银 海 纵 谈

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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，我们还想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

数劳动者并未脱离社会所必需的各种生产劳动或辅助劳动而成为单纯的消费者。他们过去和现时的社会价值是应当肯定而不应抹煞的。

特别值得注意的是,在我国老年人中有数以千万计的老干部、老知识分子和教师、医生、科技、文化等各类专业人才,他们多是新中国培养起来的,如今虽已年逾花甲,但仍然是实施‘科教兴国’战略、加强精神文明建设和思想政治工作的一支重要力量。江泽民总书记在党的十五大报告中,讲到充分发挥党的优势问题时,指出“:完善干部离退休制度,更好地从政治上关心、生活上照顾老干部,发挥他们的作用。”这个精神,所有老干部都应深刻领会,身体力行,各尽所长,发挥自己的能动作用 须知社会的空间是很大的,老同志仍有许多事可做,仍有发挥作用的广阔天地。同时,我们希望有关部门采取更积极的人事政策和组织措施,创造条件,鼓励和帮助老同志按照自愿和量力而行的原则,参与社会发展进步的事业,使老同志在‘老有所为’的晚年生活中,努力实践‘老有所学’、‘老有所乐”,改善‘老有所养’和‘老有所医’的状况。这样将会减少人才的浪费与流失,也有利于新人的培养和成长。

第三,如何更好地保护老年人的合法权益,加大《老年人权益保障法》的执法力度和司法监督?这也是老年人十分关心的问题。早在1996年 10月 1 日《老年法》正式颁布实施时,《老人天地》就与全国人大内务司法委、中国老龄协会共同编辑出版了宣传文集,并在刊物上强调这方面的宣传报道,但‘有法不依,违法不纠,执法不严’的弊病,至今有些地方在《老年法》实施过程中表现得比较严重。当前,急需更加广泛深入地开展《老年法》的普法宣传,大造舆论,做到家喻户晓,使《老年法》真正成为人人皆知的行为准则和必须严格遵从的法律规范;同时,还必须明确《老年法》执法部门的职责,认真进行执法检查,改变目前执法部门分散、缺乏主管的状况。

(选自《老人天地》2000 年第 10 期)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

健康老龄化应以思想健康化为前提

龚迁孙　阮晋柏

近几年,关于健康老龄化的文章发表了很多,对健康老龄化的内涵也有大同小异的表述。一般认为，健康老龄化的内涵应是群体的躯体健康和心理健康(另外还有家庭的和谐、社会经济和医疗保障等)。我们认为,根据我国的实际情况,健康老龄化的内涵应包括思想健康化并把思想健康化放在首位。思想健康是躯体健康、心理健康的灵魂,是统帅,只有思想健康了,躯体、心理健康才有意义。也许有人认为,心理健康就包含了思想健康，在心理健康前再提个思想健康就没那个必要。我们认为,心理健康与思想健康是两码事,各属不同的范畴,各有不同的作用。心理健康属心理学的范畴,心理健康指人在知、情、意、行诸方面的健康状况。思想健康属于世界观、人生观、价值观的范畴,是做到“政治坚定,思想常新,理想永存”的前提。对老年人来说,思想健康比躯体健康、心理健康显得更为重要。

思想健康化对我国来说，应该成为健康老龄化的首要任务。那么，怎样才能做到思想健康呢？我们认为，加强思想政治教育应成为思想健康的必修课,是思想健康化的主要手段。在这方面,各地兴办的老年大学,完全是可以发挥其重要作用的。

老年大学的学员，大部分是离退休人员，他们受党的教育几十年，有一定的思想基础和政治觉悟。但在离退休之后，有的人回到自己的狭小天地,少有看文件和参加会议的机会,接触面小了,信息相对闭塞，认识逐渐滞后。特别是从计划经济向社会主义市场经济的转型，许多老年人一时难以适应，对日新月异的新事物不理解或看不惯，留恋过去，怀疑现在。另外，有些离退休人员或多或少还有淡化政治的倾向，

“两耳不闻天下事”,只关心自己感兴趣的事情。这种状态,久而久之,必定会使人思想滑坡,信仰动摇。针对这种情况,老年大学必须如江泽民总书记所指出的把政治课作为必修课,要深入宣传,反复教育,认识到学习政治课的必要性和重要性,并把政治课落到实处,真正做到“老有所学”、“老有所教”,牢固树立起正确的世界观、人生观和价值观。

在对老年人进行思想政治教育时,一是要选好课题。应紧跟形势,善于抓住大家感兴趣的热点、难点和急需解决的认识问题。成都市以及各区(市)、县老年大学,除把邓小平理论作为主课外,近年来还开办过反腐倡廉、国营企业的改革、一国两制、世界政治多极化和经济一体化以及改革开放中遇到的各种新问题的讲座。今年开学以来,成都市老年大学举办了台湾问题、中国参加世贸组织、西部大开发和高科技在现代战争中应用等课题的讲座,偌大的四川剧场几乎坐满,有的还作笔记,学员普遍感到满意。二是要选好讲课人。所约请的讲课人,必须事先了解老年人对听课的愿望和要求等,这样才能达到预期的结果。三是听课后要进行讨论。成都市老年大学一贯强调,各大组(按学员所住地区,编成若干大组,每周进行一天第二课堂活动)在进行活动时,要用半小时到一小时复习讨论本周所上的政治课。这种形式,较好地加深和巩固了学员听课的效果。四是思想政治教育,除课堂讲授外,还要渗透到各专业教学和各项活动之中,做到寓教于学,寓教于乐,寓教于为。如每年的庆祝和纪念日各校都排练和演出有关节目,自娱自乐或对外宣传,使大家从中受到熏陶和教育。

健康老龄化问题,目前还处于从理论到实践不断探索的过程。老年大学(学校)要更好地显示其在健康老龄化方面的独特作用。

(选自《老人天地》2000 年第 9 期)

夕阳未必逊晨曦

戴 舟

健康昂扬地当好老人，这是我对老同志的美好祝愿。我也是 60 出头的人了,想谈点自己的体会,与大家共同探讨。

进入老年，人生的角色转换了，相应地也应当实现心理上的转换，这是当好老人的第一步。最重要的是要熟悉老年人的特点，增强老龄意识。

我们习惯于把青年比作晨曦，把老年比作夕阳。人们固然可以盛赞喷薄而出的红日,但是谁又能否认“落日熔金,暮云合璧”的壮美？唐代诗人刘禹锡有一首赞美秋天的诗：“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。晴空一鹤排云上,便引诗情到碧霄。”面对老年,我们也应该善于发现它的独特的美，也应该具有敢言“秋日胜春朝”的豪迈气概和昂扬精神。

老年独特的美体现在哪里呢？第一，老年人富有经验、智慧和成熟的处世态度，仍然可以焕发出极大的创造力。杜甫有诗称赞“庾信文章老更成,凌云健笔意纵横”。诗人到老年,文章可以做得更加成熟老辣，挥洒自如。第二，老年阶段相对于人生的前几个阶段来说，有独特的优势。人在青年阶段面临太多不确定性，精神上有太多困惑；到中年又背负生活的重担,过于繁忙。而在老年阶段,生活节奏放慢,生活重负逐渐卸除,更少受到限制,因此更加从容,更加自由,心态更加平和。

客观地看，和人生的其他阶段一样，老年也有它的不利之处，对此我们也应有足够的认识。第一，人到老年，不可避免地面对衰老，身体机能逐渐老化，开始走下坡路，开始越来越频繁地感受到体力的不支和病痛的侵扰。第二,离退休后,尤其是刚退休时,会感受到巨大的孤独，

这种感觉是从充实的工作状态到相对无所用心状态的落差，是从热闹的人群中到冷清的家中的落差，是从自认为被人需要和受人尊敬到自认为不被需要和受人冷落的落差。心理落差导致心理失衡，自怨自艾，长吁短叹，长时间陷于这种情绪会严重影响身心健康。

这些负面情绪之所以产生，是因为没有树立正确的老龄意识。老年人要善于自我调适，怡然处之“是什么季节观什么景，当什么时令赏什么花”。

进一步树立正确的老龄意识，就是要淡化生死，淡泊名利。从童年、青年、中年到老年，再到死亡，人的一生是一个自然完整的过程。生老病死，时至而行，自然之道。有人形容人的一生像一条江河，蜿蜒流淌，上游是青年时代，狭窄而湍急；下游是老年时代，宽阔而平静。每个人都将面对生命的终点，就像江河终将融入大海。但是，人不妨把死亡当做生命的自然延展方式，看做是人生的最终归宿。唯物主义地看待死亡，会使老年生活过得更加洒脱，更加达观。

生死尚且可以用平常心待之，名缰利锁等身外之物更不足挂齿。文学老人巴金曾经写过这样一句话“我愿化作泥土，留在人们温暖的脚印里。”他认为老有所为的真正生命力，正是存在于对社会的无私奉献之中。

（选自《老人天地》2000 年第 5 期）

有感于“发挥余热”

顾嘉禾

不知是谁的灵感，也不知起于何时，把老年人参与社会活动或经济建设称之为‘发挥余热’。一时间，这个词很是行时，使用频率甚高。

对于‘余热’论，笔者一直未敢贸然附和，总觉得把它用在老年人身上，多少带有调侃或戏谑的味道，而决不是对老年人和老有所为的敬重。近日抽闲览及《辞海》、《辞源》和《中国成语大词典》，均未见‘发挥余热’的条目，更无把‘余热’与老年人相联系的注解。但是，按照几部辞书的注解，‘余热’一词的含义是清楚的。所谓‘余’，是余下、剩下或多余的意思。所谓‘热’，则是热能、能量或热度的简称。据此，‘发挥余热’似应理解为炉火将熄，还有剩余的热量或热能可以利用。如果这种诠释没有错，那么，把它同老年人继续奉献社会的精神等同起来，就显得很是消极，很不妥当了。

当然，用某个词或说某句话，表达不了原意，反映不出事物的本质，可以不足为怪，也不必多加挑剔与指责，问题是对老年人的作为和精神，津津有味地用‘发挥余热’来形容，误把贬低当褒扬，必然会贻笑大方，甚至产生对某种行为的误导，其负面效应就不能不引起广泛的关切。

笔者以为，老有所为是老年人存在价值的重要支柱，它同老有所养、老有所医、老有所学、老有所乐构成互相依存、互为补充的晚年生活的基本条件。而“余热”论则把老有所为看成是一种余热的利用，这显然有悖于老有所为的本质涵义。

也许有人会说，把老有所为比喻为‘发挥余热’，是从老年人体力下降、精力不济这层意义上说的。是的，随着时间的推移，年事日高的老

人会逐渐出现多方面退行性变化。但是,由此而把老有所为说成是‘余热”,也是不恰当的。在人类预期寿命日益延长的今天,上述退行性变化将是一个漫长的过程。尤其是许多低龄老人不仅精力充沛,而且经过数十年的学习和实践,学识、潜力和经验相当丰富,完全能够有所作为。有些年逾古稀的老人,在事业上仍处于鼎盛时期。前不久举行的世界经济论坛,全世界大企业的总裁们得出了这样的结论:最富有的群体是 50 岁以上的人,在相当多的企业里他们是最有价值的人。

其实,我国古代思想家孔老夫子对此早有精辟见解。他认为人的一生是:少有所学,长有所立,壮有所成,老有所为。他说“:吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。’就是说他 50 岁开始了解客观规律,60 岁能分辨是非曲直,70 岁自己的想法、做法可以自觉合乎规矩。古代尚且如此,在科学高度发达的今天,何尝不是如此。近代和现当代许多社会活动家、著名书画家、文学家、医学家,常常是进入老年时代后造诣更深,成就更大,声望更高,思想观念和学识水平达到一生的顶峰。这些都是无可争辩的事实。

在我国,由于党和政府的鼓励和支持,老年人的作为空间是相当广阔的,许多老年人驰骋于这巨大的空间,写下了自己一生的新篇章。南通市县两级老区开发促进会的会员,一色是花甲古稀老人。他们从原先的领导岗位退下后,不图名,不图利,以普通公仆的身份,年复一年地为老区人民脱贫致富而奔波,充分发挥了自己的知识和潜能,取得了令人瞩目的成绩,受到了老区人民的赞誉。如皋市夏堡乡古稀老人谢庆生,文化水平不高,却有独到的经营管理理念。几年来,他为村里办的四个工厂,个个连年盈利,累计实现利润 1000 多万元,他本人应得的 400 多万元奖金分文未取,全部用于发展生产和公益事业。这些怎能一句‘余热”了得!

像这类老有所为的事例很多,但不再赘述了。许多老人面对日新

需要全本请访问 www.ertongbook.com

月异的科学技术和瞬息万变的市场经济，并不满足于已有的学术和经验。他们一面努力服务社会，一面在老年大学课堂里深造，不断拓展知识领域，陶冶精神情操。这种既乐于奉献又自强不息的精神，岂能说是“发挥余热”呢！总而言之，笔者以为用‘发挥余热’来比喻老有所为，决不是词不达意，而是认识上的一种错位。于是，冒昧地奉劝一句：莫把亵渎当赞歌。

（选自《老人天地》2000 年第 8 期）

重视开发社区服务养老方式

曹大连

据我国老龄委统计：2000 年我国 60 岁以上的老人人口将近 1.3 亿。我国的家庭结构将会日趋核心化、小型化，家庭可为老年人提供照料的资源也将越来越少。在迈向市场经济的今天，现实和未来的养老问题将是社会和家庭面临的突出问题。

由于我国社会各阶层不同的职业背景，老人生活水平差距很大，老人的身体状况和思想情绪也不尽相同，老人对现实生活标准的要求也不一样。对中国这样一个大国来说，政府推行基本养老保险制度，只能为老人提供一个基本的生活保障线，但不可能包揽起来，靠子女赡养实际问题很多，一对夫妇供养 4 个老人和一个孩子，这将是沉重的负担。因此，建立城市养老体系，必须从实际出发，切忌好高骛远，应该因地制宜。充分利用现有资源，各级各单位发挥主观能动性，建立多层次、多形式的养老体系。尤其应重视开发社区服务养老方式，为街道一般条件的老年人做好安度晚年的准备工作。

现在有些发达国家及国内一些先进城市办事处和居委会，开始创办“时间银行”。一些老年人坚持入户照料比自己年长的老人，社区把他们服务的时间记录下来，等他们变得更老时，再由后人按他们积累的服务时间，进行补偿性的照料。依次类推，形成制度。

街道办事处、居(家)委会应成立社区养老服务中心机构，组织家庭养老和社区养老相结合的制度和方法。开辟老年服务热线，建立社区养老服务物业管理队伍、志愿者服务队伍、党团员“包片联户”助老队伍，积极帮助街道那些生活半自理的老年人。上门为老人搞好卫生、料理家务。

人口老龄化会带来一系列的社会问题，老年人除了解决老有所养的问题之外，老有所为、老有所医、老有所学、老有所乐的问题，都要考虑解决。因此，除社区服务机构努力之外，老年人也必须树立自强自助的思想。目前世界上许多国家，针对老年人提出“自强自助”口号。老年人应相信和依靠自力争取多为社会发展作出贡献，充分体现自身的社会价值，可以在参与活动中，获得一定的经济补偿和情感慰藉。

敬老助老养老是中华民族的传统美德，老人的今天就是我们的明天，建设好今天就是为明天打下良好基础。让我们真正负起关心、帮助、赡养、照料老人的责任，为养老创造良好的社会环境。

（选自《老人天地》2000 年第 1 期）

好孝子感动热心人

宋允谦

2000 年元旦。早饭后，山东省青州市王母宫镇张裴村，鞭炮齐鸣，锣鼓喧天,村干部拿着上书‘孝子典范’的锦旗和一些奖品走在队前,后面秧歌队扭着秧歌。在孝子李仲孝家门口，村干部把锦旗奖品赠给他。当李仲孝深表感谢时,村老龄委主任李世明说“:要谢得谢李七里村老龄委李学经、东夏镇堂子村的李元福。”这是怎么回事呢?这要从半年前说起。

奖孝子的发起人李学经,今年 71 岁,是离休老干部,他心地善良，乐于助人,威信很高,乡亲们有心事都愿找他谈,村里不论谁家闹纠纷，邻里关系不和,只要他到场,无不化干戈为玉帛。今年春天,他听说本村小学有 4 个学生要辍学，二话没说，把自己仅有的 500 元钱交给校长，让这几个学生复学。他还动员一位女厂长为一名特困生献爱心。

李七里村距张裴村十多公里,又不是一个乡镇,李学经怎么知道李仲孝的事迹呢?他说“:多亏了《老人天地》传的信息。”1999 年 7 月 1 日他访友时,在 1999 年第 4 期《老人天地》杂志上看到《七载床前报母恩》一文,他一连看了好几遍,越看越受感动,读着读着热泪盈眶,俗话说：“久病床前无孝子。”他见到和听说有子女嫌弃老人、虐待老人,甚至打骂老人的事情，常有不平之感。当看到李仲孝精心照顾全身瘫痪的母亲近 8 年的报道，他觉得这样的孝子打着灯笼也难寻哪！起初还有些怀疑,次日,他又骑自行车往返 30 多公里路，先到王母宫镇老龄委后到张裴村,当他亲眼看到李仲孝全瘫 8 年的老母赵月梅,躺在床上面带笑容,耳不聋,眼不花,说话声音洪亮,根本没有病人的样子时,他才明白村支书刑保强审稿时说的话：“杂志上登的事迹比他做的还差点儿。”

“您看看他全瘫 8 年的老母现在什么样子，就知道李仲孝是多么孝顺，为老母自己受了多少累,受了多少苦!”至此,他完全打消了一切疑虑，决心宣传李仲孝的事迹。

老李办的第一件事,是到复印室把《七载床前报母恩》复印了 80 多份，把村里老龄委成员、8 名离退休干部请到家,分给每人一份,并把他亲眼所见孝子母亲的情况作了介绍，让大家共同讨论了一番。为了让花眼的老人能看清楚,他费了一天两晚上时间,把这篇文章用毛笔写在两张白纸上,下面写上自己的评语,贴在室内墙上,引起来人必读。后来又从报上抄了《大学生告母亲》等反面教材,并加上评语,互相作对比。第二件事是在村妇女主任的帮助下,给全村 40 多个有公婆的中年妇女每人发了一份复印材料,叫她们学习,和好孝子对照。第三件事是与干部协商,由 8 名老干部和 18 个中青年牵头,自己出钱,做锦旗买奖品奖励好孝子李仲孝。第四件事是举办敬老爱老学习班,40 多个男中青年和 36 个妇女参加了学习，学习后 6 个欠父母口粮和钱的，如数补给了老人。第五件事是由本村 8 位离退休老人，堂子村退休干部李元福,张裴村老龄委主任李世明、副主任李世端等 16 位老人建立起老干部敬老爱老宣传队,向中青年人宣传《婚姻法》、《山东省保护老年人合法权益》等法律政策,以孝子典型事例,教育子女们敬老爱老。堂子村李元福老人利用红白喜事之便，仅两天就宣传 60 多人次,起到良好效果。第六件事是与各村村干部协商,建“孝子榜”,表扬孝子,对个别不尽孝养老的人，采取挂黑牌曝光的办法进行批评教育。

李学经取得青州市老龄委以及李七里、张裴、堂子等村老龄委和村委的支持,1999 年 12 月 10 日,他和李元福代表这些村,把“孝子典范”锦旗一面,被罩两床,脸盆、钢精壶各一个等奖品,送到张裴村老龄委，请转赠好孝子李仲孝。这才演出了开头那一幕。

（选自《老人天地》2000 年第 5 期）

老年再婚失败现象探析

苗长青

近年来在老年再婚中，刚办理结婚登记手续就提出离婚或领取结婚证后两年内提出离婚的现象突出。据某市妇联一家婚姻中心统计，双方年龄在 50 岁以上的再婚又离婚案件中，此类情况 1999 年为 50% 以上。

想找‘保姆’难如愿

有些老人为了找一个‘保姆式’的老伴来照顾自己,因此,也就不太顾及对方的性格、品行。

王师傅多年来一直患有严重哮喘病,老伴两年前患肺癌去世后,两个念大学的孩子毕业后又各分配在北京和上海，王师傅一个人生活有诸多不便，于是他走进了市妇联的一家婚介所。他很快找到了一个年龄相当的女士,并迅速与她结了婚。婚后不久,王师傅发现,这位女士并不是他理想的伴侣，她根本就没有侍候王师傅生活起居的那份耐心。两人经常争吵。一年后,他们就离了婚。据了解,像王师傅这样再婚又离婚的有相当一部分人。

想要‘脱贫’靠不住

有的老人在择偶时想要摆脱眼下的经济困境，结果反套上人生的桎梏。

从机关退休的孙女士，老伴从住院到去世，一下子欠下了 4 万多块

需要全本请访问 www.ertongbook.com