



胡汉勋 胡永阳 曾秉炎 著

老年人的热门话

——老年问题通信

农村读物出版社



胡汉勋 胡永阳 曾秉炎 著

老年人的热门话

——老年问题通信

农村读物出版社

老年人的热门话

胡汉勋 胡永阳 曾秉炎

责任编辑 裴浩林

*

农村读物出版社 出版

昌平北七家印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

787×1092毫米1/32 11.4 印张 256 千字

1989年8月第1版 1989年8月北京第1次印刷

印数：1—8,000

ISBN7-5048-0719-2/G·248 定价：4.50元

序 言

裴浩林

目前，我国60岁以上的老年人口约有9,900万。随着生活的改善和医疗水平的提高，老年人将越来越健康长寿，老年人口的绝对数及其在全国人口总数中所占的比例都将越来越大。据测算，到本世纪末，我国60岁以上的老年人将占人口总数的10%左右，这就意味着我国已进入老龄化社会。老龄问题是当今世界令人困扰的社会问题，也是直接关系到我国经济发展和发展的战略问题。国外的经验和我国的实践都告诉人们，老龄问题不仅是老年人自身的问题，而且是一个全局性的、不断发展的长期性的问题。这一问题解决得好，将有利于经济建设的顺利进行和政治体制改革的顺利开展，有利于离退休制度的巩固、完善和新老干部的合作交替，有利于计划生育这一基本国策的贯彻实施，有利于国家的长治久安，有利于青少年教育和两个文明建设。

一个民族、一个国家的发展和前进，一靠继承，二靠创新，也就是所谓承前启后。每个人的经验、知识、智慧都是有限的，同一年龄层次的人也不免有局限性，只有不同年龄层次的人合理地科学地组合在一起，才能较好地解决继承和创新的问题。而老年人作为国家和民族物质文明和精神文明

的继承者、创造者和传播者，他们本身就理所当然地是整个社会、整个国家的宝贵财富。老年人在创造社会文化宝库，在形成社会文化传统链，在保证社会稳定和家庭稳定等等方
面，都具有不可低估的能量、作用和社会价值。

我们国家有着尊老爱老的光荣传统。现在这种传统随着社会主义精神文明建设的推进而发扬光大。这是主旋律，是就整体而言的，而在一些具体问题和环节上，在某些地方和单位，与尊老爱老背道而驰的现象时有发生。在老年人中，也存在缺乏自尊、自重、自爱的现象。这些现象虽属支流，但也不容忽视。我们重视这些问题的目的，正是为了把这类现象减少到最低限度，从尊老爱老这个侧面推进社会主义精神文明建设。

《老年人的热门话》的作者，选取了离退休老同志在新形势下所关心、所提出的关于思想、学习、家庭、健身四个方面有代表性的问题，以通信的形式，象拉家常一样，促膝谈心，娓娓道来，充满着亲切感和时代感，这就有助于沟通感情，澄清认识，理顺关系。我觉得，这项工作起到了充分挖掘老年人这一社会财富和充分实现老年人的社会价值的作用，是很有意义的。看起来，协商对话，不仅适应于青年学生、工人、农民和知识分子，同样也适应于各个层次的老年人。这也是《老年人的热门话》这本书给我们的一个重要启迪。

目 录

思 索 篇

1. 休将白发唱黄鸡
——谈人生的转折..... (2)
2. 山南海北沐春风
——谈环境的变迁..... (9)
3. 虚实相宜巧扶持
——谈新老的交替..... (16)
4. 离休退休志未休
——谈理想的追求..... (22)
5. 不用扬鞭自奋蹄
——谈余热的奉献..... (28)
6. 涓涓细流汇成河
——谈活动的组织..... (35)
7. 实事求是堪回首
——谈自我的评价..... (41)
8. 海纳百川成其大
——谈人际的亲疏..... (47)
9. 咬定青山不放松
——谈个人的奋斗..... (52)
10. 正气一身心无愧
——谈权力的回味..... (59)

- 11.拔刀相助应三思
——谈行动的规范…………… (66)
- 12.相逢一笑泯恩仇
——谈积怨的消除…………… (72)
- 13.要留清白在人间
——谈晚节的保持…………… (78)
- 14.菊残犹有傲霜枝
——谈人格的自尊…………… (85)
- 15.跃马紧傍青壮人
——谈忘年的交谊…………… (91)
- 16.世事如棋局局新
——谈改革的大潮…………… (98)
- 17.法律是我护身符
——谈权益的维护…………… (104)
- 18.固守一隅非良策
——谈性格的开朗…………… (110)
- 19.盛怒之下常有错
——谈情感的克制…………… (116)
- 20.宰相肚里撑得船
——谈胸怀的宽广…………… (122)

学 习 篇

- 21.惜得晚晴好读书
——谈学习的重要…………… (130)
- 22.大器晚成非难事

- 谈学习的信心..... (134)
23. 书山有路勤为径
——谈学习的态度..... (138)
24. 书到用时方恨少
——谈学习的广度..... (143)
25. 举一反三求甚解
——谈学习的深度..... (147)
26. 循序渐进是正道
——谈学习的方法..... (151)
27. 张弛有度巧安排
——谈学习的效率..... (156)
28. 名篇不厌百回读
——谈学习的重点..... (161)
29. 精神食粮无价宝
——谈学习的投资..... (166)
30. 直挂云帆济沧海
——谈学习的运用..... (170)

家 事 篇

31. 兴家立业和为贵
——谈心理的相容..... (176)
32. 恩爱如初好扶将
——谈老伴的相依..... (183)
33. 少来夫妻老来伴
谈续弦的必要..... (188)

- 34.言传身教启后昆
——谈表率的作用..... (194)
- 35.清官善断家务事
——谈纠纷的处理..... (201)
- 36.手掌手背都是肉
——谈子女的平等..... (207)
- 37.家务纷繁休回避
——谈适度的劳动..... (214)
- 38.发扬民主巧理财
——谈家庭的管理..... (222)
- 39.莫学井蛙寡陋闻
——谈生活的方式..... (227)
- 40.孙子孙女皆为贵
——谈观念的更新..... (233)
- 41.继子继女同样亲
——谈隔阂的消除..... (238)
- 42.自由恋爱幸福多
——谈儿女的婚事..... (244)
- 43.君子之交淡如水
——谈朋友的往来..... (249)
- 44.计之深远在以德
——谈子女的安排..... (255)
- 45.响鼓不用重锤敲
——谈家教的方法..... (261)
- 46.岂得安居不睦邻
——谈邻里的相处..... (266)

健身篇

47. 老夫聊发少年狂
——谈心理的保健…………… (274)
48. 饮食起居讲科学
——谈生活的节律…………… (279)
49. 小劳筋骨防疾患
——谈身体的锻炼…………… (284)
50. 三军过后尽开颜
——谈气功的修习…………… (289)
51. 书画琴棋寄雅兴
——谈情性的陶冶…………… (298)
52. 用进废退脑为先
——谈大脑的运用…………… (302)
53. 赔了夫人又折兵
——谈烟酒的危害…………… (306)
54. 能医病者是好药
——谈补药的慎用…………… (312)
55. 老树春来也着花
——谈服饰的入时…………… (317)
56. 汝既来之则安之
——谈抗病的态度…………… (322)
57. 笑口常开益身心
——谈情绪的乐观…………… (327)
58. 清心淡泊延寿年

——谈情欲的节制.....	(332)
59.虫鱼花鸟亦为诗	
——谈兴趣的广泛.....	(337)
60.观光领略山河美	
——谈旅游的安排.....	(342)
后 记.....	(356)

思 索 篇

休将白发唱黄鸡

——谈人生的转折

韩咏彬同志：

上个月我刚办好离休手续。当我拿着离休荣誉证书，从单位回到家里的时候，老伴儿高兴，儿孙们欢迎，可我心里老觉得有一种说不出的滋味。想过去，在战争岁月，戎马倥偬；在建设时期，风风火火，虽说紧张，但是有节奏，很充实。现在退下来，肩上没有担子，手里没有事干，感到无聊，心烦意乱，站也不是，坐也不是，这也不是，那也不是，有时还发些无名火。

我也知道，这样下去对身心、对事业都不利，但又一时不知怎么处置。你是老龄工作专家，对老同志知人、知情、知心，特写信请你给我点拨点拨。顺致
敬礼

黑龙江 丁 灿

十月五日

丁老：

来信已经收阅。您所说的苦衷，恐怕大多数刚刚退下来

的老同志都会产生，只是程度不同，持续时间的长短不等而已，所以很有一些代表性。

我是在老龄部门工作。由于工作的关系：这些年来，所接触的一多半是离休、退休老同志，对他们的思想、工作、生活等情况了解得多一些，体会得深一些。但由于自己思想水平和政策水平有限，知识面较窄，所谈的不一定中肯，也许是半天云里打石灰，不着边际，仅供您参考。

人生一世，几十年，百把年，或者百多年，也算得上是漫漫长途了。在这个长途中，有很多个十字路口，例如，小学毕业之后上中学之前，是一个十字路口；中学毕业之后上大学之前，是一个十字路口；大学毕业之后走向社会之前，又是一个十字路口；从工作岗位退下来之后，可以说走到了人生的最后一个十字路口。在每个十字路口都有一个何去何从、如何迈步的问题，在最后一个十字路口也是如此。

我们经常乘坐汽车，都有这样的体验，技术熟练的司机驾驶着汽车，无论左弯、右拐，还是上坡、下坡，都很平稳，人们坐在里面不会感觉到有什么大的颠簸和摇晃。要是司机技术不熟练，开车时又不很稳当，人们坐在里面就会象捣芋头似的，不是碰了脑袋，就是磕了牙齿，忐忑不安，甚至有可能连人带车一跟斗栽到深沟里去。我们老同志在人生的这个转折点上，能否转好这个弯子，尽快地适应新生活，首先是关系到自己身心健康的问题，关系到自己益寿延年的问题，其次也是关系到能否发挥“余热”，做到老有所为的问题，所以小看得不得，忽视不得，要认真而审慎地对待，尽快而完美地解决才好。

前面提到，老同志从工作岗位退下来，一般说来，是走到

了人生的最后一个十字路口,但这并不意味着是人生的尾声。

按照通常的说法,60岁就已步入老年,似乎只能休息、“颐养”、坐享清福了。社会的发展,科学的进步,打破了这个“老皇历”,当今世界,60岁以后才是生命的第二个春天,或叫第二个黄金时代。从人类生理的变化进程来看,发育开始期的提前,更年期的退后,青壮年期的延长,已经成为世界范围的共同现状。据有人统计,60岁至69岁年龄组的人中,头脑清醒,耳聪目明,牙齿完坚,8小时劳动不感觉疲劳,步行每小时可达5公里者,已达到同年龄组总人数的85%,较之10年前增长25%。到2000年或者更晚一些时候,随着我国工农业总产值的大幅度增长,随着我国城乡人民居住环境的日益改善,随着家庭、社会文明程度的日益提高和家风、社风的日益好转,身心健康的老年人占老年人总数的比例还将有显著提高。日本人也已经不满于将五、六十岁的人称作“老年”,在不久前举行的一次“中老年层新名称征集”活动中,大多数人主张采用“实年”一词称呼这些五、六十岁的人。认为这一年龄层的人,无论在精力还是经验、知识等方面,均处于人生中最活跃、最充实的阶段。按照“春华”、“秋实”的说法,五、六十岁的人充其量只不过到了人生的“孟秋”之月,离人生的“冬天”还远着呢。

科学家们经过研究发现,人类的寿命与其它哺乳动物的寿命有某些共同的规律,最高寿命相当于性成熟期的8~10倍。如果人类性成熟期按14~15岁计算,那么人类的寿命至少应当是110~150岁。本世纪六十年代初,科学家们在大量实验资料的基础上,还提出了根据细胞分裂次数来推算人的寿命的理论。从人的胚胎中获得的一种成纤维细胞分裂传代

次数是40~60次，从而推算人类的寿命应当是110岁或者更长。有朝一日，人类平均寿命接近自然寿命，60岁才不过走完人生旅途的二分之一左右，相当于现在的青年，在此之后，还有漫长的人生召唤着人们去创造，去体味，去享受。

人类实际寿命的平均值以前并不很高。据波兰人口学家罗赛特对人类不同历史发展时期人口平均寿命的考察表明，青铜和铁器时期，人类的平均寿命是20岁，在古希腊罗马时期是20~30岁，中世纪是20~30岁，10~18世纪是25~35岁，19世纪是30~50岁，20世纪是40~75岁。在那“人生七十古来稀”的年代，步入老年阶段，但是不服老，仍然朝气蓬勃地去奋斗、去生活的人，古今中外，可以说比比皆是。宋代的苏东坡，虽然生活于比较“承平”的历史时代，他个人的生活道路却是曲折而坎坷的，身体健康状况也不好。而对此情此境，这位老大人依然十分乐观豁达，毫不沮丧颓唐。他曾经带着病体前往贵州麻桥名医庞安常那里求医。病愈之后，与庞老医生同游清泉寺，寺院在薪水郭门外2里左右的地方，有王羲之洗笔泉，下临兰溪，溪水西流。因此，苏东坡十分高兴，在《浣溪沙》一词中写道：“谁道人生无再少？门前流水尚能西，休将白发唱黄鸡！”切身的体验，宽广的胸臆，使他唱出了这千百年来激励老年人奋进的雄词。

古人尚且如此，如今的许多老年人就更是象孔老夫子所说的“发奋忘食，乐以忘忧，不知老之将至”了。全国政协常委覃异之先生“经历了几个朝代、几种社会制度”，现已年近九旬，仍在政协、民革中央、水电部参事室等部门担任着领导职务，经常出差，平时还要撰写文史资料、回忆录

等，有人为他的健康担忧，他却诙谐地说：“我身体很好，你们看我的牙齿一颗也没掉，现在看书写字也不要戴眼镜。医生为我体检后，说我的内脏器官什么病也没有，甚至还没有老化症候，可以活到一百岁哩。不过我还是很注意身体锻炼，每天早晨坚持练八段锦功，即使出差在火车上也不间断，这对我的身体健康大有裨益。”著名诗人臧克家现已八十高龄，但他思想上不服老，不以老自居。他在《老人文化知识大全》一书的“序言”中写道：“今（1987）年10月，我快满82周岁了，自觉还是年轻。记得6年前给朋友写字，下款是这么写的：‘76岁青年’。”这的确不是故作惊人之语，而是反映的实际情况，也是当今大多数老年人的共同写照和共同心声。著名的老作家廖沫沙，在自己书房的镜框里嵌着这样一首言志诗：“八十不称老，九十年尚小。人生满百岁，正是风光好。”廖老在十年动乱中被打成“三家村”首要分子，“全党共讨之，全国共诛之”，仍然带着微笑对待一切。在频繁的批斗中，他暗自改写了一首唐诗：“云淡风轻近午天，弯腰曲背舞台前，时人不识余心乐，将谓偷闲学拜年。”这种开朗、乐观、风趣的精神状态真让人鼓舞，给人力量。

心理与生理，是相辅相成的两个方面，是对立统一的。在这一对矛盾中，心理占着主导的、起支配作用的地位。人的心理状况如何，在很大程度上影响着自己的生理机能。老年人更不能例外。人有三种年龄：自然年龄、生理年龄、心理年龄。精神、性感、兴趣等形成一个人的心理年龄。有人说过：“你的良好心境是你献给亲人的一份礼物，同时，这也是你贡献给自己的一份礼物。”人们的心理年龄最终要