

平远县离、退休老同志活动

# 故 事 会

(三)



平远县退休职工管理委员会编

# 广 告

我厂生产“尖山牌”水泥，尖山水泥系矿渣硅酸盐水泥。

规格标号：325 425 525

“尖山牌”水泥荣获梅县地区水泥质量检查评比连续三年（83—85）得分第一名，八五年获得优胜单位红旗奖。欢迎来信来人订购。

平远县尖山水泥厂

厂址：平远东石

电话：118转

發揚光大  
餘熱生輝

陳永輝敬題  
丁卯  
冬

# 養心音老

書題  
故軍會



莫道桑榆晚

為霞尚滿天

丁卯年春

八十五歲老人春唐韵



## 堪 误 表

页数	行数	字数	误	正
目录	7	4	里	理
2	4	倒 5	。	，
			下面加一句：提出切实可行的意见或建议	
5	9	15	共产党的	共产党党员的
15	倒 1	13	上	工
19	题目后节		延年益寿	陶情益寿
31	倒 1	倒 7	曾士远	曹士远
34	倒 1		曾士元	曹士远
60	倒 4	1	四君子粥	1.四君子粥
61	1	1	3	2
	10	1	3	〈三〉

## 目 录

- （一）谈谈离退休老同志的职业道德……中顾委委员 曾志 1  
中组部顾问
- （二）七情过盛催人老，心底无忧寿年长……亚驴 3
- （三）我学养生法的体会……谢大龄 4
- （四）白居易的养生之道……亚驴 8
- （五）适应改革新形势的要求  
积极做好退休职工的管理工作……平远县总工会 10
- （六）老年心里探索……王捷步 16
- （七）以花为“友”，陶情益寿……王 望 19
- （八）孤寡老人住院享晚年……王 望 20
- （九）姚雨平将军吊朱执信诗及谏陈炯明诗等……姚卿球 22
- （十）老年健康第一关……何进梅 23
- （十一）六叔公禁山……肖子军 25
- （十二）黄庭坚巧对苏东坡……姚俊达 28
- （十三）韩元勋即兴地名歌……石屈河 29
- （十四）叶璧华女士新婚故事……曹士远 31
- （十五）“溜”与“法”的诉讼……石屈河 32
- （十六）卖笔者的故事……曹士远 34
- （十七）解缙的故事……姚俊达 35
- （十八）酒瓮石与饭箩山……肖子军 37
- （十九）林冉古的故事……林振权 39
- （廿）对联集锦……姚卿球 41

80808

(廿一) 民间谚语四则、民间歌谣.....亚驴搜集整理46

(廿二) 抗日歌谣一则.....姚俊达47

(廿三) 人生谚语.....姚卿球48

(廿四) 城门角里寄伞.....石屈河50

(廿五) 比偈唐山还过衰.....肖子军51

(廿六) 六百壮士拒顽敌，浩气长存子青营.....张平52

(廿七) 乔装“押犯” 巧袭长田.....曾宏57

(廿八) 老年人食疗防治方介绍.....姚钢迈59

(廿九) 征稿启事.....编者62

(卅) 简讯二则.....编者63

(卅一) 会议简讯.....编者64

(卅二) 离休乐.....曾庆昌65

(卅三) 联欢晚会开场白.....65

(卅四) 退休吟.....钟明远66

(卅五) 即兴感怀.....余福贤66

(卅六) 民歌三首表心情.....马火星67

    编后话.....编者68

.....(二十)

.....(三十)

.....(四十)

.....(五十)

.....(六十)

.....(七十)

.....(八十)

.....(九十)

.....(廿)

# 谈谈离退休老同志的职业道德

中顾委委员、中共中央组织部顾问 曾志

中央强调各行各业都要树立职业道德，我们离退休老同志应该怎样做？已从工作岗位上退下来的老同志，还有没有树立职业道德的必要呢？

我认为，作为一个以天下为己任，革命多年的老同志，离退休只是从工作岗位上转移到退休岗位，要倾诚竭力献身革命，同样要树立离退休岗位上的职业道德。我个人想法，至少应该做到以下几点。

首先是要学习。当前要认真学习《中共中央关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》。这个决议是依据马列主义和中国具体实际相结合的原则，是建设具有中国特色社会主义的有战略意义的纲领性文件，学习《决议》的根本目的在于实践。我们离退休老同志有的是时间，又有长期革命实践的丰富经验，应该联系现在种种实践进行认真的学习和研究。坚持运用马克思主义基本原则和基本方法，去认识和对待现实生活中的实际问题。

其次，离退休干部要拥护党的十一届三中全会以来的路线方针政策，坚决支持改革。改革是一场深刻的革命，在前进的道路上会遇到许多新情况、新问题、新困难。我们离退休老同志虽然不在第一线搞改革，但是，要满腔热情地拥



护改革、关心改革、支持改革。正确地对待改革中出现的困难和失误。同时在可能的条件下，对改革中的问题，做一些思想政治工作，积极为发展大好形势，推进改革出一些力，做一些贡献。要量力而行做一些调查研究工作。积极为发展大好形势，推进改革出一些力，做一些贡献。

第三、要在各阶层群众中，做些力所能及的社会工作。特别要关心下一代包括教育好自己的子女。用自己的行动来消除八十年代新老之间的所谓“代沟”。在培育“四有”人才方面有所作为。特别要多做一些失足青少年的工作和预防青少年犯罪的工作，大家都自觉地来分担社会治安和社会风气根本好转的责任。

第四、要在各方面做表率，起模范带头作用。我们离退休老同志有较高的思想觉悟，有丰富的社会经验，有较高的威望，要自觉地在群众中做表率，起模范带头作用。特别是在社会主义精神文明建设中，要站在党的立场和党的政策的立场上，顾全大局，个人利益服从全局利益，自觉抵制社会上各种不正之风，勇于向一切不良现象作斗争，为争取党风和社会风气根本好转，做出自己的贡献。

过去的一年，我国经济体制改革取得很大成绩，中央关于社会主义精神文明建设指导方针的决议正在全国各地贯彻落实，对外开放，对内搞活，横向经济联系蓬勃发展，我们离退休老同志也心情舒畅，生活在愉快幸福之中。展望未来光明美好前景，我们无不欢欣鼓舞。

附：摘录于《退休生活》87年第一期。

# 七情过盛催人老， 心底无忧寿年长

七情指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊属精神致病因素，中医列为三大病因之一。

人的生命发展过程是按照生长发育期到发育成熟稳定期，再下降到衰老期，这是无法抗拒的自然规律。人体也好像一部机器如能得到良好的保养，使用年限就长。医学家研究了愉快和笑对人体的影响，发现愉快的情绪和笑可以调整大脑皮层的紊乱，增加消化液的分泌和胃肠蠕动，促进食欲，增加血色指数，促进代谢。故老年人应心底无忧，如何做到呢？

一、要思想乐观，性格豁达。待人处世要宽厚，凡事不耿耿于怀、斤斤计较，即使遇到意外创伤或不幸，仍要努力保持平静心境，乐观精神。

二、应培养多方面的兴趣和爱好，进行适当的文娱体育活动，如看书、下棋、种花、养鸟、放风等，踢毽子、写字绘画、听音乐、钓鱼、集邮、练气功、打太极拳等，以调节生活情趣，自得其乐。

三、要到集体中去。老同志离退休后独居斗室，易生孤寂感，应到老人活动室去活动。同时，在力所能及的范围内关心社会、关心集体，发挥余热，使精神有所寄托。

四、要广交朋友。开展老同志之间互相慰问、谈心活动。老年人能平等地与青年谈心、交朋友，理解青年人的心情，这是两代人精神互补的需要，人间美好的东西都是靠寻求得来

老人与老人之间谈心，慰问亦能给人以慰托。

五、随遇而安。老年人把注意力集中到个人身上，常会攀比，引起内心愤怒和不安，故要随遇而安。老年人注意力要转移到社会、国家和人类的进步中去。展望美好的前景，回想现在的生活比过去赢得多，你就会有所宽慰和追求，这样你会得到无限的慰藉而又能使您长寿健康。

亚驴 87年3月

## 我学习养生法的体会

谢大龄

我是1981年2月办退休的。我回到家里后，生活上很不习惯，感到精神空虚、很无聊，就有人到晚年无所作为的感觉。以后我看到党和政府很关心老年人的问题，报章上不时出现研究老年人的文章，关于老年学的研究机构和刊物也日益增多，现在关于离退休干部健康长寿安度晚年，已经是党组织工作、老干部工作的重要任务，也是老年人研究中的重要课题之一。因此，我对老年人的养生问题极喜欢学习。我通过学习和实践，我的身心日益健康，我对这方面的体会如下：

第一、继续学习努力提高思想觉悟。有些长寿老人介绍，政治思想与身体健康关系密切，我自身感觉也是这样，从社会上可以看到，搞阴谋诡计，政治上糊里糊涂，极端自私，

终日愁眉苦脸的人多数短命。因为思想不开朗，对所闻所见的事物常常会有抵触，是非分不清楚，遇到困难缺乏勇气去克服，心情不乐观会直接影响身心健康。我回到家里后认为要安度晚年一定要认真学习，在学习中去解决一切疑难问题。因而订阅了三报三刊，出街时必定到书店看书，每年买回几十本书回来学习，前年我觉得我几十年的夙愿没有实现，决定继续和石中党支部的同志保持联系，要求加入中国共产党。去年我的愿望实现了，我的心非常激动，自己一身感到朝气蓬勃，年轻许多了，党给我中国共产党的光荣称号，我觉得光荣。

第二、生活上有规律。老年专家认为，许多长年进行正常紧张工作的科研人员或国家干部可以连续工作到七、八十岁，若是由于某种原因停止了他正常的规律后，就有可能迅速衰老下去，因此，一个正常的生活规律是延迟衰老的有力措施。现代医学和社会学就是把医药保健和保证人的正常规律结合起来进行抗衰老的。研究老年学者提倡“老有所学，老有所用”，不仅是安享晚年的一个内容，而且是确保健康长寿的一个途径。我相信这个理论、我从十四岁开始至退休前，没有在家连续住过一年，我过去在学校或机关里，生活很有规律。退休回到家里后，生活上转了一百八十度的大弯，所以开始我感到精神上很苦闷。以后我根据自己的身体条件，每天都安排好学习和劳动时间，一般都是半天劳动、半天学习，除外出会客或患病外，我每天都是忙于学习和劳动，我这样干下去生活上逐渐适应下来，精神上也痛快。

第三、爱好比较广泛。每一个人都有他的爱好，没有爱好是不可能的。对身心有益的爱好的，要广泛一些，我喜欢读书

看报、听音乐看电影、种花植树，我也喜欢欣赏书法、美术作品。我的书法不好，几年来，我经常抽时间学习书法。学书法可以陶冶人的性情，而且可以活动全身的经络，增强体质，延年益寿。有人统计历代书法家，大多数都是长寿的。我栽花的环境是不好的，只种有十多种花木。栽花可以净化空气，美化环境，是高尚的艺术劳动，是我国古代文化艺术遗产之一，历来受到人们喜爱。现代医学还证明有不少花草还可以防病治病。目前，中央大力提倡栽花，我觉得老年人管养一些花木是有益的。我的家庭收入是不富裕的，生活上仅过得去，我在家里一方面为了增加家庭付业收入，另一方面希望参加劳动增强体质。终日在室内活动对身体不利，我家里过去只养一条猪，年产肉二百多斤，我回到家里后增养二至三条，年产肉四至五百斤。为了改善生活环境还挖了一口小鱼塘，放养50条鱼。我亲自种了二百多条茶树，有一部分明年可以采摘。我做了这些力所能及的工作，精神上是愉快的，一方面带领子女改善了家庭生活减少了自己的负担，另一方面增加了社会的物质财富，我认为这样多动脑筋和全身的筋骨不但不会折寿而且还会增寿。

第四、进行体育活动，增强体质。我退休前对体育锻炼没有坚持下去。疾病常发生，体质逐年下降。以后我从气功疗法书籍中和报章上登载过的几种自我按摩方法进行学习，如局部按摩头部眼、耳、鼻，在睡前和起床时以及工作过程中感到疲倦时进行，坚持几年后我觉得效果好，我现在头部的白毛没有增加反见减少，我过去在学校里，天气一转变就伤风我现在较少患了。夜晚睡眼前按摩脚底涌泉穴可以减少失眠。常按摩肚脐可减少消化系统疾病。我过去食多一点肉类就

积滞，也常便秘。自坚持两年按摩肚脐后，这些疾病减少了睡眠前用热水浸脚也能促进快睡。

第五：搞好家庭和睦。目前全国各地，都或多或少出现家庭纠纷，引起了各方面的重视，特别是虐待老人的事件，不少地区都有出现，有些事例曾引起广大人民群众的公愤。原因是多方面的，不好好解决家庭纠纷和家庭成员之间的团结，会妨碍社会的安定团结，老年人也无法安度晚年。我回到家里后，最害怕这个问题的出现，如果家里吵吵闹闹无宁日，那就精神上会受到极大的创伤，用什么补药、什么养生法也无用。如家庭和睦平安无事时，就是一些粗茶淡饭也能延长寿命。因此，我一看到家里出现矛盾时就进行说服教育制止在矛盾公开发生之前。我是教师，学校里已禁止教师打骂训斥学生的行为，在家里也要废除旧家长作风，和气对待妻儿子女，有事时喊前来商量解决，经常讲和邻睦族，家和万事兴的意义，和法律知识等，看到报导披露虐待老人和因小事而误终身幸福的社会新闻时，便逢人便说，作为教材。我还经常教育家里人如果和人家发生什么争执时要退让，退一步天宽地阔。对家里的经济管理要民主，收入支出都公开讲清楚，大胆放手由子女去管理，自己采取看，如果做错了帮助他们总结经验教训。我这样做后有效果、妥善解决了数次家庭之间的纠纷、制阻了婆媳之间的冲突、较难解决的问题也解决了，如我和二哥合建十多间房子，廿多年来都没有做成就，几年来由我主动去解决问题，现在根本上成就了。几年来我家里可说是和睦的，我认为老年人必须有和睦温暖的家庭环境，才能安度晚年，延年益寿。

几年来我对养生方面的知识喜欢学习，我的体会是怎样

使老年人健康长寿的问题，要注意诸方面的因素，和环境、饮食卫生、药物医疗、体育锻炼等方面有密切的联系。以上几点，我实践以后，觉得是有收效的，我退休前一年是学校里报销药费最多的老师之一。我曾患过老年慢性支气管炎、心跳有间歇。现在两年来未复发过，除了牙痛外，其它病症很少发生，今年我已65岁了，现在我担60多斤重的肥料到我屋对面的山坡上去淋茶树时没有83年担时那样吃力。

现在我谈的养生问题可能不对，是不成熟的，还需继续学习，搞好身体健康，把“余热”献给人民，从我做起，为实现党风、社会风气的根本好转作出自己应有的贡献。

## 白居易的养生之道

白居易自号乐天，表明他是一个乐天派。其实他在四十岁前多愁善感，又受疾病折磨，致使他愁眉不展、未老先衰。后来他注意养生之道，培养乐观性格，逐渐变成了乐天派。有白诗为证：“药酒醺醺引醉眠，摩挲病脚日阳前”是说他用药酒与按摩治疗风湿性脚关节疼痛的记载。“风痰侵袭临老头，血凝筋滞不调柔”是记述他患气管炎时的症状，还有“右眼昏花左足风”的疾病。白居易的养生法主要有两种，亦有诗为证：“负窗闭月座，和气生肌肤，初似饮醇醪，又如蛰若旁，外融为骸畅，中适一念无，旷至妄所存，心与虚俱无”。诗的意思是：关着门在幽静的室内坐着练气功，练出温和之气、可使肌肉结实，皮肤健美，练功之初就象喝了甘美

的酒如醉如痴，又好象冬眠的动物，旁若无人，全身乐融融的感到十分舒畅，这个时候一点思念也没有，好像进入了一个极其空旷、虚静的地方，把一切都忘了。诗里可以看出白居易练气功时的情景和功夫之深。

“湛湛玉泉色。悠悠浮云身。闲心对定水，清静两无尘。手把青节杖，头戴白纶巾。兴尽下山去，知我是何人”。大意是说：西湖姑山玉泉的水湛湛澄清，我漫游其间就象那悠悠飘荡着的浮云，以雅适闲静的心情去看那无波无浪的泉水，我的心也象泉水那样洁白恬静，不染一尘。手里拄着青拐杖头戴白色纶巾，边走边看一直游览到兴尽才下山，陶醉在大自然的美景之中，连自己也都忘了。这里可以看出白诗人在旅游中的兴趣和感受。

白居易主张早退，注意退休生活，他退休后与志同道合的老人组成“七老会”、“九老会”，经常在一起游山玩水，吟诗作赋，过着恬适的退休生活，“千方万方治不得，唯应闭目学头陀”，是指他学习和尚练气功的方法，由于他晚年生活坚持练气功和步行游览，享年七十四岁，成了当时最高寿诗人。

亚驴87年1月



## 适应改革新形势的要求 积极做好退休职工管理工作

平远县总工会

为做好退休职工的管理服务工作，在县委、县府领导的重视和各主管部门的大力协助下，我县于83年8月成立离退休职工管理领导小组，由抓人事副县长林管申同志为领导，组织部、人事局、劳动局、总工会等单位领导参加，下设办公室（设总工会内），由工会主席兼办公室主任，生活保险部抓具体工作。三年来，全县各级已组织建立离、退休职工管理服务网点和一批活动室，使退休职工有了双重（条块）管理服务机构和活动场地，为他们排忧解难，获得社会各方面的好评。

### （一）

退管会几年来做了不少工作，取得了初步成效。

1、改变社会对退休职工的看法，体现社会主义社会的优越性。

70年以后，退休职工逐年增加，至82年冬全县退休职工达800多人。由于没有退管机构和活动阵地，他们流落街头，散散落落的少人过问。领导小组成立后使他们得到组织的关心社会地位得到提高，如大柘镇召开党代会，人代会，都有一定的退休职工参加，使他们享受到政治待遇。