

JINGGUOZHENGZHUBIAN
KUASHIJILAORENDETONGXIN

跨世纪 老人的通信

● 金国正主编

● 上海文化出版社

本书编委会成员名单

(按姓氏笔画为序)

孙 为 李 丽 过子砚 谷 音 张 旗
范 泉 金国正 周冠虹 洪旦平 郝铭鉴
袁缉辉 黄任远 傅惠霖 潘 穆

序

对于许多细心的读者来说，乍一看本书的书名也许都会产生这样两个问题：其一，所谓“跨世纪”到底是个什么样的时间概念（或者说“年龄界限”）？其二，本书名谓“通信”，是否确是一本专由老年人写给老年人读的书？

关于第一个问题，最初我也曾存在过类似的想法。就是说，希望了解这本书到底是给哪一部分读者看的。据说，开始有人说它应当主要针对那些刚刚脱离工作岗位的读者，从年龄来说，大致也就是六十岁上下，因为这部分读者多数无疑会眼见二十一世纪的到来，换种说法，也就是他们都会健康地跨越2000年。但是稍一议论，就觉得这个想法过于保守了，因为即使目前年龄在七十，甚至八十岁左右的读者，他们中许多人同样有可能健康地跨越2000年。因为事实上，我们已经站在二十一世纪这扇历史大门的跟前了。所以这个所谓的“跨世纪”，实际上应当是个相当宽泛的时间概念。可以这样说，凡是今天的中老年人，本书的内容对他们都是合适的。

关于第二个问题，读者只要将本书稍稍翻上几页，就不难肯定它确实就如书名所表述的，是一本由老年作者写给老年人读的书，是一本由部分明智通达的老人敞开胸臆，与其他老年人推心置腹地交流生活体会和人生经验的书。而正是这一点，突出地

显示了本书与别的老年图书的不同，也体现了它的某种特殊价值。老年人通常被看作是智慧化身，而本书的不少作者，他们在一些专业领域里所拥有的学识和经验，早已为众多读者所了解。举例说，他们中有的是德高望重，受人尊敬，在上海长时期担任过党政领导工作的老同志；有的是学识渊博，学有专长，在我国的一些科学研究上取得优异成绩的老教授；有的是阅历丰富，业务精湛，在老年医学领域里经常提出新课题的老专家；还有一些则是长期从事老龄工作，获得相当成就的老行家。他们针对自己比较熟悉的、广泛存在于我国老年人日常生活中的实际问题和具体矛盾，深入浅出地提供一些颇具真知灼见的个人看法，相信对多数读者定是会有所启示的。

我国的老一辈人，由于受传统思想的影响，他们的自我要求一般都是较为严格的。不少人在进入老年以后，清心寡欲，独善其身，与世无争，有的还自甘过一种相对淡泊的生活。所以，有些中青年往往容易将老年人面对的问题看得比较简单。他们不太了解，老年人的世界同样是一个头绪纷繁、变化万千的“七彩世界”。老年人既有向往、追求和愉悦，也有失落、烦恼和忧伤，与中青年相比没有多少差异。只是由于生活经验的指点，他们比较注重自我规范和自我约束，能使一些矛盾和纠葛在其形成或激化之前，常常就被自行化解了。所以，作为年轻的一辈，很有必要更多地去了解和关心老年人的生活和思想情况，主动为老年人排忧解难，使老年人都能有一个幸福的晚年，使我国人民尊老爱老的优良传统继续发扬光大。我们相信，凡是愿意做这方面的有心人的中青年读者，只要打开本书，便可更直接地窥知我国老年人的内心世界，与他们取得更多的共同语言，从而逐步达到呼吸相通、心心相印。

我们国家已经出现了一个人口超过一亿的庞大的老年群体，上海六十岁以上的老年人已超过二百十万人。这个从风风雨雨中走过来的，曾经为中国革命和社会主义建设事业作出过很大贡献的老年群体，在他们的晚年生活中能否保持生活安定，身心健康，家庭幸福，并使他们有机会继续为社会主义事业献计出力，这不仅关系到广大老年人的切身利益，更关系到整个社会的稳定和经济的发展。党和政府对于老年事业给予了极大的关注，并为老年人生活提供了许多条件，但是，我国还是一个发展中的国家，经济实力有限，要解决好老年人的问题，还要靠全社会的关心和支持，靠老年人自身的努力。老年人要重视心理的自我调节，要像年轻时一样热爱事业，热爱生活，始终保持乐观、恬淡、随和的心态，不因老而忧愁伤感。老年人的活动舞台要大一点，兴趣和爱好要更多一点。党和政府鼓励老年人“老有所为”，我们老年人应充分发挥自己知识和经验的长处，力所能及地多做利国利民的好事，为再现自身的人生价值，施展才华，发光发热，使老年生活丰富多彩。

本书是以书信的体裁写成的，这在老年图书中可能还是一个首创。书中所涉及的种种问题，基本上都源于生活。而作者在分析和解答这些问题时，都能平易近人，说理清晰，使作者与读者之间不产生距离和隔阂，就好像亲朋好友之间的谈心和絮叨家常一样。我们认为这是一种很有益的尝试，因此，十分乐意将它介绍给广大的中老年朋友。

原上海市老龄委员会主任 杨 璜

一九九四年六月

目 录

一、有关老年观的七封书信

- 服老与不服老……………张承宗 (3)
- 底事闲不住，为有源头活水来……………周原冰 (7)
- 再创人生的第二个春天……………孟 波 (12)
- 与友人谈学习……………罗竹风 (17)
- 乐于以青年为友……………张伟强 (22)
- 生命总有价，老年当自勉……………孙 益 (28)
- 人生也如一次大的旅游……………王牧群 (33)

二、有关老年心理问题的七封书信

- 也说“愉快的错位”……………李冷路 (39)
- 愿当代老人身心两健……………叶 舟 (43)
- 气宽与长寿……………周冠虹 (47)
- 劝君休停步，莫奏“前朝曲”……………叶 舟 (51)
- 寻觅你内心的生机和朝气……………闵 钧 (55)

“忘年交”使人忘年·····	童欣 (60)
想追回自己失去的美是有可能的·····	王爱珠 (65)

三、有关老年生理问题的八封书信

老年人要的是健康寿命·····	章永进 (73)
老年期生理上可能出现的变化·····	周冠虹 (76)
是哪些原因促使人体衰老·····	周冠虹 (80)
老年保健应重视饮食平衡·····	余拯笙 (83)
学一点“睡眠学”·····	余拯笙 (88)
漫说“人老由腿起”·····	金军 (91)
别让皮肤过早衰老·····	关洪 (95)
谈谈“人老未必都耳聋”·····	关洪 (99)

四、有关老年卫生保健的八封书信

感冒虽常事，老年莫轻视·····	周冠虹 (105)
学会正确用药·····	周冠虹 (108)
试试给你老伴当名“医生”·····	余拯笙 (112)
认真对付“世纪病”(老年性痴呆)·····	周冠虹 (115)
对老人有益无害的“运动处方”·····	关洪 (119)
锻炼身体，老年期仍可有所作为·····	王声一 (122)
老弱锻炼，要掌握科学的方法·····	王声一 (127)
实现平衡，是保持健康的重要措施·····	王声一 (132)

五、有关老年婚姻家庭问题的八封书信

要善于酿造生活的甘露·····	李珍 (139)
黄昏但愿夕阳红·····	江晓阳 (144)

幸福美满的婚姻永远需要谅解·····	何韵清 (149)
须警惕“老来情比少时淡”·····	朱亚夫 (155)
夫妻小别多情愿·····	潘永亮 (160)
心存大家毋忘“我”·····	张树勇 (164)
不是儿女，也是儿女·····	谈 璐 (170)
“天伦之乐”谱新篇 ·····	魏 群 陈 兰 (175)

六、有关老年经济问题的五封书信

能有所作为，生活才更有意义·····	傅惠霖 (183)
老年人群是“财富”而不是“包袱”·····	俞 林 (188)
“一枝红杏出墙来”·····	傅惠霖 (193)
应该多提倡以“为”促“养”·····	俞 林 (198)
健康、低龄老人仍是种活跃的生产力·····	傅惠霖 (202)

七、有关老年社会问题的八封书信

人老仍须社会化·····	袁辉辉 (209)
这块“大蛋糕”老人是否也该享用·····	王爱珠 (214)
银发市场理应加速繁荣·····	王爱珠 (219)
为老服务前景广阔·····	李家晖 (225)
在家养老需要子女的理解支持·····	王爱珠 (230)
老人丧偶，更应获得同情·····	刘炳福 (235)
虽有远亲，不如近邻·····	史煦光 (241)
与其身后厚葬，不如生前厚养·····	袁辉辉 (246)

八、有关老年教育的十封书信

学习是“第二人生”设计的重要内容·····	张晓梅 (253)
-----------------------	-----------

掌握老年期学习内容和方法的特点·····	吴恒槐 (257)
读书与人生(上)·····	黄任远 (262)
读书与人生(下)·····	黄任远 (267)
老有所学与老有所乐·····	郁滋埏 (272)
学海无涯,乐在其中·····	庄敬 (276)
走下讲台,重返课桌·····	商友撰 (279)
唱好人生这首歌·····	余择生 (283)
书中自有“开心钥”·····	毛学用 (287)
学习也是老年妇女的权利·····	朱玉芬 (290)

九、有关老年闲暇生活的七封书信

制订好科学合理的“生活作息表”·····	曾为新 (297)
请别忘了给右脑加些“润滑剂”·····	张宁安 (301)
“小楼”成一统,室雅何须大·····	史煦光 (305)
勤习书法,颇可益寿·····	史煦光 (310)
满目青山夕照明·····	王大悟 (315)
花甲之年亦风流·····	秦丹华 (320)
进行人际交往应多寻找“相似点”·····	史煦光 (325)

十、有关老年法律问题的四封书信

户主莫为居住愁·····	石莘元 (333)
谁也无权棒打老鸳鸯·····	刘炳福 (337)
这位老人该由谁来赡养·····	解怡南 (343)
有关老年赡养问题的一封信·····	张家铨 (346)

编后·····	孙为 (351)
---------	----------

一、有关老年观的七封书信



服老与不服老

张承宗

一个人尽管退休离休了，仍然可以发挥余热。老而弥坚，经验丰富，是社会上一笔巨大的财富。老人是一座电厂，余热发电——光、热、力都继续发出可观的力量。实际上这已经不止是“余热”了。人的老年应该是夕阳无限好，而不要老是有黄昏的感觉。应该让它成为第二个春天。这也就是我的服老与不服老的意思。

廖振国同志：

函悉，现针对您所提到的问题，谈一些个人体会。

人总是要老的。生老病死，不可避免，这是自然规律，不以人的意志为转移。但是能认识和掌握这个规律，顺其自然，乐观愉快，增强智力和体力的素质，也可以延缓衰老，达到健康长寿，使自己有个欢乐的晚景，很有意义。解放前，我国人民平均寿命只有四十岁，而现代条件好了，平均寿命达七十五岁。过去人到五十，就自称年达“半百”，表示很老了。现在则是“七十小弟

弟，八十多来兮，九十不稀奇，一百才满意”。这样大的变化，我们的思想确实也要解放一点，包括生活和工作也要“改革开放”一点。

我从中年过渡到老年，这个通常人生成熟、较有生气而宝贵的年代，全给十年内乱夺去了。等“四人帮”垮台，重见天日时，我已六十多岁了。我是不服老的，和很多老干部一样，重新恢复工作以后，心里只想把失去的年华追回来，要把珍贵的时间给补上。我要努力为国家和社会做一滴一点的、最后的贡献。我要看到2000年，要看到中国的腾飞。

七十岁锻炼不算晚。七十年代末，我才开始锻炼。根据自己的特点，我以散步为主，结合自己编排的简单的运动。每晨很早就散步，速度每分钟约六十步，即每秒“滴嗒”走两步，大约走三千步左右。因我有高血压病，走的时候结合按摩头皮一百次，用五指当梳子，如梳头发一样，从左到右，从右到左，用手指梳头皮。接着提耳朵十四次，耳朵内外、耳垂也都按摩十四次。散步中间停下来，做腰部及腿步运动，直到现在，我还能向前弯腰、两手俯地十次，也能弯大腿、作骑马姿势，上下数次。后因怕影响高血压病，不大做了。我住在三楼，吃饭在底层，一天要爬扶梯十多次。到现在坚持了十多年了，背挺腰直，腿部、足部韧带都较柔韧。

我年轻时疾病较多，现在却基本上不大上医院。所以我说七十岁开始锻炼也还不算晚，只贵在坚持。不要怕“六十岁学跌打”。当然，老年人锻炼要适当，要适合自己的身体。但是腿部、腰部运动很重要，可以防止骨质疏松。

说不服老，又要服老。我虽不大上医院，不大服药，但有一次，我因连续好几天没服降血压药片，结果，有天差一点因血压

过高而晕倒，幸而及时送医院。此后，我即按医嘱配药照服不误。我还能爬高山，但也适可而止。

生命在于运动，人类的智力运动更为重要。脑筋越用越灵，不用反要生锈。脑是人的神经中枢，脑的衰退，一定会引起全身的衰退。不少老人因缺少活动，特别是智力活动，发展成老年痴呆症。而很多知识劳动者，虽然年高，仍然从事各种智力活动。如数学大师苏步青，虽已年逾九十，仍从事教学培养、政治社会工作，卓有成就。年过八十的生物学专家谈家桢和著名书画家谢稚柳，不但仍然从事生物遗传工程的研究和书画的创作，他们还相继去台湾作学术上的交流。在知识界，这种例子比比皆是。

当然，智力活动与体育运动一样，也要因人而异。像读书、看报、记日记、写文章、研究技术、书画、摄影、音乐、下棋，观看电视、电影等，都可以增长知识。如今扩大开放，深化改革，新的事物层出不穷。时代在发展进步，脑筋要不断转换，确实是要活到老、学到老、做到老。我一直是每天有半天时间用于看书、写笔记、听音乐、摄影，让脑子里接受些新的信息。不过无论体育运动也好，脑力活动也好，总要劳逸结合，做得适当。既不服老，又要服老。

“老骥伏枥，志在千里”，也是老有所为的意思。据说，上海市退管会已兴办经济实体逾两千家，有八十万退休职工因而增加收益，这真是老职工的福音。一个人尽管退休离休了，仍然可以发挥余热。老而弥坚，经验丰富，是社会上一笔巨大的财富。老人是一座电厂，余热发电——光、热、力都继续发出可观的力量。实际上这已经不止是“余热”了。人的老年应该是夕阳无限好，而不要老是有黄昏的感觉。应该让它成为第二个春天。

这也就是我的服老与不服老的意思。

以上所说，都不成熟，仅供您作个参考。

顺致

敬礼！

张承宗 8月15日

注：本文作于1992年。

底事闲不住，为有源头活水来

周原冰

我们许多老辈同志闲不住的活力，来源于一种源头活水，也就是他们对于生活有一种深刻的理解。生命，本来就是不停地活动着的，停止了活动，也就意味着生命的停止。然而，一个人的生命总是有限的，只有纳入浩瀚的大海才能永不枯竭，这大海便是人民大众。

亲爱的同志：

现在，已经是二十世纪的九十年代了。再过上那么几年，你和我，以及我们同辈年龄的人，就都得跨进二十一世纪，名副其实地做个“跨世纪”的老人了。跨世纪，又是老人，这也可算得是我们所处的一种历史地位。不管我们愿意不愿意，事实上，我们总得要按照这种历史地位，来安排自己的晚年生活。

人到老年，总不免精力渐衰，比不得中年以至青年时代了。这本是一种自然规律，谁也不能违背的。所以，我们的社会主义国家实行的离退休制度，既是对老人晚年生活的一种关怀和保

障，也是对社会主义事业新陈代谢、不断繁荣兴旺的一种促进。我们也看到，在我们国家，确实有相当多的老人，偏偏不服老，总是“闲不住”，尽管办了离退休手续，仍是一心挂念着工作，总要为人民、为社会办点事，而且还显得精神抖擞，好像有无穷的活力，这是什么道理呢？

我也是七十七岁、快进入耄耋之年的老人了，说不上有什么成就，但也算是“闲不住”队伍中的一个。记得1985年正式办了离休手续，我用文言写了个条幅，题目就叫《闲不住》。大意说：“我们这些离休下来的老人，都有点不耐闲、不愿闲、不能闲。因而总是‘闲不住’。所谓不耐闲，是参加革命数十春秋，风、霜、雨、雪，炮火连天，没一天闲过，不闲已成习惯，突然闲下来反而耐不住了。所谓不愿闲，是参加革命时所立下的志愿，并未全部完成，现在年虽老而余热未烬，还可继续为革命工作，不愿就此匆匆闲着。所谓不能闲，是作为一个活动惯了的人，忽然一味闲着不活动，反而因为生理上和心理上的不适应，更容易生病，人也会越闲越笨，拖累他人。当然，新陈代谢毕竟是自然规律，革命工作也有个新陈代谢问题，离退休不但是正常的而且是必须的，但只要不挡道，不妨碍新干部的成长，以自己的余年做点力所能及的事，继续为人民服务同样不只是可以的，而且是应该的。”

我所写的这段话，虽然还没能从更深的层次上，道出许多老年同志闲不住的原因。但这是我的心里话，也可说是许多老年同志共同的心里话。我们党是完全理解老年同志的这种心情的，所以，党关于离退休干部的方针就不只是老有所养，而更积极地要求老有所为、老有所学和老有所乐。这便充分说明：我们党是真诚地全面地关怀老年同志的。这种关怀是资本主义社会所万万不能相比的。亲爱的同志，你说对吗？