

——老年保健经验拾零

主编 刘 信
许耀元

7
白山出版社

秋天里的新绿

QIUTIAN LI DE XINLU

——老年保健经验拾零

主编 刘 伟 许耀元

白山出版社出版发行

(沈阳市沈河区二纬路23号)

邮政编码: 110013

沈阳市科金印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 9印张 152千字

1997年12月第一版 1997年12月(沈阳)第一次印刷

责任编辑: 周凤鸣 责任校对: 崔传业

封面设计: 王子东 赵 中

印数 1—10000

ISBN 7-80566-581-8/Z·8

定价: 11.00元

《秋天里的新绿》编委会名单

名誉主编：曹惠臣

名誉副主编：徐源先 张传苗 荀振江

顾问：张新生 刘际清

主编：刘 信 许耀元

副主编：侯民生 陈书义 王志学 周菊林

陈秀石 张伯南 邢书成 齐振平

张波升 马继春 邢春景 邢志有

卢建华 袁家敏 蔡岩松

编委：仲怀春 姜树国 林 延 王子东

柳惠玲 姜盛毅

序

在寒意渐浓的收获时节，《秋天里的新绿》翩翩飘到了我们眼前。

这片朴实的“新绿”正动情地晕染着自己的春色。她笑望瑟瑟而栗的落叶，把枝头严霜化做晶莹的晨露；她扬起执著的希望，撷几朵晚霞，剪成五彩霓裳。

面对老干部这个可敬可爱的特殊群体，我们深深地感受到了肩上的重任。为了这片“新绿”常驻，我们甘愿抛洒毕生的心血和汗水。

这片“新绿”始终植根于知识的土壤中，她那纵横交织的叶脉就是老年保健科学的印证；她的萌发和成长，预示着在老干部中间正逐渐形成科学的养生观念。据科学家考证，慢性疾病并不是衰老带来的必然结果，而更多的是生活方式造成的。高技术医学不大可能给人类的健康前景带来巨大的改变，药物和手术只能做到在人患病的时候维持生命。这明确宣告，苦苦困扰老年人的许多疾病，是可以通过保持良好的精神状态、养成正确的生活卫生习惯

惯、掌握科学的健身运动方法来预防的。

这片“新绿”所论述的思想是老干部们总结几十年切身感受达成的共识，她倡导预防为主、积极健身，把延缓衰老、精神饱满、老有所为作为晚年生活质量的重要标志。她指出了现代医疗手段、不断出现的新药、令人目眩的“保健品”所具有的局限性。她为广大老干部战胜病魔、颐养天年、造福社会提供了很好的范例。

人道春风不拂金菊面，我偏唤来贺重阳。

我衷心希望，这片《秋天里的新绿》能成为老首长们开启第二青春大门的钥匙，能引导老首长们走上科学养生的健康之路。

刘 信

1997年10月于沈阳

前 言

奉献在您面前的是一串甘醇的金色果实，一组充满激情的保健之歌。她反映出老战士宽广坦荡的革命胸怀，表达了老战士乐观豁达的生活态度，包含着深刻丰富的人生哲理，介绍了科学实用的健身之道。相信，她会对您树立全面科学的养生观念，找到适合自身特点的保健方法有所启迪。

做好老干部的保健工作是一项为军委分忧、为老干部造福的政治任务。近年来，在各级领导的亲切关怀下，经过全区保健人员的共同努力，军区老干部保健工作有了长足的进步。特别是广大离休老首长，积极推动军区“松鹤工程”顺利进展，努力探索综合预防保健新途径，不断总结经验，取得了喜人成果。为了广泛宣传普及保健知识，营造起人人重视自我保健、人人学会自我保健的良好氛围，军区在“八一”前夕适时举行了“松鹤杯”老年保健演讲比赛。参赛老首长们精彩的演讲在广大老干部中引起了强烈反响，受到军区首长的

高度赞扬。为了让全区老干部共享这次活动成果，大力宣扬老年自我保健的重大意义，深入研究老年科学休养方法，我们汇集参与各级组织演讲的全部稿件，编辑了这本《秋天里的新绿》。

这本文集具有稿件来源广泛、涉猎内容多样、保健知识含量较高、心得体会真实可信、实践方法易懂易学等特点。她既是老干部阅历几十年风霜雨雪的切身感受，也是保健人员不计名利、甘愿奉献的精神结晶。其中有年近百岁，孜孜以学的世纪老人的长寿妙方；有历尽坎坷，战胜病魔的生动事例；有童心未泯，乐天助人的凛凛豪气；有知识渊博，潜心科研的智慧光芒。她饱蘸老首长们对美好生活的热爱，为我们描绘了祖国明天的希望画卷，这幅画卷渗透出对人生的万千感悟，飘逸出一曲欢快的颂歌。愿她成为您神交已久的忠实战友和伴您再度春天的贴心知己。

文集由军区老战士书画会会长、军队著名作家丁洪老首长亲笔题写书名，军区后勤部卫生部刘信部长作序；在编辑过程中，得到了

《沈阳部队医药》编辑室同志和部分老干部的大力支持，在此一并感谢。

由于时间仓促，疏漏之处在所难免，恳请不吝指正。

编 委

1997 年 10 月于沈阳

目 次

演讲精粹

1. 把生命掌握在自己手中

..... 沈阳军区后勤部沈阳第七干休所 王克荣(1)

2. 实现自我价值 安度幸福晚年

..... 辽宁省军区沈阳第二干休所 毕谦忠(7)

3. 高高兴兴的活着是战胜癌症的仙丹妙药

..... 辽宁省军区沈阳第五干休所 吕文俊(11)

4. 更新长寿观念

..... 吉林省军区吉林干休所 吴德林(15)

5. 我是怎样战胜疾病的

..... 81021 部队长春干休所 丁耀辉(18)

6. 健康之道 锻炼为本

..... 81043 部队大连干休所 刘世廉(22)

7. 说说我的“一日歌”

..... 81043 部队营口干休所 杨新春(27)

8. 身心健康度晚年

..... 81065 部队大连第三干休所 王子华(33)

9. “说不上是保健法”

..... 沈阳军区司令部沈阳第二干休所 毛 烽(37)

10. 老有所为 可得永年
..... 沈阳军区政治部第三千休所 丁 洪(39)
11. 生命的钥匙——保健
..... 沈阳军区政治部第二千休所 丁 帆(43)
12. 天天一万步
..... 沈阳军区后勤部沈阳第四千休所 陈 杰(49)
13. 健康源于三坚持、三注意
..... 沈阳军区后勤部沈阳第八千休所 刘桐华(52)
14. 自我保健 促进健康
..... 沈阳军区后勤部大连第二千休所 陈英福(55)
15. 老年自我保健
..... 黑龙江省军区第四千休所 张多树(59)
16. 晚年生活多乐趣 更求锦上添花
..... 吉林省军区长春第二千休所 张云生(61)
17. 我爱运动 健康爱我
..... 吉林省军区长春第三千休所 高进忠(64)
18. 心宽、体勤是健康的根本
..... 辽宁省军区沈阳第一千休所 冯 凯(68)
19. 我的健康长寿之道
..... 辽宁省军区沈阳第一千休所 邓 昶(70)
20. 养生要养心 心宽则身安
..... 辽宁省军区锦州第二千休所 姚洪恕(73)

保健与奉献

21. 健康长寿是生活的主旋律

..... 81065 部队第八千休所 赵同奎(77)

22. 二十年如一日 坚持做辅导员

使我越活越年轻

..... 81065 部队大连千休所 王怀惠(81)

23. 乐观·锻炼·学习·奉献

..... 沈阳军区司令部沈阳第三千休所 穆大法(85)

24. 余热生辉 无私奉献

..... 沈阳军区司令部沈阳第三千休所 赵玉瑞(89)

25. 怎样使身体保持健康

..... 沈阳军区司令部沈阳第四千休所 张同山(92)

26. 健康与精神

..... 沈阳军区司令部大连第一千休所 岳维忠(96)

27. 余热生辉乃养生之道

..... 沈阳军区司令部大连第一千休所 修 湘(101)

28. 保持良好的情绪 才是健康的根本

..... 沈阳军区后勤部沈阳第二千休所 赵俊生(106)

29. 心理健康保长寿 精神愉快永年轻

..... 沈阳军区后勤部大连第二千休所 邢 璞(111)

30. 拥有健康体魄 再现夕阳风采

… 黑龙江省军区牡丹江军分区干休所 刘 奎(115)

31. 热爱生命 善待生命

…………… 吉林省军区第三干休所 王国安(120)

32. 身心健康与无私奉献

…………… 吉林省军区第四干休所 吴殿甲(122)

33. 生命之帆永远属于坚强的舵手

…………… 吉林省军区吉林干休所 张志云(126)

34. 搞好保健 安度晚年

…………… 辽宁省军区沈阳第二干休所 袁永祥(129)

35. 余热生辉 强体健身

…………… 辽宁省军区沈阳第五干休所 李凤桂(133)

36. 枯木逢春

…………… 辽宁省军区鞍山干休所 刘华义(136)

37. 让自己掌握生命的进程

…………… 辽宁省军区丹东干休所 刘友富(140)

运动与健康

38. 坚持自觉锻炼 掌握生命之舟

…………… 81054 部队锦州干休所 康 松(146)

39. “投勤弃懒”延年益寿

…………… 81054 部队锦州干休所 高永杰(148)

40. 生命在于运动 健康掌握在自己手中

- 81054 部队徐州干休所 齐乐安(152)
41. 淡泊人生 运动可长寿
..... 沈阳军区司令部沈阳第四干休所 周绪起(154)
42. 坚持运动大有益
..... 沈阳军区司令部辽阳干休所 侯运成(159)
43. 持之以恒——健康长寿的阶梯
..... 沈阳军区后勤部沈阳第六干休所 崔星三(160)
44. 坚持自我保健的几点体会
..... 沈阳军区后勤部沈阳第一干休所 李福起(163)
45. 我的养生之道
..... 沈阳军区后勤部沈阳第七干休所 王一聪(168)
46. 生命在于平衡
..... 沈阳军区后勤部沈阳第六干休所 郝安仁(172)
47. 生命在于运动是人生的主旋律
... 黑龙江省军区哈尔滨军分区干休所 张步云(177)
48. 运动使我健康
..... 吉林省军区长春第二干休所 石秀生(185)
49. 生命在于运动
..... 辽宁省军区兴城干休所 宋协川(188)

与病魔作斗争

50. 增强体力 配合治疗 战胜疾病
..... 沈阳军区司令部沈阳第四干休所 孙盛品(193)

51. 在精神上藐视绝症 在保健上要重视绝症
..... 沈阳军区司令部沈阳第四干休所 郭振刚(196)
52. 自我保健 战胜疾病
..... 沈阳军区司令部辽阳干休所 邵凤彬(199)
53. 用自我保健方法控制糖尿病
..... 沈阳军区后勤部沈阳第四干休所 段文峰(201)
54. 与病魔作斗争 追求快乐人生
..... 黑龙江省军区第一干休所 王琢成(205)
55. 对高血压病的自我保健体会
..... 黑龙江省军区第二干休所 侯治邦(208)
56. 增进身心健康 安度晚年
..... 黑龙江省军区第三干休所 周 钊(211)
57. 积极的斗争精神是身体健康的重要支柱
... 黑龙江省军区哈尔滨军分区干休所 黄达富(214)
58. 劝君莫生气 情绪要乐观
..... 黑龙江省军区齐齐哈尔干休所 王立功(219)
59. 只要坚持治疗和锻炼 疾病是可以战胜的
..... 吉林省军区长春第一干休所 姜成岚(224)
60. 我是怎样同癌症作斗争的
..... 吉林省军区长春第一干休所 韩 杰(227)
61. 珍惜生命 战胜病魔
..... 辽宁省军区沈阳第三干休所 洪恩生(229)

综合保健

62. 气功助我健康长寿
..... 81054 部队徐州干休所 冯英群(234)
63. 练功有益康复
..... 81065 部队第七干休所 田伯尧(237)
64. 夕阳无限好 余霞尚满天
..... 沈阳军区后勤部吉林干休所 张芝鹏(241)
65. 我的养生体会
..... 沈阳军区后勤部吉林干休所 张永福(244)
66. 均衡的营养补充是健康的物质基础
..... 沈阳军区后勤部锦州干休所 赵民烈(247)
67. 营养平衡是健康长寿的要素
..... 沈阳军区后勤部锦州干休所 郭继恩(252)
68. 练武术、国画都健身 写回忆录葆青春
..... 黑龙江省军区第三干休所 王振奎(254)
69. 饮食有节 起居有常 善待环境 颐养健康
..... 吉林省军区长春第一干休所 姜振刚(258)
70. 312 经络锻炼法的保健体会
..... 辽宁省军区沈阳军分区干休所 唐 岩(262)
71. 读书、运动、节食、规范
..... 81043 部队营口干休所 徐惠民(265)

把生命掌握在自己手中

沈阳军区后勤部沈阳第七干休所 王克荣

（山东快书开头）

十二亿人民紧跟党，
改革开放奔小康。
新中国日新月异歌盛世，
迎来了一九九七不寻常。
普天同庆高歌唱，
庆祝香港回归东方明珠还家乡。
米字旗今天落了地，
五星红旗飘香港，
一国两制结硕果，
小平的光辉思想闪金光。
党中央要召开十五大，
制定宏图兴中华，
纪念八一建军 70 载，
固若金汤保国防。
“松鹤杯”保健演讲来竞赛，
俺把俺的体会讲一讲。

我 1921 年出生在山东省农村一个贫苦家庭。在旧社会，我父辈兄弟姐妹七八个，没有一个活到 60 岁的。我今年已 77 岁，在我们这三代人中算是高寿了。旧社会中国人被列强称为“东亚病夫”，平均寿命才 32 岁，新中国人民成了主人，平均寿命达到 72 岁。作为炎黄子孙，为此要热爱祖国、奉献祖国、消灭贫困，盼望民富国强，而立于世界之林。我能有今天，要感谢党和人民的关怀，感谢总医院健康卫士，感谢干休所工作人员的照顾。改革开放带来幸福生活，特别是军区这次“松鹤杯”演讲，更给我带来温暖和康健保障。

我这大半生中有五次大难不死：第一次，1939 年 1 月我和父亲同时参加八路军山东纵队，1941 年我父亲在敌人扫荡中牺牲，我却幸免于难。

第二次，1945 年部队挺进东北时。我所在的鲁中军区卫生部（我在药材科当科长）在海上遇难，全船人漂到无名岛，靠吃生海蜇过了 7 天原始人生活。组织上派船救回。

第三次，1953 年我突患急性黄疸型肝炎，入院即肝昏迷，经过总医院内科三天三夜抢救转危为安。

第四次，1970 年我在辽宁省物资局支左时，患胆石症、胆管堵塞，在有炎症情况下进行胆切除手术，胆切除因我青霉素过敏，刀口液化，经过 6 个月治疗才封口出院，我又去上班到 1975 年归队。