

退休离休生活手册

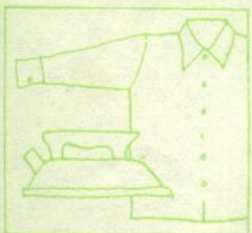
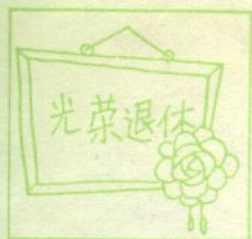
江苏科学技术出版社

退休离休生活手册

赵样初



江苏科学技术出版社



退休离休生活手册

本书编写组 编

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：江苏新华印刷厂

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 16.75 插页 5 字数 330,000

1983年9月第1版 1983年9月第1次印刷

印数 1—100,000 册

书号：17196·023 定价：(精) 2.80 元

序 言

江渭清

人总是要衰老的，这是不可抗拒的自然规律。

我们老同志，随着时间的推移，年龄的增长，体力和精力毕竟差了，对日常繁重的工作越来越感到力不从心。从这个实际情况出发，中央决定建立老干部离休退休和退居二线的制度，妥善地安排新老干部有秩序有步骤地实行适当的交替，这是完全正确的。这实质上是我们党和国家干部制度根本改革的重要组成部分，对于保持我们党的路线、方针、政策的连续性和党的领导的稳定性，对于保证我们的事业后继有人、兴旺发达具有十分重大而深远的意义。

我们绝大多数老同志，是懂得这个自然规律、懂得这个改革意义的。认识了必然，就有了自由。所以，他们自觉地、愉快地退居二线或离休退休，满腔热情地扶持德才兼备、年富力强的中青年干部走上领导岗位。他们的这种觉悟和风格，党、国家和人民是十分赞赏的。

革命老同志是我们党和国家的宝贵财富。他们具有革命

三六三〇/三三/一八

的精神，优良的传统，丰富的经验，可贵的智慧。他们全心全意、勤勤恳恳奋斗几十年，为革命和建设事业作出了重大贡献。从某种意义上来说，没有他们艰苦卓绝、可歌可泣的斗争，就没有今天。对于革命老同志的历史功绩，人们是永远不会忘记的。党中央和国务院曾多次作出规定，老干部离休退休以后，一定要很好地安排照顾，基本政治待遇不变，生活待遇还要略为从优，并注意很好地发挥他们的作用。这充分体现了我们党、国家和人民对老同志的关心、爱护和尊敬。

人们常说：“朝阳固然可爱，夕阳也当珍惜”。夕阳光“烧红晚霞一片，点亮满天繁星”。我们老同志犹如“夕阳”，在离休退休以后，还要继续严格要求自己，珍惜自己，关心党、国家和人民的事业与命运，关心社会主义物质文明和精神文明的建设，为党和人民做一些力所能及的工作，发挥自己的“余热”，发挥“夕阳”的作用，用实际行动写好晚年的历史。只有这样，离休退休的老同志才有最美好的晚年，才有最大的欣慰和欢乐！

江苏科学技术出版社非常关心离休退休的老干部、老工人、老知识分子等等，编辑出版了《退休离休生活手册》。这本《手册》讲究思想性、科学性、知识性、实用性。内容全面，丰富多采，着重从保健角度谈生活，是我们老同志的良师益友。谢谢出版社的工作人员，为离休退休的老同志做了一件好事。

祝离休退休的老同志精神愉快，健康长寿！

一九八三年六月二十日于南京

豐富生活情趣
注意
身體健康
開心
化
大業
扶植
後學
成長

為進付島何生居子母題

行月



目 录

退休离休是新生活的起点

衰老是自然法则	1
退休离休是人生的必经之路	3
党和国家对老人关怀备至	4
过好新生活	6
永远做个革命者	9
为革命“立言”——写点有意义的材料	13
关心和扶植年轻一代	15

愿您的生活丰富多采

看点文史书籍	19
文学作品的分类	19
中国文化名著书目	24
外国文学名著书目	25
诗词常识	27
懂点书画艺术	32
怎样学习和欣赏书法	32

绘画欣赏漫谈	36
怎样画中国画	39
篆刻的欣赏和学习	42
民族音乐和民族乐器	45
西洋音乐欣赏	51
影剧常识	55
种些花草，美化环境	63
花卉的栽培与管理	63
盆景的欣赏与制作	71
集邮可以开阔眼界	90
摄取美好的瞬间	95
静中钓鱼亦一乐	103
两军对垒决胜负	106
学学下围棋	106
中国象棋基础知识简介	112
国际象棋入门	116
怎样打桥牌	121
适当养些小动物	128
金鱼	128
家禽饲养法	132
鹌鹑饲养法	134
家兔饲养法	136

鸽子饲养法·····	139
去饱览祖国的大好风光·····	141
旅游常识·····	141
重点名胜风景·····	149

让家庭和睦幸福

尊老爱幼·····	172
分担些年轻人的事务·····	175
抚养好下一代·····	176
婴儿的护理·····	176
病儿的护理·····	179
小儿常见病·····	181
预防注射一览表·····	183
小儿的卫生·····	184

远亲不如近邻·····185

节约和储蓄·····186

多知道一些生活常识

怎样使食物可口·····	189
烹调基本常识·····	189
常用食物营养成分·····	191
介绍几种风味荤菜·····	205

家庭生活常识·····	210
正确使用高压锅·····	210
安全使用煤气·····	211
家用电器的使用和保养·····	212
钟表的使用和保养·····	217
衣物贮存方法·····	218
家具的保护·····	219

健康长寿之路

老年人的心理卫生·····	220
老年人的生理特点·····	223
何谓老年，为什么人会衰老·····	223
老年人骨骼的特点·····	224
为什么老年人年迈体弱、力不从心·····	227
老年人皮肤的特点·····	228
老年人消化器官的特点·····	230
老年人呼吸道的特点·····	231
老年人泌尿器官的特点·····	233
老年人生殖器官的特点·····	234
老年人心血管系统的特点·····	235
老年人神经系统的特点·····	237
老年人内分泌腺的特点·····	238
老年人的新陈代谢·····	239
老年人的听力·····	240
老年人眼睛的特点·····	242

老年人怎样合理用脑	243
体育锻炼好处多	245
老年人锻炼须知	247
适宜于老年人的体育锻炼	249
锻炼与日常生活	266
注意日常生活	268
生活与健康息息相关	268
衣服要轻、柔、暖	269
选用合适的鞋	270
必需的营养要求	272
饮食上要注意的问题	273
怎样进补品	275
可以饮用红茶菌	277
居室和家具的要求	279
多多步行	281
有根手杖好	282
合理的休息与睡眠	283
环境变迁防得病	285
气候变化需小心	285
酒要少饮	287
茶宜适量	288
烟草有害	290
坚持体力活动	291
防止意外伤害	292

洗澡有益健康	293
爱护自己的身体	294
不可忽视个人卫生	294
老年人视力的保护	295
配戴眼镜的常识	297
老年期听觉的保护	300
耳聋与助听器	304
老年人牙齿的保护	308
拔牙与镶牙	310
老年人皮肤的保护	313
老年人使用化妆品的原则	315
过胖或过瘦都不好	316

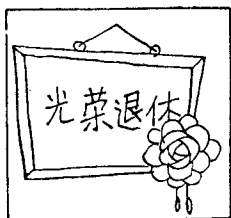
老年疾病的防治常识

老年人的常见病症	320
高血压病	320
冠状动脉性心脏病	326
高脂蛋白血症(高脂血症)	333
慢性支气管炎	336
肺气肿	339
肺源性心脏病	341
糖尿病	344
脑血管意外(中风)	352
震颤麻痹	357
老年性痴呆	359

失眠	360
胆囊炎	362
肩关节周围炎	364
前列腺肥大	366
痔	368
腰腿痛	370
跟痛症与跟骨刺	372
尿失禁	373
便秘	374
子宫脱垂	376
女阴白斑病	377
更年期综合征	378
老年性阴道炎	382
翼状胬肉	382
老年性白内障	383
急性闭角型青光眼	386
玻璃体混浊	388
视网膜中央静脉阻塞	389
老年期眩晕	390
老年期鼻出血(鼻衄)	394
老年期食管异物	395
龋齿	397
牙周病	398
牙本质过敏症	399
肿瘤	400
老年人肿瘤发病情况	400

致癌因素和预防措施	401
老年人需要提防癌变的几种疾病	404
老年人常见肿瘤的早期症状	407
肿瘤的自我检查	410
肿瘤的治疗方法	417
肿瘤病人的生活管理	418
医疗体育	422
高血压病的医疗体育	426
慢性冠心病的医疗体育	432
慢支、肺气肿的医疗体育	444
防治感冒的医疗体育	451
颈椎病的医疗体育	454
慢性下腰痛的医疗体育	457
肩周炎的医疗体育	464
饮食疗法	468
单方验方	474
家庭适用的治疗方法	484
推拿疗法	485
刮痧疗法	488
艾灸疗法	489
拔火罐疗法	491
捏脊疗法	492
热敷法	494

冷敷法.....	495
老年人用药原则及注意事项	496
家庭常备老年人中西药物	498
家庭常备外用、消毒及杀虫药物	505
常用临床检验正常值.....	508
关于工人退休、退职若干问题解答	513
后 记	522



退休离休是新生活的起点

衰老是自然法则

生老病死是人生的自然法则。人总要经历儿童、少年、青年、壮年、老年几个阶段的。生理变化，了无足异。因为构成人体形态和机能的基本单位——细胞，时刻都在进行着生长、发育、繁殖、衰老和死亡的新陈代谢。这是不以人的意志为转移的客观规律。自古以来，曾经有多少帝王将相，幻想长生不老，求助于方士术师，希图炼出什么“灵丹妙药”。但事实证明，这只不过是一种海外奇谈而已。无论是秦始皇的寻觅仙药，或是汉武帝的金茎承露，他们只能在历史上留下笑柄。

无产阶级是最先进的阶级。我们承认人生的自然法则，但又不是以消极的态度而是以积极的态度对待衰老。也就是说，

我们可以通过能动的努力来抗老，来延缓衰老的过程，合理地安排好晚年的生活，争取延年益寿。

对待“老”的问题，历来有两种态度。自古以来，不少骚人墨客、名流学者，慨叹宇宙无穷，人生有限，韶华易逝，来日苦短，他们吟诗作赋抒发这种感慨，流传着许多话语和诗句，例如：“人生七十古来稀”，“人生不过数十寒暑耳”，“浮生若梦，为欢几何，古人秉烛夜游，良有以也”，“哀吾生之须臾，羨长江之无穷”，“夕阳无限好，只是近黄昏”……至于“死生亦大矣，岂不痛哉”之句，更加尽情地表露了对人生旅途短暂的浩叹。叹老嗟卑，伤时感事，往往成为旧时代一些老人晚年的基调。但是，也有另外一些有识之士，他们以旷达的态度对待人生的衰老问题，发而为歌，情绪就比较昂扬。例如：“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，“自古逢秋悲寂寥，我言秋色胜春朝。晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄”；更有人将“夕阳无限好，只是近黄昏”改为“但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏”，略改数字，气象全新，使人有奋发图强、昂然奋起之感，一扫萎靡困顿、无所作为的情调。王勃在《滕王阁序》里，将《后汉书·马援传》的名句加以吸收和点化，写出了广为传诵的警句：“老当益壮，宁移白首之心”，赞扬了那种老而弥坚，头发虽白而不变初衷的积极向上的精神状态。曹操在五十三岁之时，横槊赋诗：“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已；……”，表达了自己不断进取、永不停歇、不知老之将至的豪情壮志。古人的这许多名篇佳作，豪言壮语，从一定意义上说，至今仍能使我们汲取前进的力量。但