

# 莫道桑榆晚，为霞尚满天

——代序

健康长寿，是每一个人的愿望和追求。

但是，世间万物有盛衰，人生安得常少年，一个完整的人生历程，必然包括了童年、少年、青年、中年、老年这样几个阶段。老年，将是我们每一个人都要面临或已经面临的问题。

也许，童年是七彩童话，少年是浪漫的诗，青年是飘洒清逸的散文，中年是深沉耐读的小说，而老年，则是浸透着厚重和睿智的论文，这论文以它那严谨的思路、智慧与哲理征服了每一位阅读它的人。

是的，在走过了漫长的人生之路，经历了无数的风风雨雨之后，老人们来到了人生的一片开阔地，对人生和这片开阔地的一切，他们是看得如此的清楚和透彻，因为在他们心中，已经蕴藏了大半个人生的知识和经验，所以他们表现得如此的安详和淡泊。表面看来，老人们是如此的平淡无华，并且还有几分枯燥乏味，然而他们的内蕴却是如此的丰富多彩、博大精深，这难道不像一篇深沉厚重的论文吗？

然而，这仅仅是一个比喻而已。

事实上，当代老人及其生活，早已不是灰色暗淡、枯燥乏味的代名词。在晨曦初露时的锻炼人群中，在晚霞灿烂时的各类消闲人群中，在五光十色的舞厅中，在浩浩荡荡的旅游大军

中,在艺术圈,在咨询站,在顾问团,在……,我们总能见到一大批精神抖擞、鹤发童颜的老人。老有所为、老有所乐,这正是当代老人的生活主旋律。老人们的生活正日益丰富多彩,老人们的寿命也日趋延长。据国家1985年的人口调查统计,中国人的平均寿命已经由解放前的不到40岁延长到今天的人均年龄68.92岁。

但是,应该正视的事实是,整个社会对老年人的关注还远远没有达到一个令人满意的程度,为老年人开设的生活服务项目还不够,提供给老年人休闲娱乐的设施也太少给老有所为的老年人提供的施展才华的机会也不多,而为老人特有的生理心理状态提供咨询服务的机构和项目就更是鲜见了。

更重要的是,我们应该对长寿有一个更为深入的新认识,那就是长寿不等于简单地延长自然生命,长寿的内容还应该包括长寿者的基本生活保障和生活质量的提高。事实上,在中国的传统长寿观念中,本来就是福、禄、寿、禧或者是寿、禧、财、禄等四位一体的,就是说,中国人的长寿观本来就是包含平安康乐、丰衣足食等因素在内的。

基于如上认识,我们编写了这本《长寿易学万年历》。本书除了易学万年历的内容外,主要由老年生理、人际天伦、衣食起居、游艺休闲、养生保健、医疗康复、寿星之道、情恋婚爱、政策咨询、长寿吉祥贺仪、长寿大观园等十二个章节构成。显然,本书主要是为老年朋友们提供基本物质生活方面的长寿之道和精神方面的长寿吉祥祝愿,旨在给老年朋友们提供一本有助于健康长寿的物质和精神方面的“百科咨询”。

最后,我们献给老年朋友们的祝辞是:健康长寿、吉祥欢乐!

# 目 录

## 莫道桑榆晚,为霞尚满天 (代序)

### 一. 政策护老年,国法保平安

#### ——政策咨询

- (一)政策篇 ..... (1)
  - 1. 工资与福利..... (1)
  - 2. 安置. 住房与抚恤 ..... (8)
  - 3. 离退休后的经营与从业 ..... (11)
  - 4. 公费医疗政策 ..... (14)
  
- (二)权益篇 ..... (18)
  - 1. 怎样看待老人的权利与义务? ..... (18)
  - 2. 老年立法有哪些基本形式? ..... (19)
  - 3. 老年人有哪些合法权利? ..... (19)
  - 4. 什么是赡养. 扶养. 抚养. 和收养? ..... (20)
  - 5. 赡养父母是子女的应尽义务 ..... (21)
  - 6. 当子女不愿赡养老人时,..... (21)
  - 7. 儿女亲属要强行“继承遗产”时 ..... (22)
  - 8. 当老人的合法继承权遭到侵害时 ..... (23)
  - 9. 当老人遭到遗弃或虐待时 ..... (23)

10. 怎样立遗嘱? ..... (25)  
11. 什么样的遗嘱最具有法律效力? ..... (25)

## 二. 亲友喜相聚, 儿孙乐天伦

### ——人际天伦

#### (一) 交际篇 ..... (27)

1. 社交使人长寿 ..... (27)  
2. 走亲访友, 其乐也融融 ..... (29)  
3. 和睦相处, 远亲不如近邻 ..... (30)  
4. 邻里相处之道 ..... (30)  
5. 老人交友秘诀 ..... (32)  
6. 亲戚交往, 情浓意更浓 ..... (33)

#### (二) 家政篇 ..... (34)

1. 家庭经济的基本原则 ..... (34)  
2. 当老伴有“小金库”时 ..... (36)  
3. 老年人的当家理财之道 ..... (37)  
4. 管好您的退休金 ..... (38)  
5. 处理好再婚家庭的经济问题 ..... (39)  
6. 把好家产分配关 ..... (40)

#### (三) 天伦篇 ..... (41)

1. 心理相容: 天伦之乐的基础 ..... (41)  
2. “代沟”: 天伦之乐的大敌 ..... (42)  
3. 难题: 婆媳关系 ..... (43)

4. 隔辈亲:溺爱与关心的结合体..... (44)
5. 忧乐相交:大家庭中的相处之道..... (46)
6. 老人与子女相处“十忌”..... (47)
7. 老人家庭中的“十忌”..... (48)

### 三. 衣饰应有度,起居要有常

#### ——衣饰起居

- (一)衣着篇..... (50)
  1. 四时衣饰:健康与美的统一..... (50)
  2. 老年服装的色彩与搭配..... (52)
  3. 选购老年衣着的方法..... (53)
  4. 老年服装的特点..... (54)
  5. 老年人的冬季衣饰..... (55)
  6. 足下保重:老年人的鞋袜..... (57)
  7. 老年衣饰的总格调..... (57)
  8. 老年衣饰的社会价值与功能..... (58)
- (二)起居篇..... (59)
  1. 起居有常,长寿之本..... (60)
  2. 老人睡眠与长寿..... (61)
  3. 老人更需睡午觉..... (62)
  4. 居室色彩与老人健康..... (63)
  5. 当老人睡眠不好时..... (63)
  6. 老年人不宜过分追求安静..... (64)
  7. 老年人的四季起居..... (65)

- 8. 老年人的良好卫生习惯 ..... (67)
- 9. 克服老人生活中的不良习惯 ..... (69)
- 10. 居室环境, 康乐之源 ..... (69)

#### 四. 佳肴健身心, 食疗保安康

##### ——膳食长寿

- (一) 饮食篇 ..... (72)
  - 1. 老年饮食的基本原则 ..... (72)
  - 2. 老年膳食选择 ..... (75)
  - 3. 老年每日的基本营养 ..... (76)
  - 4. 国外营养学者的长寿饮食忠告 ..... (77)
  - 5. 蔬菜与长寿 ..... (78)
  - 6. 老人长寿与食物纤维 ..... (79)
  - 7. 老人食素与食荤 ..... (80)
  - 8. 老年人吃什么水果好? ..... (81)
  - 9. 豆制品与长寿 ..... (82)
  - 10. 饮水与长寿 ..... (83)
  - 11. 老年饮食七忌 ..... (84)
  - 12. 春季饮食调养 ..... (86)
  - 13. 夏季饮食调养 ..... (87)
  - 14. 秋季饮食调养 ..... (88)
  - 15. 冬季饮食调养 ..... (888)
- (二) 食疗养生篇 ..... (89)
  - 1. 常见食品的四类理疗功能 ..... (90)

2. 食物中的寒热性能 .....	(91)
3. 延缓衰老的食谱 .....	(92)
4. 四季与食疗养生 .....	(94)
5. 食疗粥:老人的最佳食疗方式.....	(95)
6. 保健羹:老人最适合的食疗方式.....	(99)
7. 谷粮类食疗.....	(101)
8. 荤肉类食疗.....	(102)
9. 蔬菜类食疗.....	(103)
10. 果实类食疗 .....	(104)
11. 调料类食疗 .....	(105)
 (三)药膳篇 .....	 (106)

## 五. 谁道暮景短,老树添新枝

### ——养生保健

(一)运动健身篇 .....	(121)
1. 散步:保持健康的最佳途径 .....	(121)
2. 健身跑:最完美的保健运动 .....	(123)
3. 太极拳:最适宜老人的健身运动 .....	(124)
4. 健身球:手与心的协调 .....	(125)
5. 老年迪斯科:健与美的和谐 .....	(126)
6. 交替运动:科学的健身运动 .....	(127)
7. 运动前的准备与运动后的整理.....	(128)
8. 自我健身的综合训练.....	(129)
9. 老人锻炼五戒.....	(130)

(二)气功保健篇 .....	(131)
1. 气功:老年长寿保健的好途径 .....	(131)
2. 静坐入门养生功 .....	(132)
3. 童子术养生功 .....	(135)
4. 长寿养生功 .....	(136)
5. 放松功 .....	(137)
6. 松静功 .....	(138)
7. 内养功 .....	(139)
8. 强壮功 .....	(140)
9. 护发功 .....	(141)
10. 练功“九忌” .....	(141)

## 六. 把酒论书画,对月谈花鸟

### ——游艺休闲

1. 高山流水觅知音——音乐养性 .....	(144)
2. 棋道莫测修灵性——棋类养生 .....	(146)
3. 书法通灵颐天年——书法陶冶 .....	(148)
4. 黑白五彩总关情——绘画艺术 .....	(150)
5. 红花绿叶添雅趣——花草种植 .....	(152)
6. 莺啼宛啭增寿命——养鸟之乐 .....	(154)
7. 金鱼戏水乐融融——养鱼常识 .....	(159)
8. 轻歌慢舞度高龄——舞蹈延年 .....	(162)
9. 长竿短钓鱼漂红——钓鱼长寿 .....	(164)
10. 一生好入名山行——旅游康乐 .....	(166)



## 七. 老来逢新岁, 冬去有春归

### ——医疗康复

- (一) 疾病防治篇 ..... (172)
1. 高血压的治疗 ..... (173)
  2. 冠心病的诊治 ..... (174)
  3. 老年高血脂病的防治 ..... (175)
  4. 怎样预防感冒? ..... (176)
  5. 老年哮喘的防治 ..... (177)
  6. 慢性支气管炎的防治 ..... (278)
  7. 老年人便秘的防治 ..... (179)
  8. 老年人消化不良的防治 ..... (180)
  9. 老年肥胖症的治疗 ..... (181)
  10. 老年人糖尿病的防治 ..... (182)
  11. 老年性痴呆症的诊断与疗养 ..... (183)
  12. 老年人贫血的治疗 ..... (184)
  13. 老年人腰腿痛的防治与调养 ..... (185)
- (二) 小偏方治大病 ..... (186)

## 八. 珍惜黄昏恋, 晚晴花更香

### ——婚恋情爱

- (一) 婚姻篇 ..... (195)
1. 老夫妻也需要“感情投资” ..... (196)
  2. 老夫妻深化感情的四原则 ..... (197)
  3. 老夫妻间的情爱表现 ..... (198)

4. 如何消除老夫妻之间的矛盾…………… (199)
5. 如何对待老夫妻的婚姻危机…………… (200)
6. 失去老伴之后的调适法…………… (201)

(二)情恋篇 …………… (202)

1. 爱的权利同样属于老年人…………… (202)
2. 众说纷纭的老年婚外恋…………… (203)
3. 老年人谈恋爱的环境与方式…………… (205)
4. 如何选择再婚对象? …………… (206)
5. 老年人再婚前的心理准备…………… (207)
6. 再婚老夫妻和谐相处四原则…………… (208)
7. 丧偶再婚的老人长寿…………… (209)

(三)性爱篇 …………… (210)

1. 老年性生活是正常的生理行为…………… (210)
2. 合理而和谐的性生活有利于长寿…………… (211)
3. 克服性生活的心理抵触和自卑感…………… (212)
4. 老夫妻的性生活要诀…………… (214)
5. 老年性生活与节欲…………… (215)
6. 人老风流是寿星…………… (216)

## 九. 福如东海水,寿如南山松

### ——寿星长寿之道

(一)百岁寿星话长寿 …………… (218)

1. 舒均和:粗茶淡饭 …………… (218)

2. 郑洪兴:不择食饮 ..... (219)
3. 张书桥:听其自然 ..... (219)
4. 赵王氏:酸味长寿 ..... (220)
5. 戴向华:饮茶长寿 ..... (220)
6. 李娅七:顺应自然 ..... (221)
7. 罗明中:不恋娇妻 ..... (221)
8. 龚来发:野居野食 ..... (222)
9. 阿拉提:综合因素 ..... (222)
10. 沙拉依:酸奶长寿 ..... (223)
11. 阿吾拉:瓜果养生 ..... (223)

## (二)名人话长寿 ..... (224)

1. 郭沫若的静坐养生 ..... (224)
2. 齐白石长寿“三秘” ..... (225)
3. 台湾摄影大师 郎静山的“三不主义” ..... (226)
4. 马寅初百岁奥秘 ..... (227)
5. 孔子养生三戒 ..... (227)
6. 武则天养生三则 ..... (228)
7. 乾隆皇帝长寿秘诀 ..... (228)
8. 康熙皇帝的长寿之道 ..... (229)

## 十. 德高望亦重,万口贺寿星

### ——长寿吉祥贺仪

#### (一)寿诞礼仪 ..... (230)

1. 何时才能开始做寿? ..... (230)

2. 如何给老人祝寿? ..... (231)
3. 祝寿应该送什么贺礼? ..... (231)
4. 什么叫“避寿”? ..... (232)
5. 寿宴礼仪..... (232)
6. 祝寿请柬格式..... (234)
7. 祝寿礼仪..... (235)
8. 常用祝寿辞..... (235)

(二) 长寿吉祥物 ..... (236)

1. 寿桃贺寿 ..... (236)
2. 千年寿龟 ..... (238)
3. 五瑞图 ..... (239)
4. “寿”字吉祥物 ..... (240)
5. 寿面 ..... (241)
6. 寿幛..... (241)
7. 寿联..... (242)

(三) 长寿吉祥语 ..... (242)

1. 养生长寿语..... (242)
2. 长寿保健语..... (244)
3. 长寿佳辞..... (246)

## 十一. 喜看四海内, 多少不老翁

### ——长寿大观园

(一) 中外长寿之乡 ..... (250)

阿布拉兹:长寿之国 .....	(250)
长寿村:比尔斑巴 .....	(251)
世外桃源:芬札 .....	(251)
高原长寿村 .....	(252)
中国长寿之县:巴马 .....	(252)
中国长寿区:新疆 .....	(253)
世界四大长寿区与地理环境 .....	(254)

(二)海外长寿之道 .....

吃蚂蚁与长寿 .....	(255)
维C 长寿 .....	(256)
世界卫生组织的营养新规定 .....	(257)
日本的《老年膳食指南》 .....	(258)
日本人的健康十训:十少十多 .....	(258)
日本长寿的秘密 .....	(259)
性格与长寿 .....	(259)

(三)寿星精英 .....

1. 获诺贝尔奖的寿星们 .....	(260)
2. 体坛耆英 .....	(261)

(四)长寿珍闻 .....

1. 中外长寿之最 .....	(263)
2. 世界老龄之最 .....	(264)
3. 长寿奇闻 .....	(266)
4. “大器晚成” .....	(269)

## 十二、人生常预测,福祿寿无边

### ——健康长寿自测与游戏预测

#### (一)健康长寿预测 ..... (273)

1. 你的健康状况如何? ..... (273)
2. 你衰老了吗? ..... (274)
3. 你能活到多少岁? ..... (276)
4. 长寿自测表 ..... (278)
5. 你的记忆力如何? ..... (280)
6. 你的情绪是否稳定? ..... (282)

#### (二)健康长寿游戏自测 ..... (285)

1. 你健康吗? ..... (286)
2. 你会平安吉祥吗? ..... (291)

#### 附录:

- 万年历书 ..... (294)
- 易学万年历 ..... (321)
- 六十甲子别五行图 ..... (392)
- 八卦诸象分配表 ..... (393)
- 六十花甲图表 ..... (394)
- 中国历史朝代公元对照表 ..... (396)
- 近二百年中西纪年对照表 ..... (398)
- 食物相克中图解 ..... (400)

# 一、政策护老年，国法保平安

## ——政策咨询

### (一) 政策篇

#### 1、工资与福利

**我国现行的干部退休条件是怎样规定的？**

凡党政机关、群众团体、企业、事业单位的干部，符合下列条件之一的，均可退休。

(1) 男年满60周岁，女年满55周岁，参加革命工作满10年的；

(2) 男年满50周岁，女年满45周岁，参加革命工作年限满10年，经过医院证明完全丧失工作能力的；

(3) 因工致残，经过医院证明完全丧失工作能力的。

**干部退休后，退休费按何标准计发？**

建国后参加革命工作，工作年限满20年的，按本人标准工资的75%发给；工作年限满15年不满20年的，按本人标准

工资的70%发给；工作年限满10年不满15年的，按本人标准工资的60%发给。

对因公致残，经过医院证明完全丧失工作能力，饮食起居需要人扶助的，按本人标准工资的90%发给；饮食起居不需要人扶助的，按本人标准工资的80%发给。

### **什么叫“原工资”，原工资照发包括哪些内容？**

根据有关文件规定，1921年7月到1949年9月30日各个革命时期参加革命工作的老干部，离休后原工资照发。

这里所称“原工资”，包括级别工资、保留工资、附加工资。有地区生活补贴费的地方，“原工资”含地区生活费补贴。原享受地区生活补贴费的干部，离休后到没有地区生活费补贴地方安置的，不再发给地区生活费补贴；原不享受地区生活费补贴的干部，离休后到有地区生活费补贴地方安置的，应按接受地区同级干部的标准发给地区生活费补贴。

### **现行的退休费最低保证数是多少？**

年老和因病丧失劳动能力的退休人员其退休费最低保证数为50元；因工致残完全丧失工作能力的退休人员其退休费最低保证数为60元。

### **干部退休后，何时起计发退休费？**

干部退休时，当月工资照发，从下月起改发退休费。

### **干部退休时发放安家补助费的标准应如何掌握？**

干部退休的安家补助费标准，从省、地属市和县到农村



安家落户的，发给300元；县以下集镇到农村安家落户的，发给150元；对少数回农村安家困难大的，可酌情增发，但最多不超过300元；集镇之间、集镇与大中城市及县城之间安家落户的，发给150元。退休仍居住在原单位或在城区内搬迁安家的，不发安家补助费。

### 退休干部的住房应如何解决？

干部退休后，就地安置的，由原单位负责解决；易地安置的，由原单位与接收安置地有关部门联系购买。退休干部在安置地有住房需要维修的，由原单位按照有关规定发给房屋修缮补助费。

干部退休后，是否可以同样享受本单位在职职工的非生产性福利待遇？

可以同样享受。

### 具备什么条件的干部享受离休待遇？

根据有关文件规定，可以享受离休待遇的老干部是指：1949年9月30日前，参加中国共产党所领导的革命军队的；在解放区参加革命并脱产享受供给制待遇的；敌战区从事地下革命工作的。根据有关文件规定，在东北和个别老解放区，1948年底以前享受当地人民政府制定的薪金制待遇的干部，也可以享受离休待遇。

过去已按有关规定办了退休的干部，符合上述规定的，可以改为离休。