



厦门老龄问题研究

(13期)

厦门市老龄工作委员会办公室
厦门市老年学学会

厦门老龄问题研究

(总第 13 期)

厦门市老龄工作委员会办公室 编印
厦门市老年学学会

编 委 会

主 任：陈昆源

副 主 任：黄宗洪 张培军 林美治 陈恭椿

主 编：林美治

副 主 编：陈恭椿 商振泰 林擎国 张友琴
林 刚 陈新建

编 委：（按姓氏字母为序）

陈恭椿 陈一健 陈新建 陈治卿

黄 宪 黄渭铭 林美治 林擎国

林 刚 骆秀宝 商振泰 肖美华

张友琴 曾 定

编辑出版：厦门市老龄工作委员会办公室

厦门市老年学学会

出版时间：2006 年 3 月

地 址：厦门市虎园路 17 - 19 号

电 话：(0592) 2056469

邮 编：361003

印刷单位：厦门集大印刷厂

目 录

2005 年工作回顾和 2006 年工作要点	
..... 厦门市老年学学会	(1)
厦门市 2006 年老龄工作要点	 厦门老年委办公室 (9)
中国老年学学会 2006 年工作计划	 中国老年学学会 (13)
福建省老年学学会 2006 年工作计划	
..... 福建省老年学学会	(16)
※	※
※	
浅述老龄工作的现行体制和机构	 张培军 (18)
加强基层老年群众组织建设 努力构建社会主义和谐社会	
..... 沈瑞琚	(22)
关于加强城镇社区老年组织建设的几点浅见	
..... 白鸿毛 沈耀祖	(28)
推进“积极老龄化” 构建社会主义和谐社会	
..... 郑如赐 江孝珠	(33)
农村养老问题初探	 肖 佳 张友琴 (42)
积极构筑农村养老保障体系 努力构建社会主义和谐社会	
..... 林 刚、沈瑞琚	(51)
关于完善我市农村社会保障体系的思考	 胡晓牧 (55)
厦门市同安区农村老年人协会建设情况的调查报告	
..... 吕金山	(64)

※ ※ ※

空巢老年人健康状况实证研究及政策建议

——福州市社区空巢老年人健康状况调查

- 何 斯 王德文 (73)
- 老年人眼中的非家庭养老模式 赵迎旭 王德文 (82)

※ ※ ※

开发利用老年人才资源 促进社会经济建设发展

- 陈恭椿 (91)
- 试论老年人才资源的开发 赵焕成 (97)
- 老年人应关心下一代 林其泉 (105)

※ ※ ※

老年教育与稳定和谐

- 老年教育与构建和谐社会之我见 厦门老年大学 (112)
- 浅谈老年人与和谐社会 陈恭椿 (118)
- 发展老年教育事业的思考 洪路平 (122)
- 老年大学的管理体制初探 黄 宪 (126)
- 发挥区位优势 促进海外办学发展 厦门老年大学 (132)
- 浅议老年教育办学新思路 陈耀雄 (137)
- 总结历史经验与老年人教育 林其泉 (141)
- 老年人读书好 赖芸生 卢季珍 (146)

※ ※ ※

老年体育运动的社会意义和科学性探索

——论“文体结合、拓展新项目”问题

- 苏宗科 (150)

构建和谐社会的全民健身服务体系	刘明辉 (158)
落实科学发展观 抓好“三个环节”让老年体育进入千家万户	黄力生 (165)
试析全民健身体系含义、基本特征和构架	曾秀端 吴有凯 (170)
全民健身动因、特点及对策的研究	陈凡凯 林 玲 (177)
从科学发展观视角探讨老年体育可持续发展有关问题	陈文斌 (183)
体育运动为构建和谐社会提供了精神支柱	刘正淳 (188)
健全老年健身辅导网络 让老年健身活动走进千家万户 ——厦门老年大学老体协健身网站回顾	陈兆方 (193)
运用科学发展观探索社区老年体育建设新理论	黄渭铭 谢秀美 (196)
运用科学发展观探索社区老年体育管理的含义、内容和原则	颜 昶 徐丽平 (205)
落实科学发展观 发展社区老年体育	陈秋斌 (212)
社区老年体育要为实施全民健身工程服务	庄小平 (217)
坚持科学发展观 重视城市社区老年体育建设体制 选择和机制创新	吴习东 (222)
坚持科学发展观 探索社区老年体育管理体制及其发展策略	吴秀峰 (229)

※ ※ ※

老年期主要心理问题	林厚福 (234)
关于老年人心理调适问题的研究	谢绵成 沈丽秀 (239)
调适心理情绪 提高健康水平	黄顺和 戴金梅 (247)
论“德商”与“积极老龄化”	郑如赐 (253)

试论音乐内涵及其“健康效应”	戴金梅	黄顺和 (260)
重视“逆商”实现“积极老龄化”	郑 晔	(265)
提高“健商”促进“积极老龄化”	江孝珠	(270)
老年人心理养生的基础	刘南伟	黄悦治 (277)
论“天人合一”的传统养生观	罗安生	谢秀华 (280)
论中国传统养生理论中的运动养生	张建敏	蒋建华 (285)
生活起居与养生保健关系的研究	林玉瑶	陈平阳 (289)
老年人要祛除固执 留住宽容 欢乐人生	李文江	(296)

※ ※ ※

骨质疏松和心脑血管疾病相关性研究	陈治卿	(301)
血管“年轻”人高寿	吕尚团	(305)
马来酸罗格列酮(文迪雅)对老年代谢综合征的疗效观察	赵景馨	(308)
氧自由基与人体疾病衰老癌变	李寅生	(311)
老年高血压血淤症与活化血小板、胰岛素抵抗的相关性研究	陈健等	(314)
抑郁症	陈治卿	吕尚团 (320)
对老年人常用抗抑郁药治疗的评估	陈治卿	(324)
老年性痴呆及预防	洪水根	(327)
中药离子透入治疗大小关节疼痛的研究	陈治卿	范华等 (334)
老人脚痛细找原因	吕尚团	(338)
大蒜的防病防癌功效	李寅生	(340)
C 反应蛋白对老年 2 型糖尿病的影响	余玲玲	(345)
“经济舱综合征”与肺栓塞的防治	陈子威	(348)

漫话激素	曾 定 (351)
幽门螺杆菌感染与胃、十二指肠疾病	洪满贤 (359)
勿轻信保健食品广告	曾 定 (366)

编者语:因篇幅所限,部分论文只刊登篇名,以备会员及读者查询

构建和谐社会的关键是官民和谐	林其泉 (371)
关于老年人的再学习问题	林其泉 (371)
运用科学发展观分析社区老年体育发展战略目标、 指导方针和运行机制	曾普聪 (371)
落实科学发展观建立和完善社区健身服务体系	郑旭东 (371)
运用科学发展观探索社区老年体育的特征、原则 及其对全民健身的作用	刘艳霞 (371)
以科学发展观为指导 发展老年体育	陈秀琼 (371)
发展我国健身体育旅游的可行性及其对策研究	谢绵聪 (371)
发展老年体育产业的意义及其对策	徐丽平 颜 昶 (371)
关于我国社区体育法制建设的研究	黄力生 (371)
论社区老年体育管理发展趋势	谢秀美 王慧卿 (371)
试析社区老年体育的功能与作用	黄渭铭 (371)
体育环境对社区老年体育的影响及发展社区老年体育的对策	郭德凤 (371)
论发展老年体育的社会效益	张玉春 林雅丽 (371)
以人为本,追求健康是体育运动的归宿	朱志平 (371)
心理因素与健康关系的研究	庄惠美 (371)
情绪调适与老年人健康关系的研究	温 琳 罗有泉 (371)

关注老年人的精神卫生 实现健康老龄化

..... 黄开启 周惠俊 (371)

试析中国传统养生学中未病先防的预防养生思想

..... 刘文涛 周惠俊 (372)

论中国传统养生中顺应四时的养生思想

..... 唐艺珊 谢彩英 (372)

试论心理系统的基核 刘南伟 黄悦治 (372)

行为与健康、愤怒应表达 吕尚团 (372)

懂得老人的心思 子女应有的行为 吕尚团 (372)

闲谈群众的医疗行为与厦门医疗市场 陈治卿 (372)

利维爱联合心理干预治疗围绝经期综合征的临床观察

..... 陈丽娜 李玉萍 (372)

老年人极外侧型腰椎间盘突出临床特点与 MR 诊断

..... 杨天和 周乃珍 林建忠 张有彬 (372)

如何预防硝酸酯类耐药性 李寅生 (372)

椎基底动脉延长迂曲症的 MRU 评价

..... 周乃珍 杨天和 林建忠 康泰山 (372)

细谈胡萝卜- β 胡萝卜素 李寅生 (372)

绿色食品 曾定 (372)

养生万空歌 黄金镇 (372)

2005 年工作回顾和 2006 年工作要点

厦门市老年学学会

2005 年工作回顾

2005 年是厦门市老年学学会成立 10 周年和召开换届选举大会的重要一年。一年来，我们在市老龄委办的领导下，在市社科联、市社团办的关心指导下，学会工作和老龄科研有了新的进展，取得了新的成绩。一年来，我们学会主要做了以下几项工作。

一、3 月 11 日上午，厦门市老年学学会举行“庆祝厦门市老年学学会成立 10 周年暨第二届第六次学术年会”。中国老年学学会会长张文范，省老年学学会会长、原省人大副主任童万亨，省老龄办常务副主任、省民政厅副厅长周扬基，厦门市副市长、市老龄委常务副主任詹沧洲和兄弟市代表等到会祝贺并讲话，二百多名会员参加了会议。林源会长主持了庆祝会，常务副会长林超作学会 10 周年工作总结。

会上表彰了林超、张友琴、曾定、黄渭铭、林擎国、朱玉珍、陈治卿、苏宗科、白德兴、黄宪等 10 位先进工作者，和张友琴、林超、黄渭铭、陈治卿等 20 位科研积极分子。

学术研讨会上张培军、白德兴、沈耀祖、苏宗科、李寅生等同志围绕农村养老保障、家庭养老、孝文化、老年保健等方面作了精彩的发言。66 篇学术论文发表在《老龄问题研究》（2005 年宗第 11 期）会刊上。

二、6 月 28 日召开市老年学学会换届选举大会。一百多名会员出席了大会。会议由市老年学学会会长、原政协副主席林源主持。

会上，选举产生了第三届理事会。市老年大学校长、原市人大副主任陈昆源同志当选为第三届老年学学会会长。原市社科联副主席林美治当选为学会常务副会长兼秘书长。陈恭椿、商振泰、林擎国、张友琴当选为副会长。会议还审议通过了第二届理事会工作报告、财务报告和学会章程修改稿。

市社科联副主席胡福宝、市老龄委办常务副主任张培军、市社团办主任左丽华，分别代表市社科联、市老龄委办、市社团办到会讲话。市委老干部局局长黄宗洪、市妇联副主席吴亚汝、《厦门日报》副总编辑颜智强、同安区人大副主任吕金山等领导到会祝贺！

三、积极开展多种形式的学会活动，促进老龄意识的宣传教育努力营造健康老龄化的环境与舆论氛围。

1. 在市委宣传部和市社科联举办的首届社会科学普及周活动中，学会积极配合，主动参与。努力将社会科学普及周的活动搞得有声有色，受到广大群众的欢迎和好评。

9月24日上午，组织老年学专家在市中山公园参与了市社会科学科普周大型广场宣传咨询活动，接受群众的咨询，向老年朋友提供了《老年人权益保障法》的法律条文、《厦门市老年实用手册》、《厦门老龄问题研究》、《鹭江银潮》等刊物八百多册。深受群众欢迎。

组织专家学者举办了2场讲座：9月19日由原厦门市第一医院外科主任郭水源教授宣讲的“做人做事、养生健身”讲座；他结合自己编写《人生格言》以生动活泼的形式，边说边唱，让老年朋友了解加强个人修养与健康的关系，了解健康就是财富，有了健康才有老年人的一切。9月26日由原厦门市仙岳医院院长林厚福所作的“老年期的疾病与心理专题报告”更是吸引了老年朋友。当前，心理学越来越引起人们的重视，林院长具有深厚的心理学理论和多年丰富的工作实践，他深入浅出地讲解心理问题与精神疾病的关系，让老年同志了解老年人容易产生哪些心理问题及产生心理问题的原

因，介绍了如何解决心理问题的方法。报告深受大家欢迎，许多同志认真做笔记，会场秩序很好。当林院长按要求的时间（一个半小时）做完报告时，会场响起热烈的掌声，要求林院长延长报告时间，报告会延长了半小时。当报告结束后，许多人还围着林院长，不停的了解相关心理问题，并要求林院长把报告内容整理成文，就是花钱也愿意购买有关心理与疾病的资料。通过这些活动，大家反映社会科学其实就在身边，都说举办这样的活动实在太好了，能与专家面对面讨论问题，既能增长知识，又能解决自己的困惑，希望今后能更多地开展这样地活动。

组织参与市社科联的社会科学进农村活动。9月28日，组织专家参加市社科联到海沧区东孚镇鼎美村，举行老年保健知识讲座，为厦门市社会科学走进社会大众，为社会科学普及做出努力。

2. 由学会社会学专业委员会举办的“厦门市温馨夕阳老年谈心专线”开通4年来，三十多名义工无偿奉献自己的时间与精力。先后与厦门电视台和厦门人民广播电台联合制作节目。张友琴教授和黄悦治老师一起走进电视台直播室，向老年人介绍温馨夕阳老年谈心专线开通4年来义工的风采，并阐述了参加义工对于老年人保持健康的作用；4位义工做客厦门人民广播电台的“银发一族”，就老年人发挥余热，奉献社会等问题发表看法。促进老有所为和老龄健康意识的宣传。

3. 老年教育专业委员会以老年大学为平台，努力搞好老年教育。以满足老年人精神需要和文化生活的充实。学员从建校的150名发展到目前5800多名，现拥有131个教学班。培养了一批又一批优秀老年学员。老年教育使老年人关注社会、关注发展、关注健康、关注科学，让老年人感到虽然离开了岗位，却找到了事业，有了更重要的责任，有了难舍难弃的新职责。真正体现了生活在社会主义社会老年人老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐的优越性，为老年教育做出了贡献，积极组织撰写

老年教育方面的论文 11 篇。多次受到上级部门的表彰。

4. 老年医学专业委员会与老年教育专业委员会于 12 月份, 联合举办了专题讲座, 就老年保健等方面问题进行讲授。还利用节假日进社区、下农村开展义诊和咨询服务。

四、继续开展学术和学会工作交流活动, 积极参加省内外和国际会议。

1. 编辑出版了老龄问题研究 (2005 年总第 11 期)。

2. 学会成立 10 年以来, 会员创作撰写的一千多篇文章, 从中精选了 63 篇, 编辑出版了《厦门老龄问题研究文选》(十周年合订本)

3. 为了纪念学会成立十周年和换届选举大会胜利召开, 特出版了《老龄问题研究》(特刊)。

4. 老年医学专业委员会组织委员会委员深入农村调查了解新型农村合作医疗发展情况, 组织委员撰写论文 16 篇, 开展学术交流研讨, 参加学会组织的各项活动。发挥医学专业委员会的优势, 讲授了老年人心理、老年人精神卫生、老年人保健的科普知识。深受老年人欢迎。

5. 体育专业委员会围绕社区老年体育建设问题, 组织专题研讨, 撰写论文六十多篇, 编辑出版二本专集。体育专委会的黄渭铭教授的《高智力老龄人才开发和“积极老龄化”战略研究》论文, 已入选中国老教授协会主办的《积极老龄化战略与高智力老龄人才资源开发专家论坛论文集》, 将于最近出版。

6. 吕金山常务理事撰写的关于《厦门市同安区农村老年协会建设情况的调查报告》选送参加全市社科学会社会调研论文评选活动。

7. 学会共收到会员和各专业委员会组织撰写的论文 93 篇。

五、学会组织与思想建设工作有所加强与进展。

1. 召开第三届二次常务理事扩大会议。6 月 28 日召开第三届

第二次常务理事扩大会议。在新任会长陈昆源主持下，各专委会报告 2005 年的工作安排。会议强调以学术研究为抓手，积极参与社会调查。广泛团结专家、学者、老龄实际工作者和热心老龄事业的人士。以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，认真贯彻党的十六届四中、五中全会的精神，根据厦门老龄工作的实际，紧密结合党和政府中心工作，参照中国老年学会及省老年学学会的要求。积极开展老龄问题调查，调研的重点放在围绕基层的老龄组织建设、养老保障和老年教育等方面，为解决人口老龄化实际问题提供理论支持。

2. 重新登记会员，编录新一届的会员名册。学会会员原有 300 多名，由于工作变动或年龄问题，有些会员已长期没有参加活动，因此，对会员进行重新登记很有必要，经过重新登记，现有会员 272 人。

3. 设立学会办公室。在市老龄委的关心支持下，为学会提供了独立的办公场所、电话。方便了会员及相关部门的工作联系和学会工作的开展。

4. 广泛征求会员意见。学会会员普遍对学会工作很关心，我们收到 90 多位会员的意见和建议 100 多条。除了对学会工作的鼓励外，还对学会工作提出许多建设性的意见，为学会工作的开展帮助很大。

2005 年虽然我们在学会工作和老年学研究取得了新的成绩与进展，但工作中还存在许多不足，同全国兄弟地区先进学会相比还有不少差距，今后需要我们将继续努力，把学会工作和学术研究水平进一步提高。

2006 年市老年学学会工作要点

2006 年市老年学学会工作的指导思想为：以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，进一步认真贯彻落实十六届三

中、四中、五中全会的精神，坚持科学发展观，以人为本，为我市构建和谐、文明的社会，为老龄事业发展做出更大的贡献。今年工作主要有如下三大方面：

一、组织与开展社会调查、学术研究

组织学术活动是学会工作的根本，紧紧把握这一根本，学会才有活力和凝聚力。今年要继续围绕“六个老有”，以“社区、维权、和谐”为主题，结合各专业委员会性质，发动与组织会员开展社会调查、学术研究。重点关注以下两个问题：

1. 关注“空巢”老年人的生活，有效保障他们的特殊需求。近年来，随着人口老龄化的发展，老年“空巢家庭”增长较快，由此带来的“空巢”老人的特殊需求及其保障问题日益突出，引起了各级政府和有关部门的高度重视。去年全省老年学研讨主题为“农村养老”，今年确立为“社区照料”。为此，学会今年的重点为社区，特别是关注“空巢”老人生活，探索积极整合各方面的为老资源，努力在基层社区建立安全服务、医疗服务、生活服务和温情服务等帮扶服务网络，有效保障“空巢”家庭老年人的特殊需求。同时，大力发展老年产业，继续鼓励扶持民办老年福利服务机构，走市场化、社会化的路子，以补充当前家庭养老功能弱化的现状。

2. 关注老年维权，以《老年法》颁行10周年为契机，维护老年人的合法权益。今年是《中华人民共和国老年人权益保障法》颁行10周年，学会要结合《厦门市实施〈老年法〉若干规定》，开展老年维权方面的调查，关注老年人在生活、医疗、赡养、权益保障等方面存在的突出问题，不断健全和完善维护老年人权益的政策法规，加大执法监督力度，努力营造尊老养老助老的社会氛围，帮助和鼓励老年人依法维护自身合法权益。

二、参与老龄工作的各项活动，更好地为老龄事业服务

今年，全市老龄工作的重点为“规划、基层、农村、维权、

文化、建设”。即制定《厦门市老龄事业发展“十一五”规划》；切实加强对基层老龄工作的指导；加大农村老龄工作的力度；依法维护老年人合法权益；丰富老年人的精神文化生活；加强老龄工作机构自身建设。学会确立的参考课题主要就是围绕全市老龄工作的重点、难点和热点，我们要紧紧围绕全市老龄工作的重点，主动参与市、区两级老龄办各项工作，更好地为老龄事业服务。各专业委员会人才济济，不乏教授、专家、学者。因此，各专业委员会要发挥各自优势，在参与制定《厦门市老龄事业发展“十一五”规划》、加强基层老龄工作、依法维护老年人合法权益等方面积极做出贡献。

今年，我们要特别注意抓老龄科研优秀成果转化的工作，目的是促进老龄科研和老龄实际工作更紧密的结合。一是把好的建议、意见以呈报件的形式上报市领导；二是对老龄科研和实际工作者在老龄科学研究、调查研究转化为实际成果方面做出突出贡献的，要予以鼓励和表彰。

三、加强学会自身建设，充分调动全体会员的积极性和创造性

一是在会员重新登记的基础上，加强各专业委员会的建设。大力加强专委会的领导班子，为更好地发挥会员的科研积极性，根据会员的专业特长、兴趣爱好，将会员合理划分到各专委会。二是召开好全体会员大会暨学术年会，创新思路，增加专家点评环节。三是举办好2—3场专题讲座；四是较好召开每年两次常务理事扩大会；五是继续出版《老龄问题研究》论文集，不定期编辑学会简报；六是认真做好学会办公室的日常工作，密切与会员及各有关部门的联系。

附：2006年市老年学学会调研参考题：

1. 农村养老保障的现状与对策
2. 特困老人的现状与救助

3. 农村社会保险的现状与对策建议
4. 农村养老基金（含慈善基金）的筹集与管理机制
5. 发扬中华民族孝文化传统美德，村居尊老、敬老思想教育的新鲜经验
6. 农村养老保障的长效机制
7. “老有所医”的现状与对策
8. 建立新型农村合作医疗的现状、经验与设想
9. 农村老人思想教育、专业学习、精神慰藉和文化生活的现状与对策
10. 农村老年人协会和自管组织的建设情况与建议
11. 老年人合法权益维护现状、问题和措施对策
12. 关注“空巢老人”生活与心灵，构筑“空巢老人”的关照体系
13. 老年教育与全面建设小康社会
14. “老有所为”与提高生命质量
15. 我市老龄产业的发展现状与建议
16. 发展民办老年福利服务机构的思考
17. 家庭和谐与老年健康
18. 社区老年人社会化管理制度研究
19. 社区老年协会建设研究
20. 农村助老帮困制度研究
21. 居家养老的政府补贴制度研究
22. 老年人优惠政策研究
23. 农村养老保险和合作医疗制度研究
24. 老年人健康保健服务制度研究
25. 适应小康社会的社区为老服务网络发展研究
26. 社会发展的老年人心理适应研究