

中国最权威的老年杂志之一

《老人天地》

LAOREN TIANDI

2000 佳作

《老人天地》杂志社编 沙洪主编



银海纵谈 江泽民总书记的祝愿

夕照余晖 一双毛袜无限情

养生宝鉴 仁者寿 德者康

文化乐园 纸鸢飘飞夕阳红

护身法宝 老年人要学会依法保护自己

漓江出版社



670789

44.628
SH

中国最权威的老年杂志之一

《老人天地》

L A O R E N T I A N D I

2000 佳作

《老人天地》杂志社编
沙洪主编

漓江出版社



首都大学图书馆



G04/3570

图书在版编目(CIP)数据

《老人天地》2000 佳作/《老人天地》杂志社编
沙洪主编. —桂林:漓江出版社, 2001. 7
ISBN 7-5407-2740-3

I. 老... II. 老... III. IV.

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1998)第 0000 号

《老人天地》2000 佳作

《老人天地》杂志社编

沙 洪 主编

*

漓江出版社 出版

(广西桂林市南环路 159-1 号)

邮政编码: 541002

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

*

开本 890×1240 1/32 印张 10.75 字数 279 千字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—5 000 册

ISBN 7-5407-2740-3/G·973

定价: 16.00 元

如有印装质量问题 请与工厂调换

祝全國老年人
健好

江澤民
一九九三年九月廿二日

江泽民总书记 1993 年为《老人天地》题词

(选自《老人天地》2000 年第 10 期)

编者的话

2000 年是一个不平凡的年份,我们怀着欣喜的心情,曾向广大读者,特别是老年读者编发了来自群众的许多好稿,如将她集纳成册,还是值得回味的。承蒙漓江出版社器重,将她列入“佳作”系列,我们倒有些不敢当了。但如呈请读者批评指点,倒是我们由衷的心愿。

《老人天地》是 1983 年由离退休老同志自己创办起来的一份老年刊物,18 年来曾同全国各地的老年读者结下了难分难舍的编读情结,大家特别钟爱《老人天地》老人办的特色,把她当作自己的家园。

《老人天地》的办刊宗旨是:坚持为人民服务、为社会主义服务的正确方向,让老年人关心社会、社会关心老年人,做老年人的知心朋友和精神伴侣。

《老人天地》的编辑方针是:以全国广大老年人为主要读者对象。编辑内容要求贴近我国老年人的生活,重视宣传党和国家老龄工作的方针政策,全面报道“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐”,为维护我国老年人的合法权益,丰富老年精神文化生活和大力弘扬尊老、养老、助老的好风尚服务。形式要求文章朴实简短,栏目丰富多样,版面文图并茂,便于和乐于为广大老年读者所接受。

收入本书的文章,是从 2000 年第 1 期至第 12 期发表过的近千篇文章中精选出来的。从这本书里可以看出《老人天地》这个综合性老年刊物的特点、风格。她虽然没有缤纷的文采,但在亲和与平实之中充满真情。通过更多的读者的品评和指点,我们期望有更多的读者喜欢她,从而得到全社会更多的支持与帮助,让这个老年百花园永远是姹紫嫣红。

《老人天地》杂志社

目 录

编者的话	1
------------	---

银海纵谈

江泽民总书记的祝愿

学习江泽民总书记 1993 年为《老人天地》的题词

..... 《老人天地》编辑部(3)	
健康老龄化应以思想健康化为前提	龚迁孙 阮晋柏(6)
夕阳未必逊晨曦	戴舟(8)
有感于“发挥余热”	顾嘉禾(10)
重视开发社区服务养老方式	曹大连(13)
好孝子感动热心人	宋允谦(15)
老年再婚失败现象探析	苗长青(17)
老人谈老	哲颖(20)
精神赡养,老年人的期盼	哲颖(23)

夕照亮丽

陶玉玲忆周总理	秦九凤(27)
宋庆龄——少年儿童慈祥的祖母	沙洪(29)
聂帅在“两弹一星”中的丰功伟绩	张灿彬(31)

蔡元培在北大的故事	李宣奇(33)
韬奋先生在新四军	王晓晴(36)
肖华上将少年纪事	春 雨 邱长福(39)
新中国第一代女将军——李贞	果 杨(42)
八路军中的犹太医生	西 贝(44)
高炮显神威	张若水(46)
炸不断的铁路运输线	韩福起 王闻超(48)
年仅十九岁的王牌飞行员	范德宝(50)
黄鸡山上过国庆	杨余庆(52)
红旗插上老秃山	郝忠云(54)
板门店交换战俘纪实	王旭东(56)
彩带连心情意深	罗真良(58)
世纪老人赵毅敏	晨 崧(60)
我愿做培花的泥	王麦初(62)
百岁老人袁晓园	桑万邦(65)
张楚年老人的两个 50 年	厉正宏 潘 清(67)
生活中的季羨林	崔晋权(69)
访侯仁之教授	王 茵(71)
访电影艺术家项堃	王 茵(74)
钟灵传奇	张世英(77)
访哲学大家张岱年	王麦初(80)
从国际主义到爱国主义	诸有琼(83)
反对伪科学的急先锋——何祚麻	朱 奕(85)
宝刀不老的老劳模张国良	鲁乙酉(87)
绿色的年轮	费滨利(89)
把爱心献给下一代	张述华(92)
三老兴学记	胡顺猷(94)

身残志不残的领头雁	黄子祥(97)
开心果与开心事	西 贝(99)
夸夸咱们的“牛百岁”	郭继团(101)
古稀老人“讨官”记	阮先羽 石勇生(103)
汪洋和他的四笔汉字码	刘德福 李芬林(105)
可敬的“傻大娘”	魏光有(106)
“打工佬”的故事	文 华(107)
荣获“全国老有所为奉献奖”的赵存禄	卉海明 怡 珺(109)
一双毛袜无限情	姚 斌(111)
天津开了个婆媳课堂	关 捷(113)
代沟上的小桥	朱锡义(116)

养生宝鉴

晚年幸福主要在于生命质量	冀秉志(121)
老人亦应自强	宋忠新(122)
豁达乐观 益寿延年	高鸿铎(123)
身心轻装更长寿	孙清廉(125)
老人精神愉快之管见	韩建立(127)
心神宜静 形体宜动	余文慧(129)
“多情”老人多长寿	张远桃(131)
仁者寿 德者康	陈建国(133)
近绿者寿	李盛仙(135)
过逸招祸	张爱军(137)
固齿养生七法	王盛海(139)
老人相处有“四要”	刘映芬(141)
老人生活“十忌”	钱星博(143)

健康储蓄莫透支·····	崔普权(145)
学学孔子的“七不”·····	徐延平(147)
103岁老人杨明运的长寿经·····	吕庆华(148)
老年人的寿命没有“坎”·····	董天恩(150)
论吃的平衡·····	李瑞芬(152)
老人营养的侧重点·····	李同春(155)
碱性饮食有利健康益寿·····	章 钰(156)
家庭良方“四辣”·····	王保辰(158)
补钙美食——酥鱼·····	王有国(160)
亦蔬亦药话香菜·····	余文慧(161)
宜膳宜补的黑木耳·····	胡文端(162)
豆腐杂谈·····	郭养清(164)
谈谈糖尿病人的饮食保健·····	沈 静(166)
莫食有害蔬菜·····	李 英(168)
“宫廷秘方”无“秘”可宣·····	吕凤梅(170)
心脑血管病的预防·····	边 齐(172)
重视轻度中风·····	王黎生(174)
中风最怕回马枪·····	王黎生(176)
冠心病人的自我调养·····	陈雪寒(179)
关注亚健康状态·····	古 梅(181)
老人要保护好肾脏·····	超 子(183)
预防骨质疏松症·····	韩咏霞(185)
自我判断抑郁症状·····	韩咏霞(187)
预防与推迟老年性耳聋·····	孙清廉(189)
健脑按摩·····	王盛海(191)
四肢蹬空锻炼法·····	黄东友(194)
老年人慎服镇静剂·····	钱星博(195)

我患脑溢血以后	赵 立(197)
我患心梗后的 10 年	李 凯(199)
我和老伴互当“保健医生”	赵青林(201)

文化乐园

言志缘情皆得趣	陈朝定(205)
书法的魅力	陈展峰(207)
“书画人长寿”浅析	张运辅(209)
剪报是老人学知识的好办法	李 实(211)
唱歌与健身	侯明源(212)
我玩电脑音乐制谱乐无穷	宋承宪(214)
太祖母上网记	陈洪生(215)
电脑之歌	卢懿生(217)
交谊舞班里的一对老夫妻	牛 耕(219)
儿子教我学外语	笪 擎(221)
母亲迷上了《新闻联播》	燕 勤(222)
纸鸢飘飞夕阳红	王开明(224)
小脚老人晨练忙	张 昌(225)
装满父爱的背篓	北国草(226)
一箱千层底	扶 犁(228)
溯 源	薛 彦(230)
我爱冬天	刑增尧(232)
迎 2000 年, 寄《老人天地》长联	孟 蒙(234)
古稀老人旅游乐	朱光汉(235)
延安行 古塔情	赵程久(237)
梦萦魂牵格尔木	孙凝淦(239)

拜谒蔡伦祀祠墓杂记·····	曹 弘(241)
成山头抒怀·····	王 忠(243)
新年何处听钟声·····	林 林(245)
“九九消寒图”史话·····	刘关飞(247)
唐玄奘——中国翻译史上的大家·····	陈艳丽(249)
太白诗中闻酒香·····	刘竞文(251)
唐宋文豪眼疾诗拾偶·····	刘海起(253)
文人笔下的鸟·····	王保辰(255)
海棠与海棠诗·····	张远桃(257)
怀素秃笔成家·····	陆茂清(258)
丰子恺与漫画·····	黄炳麟(260)
“一字师”集趣·····	王顺才(261)
输棋罚诗·····	李宣奇(264)
晏殊求句选真才·····	陆茂清(266)
寿联撷趣·····	王顺才(268)
心正笔正柳公权·····	何家菊(270)
马援的家教·····	徐继靖(272)
文彦博的“摄生之道”·····	吴筱杰(273)
徐善述逢官高一级·····	王 云(275)
张元济的“绝情”·····	石江川(277)
动物的形象语言·····	刘关飞(279)
动物数学家·····	赵 岩(281)
怪雨趣闻·····	郭养清(283)
在悉尼为祖国喝彩·····	贾小玉(285)
古稀老人的瑞典见闻·····	朱协平(287)
扇文化奇观·····	王保辰(289)
京胡伴我乐终生·····	冯恩昌(291)

我与民航结下终生缘·····	李树藩(292)
我和老伴下象棋·····	程勉学(295)
老年乐趣(漫画)·····	李之有(297)
老来少(漫画)·····	徐 进(298)
爷爷七十当新郎(漫画)·····	金太龙/画 张秀清/诗(299)
真有两下子(漫画)·····	陈景凯(300)
祖孙三代扭起来(漫画)·····	程静杰(300)
望孙出气(漫画)·····	黄蕴愉编绘(301)
硬笔书法作品选登·····	李树柯等(302)
书法作品·····	张中岑等(303)
跟着共产党走(剪纸、书法、篆刻、图案)·····	王 滨等(304)
老年种花与健康·····	范勇登(305)
好鸟枝头亦朋友·····	陆占山(307)
阳台观鱼·····	刘景遂(309)
燕子趣谈·····	范世忠(311)

附录 护身法宝

老年人要学会依法保护自己·····	李云克(315)
老年人有哪些合法权益·····	张 咏(317)
老年人依法应有的“享受”和“参与”·····	段江林(319)
如何确保企业离退休人员养老金发放? ·····	《老人天地》政策顾问组(321)
离休干部护理费发放范围如何规定? ·····	《老人天地》政策顾问组(323)
在艰苦地区工作的干部退休费标准如何确定? ·····	《老人天地》政策顾问组(324)

60年代精简、退職老职工享受救济的条件是什么？

..... 《老人天地》政策顾问组(326)

离退休干部出国定居有关待遇如何规定？

..... 《老人天地》政策顾问组(327)

按新医疗保险制度看病如何缴费？ 《老人天地》政策顾问组(328)

银 海 纵 谈

江泽民总书记的祝愿

——学习江泽民总书记 1993 年为《老人天地》的题词

《老人天地》编辑部

当此世纪之交的国庆节——新中国的第 51 个国庆节到来的时候，我们重新刊登江泽民总书记“祝全国老年人健好”的重要题词，并向广大老年读者致贺。

江泽民总书记的题词，是 1993 年《老人天地》创办 10 周年时，应《老人天地》请求，专为全国老年人和离退休老干部题写的。题词体现了党和国家对老年人的深情关注和美好祝愿。当时，中办在给《老人天地》杂志社的函中指出：根据中央领导批示精神，领导同志的题词，“对全国有重大影响的可在中央一级报刊发表或由新华社播出”。据此，除《老人天地》当年第 10 期首页刊登了江泽民总书记的宝贵题词外，新华社还向全国播发了江泽民总书记这个重要题词的消息。江泽民总书记的题词，在全国产生了热烈深广的影响，成为广大老年人特别是老干部和老知识分子晚年生活的鼓舞力量！

江泽民总书记题词中所说的“健好”，自然是祝愿老年人和老同志的身心都好，做到“健”与“好”的结合与统一。这“健好”二字，概括了“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐”的总要求、总目标，为老干部工作和老年人工作指明了方向。“健好”也是我们老年人晚年生活的最高追求，老同志除去希望身心健好，能减轻政府、社会、家庭等方面的负担，并能继续为人民、为社会做一些力所能及的新贡献以外，别无其他奢求。我们认为，江泽民总书记“祝全国老年人健好”的话，内涵丰富，意义深长。我们这个由老年人自己创办的杂志，愿以此与大家共勉，大力宣传题词的精神，继续为广大老年读者和老干部、老

知识分子、老职工、老战士、老党员、老劳模提供更好的服务。

我们懂得,在改革开放和现代化建设的社会主义新时期,老年人的生活环境不同于过去,他们会遇到以往从未遇到过的问题,在这种情况下,一个老人要能做到并保持身心健好,必须坚决抵御多种“细菌病毒”的侵袭于外,排除各种贪欲烦恼的干扰于内,保持晚节,头脑清醒,与时俱进,不随时弊。为此,必须靠自己不懈的学习提高,并坚持乐观积极的生活态度,养成文明科学的生活方式。我们相信“健”与“好”的结合是可以做到的,老同志应当自强不息,奋发向上。

在这里,我们还就当前老年人面临的问题,谈几点看法,以求教于专家和读者同志们。

第一,如何认识和对待老龄社会的到来?我们认为,随着人类社会物质文明和精神文明的发展进步,社会人口的年龄结构,必然要从青年型向老年型(即“老龄化”)演变,这是社会发展进步的重要标志。这种演变在 21 世纪不但会继续,而且由于人类平均预期寿命延长,“老龄化”的速度将加快。我国从去年 10 月已进入老龄社会,当时 60 岁以上的老龄人口已超过 1.26 亿,占人口总数的 10% 以上。这就理所当然地引起有关部门的重视,并采取了积极务实的对策和措施。但老龄人口多,没有什么可怕的,怕也于事无补。因为“老龄化”对社会的发展并非只有负面影响,只能增加社会的负担和麻烦,而没有正面的积极影响,没有任何有利于社会发展的方面。如果是这样,人类社会的发展不是令人悲观了吗?现在,这种消极论调在有些地方,已经影响了社会生活,养老助老敬老的传统美德受到冷淡,厌弃、歧视、虐待老人的悲剧屡有发生。对于这种情况,如不坚决加以教育纠正而任其发展,这才是值得社会忧虑的事情!

第二,如何认识老年人的社会价值,倡导“老有所为”,更好地发挥老年人的作用?这是当前还未完全解决的一个问题,以致有些科学家和政协委员为此发出呼吁。当然,我国 1 亿多老年人群体之间,有很大的差异性,但从总体上说,他们是社会稳定的重要因素,他们中的大多