



九九康寿大系

丛书主编：吴阶平 蒋正华 钱信忠



老有所为 典型荟萃

赵修身 主编

五位院士联席顾问
百名专家精心编著



JINDUN CHUBANSHE

金盾出版社

九九康寿大系

老有所为典型荟萃

主 编

赵修身

副主编

张厚余 余超英

编著者

赵修身 张厚余 余超英 张 炜

罗 加 杨玉昆 梁新民

金盾出版社

内 容 提 要

本书从养生保健的角度,分为人生、追求、奉献、希望4部分,介绍老有所为的典型63例。这些老年人既为社会发挥余热,同时身体也得到了锻炼,体魄健康,生活充实,精力旺盛,延缓了衰老。本书适合广大老年朋友阅读,从中受益,让晚年更有作为,更有成就,更能长寿。

图书在版编目(CIP)数据

老有所为典型荟萃/赵修身主编. —北京:金盾出版社, 2003.2

(九九康寿大系)

ISBN 7-5082-2348-9

I. 老… II. 赵… III. 老年人-社会生活-案例-中国
IV. D669.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第009639号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:国防工业出版社印刷厂

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10 字数:177千字

2003年2月第1版第1次印刷

印数:1—13000册 定价:14.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

《九九康寿大系》编委会

总主编

吴阶平：全国人大常委会副委员长、九三学社中央委员会主席

蒋正华：全国人大常委会副委员长、农工民主党中央委员会主席

钱信忠：中华人民共和国卫生部原部长

顾 问

张维庆 于友先 师昌绪 朱光亚

朱丽兰 柯俊 李修仁 林泉

周 谊 周文智 常志海 童大林

编 委

卢祥之 董芳明 杨宗 余传隆

李书楨 高居忠 冯存礼 徐一帆

曾 铎 张学良 郭振有 童安齐

赵 瑗 常振国 张年顺 高一聪

呼素华 晋小虎 马明方 崔亮

赵宝华 王丽娜 陈文祥

前 言

目前我国已进入老龄社会,60岁以上的老年人已达1.3亿,约占全国人口的十分之一。随着时间的推移,这个比例还将不断增大。重视、关心老年人的精神文化生活,帮助他们解决进入老龄期后遇到的各种问题,是提高老年人生活质量,促进老年人健康长寿,保障社会安定的重大问题。

根据党和国家有关维护老年人权益的指示、法规、政策,我们经过两年多的酝酿、策划,精心组织了全国诸多专家、学者集体编写了这套多卷本、高品位、高质量的《九九康寿大系》。这套丛书力求以新的观念、新的视点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化,使老年朋友们真正实现老有所养,老有所乐,老有所为,老有所医,老有所学的总目标。

《九九康寿大系》的基本内容包括以下几个方面:

老有所养,养之得法。《大系》包括党和国家有关保障“老有所养”的法规政策和老年人必知必读、古今

中外的宝贵养生之道,以及正反两个方面的经验教训、典型实例等。

老有所乐,乐之得心。《大系》包括老年人修身养性、快乐长寿等精神文化娱乐活动的知识,尤其是一些充满激情和活力的歌曲,时常回唱,其乐无穷。

老有所为,为之得效。《大系》针对老年人的特点,为老年人实现自身价值,发挥“夕阳红”的作用,提供了许多老有所为的实例。

老有所医,医之得当。《大系》包括老年人身心变化的常识,老年多发病与常见病的预防、医疗、护理、用药及饮食等针对性较强的防治知识。

老有所学,学之得益。《大系》包括老年人所需要了解和学习的新知识,以及各类有实用价值并能促进老年人健康长寿的知识。

这套丛书,由中国老龄协会,农工民主党中央委员会文化工作委员会,中国出版工作者协会科技出版委员会,中央电视台“夕阳红”栏目,国家科技部、国家卫生部、国家药品监督管理局老干部局和河南、山西、陕西、宁夏等省、自治区老干部局发起。原全国人大常委会副委员长、农工民主党中央委员会主席卢嘉锡先生在世时,多次关心此套丛书的编写工作。促进全国老

年人珍惜生命、颐养天年、身心愉快、健康长寿是本套丛书的宗旨。这套《大系》是我们献给全国离退休和即将离退休的老年朋友的一份厚礼，希望能得到各界老年朋友的欢迎，成为老年朋友的良师益友。

祝老年朋友身心愉快，健康长寿！

《九九康寿大系》编委会

2003年1月

目 录

引言:老有所为新理念..... 1

一、人 生

- 人生两个 60 年(政协九届全国委员、新闻界著名人士艾丰)..... 7
- “百岁工程”争高寿(年逾九旬的著名医学专家吴英恺院士) 13
- 会养生才能延缓衰老(中国中医研究院首席研究员李连达)..... 17
- 勤锻炼强身益寿(山西省老年体协主席阎元锁) ... 21
- 历尽沧桑志未穷(“全国老有所为精英奖”获得者童陆生)..... 26
- 高龄年华大写意(著名社会学家、原八届人大副委员长费孝通)..... 29
- 欲圆数学大国梦(美籍华人、美国国家科学院院士陈省身)..... 36
- 科技领域老泰斗(中科院半导体研究所黄昆院士)..... 40
- 当年“喜儿”话人生(著名歌唱家、东方歌舞团原

团长王昆).....	47
愉快度过每一天(著名电影表演艺术家于洋、 杨静夫妇).....	52
快乐人生乐融融(著名相声表演艺术家、全国政 协委员马季).....	57

二、追 求

当代愚公新追求(著名全国劳模、全国人大代表 李双良).....	64
古稀又逢创业时(著名劳模、一至九届全国人大 代表申纪兰).....	75
办起书屋闯市场(当年大寨创业者、年逾古稀老 劳模宋立英).....	85
晚年胸襟更宽广(著名劳模、全国十大扶贫状元 吴仁宝).....	90
乐与农民交朋友(著名新闻记者、新华通讯社原 社长穆青).....	97
用真情回报大地(新安电力集团公司名誉董事 长李廷魁).....	102
有追求才有作为(河北冀联医学院创办者 邹本学).....	107
竞争国际大市场(退休教授王孝雄).....	110
奋笔耕耘兴农情(山西省农业科学院退休专家 胡辅华).....	116

- 余热生辉绿满山(解放军某部副师职离休干部
谢定淑) 120
- 荣获英国皇家奖(保护动物功绩卓著的环保老
人吴天玉) 124
- 醉心治沙 40 年(山西省检察院离休干部
邱向震) 128
- 定让垃圾变财富(致力于净化环境的退休干部
李琳秀) 133
- 俯首笔耕乐其中(西藏军区原副政委、离休老
红军夏川) 138
- 晚年圆了作家梦(从小酷爱文学的张玉兰退
休之后) 142
- 耄耋之年仍饯戏(著名电影表演艺术家陈强)..... 147
- 创办艺校育新人(著名歌唱演员、人民艺术家
郭兰英) 150
- 毕生心血为艺术(名扬海内外的皮影大师
廉振华) 156
- 七十老妪读研忙(北京叉车总厂原厂长
王文华) 159
- 天南海北单车游(太原老年自行车协会会长
王海龙) 163
- 力圆环球旅游梦(年逾花甲的研究生王大康)..... 168
- 站在党旗下宣誓(退休工程师李荫浓)..... 172
- 花甲赤子故乡情(台湾著名企业家支瑞林先生)

.....	176
艺无止境再攀登(著名作家、画家、全国人大代 表孟伟哉)	181

三、奉 献

瓜之甘甜苦中来(新疆农科院育种专家吴明珠 院士)	184
留得墨宝在人间(著名书画大师董寿平).....	189
妙笔丹青写人生(著名书画家、美术教育家 郝石林教授)	195
放眼高歌唱大风(中国工程院院士、著名诗人 刘更另)	198
精彩人生续长卷(中央美术学院教授、著名画 家周令钊)	202
晚年画笔更自如(从炼钢工人到国家一级画师 的杜玉曦)	205
传神之笔在瞬间(著名摄影师邹健东).....	208
留得瞬间千古存(著名摄影师、新华社离休干 部侯波)	211
幽默大师传笑声(年近九旬的相声表演艺术家 马三立)	216
人到夕阳情更浓(被誉为“欢乐女神”的老教授 邓映易)	220
研制“傅山头脑”火市场(荣获“名誉食疗师”称号	

的李怀宝)	225
老翁营造千亩林(河北宣化“植树大王” 赵金文)	228
有益于民无愧心(山西省武警医院原副院长 苏明杰)	232
百岁寿星办学忙(“全国先进教育工作者” 侯佑诚)	235
只愿香甜满人间(著名养蜂专家李忠谱).....	241
又是创作新高峰(著名作家马烽).....	244
老年工作有创新(“全国老有所为奉献奖”获得 者杨德民)	250
老年教育新思路(陕西老年大学校长张克忍).....	253

四、希 望

希望之光更闪亮(退休高级教师万嘉鏐).....	255
夕照彩霞分外红(当了70年小学教师的特级 教师斯霞)	262
“希望将军”鱼水情(河北省军区原副政委 赵渭忠).....	268
“树人工程”痴迷者(85岁高龄的退休教师 何锡铭).....	272
乡村义务女教师(志愿下乡支教的上海退休职 工查文红)	276
人民为他塑雕像(全国教育系统劳动模范、退休教	

师李振华)	283
优良作风传后代(曾任周恩来警卫员的离休老 红军顾玉平)	286
精心引导育栋才(乒坛世界冠军王涛的父亲 王世俊)	289
风雨帮教十八载(太原江阳化工厂原党委副书 记郭满堂)	296
严中有爱育后代(山西省和吉林省原省委书记 王大任)	301

引言：老有所为新理念

老有所为是众多老年朋友经常思考和谈论的一个重要话题。如何理解老有所为,是否要老有所为,怎样才能做到老有所为,这是大家十分关注和需要回答的现实问题。本书介绍的不同行业、不同层次、不同年龄及做出不同成就的真实典型事例,会给人以新的理念和巨大鼓舞!

正确理解老有所为

如何理解老有所为?这是研究老年学中的一个新的课题。从全世界来看,21世纪人类将进入老龄化时代。目前,全球60岁以上老年人口已经达到62900万,而且每个月还在以100万的速度递增。据预测,全球老年人口在今后50年间,将从目前占世界人口总数的10%增加到22%,达到20亿。再从我国的情况来看,目前,全国60岁以上的老年人已经超过总人口的10%,突破了13400万。按照联合国确定的标准,我国已经进入老龄化社会。因此,既有面对人口老龄化问题的严峻挑战,也给加快发展老龄事业带来新的机遇。

老有所为典型荟萃

引言

老有所为典型荟萃



随着老龄人口较快速度的增长,对社会、政治、经济、医疗保健和精神文化,以及个人、家庭、社区、国家等各个方面都将产生深刻的影响。但从另外一个角度看,在老年人这个特殊的群体里,有相当多的是学识渊博、经验丰富、事业有成的专业人才,更为重要的是经历过革命斗争的考验和感受过艰苦创业的老年人,对人民有着深厚感情,对事业具有执着追求和奉献精神。珍惜和重视老年人的这些潜能和优势,不断挖掘老年人的智力资源,充分调动和发挥蕴藏在他们身上的人生价值观和事业的责任心,将是推动社会发展、创造社会财富的一支不可忽视的人才资源。这正是提倡老有所为的重要依据和新的理念。

那么,老有所为应该包括哪些内容呢?主要是根据不同行业、不同层次老年人的特点,发挥其各自的专长和优势,参与某些自己喜爱的、力所能及的工作与活动,继续有所追求,实现新的理想,充分发挥余热,再现自身价值。只要工作有效、事业有成、康乐长寿,这都是有为。具体可以从以下四个方面选择适合自己的工作:一是有利于社会发展,能体现自身价值的;二是有益于身体健康,能追求精神寄托的;三是有助于广交朋友,能跟上时代潮流的;四是有教于子孙后代,能传播文明美德的。古人云:“山不在高,有仙则名;水不在深,有龙则灵。”对于老年人来说,只要能有些理想,有些追求,能干些事情就好。何况一个人的能力有大有

小,一个人的身体有好有差,一个人的经验有多有少,能干大事业当然好,就是能做些平凡小事,这也是有为。不要把老有所为看得神秘化,更不要把老有所为理解为“高不可攀,与己无关”。事实上,不管你承认不承认、自觉不自觉,有许多老年朋友已经在老有所为的征途上迈出了可喜的步伐,有的已经做出了较大的成绩。如果老年人能够在离退休前后,更加自觉地、更有超前意识地规划一下60岁以后怎么过,老有所为咋有为?岂不更好。

社会需要老有所为

一个人的体质要受自然规律的影响,人到老年不可能像中青年那样健壮。但是一个人的智力发挥与衰退都要经历漫长的过程,随着年龄的增长,有时候还会不断升华,尤其是中外医学专家公认的:老有所为,为中有乐;多想多学,多动脑子;适量工作,有益健康;坚持锻炼,学会养生的长寿之道,是被许多事实所印证了的,所以,从道理上讲,没有人公开反对老有所为。但有些思想保守、观念陈旧和有某些误解的人,对老有所为确实还有些不同看法。有人说:“离休退休了,就应该好好休息,还要有什么所、有什么为?纯粹是多此一举。”也有人讲:“现在的下岗工人那么多,主要是人多事少没干的,老家伙们还要和年轻人争饭碗,于心何忍?”持有这些观念的人,尽管是少数的或者是个人,

老有所为典型荟萃

引
言

老有所为典型荟萃

但我们也应该心平气和地讲清楚,老有所为不仅是老年人个人和家庭的愿望;也是社会与国家的需要。我们应该大力提倡,坚决支持,理直气壮地去做。先从老年朋友自身的愿望来说,许多老同志辛辛苦苦工作了几十年,离退休之后都有个思想转变和重新定位的过程,对老有所为也有个逐步认识 and 理解的阶段。当前,有些老年人对老有所为也有以下几种心态:一是离退休之后普遍存有一种“失落感”,认为“人走茶凉,风光不在了”,只能“冷冷清清度晚年,活了一天算一天”,对老有所为知之不多,理解甚浅;二是有些老年朋友或多或少有一种“孤独感”,闷在家里,不多出门,憋着怨气,发点牢骚,过着一种“看看电视读读报,除了吃饭就睡觉”的消沉隐居生活,对老有所为漠不关心,甚至还有某些误解;三是有少数老年朋友自觉不自觉地患上了“贪玩症”,白天忙着“光升级”(打扑克),晚上加班“垒长城”(打麻将),瘾头越玩越大,甚至顾不上吃饭,时间越来越长,一坐就是几个小时,不仅劳神伤身,有碍健康,而且还会情绪波动,血压升高,甚至还会吵嘴愠气,伤害和气;四是个别老年人观念陈旧,感染了早已过时的“嫉妒症”,对离退休之后有所作为的同志看不惯,往往把“出风头”、“想发财”、“抢饭碗”等大帽子扣在他们头上,对老有所为有一种莫名其妙的误解和偏见。以上种种心理状态,并非是老年朋友的真实本意,只是对老有所为这个新的理念,有个逐渐认识、逐步理解、不