戒“虚晃一枪”·····	171
学点老年学·····	172
老吾老以及人之老·····	174
和一切欺老厌老弃老的言行决裂·····	175

【附 录】 政策法规咨询

一、离休干部政策·····	178
1. 老干部的含义·····	178
2. 老干部的历史地位·····	178
3. 老干部离职休养制度的建 立·····	179
4. 党和国家对离休干部的基 本政策原则·····	180
5. 老干部工作的管理·····	181
6. 离休的条件·····	182
7. 不能离休的几种情况·····	184
8. 离休的年龄界限·····	184
9. 办理离休的手续·····	185
10. 老干部离休荣誉证·····	186
11. 安置·····	187
12. 确定和更改参加革命工作	



目 录

时间的原则和审批权限·····	188
13. 参加革命工作时间的计算·····	188
14. 部分老干部提高待遇的规 定·····	192
15. 基本政治待遇不变·····	194
16. 阅读文件·····	194
17. 过党的组织生活·····	195
18. 看望和慰问老干部制度·····	196
19. 参观工农业建设项目·····	197
20. 生活待遇略为从优·····	197
21. 工资福利待遇·····	198
22. 生活补贴·····	198
23. 解决老红军生活、工资待 遇的规定·····	199
24. 住房·····	199
25. 医疗·····	200
26. 健康休养·····	200
27. 护理补助费·····	201
28. 用车·····	201
29. 经费列支·····	202
30. 公用经费和特需经费·····	202
31. 政治、文化生活·····	203
32. 党对离休干部的殷切期望·····	203
33. 发挥离休干部作用的原则·····	204
34. 发挥离休干部作用的形式·····	205
35. 离休干部发挥作用的有关 待遇问题·····	206
36. 关于发挥离休退休专业技 术人员作用的暂行规定·····	207



目 录

二、退休、退职干部政策·····	208
1. 退休条件·····	208
2. 退休费、退职生活费标准··	209
3. 安置管理工作·····	211
4. 政治待遇·····	211
5. 生活待遇·····	212
6. 建国前参加革命工作的老 工人的退休待遇·····	213
三、法律常识·····	213
1. 什么是法律·····	213
2. 法律与道德的关系·····	214
3. 社会主义法律与党的政策 的关系·····	215
4. 公民应当增强法律意识·····	216
5. 公民在适用法律上一律平 等·····	216
6. 社会主义法制的基本要求··	217
7. 宪法是国家的根本大法·····	218
8. 人民代表大会制度是我国 的根本政治制度·····	218
9. 我国公民的基本权利与义 务·····	219
10. 正确行使民主和自由权利··	220
11. 我国的民主选举制度·····	221
12. 党必须在宪法和法律的范 围内活动·····	221
13. 违法与犯罪·····	222
14. 刑事责任·····	223



目 录

15. 正当防卫·····	223
16. 我国刑罚的种类·····	224
17. 打击严重经济犯罪和刑事犯 罪的重点·····	225
18. 缓刑的适用·····	225
19. 侵犯公民人身权利、民主 权利罪·····	226
20. 妨害婚姻家庭罪·····	227
21. 告诉才处理·····	227
22. 刑事案件的诉讼程序·····	228
23. 公、检、法三机关直接受理 案件的范围·····	229
24. 自诉与反诉·····	229
25. 上诉、抗诉与申诉·····	230
26. 附带民事诉讼·····	231
27. 民法调整的对象·····	231
28. 公民的人身权和财产权·····	232
29. 公民的民事行为能力·····	232
30. 法人·····	233
31. 民事责任·····	233
32. 我国婚姻家庭关系的基本 原则·····	234
33. 结婚的条件和手续·····	235
34. 夫妻在家庭中享有平等的 地位·····	235
35. 家庭财产和夫妻共同所有 的财产·····	236
36. 父母子女之间的权利与义	



目 录

务.....	236
37. 父母与亲生子女能否脱离 关系.....	237
38. 祖父母(外祖父母)与孙子 女(外孙子女)之间的权利 与义务.....	237
39. 兄弟姊妹之间的权利与义 务.....	238
40. 我国的继承制度.....	238
41. 遗产的范围.....	239
42. 被继承人和继承人.....	239
43. 继承人丧失继承权的几种 情况.....	240
44. 法定继承.....	240
45. 代位继承.....	241
46. 遗嘱继承和遗赠.....	242
47. 怎样立遗嘱.....	243
48. 遗赠扶养协议的履行.....	244
49. 遗产的分割.....	244
50. 涉外继承.....	245
51. 解决民事纠纷的途径.....	245
52. 民事诉讼的基本原则.....	245
53. 民事案件的管辖.....	247
54. 如何提起民事诉讼.....	248
55. 当事人的诉讼权利与义务...	249
56. 民事诉讼中的强制措施.....	250

“生物钟”拨乱了

