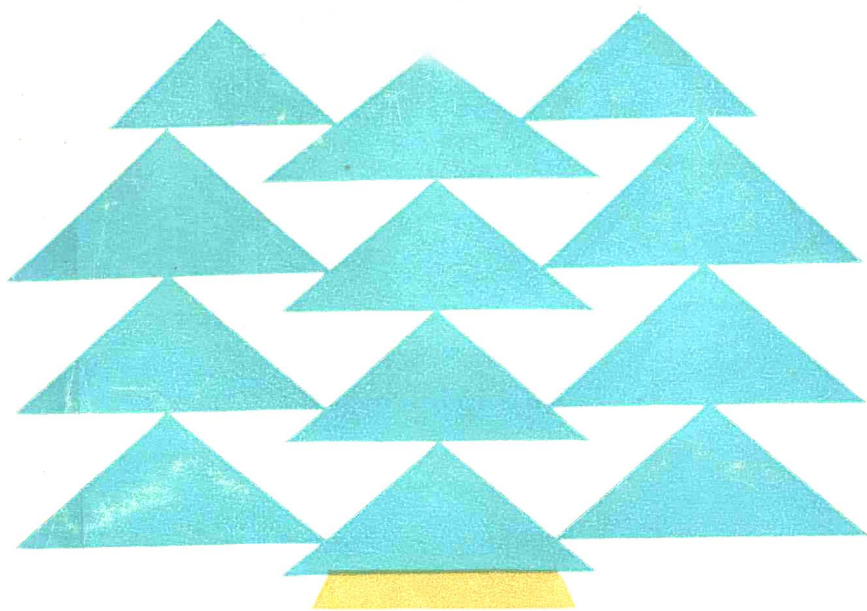


生命之树常绿

广东老年学研究会 合编
广州岭海颐老会



广州文化出版社

生命之树常绿

广东老年学研究会 合编
广州岭海颐老会

广州文化出版社

责任编辑 伊 文

封面设计 黄志强

生命之树常绿

广东老年学研究会 合编
广州岭海颐老会

广州文化出版社 出版
发行

(广州市东风中路593号7楼)

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 6.5印张 1插页 9万字

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数 1—3,200册

ISBN 7—5431—0147—5

G·27 定价: 2.50元

内 容 提 要

本书采取月下谈心的方式，和广大读者特别是老年读者探讨人生价值、人际关系、婚姻爱情、思想修养、生活保健等问题。文章思想性强，文采横溢，实为一本较好的老人读物。

愿生命之树常绿

——前言

紫 风

这是一本奉献给老年读者，也是奉献给广大群众的书。

生命是不断发展的，人人都有他艳如旭日的青春时代，只要不是中途死亡的话，那就必然也有他夕阳无限的桑榆晚景，而且这个发展还是很迅速的。因此，我国唐代大诗人李白就有“朝如青丝暮成雪”的警句，杜甫也发出过“少壮能几时，鬓发各已苍”的感叹。

如果说青年人是祖国的未来，应为祖国开辟光辉灿烂的大道，那么，老年也可以说是青年的未来，同样应为祖国贡献出全部的光和热。我们有理由这样希望：生命有如一道绚丽的长虹，不管截下青年、中年还是老年的任何一段来，都应该是光彩夺目的，而不应该是青年时代象黄金，中年时代象白银，老年时代却象一堆烂铜废铁。生命也应该如一棵松树，四季长青。

随着生产发展，科学文化、卫生保健事业的进步，人的寿命在不断延长。世界上已经有50多个国家成为“老年型”国家（即60岁以上的老人占全国人口十分之一）。我国也将于本世纪末，进入老年型国家的行列。

长寿，是自古以来人们梦寐以求的愿望，一旦实现了，原来应是值得高兴和骄傲的。可是人口老化的结果，又必然对政治、经济、社会带来一连串重大的影响。因此，老龄问题已成为今日国际上突出的问题，受到各国密切的关注。

我国有优良的敬老传统。解放后，党和政府对老年人更关怀备至。除了离休、退休、五保等多样养老方式，以核心家庭为主流的三代同堂仍起若干作用，这引起了一些西方老年学者的称美。但是，不可讳言，社会上一些角落还存在着歧视、漠视老人的现象，流传着贬损老年人价值的奇谈怪论。干预老人再婚，甚至残酷迫害老人致死的事例，亦时有所闻，这已引起各方的重视。

以开展老年学及老龄问题研究为宗旨的广东老年学研究会，自1986年春成立以来，即着手于搜集国内外有关资料，进行分析研究，并针对社会上对老人的不正确看法和存在问题，联同工作目标和对象一致的广州岭海颐老会，组织知名人士撰写评论文章，在

《羊城晚报》开辟《老人天地》专栏，连续刊出，长达一载。由于这些作品有的放矢，思想水平较高，又有一定文采，深受各地读者欢迎。其中有些篇章，如秦牧的《书中自有妙药》，为北京的《中国老年》转载；黄雨的《门庭冷落赞》、《且看黄花晚节香》，先后为广东省委老干部局的《老干部工作》及沈阳的《老同志之友》转载；岑桑的《家有一老》，微音的《妙：“老人有碍市容”》，杨嘉的《觅得晚晴一瓣香》等等作品，也为其他刊物转载，并得到了不少读者来信赞扬。

在此前后，广东老年学研究会连续两年就老年人关心的问题举办征文比赛。

两次征文稿件来自全国各地20个省市。在反映广大老年人的思想、感情和发挥老年人的积极性方面，起了比较广泛和深刻的影响。

从大量来信、来稿和我们搜集的有关资料中，我们发现这一代的老年人具有显然有别于历史上各个阶段老年人的特征：他们不少人参加过抗日战争和解放战争，在硝烟火雾中度过青年和中年、现在仍然是壮心不已，对未来充满了美丽的憧憬和战斗豪情。他们中，有很多是生产能手、专家、学者、教授或各种管理的专门人才，在漫长的生产斗争、科学实验中积累了丰富的经验和渊博的知识，锻炼出了奇才异能。他们在不同的岗位上，对生产的发展、经济的上升、社会的

进步作出过贡献，今天仍然是一股不可忽视的智力资源。更有一点明显的，是他们的健康状况一般比上一代良好。这也许可以说也是时代的特征吧。

如何发挥这一代老年人的巨大潜力，使之能为社会主义现代化建设继续添砖加瓦，作出无愧于时代的贡献，这个问题值得人们深深思考。

《生命之树常绿》，就是一本这样的书：采取月下谈心、花间散步的方式，和老年读者探讨人生价值、人际关系、事业爱情和思想修养、生活保健等问题，希望从多方面解除他们的思想羁绊，焕发其瑰丽的青春。其中有数篇是老人征文中优秀之作，有一部分则选自《老人天地》专栏，由广东老年学研究会和广州岭海颐老会合编，广州文化出版社出版。当前，为老年读者出版的读物不算很少了，但这样的种类还是不多的。我们编辑的经验不足，缺点在所难免，恳切地期待着各方面的指正！

（编者按：本文作者是广东老年学研究会副会长、广州岭海颐老会研究联络部主任）

目 录

——愿生命之树常绿(前言)	紫 风
---------------------	-----

一、老年人的价值

社会文明的一把标尺	秦 牧(1)
家有一老	岑 桑(3)
妙:“老人有碍市容”	微 音(6)
重视“余热”	黄 雨(7)
满目青山夕照明	杨 嘉(10)
百岁学生不为老	艾 华(12)
第三株树	春 晓(14)
向一百岁冲刺	许汝舟(16)
痴心仍在军营	老 兵(19)
要理解,不要嘲讽	召 耳(20)
漫话老龄化	陈国燮(23)
高擎社会文化的火炬	郑 晨(27)
诗人笔下的老人形象——《九颂》	郭华翰(31)

二、开拓“第二人生”

年方六十	岑 桑(37)
------------	---------

老树春深更著花·····	杨 越(42)
再创一个春天·····	丘 帆(46)
且看黄花晚节香·····	黄 雨(49)
欢度“第二人生”·····	楚云飞(52)
“老马识途”议·····	章 俊(55)
提防“退休综合症”·····	天 青(56)
“九九城”的梦·····	姜智敏(59)
为霞尚满天·····	舜 之(63)
自重自爱·····	肖 玉(65)
家务乐·····	方 藻(67)

三、生活与修养

门庭冷落赞·····	黄 雨(71)
书中自有妙药·····	秦 牧(75)
落齿和白发·····	岑 桑(78)
清静而不寂寞·····	杨 群(81)
凭书卷以颐养天年·····	李育中(83)
老年乐·····	黄 雨(85)
胸怀坦荡荡·····	微 音(89)
舒心畅怀度余年·····	陈秋舫(91)
老年人的“唯吾德馨”·····	赖海晏(95)
漫话“语言增多症”·····	秦 牧(98)
切忌清闲生事端·····	钟 声(101)

· 音乐的魅力·····	丘 帆(103)
· 摆脱“黄昏心理”·····	许雨石(106)
· 修饰外貌 改善形象·····	杜宪武(111)
· 老年人应该立遗嘱·····	李国机 童其伟(113)
· 生死谈·····	戈 枫(117)

四、爱情和婚姻

· 重修“百年之约”·····	邵 群(123)
· 唱一支改革的歌·····	陈国燠(127)
· 觅得晚晴一瓣香·····	杨 嘉(131)
· 老伴颂·····	魏荒草(133)
· 老伴之间·····	老 烈(136)
· 瓜到老时味方正·····	郑 里(138)

五、代际关系

· “肖”与“不肖”·····	老 烈(143)
· 父子之间·····	杨 嘉(145)
· “孺子牛”与“孙子狗”·····	赖春泉(148)
· 承认“后生可畏”·····	章 明(151)
· 创造“四二一”优势·····	刘逸生(154)
· 我的依亲生活·····	钱歌川(156)

六、保健之道

· 最是难得寿而康·····	杨 嘉(163)
· 笑的力量·····	严承章(166)

且说“意念延年”.....	何 祥(169)
多关心鳏寡老人吧.....	徐陶钧(173)
注意你的脾气.....	朱高章(175)
笑的医学.....	王秉钧(180)
艺术的医学功能.....	卢乐春 苏 晖(182)
“难为情”与“有病早治”.....	徐陶钧(186)
大脑常用寿绵长.....	马朋人(189)

七、外国人谈老年

晚年的忌讳.....	[英]罗素(193)
面对老年.....	任 泰 编译(195)

一、老年人的价值

社会文明的一把标尺

秦 牧

驳斥歧视老人的错误言论，是一切有理性有道德的人的共同的负责……

对待儿童和老人，采取怎样的态度，是关怀照顾呢，还是漠不关心？是爱护和尊重呢，还是歧视和践踏？从一个人的表现来说，是他的道德水平如何的一个反映；以一个社会来说，又是量度这个社会文明如何的一把标尺。

人类文明发展到一定程度，“敬老爱幼”照理说应该是没什么问题的。事实上，不论是东方和西方，也的确都有若干好的风习，象中国的“老吾老以及人之

老，幼吾幼以及人之幼”的传统美德，以及由此而产生的好些风俗；西方社会不只对老人一律发放养老金，有些城市甚至规定老人乘车免费，这都是社会文明的一些体现。

但是这只是事情的一方面。在另外不少角落，却不但有人虐待儿童，也有人糟蹋老人。对于某些人来说，爱护儿童还比较容易，尊重老人则就困难了。因为有一些人的观念，认为儿童可能有灿烂的明天，老人不过“等死”而已。特别是人的寿命普遍延长，养老金制度，退休制度越来越推广之后，许多人看到人口老化的状况日益突出，社会对老人的生活费负担越来越大以后，就有一些只知有己不知有人，而又对社会财富是如何发展起来的道理茫然不知的人口出怨言了。不久以前，美国有一个州长在慨叹社会对老人生活费用负担甚重之后，竟说出“老年人的责任就是应该去死”这样的话来，一时引起舆论大哗。我国某一城市有位负责人，对一批批老人迁入户口也深感不满，竟说：“这样会影响市容。”还有一些家庭，不孝的儿媳竟公然骂公婆是“老不死”、“蛀米大虫”。这些虽然并不是普遍现象，而只是局部的事例，但是，不论什么国家和地方，都有一部分人发出这种荒谬的言论以至于采取卑劣的行动来对待老年人，这着实是十分值得注意的。

老年人不再参加劳动以后，是不是只消耗社会的劳动产品，“不劳而食”呢？不，不能这样看。老年人已经劳动了一辈子，他们的智慧和汗水，已经汇集到社会总的积累财富中，使社会扩大再生产能够赖以进行。老年人分配所得的养老金，固然一方面体现了社会对他的关怀，另一方面也是他已经献出的劳动应继续得到的合理酬报。把老年人的养老金当做“不劳而获”的观点，是荒谬的。

除夭折者和短寿者外，每一个人都有他的幼年、青壮年、老年的各个生命阶段，每一个生命阶段都应该得到社会和集体的关怀，这才是人类应有的文明。

驳斥歧视老人的错误言论，是一切有理性有道德的人共同的责任。不管发出这种错误言论的人出现在西方还是东方，是远在天边，还是近在眼前。自然，社会主义社会还应该有比资本主义社会更高度的文明，这是不待多说的。

家 有 一 老

岑 桑

最原始的野蛮人的基本特征，是对老人的虐待……

最原始的野蛮人的基本特征是什么呢？

是穴居野处？是茹毛饮血？

不。是对老人的虐待。

最原始的野蛮人，因为生活资料匮乏，丧失了劳动能力的老年人成为累赘，于是被虐待，被驱逐，被遗弃，甚至成为众人果腹之物，是经常发生的事情。这种令人毛骨悚然的遗风，有的竟还延续到这个世纪的中叶。民俗学家告诉我们：在某些与世隔绝的蛮荒之区，一些原始部落不久之前还实行用海马皮条缢死老人的办法，以减少粮食的消耗。有个部落还把宰吃老人作为天经地义。他们把老人赶到树上，众人在树下跳舞，边跳边唱：“果子熟了，要落下来了……”直到老人支持不住，从树上掉下来，大家便兴高采烈地把这个“熟果子”宰而啖之，吃得津津有味。

也许到了开始懂得畜牧耕织之后，原始人类才渐渐懂得尊老敬老的吧？那时候，老年人掌握生活和生产技能，有经验，有办法。人们要活下去，需要他们的指导和传授。垂垂老矣的人，只要还有点本事，就不至于成为累赘，反而会受到尊敬了。“熟果子”们地位的变化，不能不说是人类开始脱离野蛮的重要标志之一。自此之后，不知经历了多少个千年，才得出了“家中有一老，犹如有一宝”这个经验总结来。

老人在家中作为“一宝”的地位，不仅是亲子之间

的舐犊之情，而且也不仅是他本身的经济地位所决定的。对老者的珍爱，是后生一辈对祖辈辛劳的感念，对他们在漫漫人生路上长途跋涉之余的抚慰，是亲情和责任感、道义感的混合体现。那上面分明是交织着感情的理智的色彩的。那是一种美丽的本能，一种高贵的良知；是一个民族（当然也是每一个具体人）心灵美的一种明确无误的折光。

所以，对于那些事亲至孝、尊长惜老的人，我常怀敬重之心。当然，对于“孝”，要作具体分析。“孝子”并非尽属好人，但却可以断言：高士仁人尽皆孝子，除非他的先辈是歹徒，是坏蛋。我还不曾见过哪个真正高尚的人，是将自己理应孝事的老人家视若草芥、弃如敝屣的。每一个人的品格高低，都可以从他对老者所持的态度得到大体不差的验证。那些贱视和薄待（更不要说是虐待了）自己家中“老东西”的鄙陋之徒，不管他眼下是多么衣冠楚楚、春风得意，在我看来，其精神境界是同那些仰望着树上的“熟果子”，一边流着馋涎一边载歌载舞的野蛮人相去无几的。

家中有一老，犹如有一宝。对于作为社会细胞的家庭来说，老人，是生理上的根，心理上的魂，是这个屋檐下的生活史页的教科书，是每一个家庭成员品格的试金石，是他们之间的感情纽带和效力效应中心，以及疏导各种关系的立体交叉。家庭，往往是从