



第二人生丛书

DI ER RENSHENG

丛书主编 李延良



第二人生 大有作为

DIER RENSHENG DAYOUZUOWEI

马杰 赵新 著 山东人民出版社



马杰 赵新 著

山东人民出版社

第二人生 大有作为



图书在版编目(CIP)数据

第二人生 大有作为/马杰,赵新著. — 济南:山东人民出版社,2003.1

ISBN 7-209-03135-9

I. 第... II. ①马... ②赵... III. 老年心理学
IV. B844.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 103224 号

山东人民出版社出版发行

(社址:济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码:250001)

<http://www.sd-book.com.cn>

新华书店经销 日照报业印刷有限公司

*

850×1168 毫米 32 开本 6.375 印张 插页 100 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—4000 定价:13.00 元



第二人生丛书

DI ER RENSHENG

第二人生丛书编委会

主 任 薛广明 宋绍顺

邢玉迟

副主任 李伯军 孙 波

冯京义

委员 (以姓氏笔划为序)

马 杰 王维新

宋 辉 张晓曼

吴 红 赵 新

赵长峰 赵卓为

郭 锋 薛孝森



序

1990 年联合国世界卫生组织提出了在全球实现“健康老龄化”的战略目标。“健康老龄化”的重要含义是,要使进入人口老龄化的社会成为一个健康发展的社会,经济、社会发展的各个方面都要充分考虑人口老龄化社会的特点和要求,使终身教育同人口老龄化发展相适应、相协调,为老年人营造科学、健康、文明的生活方式和生活环境,使老年人的生活融入主流社会,成为经济、社会稳定发展的积极因素。

中国现有老龄人口 1.32 亿,占全国人口总数的 10.6%,已经进入老龄化社会。党和政府提出了“六个老有”的工作总方针,即“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”。老龄事业是一项社会系统工程,需要政府、社会、家庭和老年人共同参与。作者编写这套“第二人生”丛书的目的,就是想通过科普教育的形式,为老年人送去必备的精神食粮,使其与时代

同步发展,度过幸福的晚年生活。同时,也为从事老龄工作的同志们提供一些交流、借鉴的资料,为实现“健康老龄化”的战略目标和“六个老有”的总方针,尽一份力量。这也就是说,编纂这套老年系列丛书是很有实际意义的。

这套老年系列丛书以老年人熟悉的生活事例,深入浅出地讲述科学的养生知识,有针对性地为老年人提供常用法律咨询,积极地倡导科学健身,全方位地开拓老有所为天地,循序渐进地讲授心理调适以及饮食营养科学知识。丛书的作者都是长年进行老龄问题研究的专家、学者和从事老龄工作的高层次管理干部,具有较高的理论水平和较丰富的实践经验。他们在写作该丛书时表现了很高的热情,兢兢业业,精益求精,使该丛书达到思想性、科学性、趣味性、实用性相结合,不负众望和重托。

在世界性人口老龄化的“银色浪潮”中,这套丛书权做一朵小小的浪花,融入这浩瀚的大海,起一点推波助澜的作用。这是作者的初衷,也是我们大家共同的心愿。

王克玉

目

录

MU

LU

一、新起点 新人生

寿命在奉献中延长·····	3
你还有用·····	7
离退休是第二人生的起点 ·····	10
在新的追求中永葆青春 ·····	14
让消极影响走开 ·····	18
你有优势参与竞争再就业 ·····	22
让愿望变成现实 ·····	26
实现高层次的人生价值 ·····	29

二、你准备好了吗

你知道第二人生设计吗	35
不断充实自己	39
以健康的体魄迎接新生活	42
上老年大学吧	45
与 WTO 接轨	49
拿个学历也无妨	53
培养自己新的兴趣爱好	56
扫除“科盲”	59
机遇在你手中	62
不要惧怕失败	66
时间是自己的	70
量力而行 重在参与	74

三、广阔天地大有作为

做个文明使者	82
让红领巾永远在胸前飘扬	88
笔耕不辍 奉献不止	95
多进老人言	101
甘为人梯	109

移风易俗倡文明·····	116
寄情翰墨献社会·····	124
为法制建设出把力·····	130
让艺术之花常开于世·····	137
街头舞教练很风光·····	143
做个“老红娘”·····	148
擎起家庭的蓝天·····	155
做科技兴农的带头人·····	164
为老年事业服务·····	170
积极参加社会公益活动·····	177

四、创造一个好环境

国家支持老有所为·····	187
全社会都来关心支持老有所为·····	193
后记·····	197



一、新起点 新人生

人不是因为岁月流失而
老，而是由于失去理想而老。

——萨米尔·乌鲁曼

“老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已。”几千年来，中国人就有不怕老、不服老，老而有志、老而有为的奋斗精神。老年人本来就是社会的财富，在优越的社会主义制度下，在改革开放的历史进程中，老年人更能发挥其优势，释放出更加巨大的潜能，焕发出更加夺目的光彩！在新的时代里，老有所为从思想观念到具体渠道都有着新的特点。其中思想观念是首要的，老年人要跟上时代的步伐，适应社会发展的需求，必须从转变观念做起。

寿命在奉献中延长

据 2001 年全国第五次人口普查统计报告,我国人口平均预期寿命已达到 71 岁。也就是说,一般人都可能活到 70 岁,事实上有许多人要超过这个平均数。由于我国经济发展,科技进步,人民群众的物质和文化生活水平不断提高,医疗条件得到根本改善,因此健康长寿已成为可能。我国现行退休法定年龄是男 60 岁,女 55 岁,但由于企业改革、机关减员等原因有许多人 50 岁左右就提前退休了。无论是按法定年龄退休还是提前离岗,大多数人从退出工作岗位到去见“马克思”,一般还要有 15 ~ 20 年的时间,有的则更长。怎样使你的这么长一段岁月更具意义呢?

大家都知道,联合国世界卫生组织提出了“健康老龄化”的战略目标。所谓健康老龄化,是指老年人身心健康,生活自理并参与社会活动,是生理、心理、社会诸因素相互促进、积极转化的结果。俗话说“生命在于运

动”，老年人坚持适当的脑力和体力的运动，对健康长寿是十分有利的。勤用脑可以延缓大脑的衰老，这从科学研究中可以证实。用阳电子断层照相术检测，发现用脑可以促进脑的能量代谢。当人的脑子活动时，总是把较多的葡萄糖送到最需要的地方，老年人用脑时，脑子里的葡萄糖供应的机动性和能量利用效率不因年老而减低。有的科学家还用超声波测量出勤于思考的人，脑血管经常处于舒展状态，脑血流量充足，从而使脑细胞得到保养，起到延缓衰老的作用。老年人坚持一些力所能及的工作，是脑力、体力综合利用的有效途径，它既可以促进身体健康，又可以保持心理平衡。工作可以满足老年人的心理需要，你在为社会奉献中得到了社会的认可，使你的人生价值得到了体现，也就是人们常说的有了“成就感”，那么你的心理状况肯定是亢奋向上的。这种积极的情绪又会促进你的身体更加健康，因此也就有可能更为长寿。工作可以调节情绪，减少不必要的忧虑，工作把大脑占领后，不良情绪就无从进入。有些老年人闲生臆病，怀疑自己周身是病，整天忧虑不安，原本没有病反而愁出病来，这就是不良情绪导致的结果。工作可以保持良好的社会交往，通过工作可以开阔你的社交天地，结交新朋友，消除孤独寂寞，增添生活乐趣。工作还可以创造财富。老年人凭借自己丰富的经验、智慧、学识，仍可以

为社会创造出经济效益,同时自己也能得到一定的经济利益,以此提高自己和家人的生活水平,何乐而不为呢?总之,对社会有所奉献,有所作为,会促进你的健康长寿。

古今中外老有所为而又健康长寿的名人有许多。如大家熟知的我国古代医学家孙思邈活到 101 岁,他在晚年仍坚持巡医采药,著书立说。他总结了唐朝以前的临床经验和医学理论,收集方药、针灸等内容,结合自己多年的医疗实践,著撰了《千金要方》、《千金翼方》,其书首列妇女、儿童疾病,并倡立脏病、腑病分类,具有新的系统性,在医学上有较大的贡献。现代书画家、篆刻家齐白石老人活到 94 岁,而他真正形成独特艺术风格却是在 60 岁以后。在进入老年的 30 多年里,他益见勤奋,技艺倍长,在中国画技法和理论上都有了突破和创新,为中国美术史书写下了辉煌的一页,成为享誉世界的艺术家。美国玫琳凯公司创始人玫琳凯·艾施女士,45 岁退休后,已是祖母的她,开始创建护肤品直销企业,一直到 83 岁去世,她把一个从 5000 美元起家的小公司发展成为年销售额 25 亿美元、美国当代最大的护肤品直销企业,被誉为当今世界最成功的女企业家。当有人问及她的年龄时,玫琳凯女士风趣地回答:“我是一个女人,女人对日期是很敏感的。如果有一天你真的忘记了自己的年龄,别人问起,你会怎么说?我告诉你,我觉得我才 24 岁!”

“我觉得我才 24 岁”，这是一种充满青春活力的心态，这是一种积极向上的人生观。愿老年人都有一颗年轻的心，让你们的寿命在奉献中延长。

你 还 有 用

许多老年朋友说,我也明白老有所为是于国于民于自己都有益的事情,可这么大年纪了,还有什么用呢?《报刊文摘》上曾登载了这样一篇小故事:长者带领村民日夜兼程,要把盐运送到某地换成大米过冬。有一天晚上,他们露宿于荒野,是夜,星空灿烂。长者依然用祖先传下来的方法,取出盐块投入营火,占卜山间天气的变化。若听到火中盐块发出“噼里啪啦”的声响,那就是好天气的预兆;若是毫无声息,那就象征着天气即将变坏,风雨随时来临。长者神情严肃,因为盐块在火中毫无声息。他认为不吉利,主张天亮后马上赶路。但族中有一位年轻人认为“以盐窥天”是迷信,反对马上启程。第二天下午,果然天气骤变,风雪交加,坚持晚走的年轻人这才领悟到长者的睿智。其实,长者的经验是有科学道理的。盐块在火中是否发出声音,与空气中的湿度相关,当风雨将临时,空气中湿度高,盐块受潮,投入火中自然暗

哑无声。年轻人往往看不起老人的经验,片面地认为都是过时的、无用的。其实,一些人生理念如同海盐,他再老,仍然是一种结晶,并且有着海的记忆。这个小故事说明,老年人丰富的阅历和经验即使在现实生活中依然有用。事实上,大到治国安邦的老政治家、老科学家,在国家社会宏观发展、科学进步上能起到决定国家民族兴衰的作用;小到一个居民委员会、生产小组的老主任、老组长,在社区管理、生产经营上,同样能以其成功的经验、失败的教训,启迪后人,趋利避害。即使你是个老农民、老渔民,在收种庄稼、种植蔬菜、栽培果树、饲养禽畜、行船捕鱼、海上养殖等方面,都有丰富的经验传授给年轻一代,直接创造出经济价值。特别是在对子女的培养上,你的社会知识,为人处世的经验等等,更是指点年轻人健康成长的宝贵财富。科技人员的作用就更大了。如某化肥厂的退休技术人员,退休后仍然在厂里当技术顾问。一次尿素系统运转中的离心机突然传出异音,机毁人亡的重大事故很可能要出在这异音上。停机吗?一天要损失几十万元。不停机,危险就更大。几十个工程技术人员一时陷入困境,难以查明原因,时间不等人!就在这危难之时,只见老顾问径直走到机器旁,闭上眼睛仔细倾听。凭借着深厚的技术功底和丰富的实践经验,马上作出判断:“机器冲洗管内有一个套管断了,需要马上更换!”好