

# 養

主編／馬振文 王鴻賓

老有所養

一 二 三

天津人民出版社

● 丛书主编／王鸿宾 齐慕林 芮克有

中国老龄人系列丛书

# 中国老年人系列丛书

主编 王鸿宾 齐慕林 芮克有

天津人民

《中国老年人系列丛书》之一

## 老有所养一二三

主编 马振文  
王鸿宾

\*

天津人民出版社出版

(天津市张自忠路189号)

天津新华印刷一厂印刷 新华书店天津发行所发行

\*

850×1168毫米 32开本 9.75印张 2插页 199千字

1996年9月第1版 1996年9月第1次印刷

印数:1-4,000

ISBN 7-201-02675-5/G·1148

定价:77.00元(每套五本)

## 《中国老年人系列丛书》编委会

主任委员 陈素芝

副主任委员 李洪钧 陈 驰 张丽珠 宁培丛

郝砺生 王佩珠 赵凤生

主 编 王鸿宾 齐慕林 芮克有

副 主 编 孙克复 张丽珠 陆寿瑚 马振文

王 申 张志坤 鲁仲文 林振山

张东实

常 务 编 委 王鸿宾 齐慕林 芮克有 孙克复

李洪钧 渠时光 吴 琪 陆寿瑚

马玉良 王 申 杨 深

编 委 (以姓氏笔画为序)

马 涛 马玉良 马振文 王 申

王鸿宾 王佩珠 尹之萍 丛广玉

冯贵玉 宁培丛 伍逢亨 齐慕林

刘义德	刘世福	徐建国	孙克复
孙德昌	李洪钧	李耀东	杨深
芮克有	吴琪	陆寿珺	陈福
陈驰	陈英福	陈素芝	陈若羽
张东实	张志坤	张丽珠	林振山
赵凤生	赵秉忠	赵锡山	郝砺生
凯群	袁作	秦经中	渠时光
鲁仲文	潘良明	臧永生	

# 关于编写《中国老年人系列丛书》的倡议书

## (代序)

近百年来我们先人为民族解放、祖国富强，在黑暗中摸索，抛头颅、洒热血，谱写了可歌可泣的历史篇章。直到有了中国共产党，才使老一辈的革命者走上了正确的革命道路。从此，中国人民在中国共产党领导下，艰苦奋斗，英勇牺牲，推翻了压在头顶上的三座大山，迎来了中华人民共和国的诞生，随后进入了伟大的社会主义革命与建设的新时期，国家实现了初步的繁荣和富强。而今，全国人民又在以邓小平同志建设具有中国特色的社会主义理论和党的基本路线指引下，阔步前进，一日千里。祖国日益强大，人民日益安康。这一切鼓舞着今天这一代老年人。

作为党和毛泽东同志培养教育的这一代，是承上启下的一代，是社会主义革命和建设的中流砥柱。当年，他们没有辜负党和国家的期望、人民的重托，努力工作，兢兢业业，在中华人民共和国的土地上，洒下了辛勤的汗水，留下了坚实的脚印，为国家和人民做出了应有的贡献。如今，他们按照党和国家的规定，愉快地从各自岗位上退了下来，让位于

后来者，正安度自己的晚年。

这支老龄人队伍，有如滚雪球一般，越滚越大，据目前不完全统计已达一亿一千三百余万人。这是一支多么庞大的队伍啊！这些老龄人在离退休之后，得到了党和人民的关怀和尊重，生活上有了保证，这充分体现了社会主义社会制度的优越性。

在老龄人这支庞大的队伍中，还蕴藏着巨大的物质财富。他们之中不少人，老当益壮，余热生辉，潜力犹存，其力量不可低估。但是，不可讳言的是，人们到了离退休年龄，生命的旅程便面临一个重大的转折。在这个转折之中，人们会自然地产生不同的想法和做法，或振奋或沉沦；或老有所为，或无所事事；或老有所乐，或老之生悲；或老有所学，或老而自弃；或老有所养，养之有道，或听之任之，得过且过……。

为振奋老年人的余勇，扬其所长，避其所短，酬其壮志，调动他们继续参加四化建设的积极性，在这里，我们诚挚而热情的倡议：联合国内外从事老龄人工作的同志，各级各行业的老领导、老教授、老科学工作者、老新闻出版工作者及一切有识之士，为老龄人编写一套系列丛书，名曰：《中国老龄人系列丛书》，作为老龄人的精神食粮。第一批拟编以下五种，即《老有所养一二三》、《老有所医一二三》、《老有所为一二三》、《老有所学一二三》、《老有所乐一二三》（详见各书编写大纲）。这是一项具有深远意义的较大的“建设工程”。我们深知要完成这一出书任务，是一件非常不容易的事情，需要得到广大群众特别是老年朋友的响应，得到各级党政

军领导和国内外有识之士的鼎力支持,得到新闻出版部门的热情帮助。我们希望上述方面的同志根据自身实际情况和能力,为本套丛书献计献策,或提出编写意见,或提供资料,或帮助征订发行,或给予物力财力的资助。我们确信,这套丛书编成后,将会受到老龄人的欢迎和喜读!让我们共勉之。

本丛书承蒙天津人民出版社领导的大力支持,才使本书得以问世。对此,我们深表衷心的感谢。

编 者

1995年12月24日



《中国老年人系列丛书》之一

# 老有所养一二三

主编 马振文  
王鸿宾

# 《老有所养一二三》

主 编 马振文 王鸿宾

编 者 (以姓氏笔画为序)

马 波 马茉莉 马晓璠

马振文 刘玉忠 杨凤臣

沈 莹 周广昌 彭正秋

程凤山

## 前 言

人口老龄化已经成为我国的现实。在1.1亿多老年人口中,退休职工也超过2100多万。所以,老年问题是无法回避的。近些年来,我们党和政府为了解决老年问题,陆续提出了五个方面的对策,即老有所养、老有所为、老有所学、老有所医、老有所乐,即“五个老有所”,实践证明是非常正确的,有利于社会的稳定和发展。

在“五个老有所”中,“老有所养”应该是前提,是基础。有了老有所“养”,才能有所“为”,有了“为”,可以改善“养”,减少“医”,促进“学”,增添“乐”。然而,并不是所有的老年人都能“为”,可是所有的老年人都需要“养”。因此,解决好“老有所养”还是第一位的。

老有所养在我国是一种传统,也是一种美德,历来为人们所重视。由于我国长期以来是小农经济占统治地位,决定了养老方式只能是家庭养老、自我养老,不存在什么社会养老。

我国广大劳动人民,是在十分艰辛的条件下赡养自己的父母,但他们是至诚的,体现了人间的亲情。地主阶级和

世家大族，在优裕的物质基础上，他们追求所谓“四世同堂”、“五世同堂”的“天伦之乐”。但是，由于财产和权力的继承关系，他们之间往往表现出虚伪、欺骗，尔虞我诈，甚至是互相残杀，这样的悲剧还少吗！因此，认真从正反两方面总结历史上的老有所养不是没有现实意义的。

建国以来，特别是党的十一届三中全会以来，党和政府非常重视老年工作，采取了一系列措施，养老方式正在从家庭养老向社会养老过渡，老年人的生活有了保证，并越来越好。不过我们也应该看到，当前老有所养也还存在许多问题，有些不是靠一时的救济所能解决的。在这种情况下，如何总结历史和现实的经验，借鉴外国一些有益的做法，建立起全面的完善的社会保障制度则是刻不容缓的了。

我们就是基于上述的认识，决定编写《老有所养一二三》，目的在于说明老有所养的重要性，说明我国老有所养的现状和存在的问题，以及解决的原则和途径。同时，也提出一些自我养生的方法，求得延年益寿，安度晚年。总之，是想为老年人提供一点精神食粮。

如何写好这样一本书，按照什么样的体系写这样的书，确无可资借鉴之处，只能是一种尝试，希望本书能起到抛砖引玉的作用，期盼不久的将来能有上乘之作问世。

## 目 录

前言 .....	(1)
一、老有所养是人类的责任 .....	(1)
1. “幼有所长” .....	(1)
2. “老有所终” .....	(13)
3. 老有所养是人类共同责任 .....	(26)
二、老有所养的范畴与意义 .....	(34)
1. 三种养老方式 .....	(34)
2. 老有所养的意义 .....	(53)
三、老有所养的历史传统 .....	(60)
1. 孝与《孝经》 .....	(60)
2. “二十四孝”的故事 .....	(74)
3. 老有所养的历史发展 .....	(84)
四、我国老有所养的现状 .....	(97)
1. 保护老年人权益的法规 .....	(97)
2. 社会保障体系的建立 .....	(105)
3. 面对现实,深化改革 .....	(116)
五、树立老有所养的新观念 .....	(131)
1. 依赖观念的转变 .....	(131)

---

2. 经济上自养 .....	(143)
3. 生活上自理 .....	(152)
六、加强自我精神修养 .....	(162)
1. 加强精神修养的重要性 .....	(162)
2. 精神修养的方法 .....	(169)
3. 精神修养的途径 .....	(186)
七、中国传统的养生方法 .....	(195)
1. 谨慎起居 .....	(195)
2. 饮食调养 .....	(206)
3. 学练气功 .....	(214)
八、“生命在于运动” .....	(228)
1. 运动与生命 .....	(228)
2. 老年健身方法 .....	(234)
3. 名人健身方法举例 .....	(250)
九、国外老有所养情况简介 .....	(259)
1. 当今世界老年人的社会地位 .....	(259)
2. 退休制度和社会福利 .....	(267)
3. 老年人的困惑 .....	(282)
后记 .....	(292)

## 一、老有所养是人类的责任

随着世界的进步和发展,人类的寿命普遍延长,结果使老年人口在全部人口中的比例增加。这种老年人口大量增多的趋势,在我国和全世界许多国家、地区已经形成。老年人口增多,比例增大,是好事,但也给人类自身带来一定的问题。对这些问题不重视、不解决,势必给社会生活造成严重影响,不利于物质文明和精神文明的建设,也不利于社会的稳定。

老有所养不是一个国家的问题,而是人类的普遍问题。因此,解决它也是人类社会生活中的共同责任。人都是父母所生,由父母抚育成人,一代接着一代,使人类得以延续。人都要经过“生长壮老已”<sup>①</sup>,从“老”到“已”(死亡)多是在子女的赡养下,才得以安度晚年。父母抚育子女,子女赡养父母是天经地义的事情,也是人类社会生活中的共同规律。这些,就是本章将要论述的主要问题。

### 1. “幼有所长”

子女都是在父母抚育下成长起来的。父母抚育子女是

---

<sup>①</sup> 《内经》。

一种天性,也是一种责任。为了履行抚育子女的责任,父母能够付出一切,甚至是生命。这是一种血缘亲情,是任何事物所不能代替的。

(1)生身恩重,养育情深。孟子说:“父母之心,人皆有之。”<sup>①</sup>为人父母没有不爱子女的,人们往往把子女看成是自己生命的一部分,是自己生命的延续。尤其是母爱,被人们公认为世界上最伟大最纯洁的爱。马克思说:“还有什么比父母心中蕴藏的情感更为神圣的呢?父母的心,这个最仁慈的法官,最关心的朋友,是爱的太阳,它的火焰使我们期望的内心得到温暖。”<sup>②</sup>

子女的生命是父母给的。一个人从生命开始到长大成人,全部过程都融进了父母的心血和辛劳。有这样一对年轻夫妇,为了能生育出一个先天健康的孩子,烟瘾很大的丈夫婚后戒烟戒酒;妻子受孕后开口广食各种有营养的食品。她素来不吃肉,为了胎儿的发育,强迫自己去吃肉。老天不负有心人,怀胎十月,果然一个健康的小生命诞生了。

子女是父母的心头肉,父母爱护子女胜过自己。某报曾报道过这样一件感人的事情:在一个发生地震的灾区,解放军抢救灾民时,在一所倒塌的房屋里发现一对夫妇躺在地上拼命支撑着从上面压下来的水泥板。当救护人员将水泥板搬开之后,夫妇俩已经昏绝。但是,在他们保护下的一个幼儿却没有受到伤害。为了孩子的生存和成长,为了孩子的

① 《孟子·滕文公下》。

② 引自《祝你家庭幸福》,第397页。



欢乐和幸福，为人父母不知吃了多少苦，受了多少累，付出了多大的牺牲，只有养育了儿女的人才知其恩。

全国著名评书演员田连元，在谈起老母亲时说：童年时，母亲对他要求十分严格。含辛茹苦供他念了5年书。随父亲从艺后，母亲时常在一旁听他背诵评书段子，不时给予鼓励。他的两儿一女都是母亲给带大的。尤其令田连元难忘的是，“文化大革命”中造反派要批斗他，准备给他戴高帽时，他觉得“士可杀不可辱”，甚至产生了一旦被辱便一死了之的念头。他母亲在这时，用儿子平时给的零用钱，买了一件棉大衣，让田连元穿在身上，去抵挡那冬日突来的风暴。田连元下放到农村时，他母亲一方面挑起生活重担，另一方面又为儿子的命运担忧。她不时地把做豆腐用的卤水偷偷地倒掉，惟恐田连元一时想不开……<sup>①</sup>。

1995年第10期《东西南北》刊载了这样一则故事：阿根廷妇女玛莉，她7岁的女儿安妮，因患心脏病濒临死亡。玛莉曾要求医生取出自己的心脏移植给女儿，但医生拒绝了她的要求。为了挽救女儿，她竟然以自杀来实现自己的愿望。玛莉死后，她的心脏立即移植给安妮，女儿得救了。医生说，如果安妮在两天内不能施行手术，便会死亡。玛莉的这一举动，在阿根廷引起了轰动，这是多么伟大的母爱啊！这样的事例在我国也是屡见不鲜。前时，报上报道黑龙江省有一位妇女，省吃俭用供女儿念书。后来女儿得了重病，需要换肾。这位伟大的母亲，让医生将自己的肾取出移植在了

<sup>①</sup> 转引：《辽宁老年报》。