

The background of the cover features a traditional Chinese ink wash style illustration. At the top, there are stylized, misty mountains in shades of purple and blue. Below the title, there are more layers of misty mountains in various shades of gray. In the bottom right corner, a small boat with a person inside is visible on a body of water. The overall atmosphere is serene and contemplative.

老年感悟



穆群义 编著

石油工业出版社

老年感悟

穆群义 编著

石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年感悟/穆群义编著.

北京:石油工业出版社,2014.7

ISBN 978-7-5183-0149-2

I. 老…

II. 穆…

III. 老年人-生活-通俗读物

IV. Z228.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 071362 号

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

编辑部:(010)64266875 发行部:(010)64523620

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 开本:1/32 印张:5.375

字数:142 千字

定价:28.00 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

序 真感实受是好书

——为穆群义同志《老年感悟》记

穆群义同志是大庆油田领导机关的一名“老会战”。他一生为大庆油田的开发建设和改革发展，兢兢业业、艰苦奋斗，做出了应有的贡献。他为人忠厚老实、待人热情坦率，处事公正直爽，不愧为我们机关干部的一位楷模。

他老有所学，学有所成。他退休后在机关老年大学学书法，由于他学习刻苦，进步很快，书法艺术和理论水平有了很大提高。由学员后任书法教师5年，书法作品曾多次在大庆石油管理局，大庆市、黑龙江省和全国书法展上获奖，他的这种退休不退色，离岗不离党的精神为油田老同志做出了榜样。

他博览群书，广泛积累，还从书本上、报纸杂志上吸取多家养生知识。共收剪贴142本，记录了10大本笔记，写了600多篇关于老年养生的短文，2004年编写的《修身养性，欢度晚年》已内部出版，受到了大家的好评。

这本《老年感悟》一书，是他用了4年时间完成的。主要讲述了老年人的特点、生活与健康、心态与健康、做事与做人、关爱家庭以及感悟与警示等6个方面的内容。

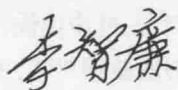
这本书不仅讲了很多科学健身、养生之道、学习之道、生活之道。还讲了很多处世哲学、做人准则和人伦道德方面的问题，也介

绍和分析了很多中华民族的优秀文化传统,介绍分析了国内外很多位名家和老寿星的人生感悟、生活经验和处世名言,也介绍了大庆油田老有所为方面的典型及好人好事。

穆群义同志在介绍分析这些历史经验的过程中,也谈了自己的很多真实感受,加进了自己生活中的很多感悟和体会。这些宝贵的感悟、名言,已被很多人当做座右铭,并将激励更多的人努力学习,艰苦奋斗,为人类的进步事业做出贡献。

我自己在拜读这本书时,也深受教育,深感收集这么多资料来不易。我认为这本书也是学习大庆精神,学习铁人精神,学习贯彻党的十八大精神,实现“中国梦”的好教材,对教育好下一代起了指导作用。

我作为一名“老会战”,建议工会、共青团、老干部处都能很好地宣传这本书,以供更多人学习,从中受益。



2013年11月23日于大庆

前 言

《老年感悟》一书,是我退休后经过 20 余年学习有关老年养生资料,与上千人心理对话,并结合自己几十年的实践、总结、感悟写成的。本书通过多次拟稿,并经业内沈伯英老师和孙冠杰同志的认真修改后定稿。

此书旨在正确认识老年,正确认识自己,正确认识他人,正确认识社会。特别是老年人应自强、自尊、自勉,实现人生价值。

该书内容主要是老年养生,涉及面广,内容丰富,篇幅较短,有哲理性,是老年人精神养生的工具书和行动的指南。启迪老年人能保持良好的心理、心态、心境、心情,对老年人身心健康十分有益。

此书,对年轻人也有一定的教益,在其走好人生之路,及教育子女上能起到指引的作用。

书内也引用了一些同志的文章内容,特致谢意。由于作者的水平有限,难免有不妥之处,敬请指正。

编著者 穆群义

2013 年 11 月 8 日

目 录

第一章 谈老年与生命	(1)
第二章 谈生活与健康	(24)
第三章 谈心态与健康	(34)
第四章 谈做事与做人	(78)
第五章 谈关爱家庭	(107)
第六章 谈感悟与警示	(141)

第一章 谈老年与生命

1 老年人的特点

人到老年和青年不同，特别是从生理上、心理上、生活方式上有其特点：

(1) 老年人的生理特点。

生理特征也就是身体。据专家介绍老年人身体好的占 15%，亚健康的 60%，身体不好患各种较重疾病的约占 20%~25%。老年期身体器官能力衰退，心搏血量减少、血流慢、心血管弹性降低，肺活量降低，骨骼变脆肌肉韧带萎缩硬化，神经反应迟缓、行动不便，老年人还常有眼花、耳背、见风眼流泪、腰腿痛、骨质增生等慢性老年病。

(2) 老年人的心理特点。

老年人随着年龄增长，思维老化，有些人认为人老了，啥也不想学了，学了也没用；爱静不爱动，太静了又感孤寂，感情脆弱；怕事、爱钻牛角尖；爱生气，脾气大；思想守旧，看不惯的人和事就唠叨生气。也有些人认为，在岗做了贡献，现在退休了，退了就休。有些人有年龄老化、思想退化、血管硬化，等着火化的消极思想。

(3) 老年人的生活特点。

绝大多数老年人保持艰苦奋斗，吃苦耐劳，生活节俭的好作风。人老了，勤劳惯了，忙家务、搞卫生，接送孙子辈上学，闲

▲ 善待自己幸福无比，善待别人快乐无比，善待生活健康无比。

不住。不乱花钱，出门办事，能走就不坐车，存点钱以备急事之用。吃上不挑；穿上不讲牌子，合适就行；住上不讲装潢，干净、卫生就行。

人到老年，一般说行动迟缓、病多，思想退化，不愿动脑，不想干，生活从简，有自知之明。

2 人生的价值

人生的价值，不是活得越久越有价值。在人生的旅途中青壮年的价值比长者价值高并不少见，像王进喜、雷锋、任长霞、牛玉儒就是例子。

人生的价值不是有权力就有价值，生活中平凡人的价值远大于掌权者屡见不鲜。

人生的价值不是越有钱越有价值，生活中富有者的价值远不如穷人的比比皆是。

生命的价值既不取决于年龄，也不取决于权利，更不取决于金钱，而是取决于你对社会和人民的贡献。只要你做了有益于社会和人民的事，你的生命就有价值。衡量一个人的价值，不在于他从人民那里得到什么。而在于他为人民贡献了什么。固然人生活在这个世界上要吃穿、养家糊口，为了贡献有时也需必要的索取，即工资报酬，但人决不能只是为了索取才去贡献。不否认人类有自私的弱点，表现在为自己而活，为传宗接代而活，为家庭而活。但不仅是“好死不如赖活着”。要知道，人活得要有价值，就必须少一点自我，多一些人民；少一点个人，多一些国家。

人生要有价值，就必须珍惜生命，因为没有生命就没有价值。有些人把生命看做是自己的，自己随意支配。特别是老年人，退

▲ 人生的价值不是有生命就是价值，而是人对社会、对人民有贡献才有价值。

体后什么也不想干，混日子，虽有生命，但谈不上价值。应当明白，一个人只要活着，他的生命就属于社会，或者就应该为社会为国家做出一定的奉献，这样，才能体现老年人的价值。但有些人在青壮年时讲一味追求获得，到老年时也只讲享受，不讲奉献。有这种想法的老年人不在少数，觉得离退休后自己做主，只要不犯法，谁也管不着。党和国家提倡老年人讲奉献，奉献没有年龄限制，可以活到老，学习奉献到老。夏征农老人活到103岁，他任《辞海》主编，从74岁一直编到101岁。

人生苦短，要活得有价值，有意义。

3 生命质量

什么叫生命质量，我认为就是人要活得有价值，有意义。对老年人来说更为重要，因为老年人的时间不多了，更要珍惜生命。

人老了，大致可分为两种思想。

一种是单纯为了健康长寿，把运动锻炼身体放在第一位，适当娱乐，这样10年，20年过去了，为生存而生存，对国家对社会日新月异的变化，他没出力，没献计，只是“人人为我”了，没有想“我为人人”做点什么？他们的论点是：我过去上班，几十年已为国家做贡献了，现该享几天福了，实际上在你做奉献的同时你也享受了人们给的衣食住行。

另一种，退休志不休，退休后调整好自己的坐标方位，认识社会，认识自己，加强学习，充实自己，缩短与社会的距离。生命质量主要表现在提高自己思想的同时，做些对国家对社会有益的事。奉献是不分年龄职务的，应常想我为人人做点什么？

生命的真谛，在于“以出世的精神做人，以入世的精神做事。”

▲ 人生最高的价值不是他生前多荣耀，而是他死后能活在人们的心中。

既淡泊名利，又积极进取。既知足又不知足，有名不为名。只有这样，才能做到心理健康，才能有快乐而美好的人生，才显得生命的可贵。

4 退休以后怎么办

有人把离退休后比作人生的第二春，但也有人把它比作生命的冬天，进了“等死队”。

就一个人来讲，生命的长短有一定差别，这除了遗传基因和自身的身体素质外，很重要一条就是老年人的“自选动作”，即重新定位，重新确立自己的生活目标和实施目标的方案、计划和安排。

离退休后要有事可干，而且要干得舒心。只要是有利于身心健康、对国家有益的事，都可以实现人生的价值。

有人把一个人的前60年说成是“规定动作阶段”，即人们的生活项目大致相同，诸如上学、工作、成家、抚养子女、孝敬父母等。离退休后可把它视为后60年，这段时间可当做“自选动作阶段”，孩子们都已成家立业了，自己从岗位上退下来后身上任务担子没有了，上下班时间观念也不存在了，时间自己掌握，可以自由地选择自己的生活目标。这种“自选动作”，也是一种新的理念。

结合自己，我1992年退休，退休前文娱、体育都不爱好，牌、棋也不会，也不想学；但我自幼爱好书法和收集粘贴思想修养方面的资料。退休后，坚持上老年大学学书法，真、行、隶、篆、草都能写，曾多次参加黑龙江省和大庆市等书画展并获奖。在看、剪、粘报刊资料方面，已收集了养生保健等方面的资料140余本，

▲ 要有信念和追求，发挥爱好特长，保持精神世界充实，生活要有一定的节奏感和紧张感。

并经常翻阅这些资料。通过不断学习，确实明白了不少事理和生活哲理，明白了怎样做人、为人，怎样实现自身价值，怎样才能真正做到自尊、自信、自强；既不自卑，也不自傲和倚老卖老，懂得怎样提高生活质量，明白人生的价值在于奉献等。自觉一世没白活，没忘记党的培养。基本摆正了个人与社会的关系，个人与家庭的关系，退休后仍继续为党做了些力所能及的工作，度个有价值的晚年。



穆群义在学习

5 老年人也要有个目标

目标，我认为就是你想干什么，达到什么水平。目标，不是

▲ 老年人应该活到老、学到老、改造到老，要老而不朽，奉献社会。

青年、中年人的专利，老年人也应有个目标，比如说，年老退休后想干什么？怎么个干法，应该有个设想。但有相当一部分老年人却没有目标，自认为退休了就该享几天清福了，有福不去享，那是大傻瓜。他们一天到晚溜溜达达，自由自在，谁也管不着，也不受人管。这些人只想躺在社会主义的床上睡大觉，说什么“过去我吃苦了，现在国家给退休金就是让我享受的，不享白不享”。这种消极颓废的思想，是不足为奇的。大多数老年人退休后，都能根据自己的爱好来选择进取目标，并制订出实现目标的长、短计划，定期检查计划的执行情况。

李国昌同志退休不退志，退休后参加了《余秋里回忆录》、《康世恩传》的编写工作，先后写小说《铁人之歌》等，他退休后，差不多每年写一部书。反映了石油战线不同时代、不同阶层、不同行业的人物和故事。他是边写边学、边问，退休不退色，体现了奋斗不止的铁人精神。

报载朱仲丽老人 91 岁，离休后写了 15 本书。“国宝级”学者季羨林，平生最长最艰巨的两部几十万字的书，都是在他耄耋之年完成的。美国总统卡特退休后写了 14 本书，而且都很畅销。这便是他们目标明确，并有为实现目标而终身奋进的结果。

由此可见，树立目标是事业有成的关键，但目标必须得确定切合实际，量力而行。目标确立后，就要考虑实施目标的计划、措施，还要有持之以恒不达目标决不休止的决心和毅力。在实施计划的过程中要勤奋学习，充实自己，鼓舞自己，并取得家庭成员的支持，营造较好的学习与工作环境。老年人目标的实现，在物质上会有一定的收获，同时精神上也会有很大提高，真心体现了人生价值。

▲ 老年人千万别闲着，别累着。

6 怎样制订退休规划

退休规划内容包括：

(1) 目标规划。即在退休后的几十年时间里，个人的生活目标是什么？其中近期目标是什么？中长期目标是什么？这个目标可以是自己的爱好，也可以是对家庭社会都有利的方面。目标要切合实际，不能过高，原则是既不要累着也不要闲着，并且对身心有利。

(2) 时间规划。当规划的内容目标确定之后，就考虑准备多长时间实现已定的目标。几年、十几年，长计划、短安排。每年要自觉进行总结经验，安排下一年行动目标。

(3) 行动规划。计划用什么方法去实现目标，如上老年大学学书画、文学，既增长知识丰富生活，陶冶了情操，还可写回忆录、写文章，做到学、乐、为。为实现既定目标，还要坚持锻炼身体，学老年养生保健知识，从而保持身心健康。

(4) 资源规划。在现有的条件下，准备投入多少物质、精神、时间、体能以促成这一生活目标的实现。

排除干扰，坚持下去。老年生活规划，是对己、对家、对社会都有利的大事。老年人由于身体关系，体弱多病，爱生气，或因家庭、子女而影响，退休规划可能半途而废。因退休后有活十年八年，有活二三十年，在漫长的岁月里，如意志不坚定制订的老年规划目标就可能成泡影。所以，老年也要自重、自强、自奋，时时想着把自己当成社会的助力，紧跟社会发展的形势，要做到活到老、学到老、奉献到老的新型老人。

▲ 退休规划是健康养老的关键。

7 老年人的优点

老年人在体力上、精力上确实不如年轻人。但是细数起来，老年人也有不少优点。

(1) 对社会有强烈的责任感。在党的多年培养教育下，虽然退休不在岗位，却有高度的社会责任感。在体力精力许可的情况下，总想多为集体、为国家竭尽微薄之力，做些奉献。虽然身体累一些，但是心安理得。深感这就是人生的价值，生活的意义。

(2) 谦和，诚实，对事对人的看法，一是一、二是二，不掩饰，不为名利所驱动，不为权势所吓倒。

(3) 能正确对待自己，回忆、检验自己，深知自己有荣也有辱，有优点，也有短处，做到自知之明。少了些虚荣心和傲气。能正确客观透彻地认识自己，这是人类的最高智慧，最大聪明。孔子说：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”

(4) 能愉快满意地接纳自己，不拒绝自己，不欺骗自己。

(5) 能自觉控制自己，善于用智慧控制自己的言行、情绪和欲望，这是做人的基本原则，是心理成熟的最高标准。这就是长者的风范。

8 老年赞

人到老年，有人形容“夕阳无限好，只是近黄昏”。这是一种对老人晚年悲观惋惜的叹息声。

其实，可以把老年期比作人生的秋天。秋天是成熟的季节、丰收的时候。也可以把老年人比作一部书的结尾，是最精彩、最感人、最使人难以忘怀的人生“压轴戏”。老年人有历经岁月沧桑、

▲ 老年人的优点是政治坚定，思想常新，理想永存。

深沉而睿智之美。

岁月流逝带走了人的容颜，染上了白发，并伴随耳背眼花，但却带不走老人的智慧。研究人类寿命的科学家最近发现，人的创造能力在老年时期也能达到高峰。美国国家老年问题研究院副主任朱迪思·萨茨诺说：“我们一贯认为年老的标准是每况愈下，但现在我们应该把晚年看做是可以开发利用的好机会”。他认为，老年人丰厚的经验是他们宝贵的资源。美国神经病学家阿诺德·沙伊贝尔说：“虽然随着年龄的增长，一些细胞会死去，但对健康人却没什么影响。实际上，随着年龄的增长，大脑的其他部位会继续发展，尤其当我们给它足够锻炼时。所以人到老年，并不意味着日暮途穷，创造能力很可能达到顶峰”。

古人说：“衰莫大于心死。”人们感到衰老，不是因年龄增长，而是对年龄增长的恐惧。陆游诗云：“双鬓多年如雪，寸心至死如丹。”巴金老年贺冰心九五高寿题“思想不老的人永远年轻”。由此说明，老人心态好就能健康长寿。老人有老人的优点长处，老年人要认识并发挥自己的长处。

9 做什么样的老年人

人到老年，要自强、自谦，要有长者风范。老年人要清醒、要理智。清醒是立身之基，理智是处事之本，清醒和理智是开启智慧之门的钥匙。要知人之长短，也知己之长短，不务虚名，淡泊豁达，宽厚待人，严于律己。冯永才就是一例：

冯永才同志是高级工程师，2002年退休后，受聘于海拉尔油田驻大庆办事处，主管海拉尔油田地质与工程资料的收集、整理、上报工作。他工作非常认真，有时为了一个数据，就要查阅上百

▲ 人到老年懂得最大的财富是经验，最大的资本是健康。

种资料。油田领导说：“老冯可给我们资料管理解决大问题，积压多年零散的资料都理顺了，你们年轻人要好好向老冯学习，学习他严谨的工作作风和先进的管理经验。”

冯永才同志还先后指导了13名青年技术人员修改、发表科技论文14篇，分文不取。冯永才同志还是采油工程研究院退休办第二党支部书记，工作非常负责。每个月，冯永才都坐交通车，把学习资料送到几个老病号家中。此外，冯永才还在大庆晚报和油田报上发表会战回忆文章，受到了大家的好评。

10 人老要管住自己

人的一生有“三管”，一是管人家；二是被人管；三是管自己。在岗时不是管他人，就是被人管，不管是管他人还是受人管，都有个外在起作用。如当领导的要想把一个单位搞好，就要有制度，有一套管理办法。被人管者，要时时处处遵守规章制度，不然就要轻者受批，重者受处分。退休了，管人的不用管人了，被人管的也已解除了被管，这时就只有自己管自己了。自己管自己怎么管？

(1) 要管住自己的心。退休了，名利无望，待遇改变，就要及时调整自己的心态，言语行动就要适合自己的身份。

(2) 是管住自己的嘴，别说伤害别人的话。在岗时遇到过有损于自己的人和事，不要老耿耿于怀，抓住不放，念念不忘。事已过去，就不要老说了。同时也要注意不说有损自己的话，该说即说，不该说的话不说。

(3) 管住自己的手，不属于自己的不要伸手，不属于劳动所得不要。常言道：“拿人家的东西手短。”不要占小便宜，注

▲ 当老知老，情趣自找，善待他人，善待自己。