

- 老有所学 ● 增长知识
- 健康长寿 ● 余热生辉

老年人大学

(丛刊)



五岳之宗——泰山

唐代诗坛双星

唐太宗与“贞观之治”

养花基础知识

聂帅谈林彪

老年智力初探

学书法的一点体会

奇妙的风筝疗法



LAO NIANREN DAXUE

第2辑

1985.4

福州大学
图书馆基金章

乙

346

年人大學

《老年人大学》
丛刊编辑部编

书号: 17099·12 定价: 0.45 元

松寿图 王企华



百寿字

王大中

[illegible]

焦業壽百壽字此祝

山東省紅十字會老年大學同學健康長壽 王中第書

五



山东老年大学丛刊
老当益壮
曹瑛

中国老年教育协会名誉会长 曹 瑛

老有颐养，龙马精神；
老有所学，知识更新；
老有所为，余热生辉；
烈士暮年，壮志不摧。

祝山东老年大学丛刊出版

一九八四年十月 董纯才



中国老年教育协会会长 董纯才

王蒙

王众音

王众音	王金山	王哲	李子超
李予昂	吴富恒	陈雷	武开章
武中奇	高启云		

曹 瑛 董纯才 王众音
沙 地

.....董俊菁	4
.....曲世川	9
.....魏启后	14
.....翟忠义	17
.....孙庆基	20
.....赵继颜	31
.....喻衡	24
.....孙耕田	28
南召开.....	42
.....马秀骅	33
.....徐善江	39
.....	13
.....孙耕田	40
.....李秉才	38
.....张光圻	8
.....曹继兴	34
.....凯辛	23
.....徐天祥	37
.....王增藩	42
.....索颖	37
.....	19
.....许家和	20
.....王大军	27
.....	43
.....刘振清 姜伟 摄	
.....王大中	
.....郑文华 刘振清 摄	
.....王企华 作	

祝 贺 与 希 望

中国老年教育协会秘书长 沙 地

“老年人大学”丛刊的出版，标志着全国闻名的山东老年人大学工作，又有了新的发展，据悉山东已有好几个地、市，筹建了自己的老年人大学；北京、广州、长沙、哈尔滨等许多城市的老年大学、老干部保健讲座、电台开辟的“老年课堂”、“老年之友”专题讲座等等，近两年来象雨后春笋一样，在两个“三中全会”的光辉照耀下，纷纷建立。“中国老年教育协会”预计在年底前筹建三至五个老年大学分校和老年文科函授大学，全国各地肯定还有更多的老年大学正在筹建或者已经开学。在全国八千万老年人中，一个空前的为社会主义四化建设，争取“老有所学”的高潮已经到来。“老年人大学丛刊”的出版发行，肯定会对当前山东以及全国各地老年大学工作的发展大有帮助。我们希望“丛刊”编辑部广泛征集和传播各地老年大学的好教材、专题讲座资料、教学工作经验和老年教育科研信息，以及“老有所学”、“老有所为”的先进事迹，为全国各地老年大学工作的开展和信息交流发挥日益巨大的作用。

编 辑 委 员 会

主任委员 许剑波

副主任委员 李 衡 石洪印 方春望 袁 驼

委 员 （以姓氏笔划为序）

王企华	王培仁	印永嘉	刘士怡	朱学达
朱德才	纪德修	孙耕田	李国榕	李秉诚
阮景纯	岳文浩	张汝玲	张振湘	周显腾
赵继颜	袁士硕	栾明箴	隋星桥	董治安
喻 衡	傅增矩	翟忠义		

怎样安排好离休退休后的生活

济南市医学会主任

董俊菁

安排离休退休后的生活，怎样才算合理？很难说得具体。《内经》上说过“上古之人，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。这是两千年前古人对于长寿的经验，富有科学道理。我们不妨把它略作调整补充，归纳为以下五个方面：

适应环境，精神有托；
适当锻炼，劳逸结合；
调摄营养，饮食有节；
戒烟少酒，慎用药物；
按时查体，早防病病。

现在从这几个方面谈一下怎样合理安排离休退休后的生活。

（一）适应环境，精神有托

老年人要想保持身心健康，就要正确对待自己，正确对待环境。生命的终极是不可抗拒的自然规律，只有正视这一现实，才不会因逝去岁月而懊丧，为来日无多而叹息，才不会有“夕阳无限好，只是近黄昏”之感。叶帅的名句是“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明。”只要有了这种豪迈的精神，就不会陷入因生理和社会环境的改变而悲伤的小圈子。

老年人能正确对待环境，才能有效地适应环境，就是要使晚年的生活环境和自己的需求完美地统一起来，达到主客观一致。主观是正确对待自己，那么客观呢？在离休退休之后，离开了工作岗位，除去一些社交活动外，大部分时间是在家里，那就要适应家庭生活这个环境。我国素有良好的家庭结构和尊老敬长的美德，这种优良传统是老年人适应环境的保

证。不过确实有些人特别是男同志很不习惯过“悠闲”的生活，这就要克服急躁情绪，做到“随遇而安”，尽量处理好家庭关系，享受天伦之乐。即便是“调孙自娱”，也应认识到这是“乐育英才”，为国家应尽的责任。我们相信随着社会物质文明和精神文明的高度发展，将会为老年人创造更幸福更理想的生活环境。

只有在正确对待环境和适应环境这个前提下，才可以建立良好的生活规律和习惯。所谓生活规律，不是刻板的机械的，也不是千篇一律天天如此，而是要有节奏和旋律，每天起床、盥洗、户外活动、进餐、读书、看报、听广播、看电视等等，都有定时。这张日程表，内容不是一成不变，要作到“变中有常，常中有变”，要丰富多彩地有规律地生活。天长日久，习以为常，就成为一种良好的习惯。

老年人应当怡情悦性，当然要情绪稳定，要有涵养，戒暴怒，勿悲忧。中医认为“怒则气上，怒则伤肝，悲则气消，忧则伤肺”。西医则认为：异常的情绪会引起大脑和内分泌系统的功能紊乱、高血压、冠心病、脑血管意外，甚至肿瘤，都可能与情绪的改变有关。人到了“耳顺之年”，不应一触即发大动肝火，也不要多愁善感意志消沉。一切事物都要看到它向好的方向发展，处处充满着希望，这就是怡情。不但要怡情，而且要悦性，那就要有广泛而强烈的兴趣和爱好，使精神有所寄托。这里说的兴趣爱好，不能视为尽情享受，更不是消磨岁月，而应当把它作为一种高尚的情趣。一切活动诸如琴棋书画、吹拉弹唱、养花种草、垂钓行猎、看报读书、吟诗作文、烹饪剪裁、集邮摄影、气功练拳，甚至走亲访友、谈

天说地、评古论今，只要精力可支，有益于心神健康，都可以给晚年的生活抹上青春的色彩。但不论什么兴趣爱好，都要有节制，适可而止，不能废寝忘食，“玩物丧志”。一切兴趣爱好，不单纯作为一种精神享受，而应当对客观事物有所探索，人情世事皆学问，老年人也应该有这种追求。离休退休之后把时间合理地运用到这些方面，绝不是革命意志消退，与资产阶级和封建士大夫的养尊处优有本质上的不同。通过这些高尚的情趣，不但可以美化生活，陶冶情操，心胸开阔，达观明志，而且还可能从中探索自然的奥秘，发现新的生活哲理，说不定还能造福人群呢。

（二）适当锻炼，劳逸结合

要推迟人体各器官的老化与衰退，更好地保持它们的功能，运动锻炼是一个很重要的因素，因此现代流传着“生命在于运动”之说。

“流水不腐，户枢不蠹”也说明了这个道理。

现代医学证明：运动是在大脑指挥下进行的机体活动，同时大脑又接受来自肌肉、关节的神经末梢接受器的刺激，因之运动可以调整神经系统的活动，增强大脑皮层的兴奋和抑制过程。

运动不仅使心肌纤维粗壮有力，加强心肌收缩，改善心肌的供氧，而且运动可增加高密度脂蛋白，把器官组织中的胆固醇运回肝脏进行分解排泄，防止胆固醇在血管中沉着，可以有效地预防血管硬化、高血压和冠心病。

运动可以使呼吸差加大，肺活量增加，提高换气率，使气体充分交换，血中含氧量增加，加快新陈代谢的过程。

运动可以加强消化道的蠕动和消化腺的分泌，并改善胃肠道的血液循环，有利于食物的消化和充分地吸收营养物质。

经常运动还可以使骨质坚强，承担更大的压力、拉力和扭转力，并可加固关节，加强肌纤维，增进其弹性、耐性和灵活性。运动锻炼好处很多，就不一一介绍了。

运动锻炼适合于各个年龄组的人们，但对老年人来说则必须有一个适当的功量和幅度，而且每个老年人也不能强求一律，必须以自身的具体条件为基础，选择适合锻炼的方式和运动量。运动量可以递增，也需要随时调节，应循序渐进不要操之过急，而且要留有余地。适于老年人的运动很多，无论是散步、慢跑、爬山、骑车、舞剑、游泳、练气功、打太极拳等，都应由轻到重，由缓到急，由简到繁。为了使运动有节制，最好进行自我运动监督，如自己测量脉搏，一般是在运动后5—15分钟后脉搏恢复正常，若运动后脉搏久久不能复原，就要适当减少运动量。再如在运动后可有轻微的疲劳感，但不影响食欲和睡眠，或稍事休息后即可恢复，否则就是运动量过大。

不但运动，劳动也是如此，一切都要量力而行。《内经》上说的“不妄作劳”，就是这个意思。有运动有劳动，也必须有静止有休息，要做到劳逸结合。老年人在休息方面，睡眠很重要，所以下面介绍一点有关睡眠的知识。

人的一生有三分之一的时间是在睡眠之中，老年人有充足的睡眠，才能保证健壮的体魄和旺盛的精力。人的睡眠和觉醒是一种生物学节律，它的发生机理很复杂，到目前为止这个很平常的生理现象，还没有一个完整合理的解释。

睡眠是一种休息，但这只是相对的休息，因为睡眠时脑神经细胞并非处于消极的休息状态，相反是一个主动积极的生理过程。因为人在睡中，各种生理活动并没有停止，脑部的血容量和血流量不但不减少，还可能有所增加，甚至蛋白质和核酸的合成也十分活跃，在睡眠中新合成的物质，对储存信息和巩固记忆特别重要。老年人神经细胞的这种合成功能，随着衰老有所减弱，男性更过于女性，从而可以看出老年人很需要充足的睡眠。酣甜的睡眠可使老年人的脑力和体力得到恢复，有助于学习和工作。适当延长睡眠时间对衰老也是一种补偿，可以促进长寿。有人认为老年人每天睡4—5个小时就够了，这是没有科学根据

的。

每天睡眠的时数，老年与青年无多大差别，但老年人睡眠往往持续的时间不长，化整为零，间睡间醒，甚至一昼夜可分为8—14段，白天静坐时也容易打盹，老年人入睡快、睡不深、易惊醒则是一种正常现象。另外，老年人常有一种“自感性失眠”，虽然别人观察他一夜睡得很好，但他自己却觉得通宵未眠，这种“主观性失眠”，只是一种无睡眠感，不是真正的失眠，也无须治疗。

怎样才能使睡眠合理呢？第一是生活要有节律，每天要有适当的运动或劳动，引起中等程度的疲劳感，可以睡得香甜。第二是睡前不要胡思乱想，不要过于兴奋，要使心境平静，作到自我放松。第三是晚上不要喝浓茶和咖啡等兴奋性饮料，也不要吸烟，睡前不要进食，要使胃内排空。第四按时就寝，一天要睡足8—10个小时，夏季昼长可以加睡午觉，并不要輕易改变这种习惯。第五尽可能侧睡，平睡时不要把手压在胸前区。第六如果确实失眠严重，而在排除失眠原因，用自我暗示的办法无效时，可在医生指导下服用安眠药或镇静剂，但要多饮水，并从小剂开始，以防药物在体内积蓄，最好间断使用，以减少耐药性和依赖性。

（三）调摄营养、饮食有节

饮食营养与健康密切相关，只有健康才能长寿。虽然不能认为吃哪一种食物就可以益寿延年。但良好的营养与合理的饮食，能预防老年疾病和延缓衰老，则是人们公认的。

总的来说老年人的饮食要根据老年人的特点来安排。由于老年人牙齿松动，胃肠功能减弱，各种消化腺分泌减少，代谢过程缓慢，对各种营养成分的需要也不同于年青人，因此在食物选择和烹调方法上都应该注意。

碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素都是人体需要的营养成分。其中碳水化合物是体的主要能源，脂肪更能供给高热量，但过多的

摄取，则有对老年人不利的一面。老年人应当限制含糖类和含脂肪类多的食物，如进食太多超过了人体的需要，剩余的部分可转化脂肪贮存在皮下组织和大网膜中，可以引起肥胖，这是老年人容易发胖的原因。老年人每天要摄取足够的蛋白质，最好选择奶、豆制品和鱼虾等含蛋白质多而又容易吸收的食物，瘦肉和蛋类可以少选。一般说大约两个鸡蛋的蛋白质含量足够人体一天的需要，过多了不但不能吸收利用，反而会加重肾脏的负担。

老年人缺乏各种维生素和某些矿物质，多半是因老年人牙齿脱落，肠胃功能差，不习惯吃瓜果蔬菜造成的。维生素A可维持视觉细胞和上皮细胞的健康，对预防上呼吸道感染和防癌可能有一定的作用。老年人多吃些蔬菜瓜果还可补充钙、铁等矿物质。蔬菜瓜果含有大量的纤维素，可防止老年便秘，对预防肠癌也有一定的功用。

根据老年人的牙齿脱落，吸收功能弱等特点，应该在烹调方法和进食习惯方面加以注意。烹调要讲究色香味，多改变点花样，可以增加食欲。除尽量少吃煎炸和熏烤的食物外，饮食要清淡不要过咸，每天食盐量不应超过8—9克，否则可造成血容量增加和钠潴留，加重心脏负担，并可累及血管壁，使血压增高。高血压和冠心病的患者每天食盐更不能超过5克。针对老年人咀嚼和吸收不良的情况，食物要切细烂便于吸收，做到“食不厌精，脍不厌细”。因为老年人消化力弱，吸收相对减少，容易发生低血糖，故进餐要定时定量，两餐间隔也不宜太长，最好少食多餐，一日三餐之外还可另有两三次加餐，但加餐不要多吃油腻和过甜的食物，以免影响下餐的进食量。

（四）戒烟少酒，慎用药物

烟酒糖茶是较为普通的嗜好，多吃糖对老年人诸多不利，烟有百害而无一利，酒则弊大于利，茶是益多于损的。

烟含有多种有害物质，据说一支中等质量

的纸烟，含尼古丁20毫克，氢氰酸0.3毫克，如果提纯，注入人体，两支烟的含量就可以致人于死。已经证明，吸烟后可使心率每分钟增加5—20次，血压上升40—15毫米汞柱。据统计每天吸20支烟以上的人，冠心病发生率比不吸烟者多3.5倍，发生心肌梗塞的也比不吸烟的人多。此外，高血压、动脉硬化、脉管炎等病都和吸烟有密切的关系。吸烟必然刺激呼吸器官，可引起咳嗽、喘息、多痰，是慢性喉炎和气管炎的主要原因，最后还可能引起肺气肿、肺心病。据统计65—76岁的老年肺癌患者，吸烟与不吸烟者之比为11.57:1，喉癌为8.99:1。大量持久的吸烟还可以引起失眠、多梦、健忘、迟钝、便秘等症状。老年人应当尽量戒烟。

酒的主要化学成分是乙醇，对大脑有抑制作用，但可以使精神放松，有欣快感。所以自古以来，常将酒杯在手者大有人在。老年人闲暇时，特别是节日家人欢聚或亲朋相会，举杯斟酌可以助兴。经常少量饮酒，对人体有何利弊，尚无定论，但可以肯定健康老年人偶饮一两杯不致于有害。《本草纲目》里说：“少饮则和血行气，壮神御风，消愁遣兴……”。近来也有饮酒少量可降血压防冠心病之说，这还缺少足够的资料证实。长期大量饮酒，甚之嗜酒成性，经常一醉方休，肯定是有危害的，这样不仅可造成慢性酒精中毒，还有导致肝硬化的危险，而且容易发生慢性胃炎、溃疡病。许多消化道的癌症如食道癌、胃癌都和长期大量饮酒有密切的关系。当然酗酒狂饮害处更大，可以使人失去理智对自己不能控制，甚至酩酊大醉人事不省，如再进一步发展，会使大脑生命中枢发生中毒麻痹，最后呼吸心跳停止而丧生。

茶含有咖啡碱，能兴奋大脑皮层，有解除疲劳振作精神之效，可以生津解渴及利尿，并能刺激胃肠蠕动有助于消化，还可以促进血液循环，所含的儿茶酸可使血管柔韧，对动脉硬化、高血压有所改善，其中所含的维生素、柔

酸对老年人是有益的，所以提倡老年人喝茶。不过睡前不要喝浓茶，有心肾疾患和浮肿的病人宜慎用。最好喝清淡茶，要泡茶不要煎茶，过夜之茶虽说不致于为害，但没有什么益处，最好弃之不用。盛夏纳凉品茗解暑，是乐在其中别有风趣的。

老年人对药物的服用也要慎重。首先是不至于服用滋补剂，更不能轻信商品宣传和传单方。虽然祖国医学经典著作中也有不少延年防老的方药，但应请教中医辨证服用。再说药补不如食补，有许多食物如山药、大枣、山楂、核桃、萝卜、大蒜等等，或可滋补，或可防病，不妨采用。“世上本无长生草，返老还童无灵丹”，因而不可能靠一种药物使人长生不老，历史上倒是有不少皇帝和士大夫由于妄服“仙丹”轻服“药石”而丧生的事例。

老年人患病之后，不论是急性病还是慢性病，都应及时服药治疗，不过要注意到随着衰老，组织器官的功能减弱，代谢功能衰减，酶的活性降低，药物在体内的吸收分解和排泄的过程均受到影响。如果药物进入人体过多过快，老年人则对其消除较慢，使药物在体内过分积蓄，就会产生积蓄中毒。不少药物有不良反应，除毒性反应外，还有副作用和过敏反应，副作用可能危害不大，但毒性反应和过敏反应则有可能造成严重的后果。再说，如果用之不当，则可能增加对药物的耐受性，或造成习惯性，有的药物还可能使人成瘾，因此不能不加注意，不少老年性疾病需要长期服药，更应持慎重态度，患病之后必须在医生指导下服用，千万不要自作主张滥用药物。

（五）按时查体，早防疾病

健康长寿的一个重要方面是却病延年，过去很多人不能享受天年，多半是因病死于风华正茂的青年或盛年，因此在进入老年期的时候，更必须有病早治，无病预防。不少小病未及时治疗，因贻误而酿成大患，如果能防小防早，就不致成为沉痾重症，这和任何事故都要

消灭在萌芽时期的道理一样，要防患于未然。年老体弱者更要随时警惕，按时查体是必要的，对小伤小病不能漠然视之，对任何异常感觉和身体上特殊情况出现，都不要轻易放过，而应及早就医。这不是小题大作，而是防微杜渐，当然也不能一有异常就精神过敏惊恐失措，成为思想负担。

按时查体，要将心血管系统、消化系统、呼吸系统作为检查的重点。在平时也要作好“自我监测”，随时注意，如果没有丰富的医学知识，则可以用比较法、对照法去发现问题。不过，要正确认识什么是“官能症”，什么是“器质性疾患”，不能随便认为是“官能症”而耽误了“器质性疾患”，也不要使“官能症”进一步成为思想病。当然信医而不凭主

观，知理而不加妄断，才是一种正确态度。

现在不少人，特别是进入老年期之后，谈癌色变，精神紧张，其实如能早期发现，早期手术，即便是癌症在初期也并不可怕。要想早期发现，就得警惕癌症的危险信号！诸如身体任何部位，发现逐渐增大的肿块，或非外伤性溃疡，有吸烟嗜好的出现干咳、胸痛、痰中带血，吞咽不畅，或进食梗阻感及胸骨后烧灼感；大便习惯改变，顽固性便秘、腹泻或二者交替，粪便变细、带血；长时的食欲不振，伴有上腹闷胀或疼痛；出现无痛性血尿；以及不明原因的体重减轻、长期发热、贫血、淋巴结肿大；老年女同志的下部不规则出血，白带增多或乳房硬块，乳头流出血性分泌物等等，都要引起注意，不可姑息，应及早请教医生，进行全面检查。

古稀之年的「教授学生」

张光圻

一八九九年，英国著名物理学家开耳芬已经七十六岁了。在他担任格拉斯哥大学教授五十三周年纪念日这一天，他整日都在思考：世界上科学事业的发展越来越迅速，而自己的年龄和知识却渐渐老化，该是悬教鞭的时候了。可今后是在幽僻清静的花园别墅里安度晚年，还是受人之聘，顶上各种各样的名誉桂冠。这些，并非开耳芬的初衷。那该干些什么呢？

经过一番思索，他的心里终于有谱了。

翌日，开耳芬步入校董事会办公室。董事会负责人见到这位德高望重，声名显耀的科学长者，毕恭毕敬地说：“开耳芬教授，您亲自上这儿来，一定有什么重要的事情吧？”

“是的。我决定辞去教授的职务。”

董事会负责人不禁大吃一惊：“不，不！就凭您的名望和成就，我们不能同意。学校里所有的同事和学生都尊重您、需要您！”

“不，我老了，岁至暮年，深感力不从心。我再一次提请董事会接受我的请求！”

“那您以后打算怎么生活呢？”

“从现在起，我只是学。”说完，开耳芬迈着坚实的步伐走出门去。董事会负责人凝望着这位倔强而可亲的老人远去的身影，心中油然而生起一股景仰之情。

新学年开始了。开耳芬和所有的学生一样，早早来到学校的学生登记注册处。他郑重地提起笔来，在学生注册表上庄重而端正地写下了一行字：“开耳芬，研究生。”

上课了。教室里，独见一位鹤发银须的老人端坐在课椅上。当开讲教师宣布他就是开耳芬教授时，刹那间，所有的眼光都集中到开耳芬的身上。学生们先是十分惊讶，沉默片刻。转瞬间，一阵阵热烈的掌声响彻整个教室。

（摘自《文汇报》）



唐代诗坛双星



——李白、杜甫

山东大学讲师

曲世川

李白和杜甫是象兄弟一样的好朋友。他们在中国文学史上的地位就跟天上的双子座一样，永远并列着发出不灭的光辉。

（郭沫若：一九六二年首都各界纪念世界文化名人、中国伟大诗人杜甫诞生一千二百五十周年大会开幕词）

李白是我国唐代伟大的浪漫主义诗人。杜甫是我国唐代伟大的现实主义诗人。他们的光辉诗章，不仅是中国人民的，也是世界人民的宝贵财富。下面分四个问题介绍。

一、李、杜简历

李白（公元701—762），字太白，自号青莲居士。他诞生于中亚碎叶，五岁回到四川，在绵州彰明县（今江油县）长大，二十五岁离蜀漫游全国各地。唐玄宗天宝初年李白被召入长安，供奉翰林，不久就被排挤而“赐金放还”了。安史之乱爆发以后，他因参加永王李璘的军队而犯了罪，被长流夜郎，中途遇赦放回。晚年在长江下游一带流浪，最后病死在当涂（今安徽省当涂县）。后人誉他为“诗

仙”，有《李太白集》。

杜甫（公元712—770），字子美，祖籍襄阳（今湖北襄樊市），后迁巩县（今河南省巩县）。青年时曾南游吴越，北游齐赵，在兖州等地与李白“醉眠秋共被，携手日同行”，一同游历。三十五岁他到长安，但进取无门，困顿了十年才得到一个小官。安史之乱爆发以后，他从长安逃到凤翔，任左拾遗，后又出为华州司功参军。四十八岁携家流浪到成都，在朋友帮助下建了一座草堂，还被严武保举为节度参谋，检校工部员外郎。五十七岁到

夔州住了二年，后离蜀漂泊于岳州、湘潭一带。五十九岁病死在从长沙到岳阳的一条破船上。杜甫被后人称为“诗圣”，有《杜甫诗集》传世。

李白和杜甫生活在唐帝国从升平，到危机，又到战乱的急剧变化的时代。在这个时代里，阶级矛盾、民族矛盾和统治阶级内部矛盾交互并长，直到公元七五五年发生安史之乱，民族陷入危亡，人民落入灾难，大唐帝国走向衰败。

二、李白诗歌的浪漫主义精神

唐代升平的社会培养了李白远大的政治理想，特殊的社会经历养成了他豪放的性格，理想和现实的重重矛盾造成他思想的极大痛苦。这些因素使他写出了一些充满积极浪漫主义精神的诗歌，主要表现在：

1. 怀才不遇，愤世疾俗的苦闷情绪。李白自比鲁仲连、乐毅、韩信、张良、谢安，是怀着“不惭世上英”的大才大略和“奋其智能，愿为辅弼，使寰区大定，海县清一”的远大理想从政的。他希望“愿一佐明主，功成还旧林”（《留别王司马嵩》）。但这时唐玄宗李隆基已经从厉精图治的明主，变成贪图安逸，听信奸佞的昏君。李白的才能不可能被重视，遭到的只能是冷淡、排斥。他愤怒地揭露说：

“梧桐巢燕雀，枳棘栖鸳鸯”（《古风》其三十九），“珠玉买歌笑，糟糠养贤才”（《古风》其十五）。这种怀才不遇的境况，使他愤世疾俗。他的《玉壶吟》、《将进酒》、《行路难》等，都表现了这种情绪。《行路难》其一写道：

金樽清酒斗十千，玉盘珍羞直万钱。
停杯投箸不能食，拔剑四顾心茫然。
欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山。
闻来垂钓碧溪上，忽复乘舟到日边。

行路难，行路难，多歧路，今安在？

长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。

诗以行路的艰难比喻政治道路的艰难，发抒胸中的愤懑。《行路难》第二首说：“大道如青天，我独不得出”。第三首说：“吾观自古贤达人，功成不退皆殒身”，发泄了悲愤不平之气。

2. 反权贵，轻王侯，傲岸不屈的反抗精神。李白疾恶如仇，对唐王朝政治的腐败进行了无情揭露。他鞭挞专横跋扈的权奸，讽刺骄奢淫逸的斗鸡小儿，指责谄谀阿谀的世俗小人。他说：“鱼目亦笑我，谓与明月同，骅骝拳踞不能食，蹇驴得志鸣春风。……君不见李北海，英风豪气今何在？君不见裴尚书，土坟三尺蒿棘居”（《答王十二寒夜独酌有怀》），对善恶不分、贤良遭害的世道进行了痛斥。他还说：“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”（《梦游天姥吟留别》），表现出凛然骨气。

李白对权奸如此，对待人民却另是一种态度。如《丁都护歌》写道：

云阳上征去，两岸饶商贾。吴牛喘月时，拖船一何苦！
水浊不可饮，壶浆半成土。一唱都护歌，心摧泪如雨。
万人凿盘石，无由达江浒。君看石芒砀，掩泪悲千古。

诗写了劳动人民在酷暑里搬运文石的艰难，寄寓了高尚的同情心。在《宿五松山下荀媪家》诗中，李白对荀媪的赐饭“三谢不能餐”，表现得十分谦恭和蔼。

3. 追求自由和狂放不羁的性格。李白追求个人的解放，那森然的封建礼法和庸俗的社会风气，使他觉得是“摧残槛中虎，羁绁韉上鹰”。他要像大鹏鸟那样“一日同风起，扶摇直上九万里。假令风歇时下来，犹能簸却沧浪水”（《上李邕》）。他自述怀抱是“俱怀逸兴壮思飞，欲上青天揽明月”。

这种狂放不羁的性格，在描写祖国大好河

山的时候，表现更为突出。在《蜀道难》中，他描写蜀道“上有六龙回日之高标，下有冲波逆折之回川。黄鹤之飞尚不得过，猿猱欲渡愁攀援。青泥何盘盘，百步九折萦岩峦，扪参历井仰胁息，以手抚膺坐长叹”。丰富的想像，奇特的夸张，描绘了一个惊心动魄的境界，表现出他宽阔的胸襟。在《梦游天姥吟留别》中，忽而梦境，忽而仙境，虎歌凤舞，仙人罗列。完全反映出他对自由的渴望，对世俗的厌烦。他的绝句《望庐山瀑布》说：

日照香炉生紫烟，遥望瀑布挂前川。

飞流直下三千尺，疑是银河落九天。

第一句是瀑布的背景，写了日、峰、烟三事；第二句是瀑布的概貌。“挂”字传形传神；第三句写高大壮伟之势；第四句升华。“挂前川”夸张为“银河”，“直下三千尺”夸张为“落九天”，把自然景象上升为神话般的世界，表达出诗人无羁的豪情。

李白还有一些纵酒诗、游仙诗，如“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”（《将进酒》），
“登云车，侍轩辕，遨游青天中，其乐不可言”（《飞龙引二首》其一）等。一方面表现了他的狂放性格，也含有消极的情绪。

三、杜甫诗歌的现实主义精神

杜甫怀着“致君尧舜上，再使风俗淳”的政治目的，执着于兼济天下的宏大志愿，他写的诗歌，充满了现实主义精神，主要表现在：

1. 面对现实，讽谕时事。杜甫一生密切关注着国家、人民的命运。当时社会上发生的重大事件，他都要写在诗中，寄寓讽谕。故而他的诗有“诗史”之称。天宝年间唐玄宗发动掠夺战争，接连遭到失败，加重了人民兵役赋税负担。杜甫揭露道：“君已富土境，开边一何多”（《前出塞》），“边庭流血成海水，

武皇开边意未已”（《兵车行》）。安史乱起，杜甫身陷长安，他亲眼看到敌人的残暴，揭露道：“群胡归来血洗箭，仍唱胡歌饮都市”（《悲陈陶》）。安史乱中，由于唐军指挥不当，战争失利，伤亡惨重。他写道：“积尸草木腥，流血川原丹。何乡为乐土，安敢尚盘桓”（《垂老别》）。安史之乱后期，军阀擅权，骚扰百姓。他写道：“殿前兵马虽骁雄，纵暴略与羌浑同，闻道杀人汉水上，妇女多在官军中”（《三绝句》其三）。公元七六三年史朝义自杀，幽州投降，历时八年的安史之乱告一结束。他写下了“生平第一快诗”《闻官军收河南河北》：

剑外忽传收蓟北，初闻涕泪满衣裳。

却看妻子愁何在，漫卷诗书喜欲狂。

白日放歌须纵酒，青春作伴好还乡。

即从巴峡穿巫峡，便下襄阳向洛阳。

这类诗都表现出杜甫崇高的爱国主义品质。

2. 同情人民，关心人民。杜甫“穷年忧黎元，叹息肠内热”，对人民怀有深厚的情感。他的诗广泛地反映了人民的痛苦生活，直接地传达了人民的思想要求。在《咏怀五百字》中他说：“彤庭所分帛，本自寒女出。鞭挞其夫家，聚敛供城阙”。并大声疾呼道：“朱门酒肉臭，路有冻死骨”。这不只是贫富悬殊的形象对比，也有因果的展示。它揭露了封建社会剥削者和被剥削者之间的尖锐对立和根本矛盾。在《又呈吴郎》诗中，他说：

堂前扑枣任西邻，无食无儿一妇人。

不为穷困宁有此？只缘恐惧转须亲。

即防远客虽多事，便插疏篱却甚真。

已诉征求贫到骨，正思戎马泪盈巾！

这首诗替人民作了血泪斑斑的控诉，寄寓了深厚的同情。

杜甫的崇高尤其表现在他自己遇到不幸的时候，还能想到人民。他自己“入门闻号咷，

幼子饥已卒”，悲痛很深了，但仍然“默思失业徒，因念远戍卒”（《咏怀五百字》）；在自己“床头屋漏无干处，雨脚如麻未断绝”的时候，想的却是“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜，风雨不动安如山。呜呼，何时眼前突兀见此屋，吾庐独破受冻死亦足”（《茅屋为秋风所破歌》）。在一千二百多年以前能有这样的思想，实在是难能可贵的。

3. 热爱生活，感情真挚。杜甫有一些反映日常生活的诗歌，如咏物诗，写景诗，题画诗和思亲念友的抒情诗，也都渗透着高尚的情操。如《春夜喜雨》：

好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。野径云俱黑，江船火独明。晓看红湿处，花重锦官城。

全诗物中见情，由雨的“润物”，寄寓人的“济世”，思想境界很高。《梦李白二首》中，写“冠盖满京华，斯人独憔悴”，为朋友鸣不平；写“三夜频梦君，情亲见君意”，表对友人的深念。《月夜》写身陷敌中怀念妻子儿女的真挚情感，最后说：“何时倚虚幌，双照泪痕干”，盼望战乱平复，家人团聚。杜甫笔下的山川景物也都寄托了他的爱国热忱和豪壮情思。《望岳》诗中“会当凌绝顶，一览众山小”的诗句，至今还激人奋发。

杜甫诗中虽然也有一些封建士大夫的偏见，反映了他的阶级局限性，但瑕不掩瑜，从整体看是应该肯定的。

四、李、杜诗歌的艺术特点

李白和杜甫在创作方法、艺术手法、语言风格等方面，各有自己的特点。

李白的诗侧重于精神世界的描写，在反映生活的时候常带有强烈的主观色彩，常以感情的逻辑取代生活的逻辑。他写愁，是“君不见，高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”（《将进

酒》）；“白发三千丈，缘愁似个长。不知明镜里，何处得秋霜”（《秋浦歌》其十五）。在这里，生活本身是不是这样并不重要，感情的抒发才是重要的。他又说：“狂风吹我心，西挂咸阳树”（《金乡送韦八至西京》）、“南风吹归心，飞堕酒楼前”（《寄东鲁二稚子》）。前两句写思念长安，后两句写思念家乡，把精神的活动写作肌体的活动，使思念的急切得到更深刻的表现。李白诗的语言朴素而自然，真正作到了“清水出芙蓉，天然去雕饰”。如《山中与幽人对酌》：“两人对酒山花开，一杯一杯复一杯。我醉欲眠君且去，明朝有意抱琴来”。晓畅清新，似易实难。

杜甫的诗多按照生活本来的面貌反映生活本质，具有高度的概括性。如《兵车行》写拓边战争带给人民的灾难，只用了一个役夫的话，代表千千万万役夫的话，用一个役夫的遭遇，表现了天下人民的遭遇。杜甫对客观世界有仔细的观察，他的现实主义的诗作，描写细致、准确、逼真、传神。如《石壕吏》写战乱中石壕村一户人家，本已“一男付书至，二男新战死”，又遭“有吏夜捉人”的威逼。最后连老妇也被带走了，只剩下“出入无完裙”的儿媳妇和还在吃奶的孙孙。诗人写道：“夜久语声绝，如闻泣幽咽”。此时此地，此情此景，真乃体贴入微，感人至深。杜甫是“语不惊人死不休”的语言大师，诗歌语言凝炼，达到极高的艺术境界。

李白的诗“惊风雨”、“泣鬼神”，成为继屈原之后我国古代积极浪漫主义诗歌的高峰，影响深远，为中国人民所喜爱。杜甫是集前代诗歌经验之大成的诗人，有承前启后的作用。他的各体诗作都成为后代创作的典范。他本人也被称为“诗圣”。唐代韩愈说：“李杜文章在，光焰万丈长”（《调张籍》），诚然如此。李白和杜甫是我国人民的骄傲。

上海市街道办起老年读书会

上海市黄浦区广东街道办起老年读书会，为一些喜欢读书的离退休老年人开辟“精神乐园”，受到老年人的欢迎。

地处上海闹市中心的广东街道，有一万多名离退休干部、职工。这些老人工作几十年，退休后突然闲散下来，感到生活单调，很不适应。有的成了“买、汰、烧”；有的三、五成群在街头巷尾打扑克、下象棋，消磨时光。

为了使这些离退休干部、职工的精神生活有所寄托，在街道党委的关心和组织下，由几位老人发起，在一九八二年十一月成立了上海市第一个“老年读书会”，利用街道文化站、图书馆、科普站，开展各种丰富多彩的读书活动。受到众多离退休老人的热烈响应。目前，参加读书会的人数已发展到一百三十四人，年龄最大的八十六岁。

读书会根据老年人的特点和爱好，成立了文史哲、医疗保健等四个小组，制订了《读书会章程》，谱写了《老年读书会之歌》，规定了每周固定的“读书日”。读书方法，采取读、听、写、讲四种形式，以自学为主，每周一次小组讨论，每月一次大会交流，畅谈读书心得、体会。为配合读书，还编写通讯，出墙报，开展各种社会调查和参观访问活动。如在“庆祝上海解放三十五周年”这一专题学习时，读书会组织了两个调查组，对本街道的“普善山庄”（旧社会慈善事业）和“会乐里”（妓院）进行调查，并写出《普善山庄的“慈善事业”》、《人间沧桑——会乐里》两篇文章，揭露了旧社会披着慈善外衣，大发横财的“善棍”们的罪恶行径，记述了许多良家妇女沦落为娼妓，被逼死逼疯的苦难血泪事实，以提高大家对新旧社会的认识。此外，读书会还根据老年人的爱好，组织了书画、京剧、歌咏等各种兴趣小组，以充实离退休老人的精神文化

生活。一九八五年春节，读书会举行了三次“迎春献诗会”，八十多位老人当场吟诗上百首。

读书会在组织开展读书活动的同时，十分重视“学”、“为”结合，发挥余热，使离退休老人继续为两个文明建设作贡献。读书会里有几位退休中西医师，他们通过社会调查，发现老年人最关心保健抗衰老。于是，多方奔走，联络该市十几家医院的医生，建立了“老年人抗衰老协组织”，设医疗卫生咨询站，参加科普站举办的“老年人长寿讲座”，并为五百多位老人作了健康检查，进行衰老测定。两年来，读书会配合科普站举办过三十四次科普讲座，听众近三千人。

许多老人还为青少年儿童开发智力服务，协助图书馆举办各种补习班，传授文史知识。一九八五年暑假，读书会协助街道图书馆，把本街道青少年儿童组成书画、外语、科技、文艺、象棋等五个兴趣小组。有三十八位老人给他们辅导、讲课。另有两位老人，一位专长速记，一位熟悉英语，他们分别开办了中文简事速记班和英语讲座班，先后有一百多人参加听讲。

两年来，这个读书会吸引了越来越多的离退休老人，现已扩大到外区街道，有些会员转换四次车赶到读书会参加活动。最近，这个读书会经过几次互访互学，与常州市无宁区新丰街道老年读书会组成了“姊妹读书会”，准备在该会成立两周年时，互换协议，举行隆重的“双庆”活动，常州市将派出十六人的代表团前往参加。



（摘自《老龄工作简讯》二十八期）

老年人学习书法的几个问题

济南市书法家协会副主席

魏启后



——老年人学习书法的好处

老年人学习书法，一般的讲只是为了满足个人的爱好，纯属一项文化娱乐活动。

有些同志一生爱好书法艺术，老年更有了时间和条件，所以好之更笃。有些同志戎马一生，或工作繁重，无暇及此，离退以后，产生了对书法的兴趣。还有不少老同志早年读书时就爱好书法，以后从事革命工作，任务繁重，中断了数十年，老年生活方式变了，又重新把书法拾起来。

我同许多爱好书法的老年人交往，他们有的早起就磨墨临池，把一天当中精神最充沛的时间用在写字上。这种娱乐最便当，工具简单，时间长短都行。独自一人就可以玩起来没有完，也可以三几位同好在一起把握谈艺，旅游时又可借以访碑格古。不论是明窗净几，花前月下，或者茶余酒后，或者耘锄（指种花）小憩，都可以把观帖、临池穿插进去。在这种美的探索、享受中，思想境界优美无穷，从而产生出优美的书法作品。

这种娱乐，与下棋打球有个不同之处。下棋、打球是论输赢的。所怕的是胜了太高兴，败了太着急，甚至动了肝火，对老年人的健康就不利了。书法艺术是美的追求，妙处不同，各有千秋，没有您败我胜、您死我活的争夺，贵在心平气和，陶冶性情。

过去有句俗话：养生莫过于养心。

苏东坡曾“问养生于吴子，得二言焉，曰和，曰安。……安则物之感我者轻，和则我之应物者顺。外轻而内顺，而生理备矣。”这个吴子还举了两件事例来解释何谓“安与和”。大意是这样：

天地寒暑之极，至于折胶流金，而万物都适应得很好，昼与夜交替变换，而人类对此适应得也很好，这就是“和”。

有一次乘舟遇大风，船里的人们慌乱作一团，而唯独他自己饮食起居如常。既然是慌乱没有用处，何须慌乱。这就是“安”。

对外界的刺激能处之泰然，即是“安”；又能正确处理，即是“和”。做到安与和，自然有益于身心健康。这是苏东坡所写的养生之道。

老年人更年期有一种常见的病态，这种病态使人失去正常的心理常态。老年人爱好书法，确实能在美的追求和享受中，得到心理和生理上的和谐，有益于兴奋神经和抑制神经的平衡。这种平衡与和谐对于解除老年性的精神变态，例如狂躁，失眠，老年性痴呆，都是有益的。长期地寄情于书法艺术，确是养心的一道，而养心又是养生的关键。因此老年人爱好书法，是有益于身心健康和延年益寿的。但是学习书法必须我行我素，不计得失，宠辱不惊，才能找到陶冶性情，寻求真善美，通向身心健康，延年益寿的道路。