

中老年曆書

郝桂彥 傅繼文 傅鳳武

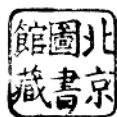


河北人民出版社

中老年历书

郝桂彦 傅继文 傅凤武

河北人民出版社



B 620270

中老年历书

郝桂彦 傅继文 傅凤武

河北人民出版社发行（石家庄市北马路15号）

石家庄市红太阳印刷厂印刷

267·1000 页 32 开 彩色 25.00 字 2000年1月 第1版
95.00 字 1000 页 32 开 彩色 25.00 字 2000年1月 第1版

ISBN 7-202-00023-9 R·8

目 录

万寿查对表	(1)
1990年(干支庚午)属相年龄对照表	(2)
关于离休、退休、退职政策咨询	(5)
干部离休、退休、退职政策问答	(58)
药膳与食疗	(80)
癌症预防	(169)
求医问药	(177)
四时保健与养生	(190)
四季坚持，长年有效	(222)

万寿查对表

年	1941	1942	1943	1944 1—2月	1944 3—12月	1945	1946	用 法															
	1947	1948 1—2月	1948 3—12月	1949	1950	1951	1952 1—2月	1. 先找年，从年行下查月 2. 再从月行横上查日： 3. 日行向下竖，横交叉处即星期几。															
	1952 3—12月	1953	1954	1955	1956 1—2月	1956 3—12月	1957	例：1989年5月9日是星期几？1989年在年栏横五格，5月在下栏五格，9日在日栏竖2横二，下与月交叉星期二。															
	1958	1959	1960 1—2月	1960 3—12月	1961	1962	1963																
	1964 1—2月	1964 3—12月	1965	1966	1967	1968 1—2月	1968 3—12月																
	1969	1970	1971	1972 1—2月	1972 3—12月	1973	1974	日															
	1975	1976 1—2月	1976 3—12月	1977	1978	1979	1980 1—2月	1 2 3 4 5 6 7															
	1980 3—12月	1981	1982	1983	1984 1—2月	1984 3—12月	1985	8 9 10 11 12 13 14															
	1986	1987	1988 1—2月	1988 3—12月	1989	1990	1991	15 16 17 18 19 20 21															
	1992 1—2月	1992 3—12月	1993	1994	1995	1996 1—2月	1996 3—12月	22 23 24 25 26 27 28															
月	6	2、3、11	8	5	1、10	1、7	9、12	29 30 31															
	9、12	6	2、3、11	8	5	1、10	4、7	日 一 二 三 四 五 六															
	4、7	9、12	6	2、3、11	8	5	1、10	一 二 三 四 五 六 日															
	1、10	4、7	9、12	6	2、3、11	8	5	二 三 四 五 六 日 一															
	5	1、10	4、7	9、12	6	2、3、11	8	三 四 五 六 日 一 二															
	8	5	1、10	4、7	9、12	6	2、3、11	四 五 六 日 一 二 三															
	2、3、11	8	5	1、10	4、7	9、12	6	五 六 日 一 二 三 四															

一九九〇年（干支庚午）

属相年龄对照表

午马

1岁庚午1990年生
13岁戊午1978年生
25岁丙午1966年生
37岁甲午1954年生
49岁壬午1942年生
61岁庚午1930年生
73岁戊午1918年生
85岁丙午1906年生
97岁甲午1894年生

巳蛇

2岁己巳1989年生
14岁丁巳1977年生
26岁乙巳1965年生
38岁癸巳1953年生
50岁辛巳1941年生
62岁己巳1929年生
74岁丁巳1917年生
86岁乙巳1905年生
98岁癸巳1893年生

辰龙

3岁戊辰1988年生
15岁丙辰1976年生
27岁甲辰1964年生
39岁壬辰1952年生
51岁庚辰1940年生
63岁戊辰1928年生
75岁丙辰1916年生
87岁甲辰1904年生
99岁壬辰1892年生

卯兔

4岁丁卯1987年生
16岁乙卯1975年生
28岁癸卯1963年生
40岁辛卯1951年生
52岁己卯1939年生
64岁丁卯1927年生
76岁乙卯1915年生
88岁癸卯1903年生
100岁辛卯1891年生

寅虎

5岁丙寅1986年生
17岁甲寅1974年生
29岁壬寅1962年生
41岁庚寅1950年生
53岁戊寅1938年生
65岁丙寅1926年生
77岁甲寅1914年生
89岁壬寅1902年生
101岁庚寅1890年生

丑牛

6岁乙丑1985年生
18岁癸丑1973年生
30岁辛丑1961年生
42岁己丑1949年生
54岁丁丑1937年生
66岁乙丑1925年生
78岁癸丑1913年生
90岁辛丑1901年生
102岁己丑1889年生

子鼠

7岁甲子1984年生
19岁壬子1972年生
31岁庚子1960年生
43岁戊子1948年生
55岁丙子1936年生
67岁壬子1924年生
79岁庚子1912年生
91岁戊子1900年生
103岁丙子1808年生

亥猪

8岁癸亥1983年生
20岁辛亥1971年生
32岁己亥1959年生
44岁丁亥1947年生
56岁乙亥1935年生
68岁癸亥1923年生
80岁辛亥1911年生
92岁己亥1899年生
104岁丁亥1887年生

戌狗

9岁壬戌1982年生
21岁庚戌1970年生
33岁戊戌1958年生
45岁丙戌1946年生
57岁甲戌1934年生
69岁壬戌1922年生
81岁庚戌1910年生
93岁戊戌1898年生
105岁丙戌1886年生

酉鸡

10岁辛酉1981年生
22岁己酉1969年生
34岁丁酉1957年生
46岁乙酉1945年生
58岁癸酉1933年生
70岁辛酉1921年生
82岁己酉1909年生
94岁丁酉1897年生
106岁乙酉1885年生

申猴

11岁庚申1980年生
23岁戊申1968年生
35岁丙申1956年生
47岁甲申1944年生
59岁壬申1932年生
71岁庚申1920年生
83年戊申1908年生
95岁丙申1896年生
107岁甲申1884年生

未羊

12岁己未1979年生
24岁丁未1967年生
36岁乙未1955年生
48岁癸未1943年生
60岁辛未1931年生
72岁己未1919年生
84岁丁未1907年生
96岁乙未1895年生
108岁癸未1883年生

注：表中年龄是按虚岁算的，实足年龄应按出生年月日，满一年算一岁。

关于离休、退休、退職政策咨询

问：老工人退休后具备什么条件的才能享受按照本人原标准工资计发退休费？

答：建国前参加中国共产党所领导的革命战争，或享受供给制，或从事地下革命工作者，以及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，现在仍在机关、事业、企业单位工作的老工人，退休后可按本人原标准工资计发退休费。

问：哪些地区是1948年底以前解放的？

答：潼关（1947年8月）、石家庄（1947年11月12日）、运城（1947年12月28日）、临汾（1948年5月17日）、曲阳（1948年6月11日）、兖洲（1948年7月13日）、襄阳（1948年7月16日）、济南（1948年9月24日）、郑州（1948年10月23日）、开封（1948年11月2日）、南阳（1948年11月4日）、承德（1948年11月14日）、保安（1948年11月24日）、山海关（1948年11月27日）、徐州（1948年12月1日）、南口（1948年12月11日）、延安（1948年12月22日）、张家口（1948年12月23日）。

问：老工人退休后具备什么条件的除照发本人原标准工资外，再增发一部分生活补贴？

答：1937年7月6日以前参加革命工作的，每年增发两

个月的本人原标准工资；1937年7月7日到1942年12月31日参加革命工作的，每年增发一个半月的本人原标准工资；1943年1月1日至1945年9月2日参加革命工作的，每年增发一个月的本人原标准工资。

问：符合退休后能享受照发本人原标准工资和生活补贴待遇的退休工人，是否享受离休干部的其它待遇？

答：上述退休老工人除按（劳人险〔1983〕3号文件）规定发给退休费和生活补贴外，其他待遇均按一般退休工人现行有关规定办理，不享受离休干部的其它待遇。

问：1949年参加革命工作挣小米的同志可否按享受供给制待遇对待？

答：根据国发（1982）62号、劳人险（1982）10号文件精神，1949年1月至9月参加革命工作，享受小米、工资以及其它实物工资待遇，属于薪金制范畴，不能办理离休。

问：已经退休的老工人，但又符合退休后能享受照发本人原标准工资和生活补贴待遇的退休老工人，是否可以改变提高退休待遇？

答：过去已经退休的老工人（可不考虑年龄、工龄），凡符合退休后享受照发本人原标准工资和生活补贴待遇的，由现在支付退休费的单位按规定改变其提高退休待遇。

问：集体所有制企、事业单位的老工人，能否享受建国前参加革命工作的老工人退休待遇？

答：建国前参加革命工作的老工人，因工作需要，经组织调派或经劳动（人事）部门调配到集体所有制企、事业单位，现在仍在集体所有制单位工作并保留全民所有制职工身份的，只要符合条件而且该单位又有经济能力负担，可以享

受建国前参加工作的老工人退休待遇。如集体企、事业单位无经济能力负担的，由该单位主管部门解决。

问：对有特殊贡献享受优异待遇而提高了退休费的退休老工人，在改按照本人原标准工资计发退休费和生活补贴后，其提高部分是否继续发给？

答：对有特殊贡献享受优异待遇而提高了退休费的，在改按照本人原标准工资计发退休费和生活补贴后，其原提高优异待遇部分不再发给。

问：出席过1950年、1956年、1959年全国群英会的个人代表可否享受退休待遇？

答：按规定，曾荣获全国劳动英雄、劳动模范称号的工人，是指在中共中央召开的全国性会议上授予的“劳动英雄”、“劳动模范”荣誉称号的工人（包括1950年、1956年、1959年三届全国劳动模范、先进生产者代表会议的个人代表），在退休时仍然保持荣誉的。曾获得全国劳动英雄、劳动模范称号的公社社员，以后被招收当工人的，退休时也可以享受优异待遇。

1956年以来，在全国召开的工业学大庆、农业学大寨、财贸双学会议以及科学大会上受表彰的先进生产（工作）者（不含先进单位的代表），退休时仍然保持荣誉称号的工人，可享受优异待遇。

问：享受优异待遇标准按什么原则掌握？

答：获得全国性的劳动（战斗）英雄、模范等光荣称号的干部、工人，退休费可提高10~15%；获得省、市、自治区一级劳动英雄、模范和部队军以上单位授予的战斗英雄、模范等光荣称号的，退休费标准可提高5—15%。

享受特殊贡献优异待遇的干部、工人，如果长期在高原地区工作，还可以按高原地区规定提高退休费标准，但其退休费加优异待遇，总额不得超过本人的标准工资。

问：工资改革以后的退休职工，其退休费基数怎样计算？

答：干部、工人的退休费标准要按国务院国发〔1978〕104号文件的规定执行。参加了工资制度改革的人员，其退休费以本人的基础工资、职务工资和工龄津贴之和（从1986年9月起，原享有的教龄、护龄津贴也作为基数）为基数计发。

问：教师、医生、科技人员退休年龄上有什么新的规定？

答：讲师、主治医师、工程师、农艺师、助理研究员以及具有高等院校、中等专业学校（含中等师范学校）和高中毕业学历或经严格考核取得同等学历的，教学经验丰富的中、小学教师中，确因工作需要；身体能够坚持正常工作，有较强的业务能力，本人又愿意继续工作的，经所在单位报请县一级以上主管机关严格审查批准，可将他们的退休年龄延长1至5年，延长后的退休年龄，女同志最长不得超过60周岁，男同志最长不得超过65周岁。不符合上述条件的其他人员的退休年龄，仍按国务院统一规定执行。

问：出国定居的退休、退职人员经批准又回国居住的，其待遇如何处理？

答：原支付退休费、退职生活费的单位，应该按照退休、退职的规定，与本单位其他退休、退职人员同样对待，但是对其中一次领取了5年退休、退职生活费，在国外居住不满5年的退休、退职人员，应从出国之日起计算，在满5年之后方能享受各项待遇。

问：离退休费、退职费、可否随工资区类别的调整而变动？

答：1979年10月底和1985年6月底以前已经离退休、退职的职工和发给本人工资40%救济费的精简人员，其离退休费、退职生活费和救济费可随工资区类别的调整变动，由发给上述待遇的单位办理。

问：未参加1985年工资制度改革，现仍执行企业工资标准，单位所在地是国家机关老5类工资区的离、退休、退职人员的离退休费、退职生活费和救济费的基数如何调整？

答：①未参加1985年工资制度改革，现仍执行老企业工资标准，单位所在地是国家机关老5类工资区的离退休、退职职工，以及按国务院（65）国内字第224号文件规定发给本人原标准工资40%救济费的精简人员，可在本人离退休、退职时原标准工资额的基础上提高2.75%之后，重新计发离退休费、退职生活费和救济费；对于原单位所在地是国家机关6类工资区，但工资标准与老5类工资区标准完全相同的，也按提高原标准工资2.75%的办法执行。

②离退休、退职人员按调整地区类别的规定调整离退休费、退职生活费和救济费基数，执行时间及如何冲销粮（煤）价补贴等，均按劳人薪（1986）99号和冀政办（1986）92号通知的有关规定执行。

问：退职人员肉食补贴标准如何发放？

答：凡按国务院国发（1978）104号文件规定办理了退职手续的退职人员，除仍按当地居民标准发放肉食补贴外，再按其原工作单位职工的增补标准，发给增补肉食补贴。增补时间，从1987年1月1日起执行。

问：职工退休费、退职生活费的最低保证数是多少？

答：从1983年8月起，其退休费、退职生活费的最低保

证数在现行标准的基础上提高5元。即：年老和因病完全丧失劳动能力退休的，由25元提高到30元；因工致残完全丧失劳动能力退休的由35元提高到40元；年老和因病完全丧失劳动能力不够退休条件而退职的，由20元提高到25元。

问：因工致残完全丧失劳动能力退休后生活费由35元提高到40元突破本人原标准工资时如何办？

答：凡符合国发（1978）104号文规定条件退休的，可改按40元发给生活费。

问：因公（工）致残的离、退休人员由于瘫痪等原因，生活长期不能自理的离休干部的护理费的最新标准应如何计发？

答：为保证这部分离休、退休人员的正常护理，经与有关部门研究决定，离休、退休人员按照国家规定条件享受的护理费，其标准调整为《关于印发国营大中型企业职工工资标准的通知》（劳人薪（1985）31号）中规定的当地新5级工资的中线（5类区为每月50元，6类区为每月51元）。此标准自1986年11月起执行。

问：1971年底以前参加工作的长期临时工，符合退休、退职条件时，退休、退职后是否和固定工人享受同样待遇？

答：凡符合退休、退职条件的可以办理退休、退职，但不改变原农村的户粮关系，不享受安家补助费。其它，如副食品价格补贴、冬季取暖补贴、本人疾病医疗及退休工人死亡丧葬补助费和供养直系亲属救济费等，都和本单位退休、退职的固定工人享受同样的待遇。

问：退休、退职职工易地安家的，其安家补助费如何发给？

答：退休干部、工人易地安家的，一般由原工作单位一次发给150元的安家补助费，从大中城市到农村安家的发给300元；退职干部、工人易地安家的，可以发给本人两个月的标准工资，作为安家补助费。

问：“安家补助费”和“易地安家”具体如何解释？

答：“安家补助费”这项待遇，过去没有规定。国务院颁发的新的退休、退职办法规定了这项待遇。主要是考虑到干部、工人退休后，易地重新安家，要增加一些开支，所以规定“一般发给安家补助费150元，由大中城市到农村去安家的，发给安家补助费300元”。这里应当注意掌握的全面精神是“易地”、“重新安家”、“增加一些开支”和鼓励到农村去。本此精神，劳动部门在“关于贯彻执行《暂行办法》若干问题的处理意见（试行草案）”中第二十条规定：“工人退休时，由县镇以上的城市到农村生产队安置落户的（包括单身），发给200元安家补助费”。这就是说，只要是从县以上城镇把户口迁到农村生产队安置落户，不分里程远近，就按此办理。关于该条又规定“其他易地安家的发150元”是指从甲城镇把户口迁到乙城镇安家落户的。

有的干部、工人，其户口在市区内，具体工作地点在同一城市的郊区、矿区或市辖区退休后回市区内居住者，不发安家补助费；有的干部、工人，其户口和工作地点在同一城市的郊区、矿区或市辖区，退休后回到市区内落户居住的，亦不发安家补助费，如由市区回到同一城市的郊、矿区或市辖区安家落户的，可视为城镇之间的“易地”，发给150元安家补助费；有的干部、工人，户口在农村，每天到厂子上班，退休后，就户口所在地虽由非农业人口改为农业人口，

亦不发安家补助费。

在发给退职干部、工人安家补助费时，也按上述精神（不是金额）掌握。

问：职工在工伤未愈治疗期间是否可以办理退休？

答：职工在工伤未愈治疗期间，因治疗没有终结，无法评残，所以不宜办理退休。

问：错被开除的职工复查改正后如何处理？

答：对于确属错被开除公职的，复查改正后，决定不予收回安排工作的，一般的可作退职处理。如本人具备退休条件，可改按退休处理。

问：曾被定为反革命分子和坏分子的国家职工能否办理退休、退职？

答：曾被定为反革命分子和其他坏分子，并已取消了反革命分子和坏分子身份的国家职工，享有政治权利，又符合现行有关退休、退职规定的，可以办理退休、退职。但未恢复政治权利的，只能按现行有关退职规定，办理退职。过去已经退职的，如退职时享有政治权利，年龄和工龄都符合当时退休规定的，可由原单位改按退休处理，但不补发待遇；退职时未恢复政治权利的，不再重新处理。

问：没有离职休养的二、三期矽肺病职工能否办理退休？

答：没有离职休养的二、三期矽肺病职工能否办理退休的问题。劳动局部门在1979就行文明确规定：凡不符合《国务院关于工人退休、退职的暂行办法》第三条规定……条件者，都不能按《暂行办法》有关规定办理退休。就是说，不是离职休养的，本人要求退休时、不能办理退休。因为，决定患矽肺病

工人是否离职修养的原则,不能只以矽肺病属于哪期来定,而应根据病情和劳动能力的减退程度而定。按国家规定,患三期矽肺病工人,只要是诊断的准确,就应修养;患二期矽肺病工人应视其劳动能力减退程度和代偿机能属于哪类来确定。如系劳动力减退,还可安排不重的体力劳动或较轻的工作。因此,未离职修养的二、三期矽肺病工人,不能办理退休。

问:已经退职职工要求检查矽肺病的费用由谁负担?

答:已经退职了的职工,要求检查其是否患有矽肺病时,可以给予检查,检查费由本人负担。但是,对于经检查证明患有矽肺病的,检查费可以向原单位报销。对于其中患有二、三期矽肺病的或者患一期矽肺病兼合并活动性肺结核病的,还应当按照1963年国务院国经周字100号文批转的“关于防止矽尘危害工作会议的报告”中第(三)项规定重新处理。

问:“自愿还乡休养”的矽肺病人,是不是算退职?与“脱产休养”的矽肺病人有什么区别?

答:矽肺病人还乡休养,也是一种脱产休养,不算退职处理。除一期矽肺病人“自愿还乡休养”的长期生活补助费与在疗养院、休养所“脱产休养”的有区别外,其他并无区别。脱产休养的仍算企业在册人员。

问:在乡村休养与在矿区住的矽肺病人的生活待遇有无区别?

答:凡是自愿回家休养的矽肺病人,不论其家在乡村、市镇或在矿区住,其生活待遇和保健待遇,均按国经周字第100号文中的规定办理。

问:矽肺病退休职工护理费如何发给?