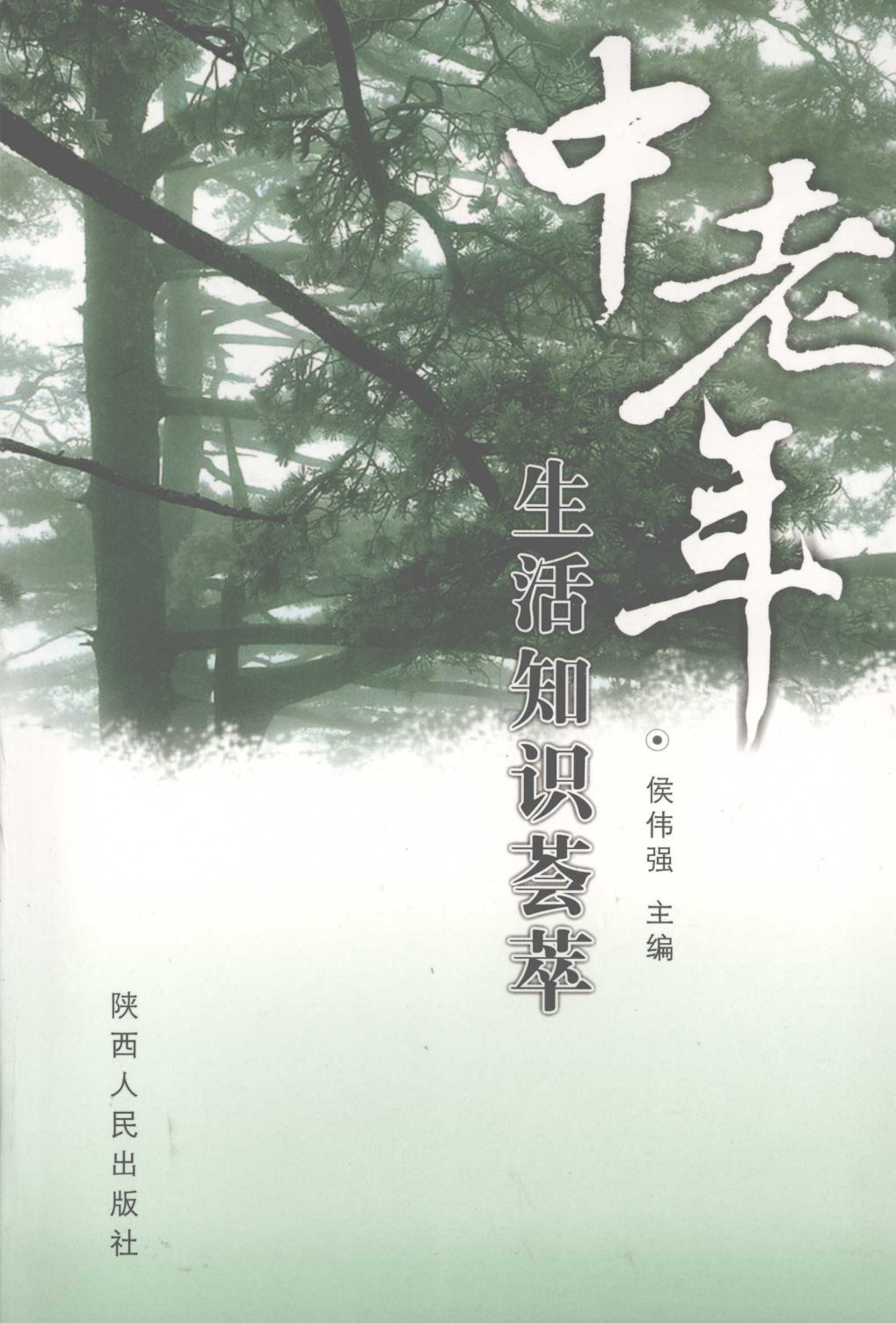




中老年

生活知识荟萃

◎ 侯伟强 主编

陕西人民出版社

中老年生活知识荟萃

侯伟强 主编

陕西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年生活知识荟萃 / 侯伟强主编. —西安: 陕西人民出版社, 2008

ISBN 978 - 7 - 224 - 08564 - 8

I. 中… II. 侯… III. ①中年人—生活—知识②老年人—生活—知识 IV. Z228.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 126427 号

中老年生活知识荟萃

主 编 侯伟强

出版发行 陕西人民出版社

(西安北大街 147 号 邮编: 710003)

印 刷 咸阳新丽彩印务公司

开 本 850mm × 1168mm 大 32 开 8.5 印张 4 插页

字 数 136 千字

版 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—5000

书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 08564 - 8

定 价 18.00 元

序

人生的金秋应该更加绚烂

张升海

人口老龄化已成为一个全世界的问题。老年人的物质和精神生活是否得到全社会的重视,老龄人口的利益、权益是否得到保证和维护,既是衡量一个国家经济、政治发展的重要标志,也是衡量社会文明、和谐的重要标准。在我国,老年人曾经为党和国家的建设、发展作出了巨大的贡献。党的十七大报告把民生问题放在十分重要的位置进行了专门论述,作为党今后工作的一项主要任务。在我国逐步跨入老龄社会的大趋势下,老龄问题作为民生的一项重要内容,必将进一步得到党和国家的高度重视和大力支持。

与此同时,老年人自身也应适应社会发展的趋势,在心理、生理等方面进行自我修养、自我锻炼。

首先,要做到老有所学。要坚持学习新理论、新政策、新知识,学习新的健身或娱乐技能。只有不断地学习,才能做到在思想上跟上社会发展的节拍,在

社会前进的进程中不掉队；丰富自己的离退休生活；同时起到活跃大脑思维、健脑健心的作用；还有助于培养家庭的学习氛围，提升自身以及家庭全体成员的素质。

其次，要做到老有所乐。要积极培养兴趣，结合自身生理和心理特点参加到一些健身健心的文体活动中；要主动发挥余热，积极参与一些社会公益活动，既锻炼身体，又充实自己。只有充满积极向上的心态，保持乐观豁达的精神状态，做到自寻其乐，自得其乐，乐在其中，就必然有一个丰富多彩的晚年生活，为保有一个健康的身体和心理奠定良好的基础。从子女、家庭以及社会的角度讲，老年人保有健康的身心，就是为提升家庭生活质量、为社会作出了自己的贡献。

最后，要做到老有所制。这里的制是节制和约束自身的意思。人老了，退出了工作岗位，少了组织的管理和纪律的要求，但仍然生活在社会之中，不能因老放纵，更应加强自我的制约。要有法规的意识，要有政策的意识，要有大局的意识，要有道德的意识，要有为子女、晚辈示范、榜样的意识。如果是党员，还应有党性的意识。要用这些意识规范自己，约束自己的言行。一方面，约束自身可以平衡自己的心理，另一方面，社会的和谐取决于每一个群体和分子的自律。只有这样，才能把健康长寿的主动权掌握

在自己手中,才能提高和优化自身晚年生活。

人生是美好的,老年是人生的金秋阶段,应该更加绚烂,更加丰富多彩,充满欢乐。这既需要全社会的关爱和支持,也需要老年人自身不断学习,共同努力。这本集子就是本着上述宗旨为老同志们汇编而成。当然,它收集的知识是很有限的,限于编者的水平,一些内容也可能存在过时或谬误,但它汇编的“运动娱乐篇、医疗保健篇、老年法规篇、学习型家庭篇”四方面的内容,体现了21世纪“健、康、智、乐、美、德”的大健康理念。对于倡导中老年人退有所学,丰富和充实退养生活,掌握科学的生活方式,养成良好的行为规范和健康的心理模式,有着积极的促进作用。如今威胁人们健康的许多疾病都与生活方式、行为习惯、心理模式密切相关,只要抱着积极乐观的人生态度,养成由无知而求知的学习观念,把知识转化为科学的生活方式,健身方法和自觉的行为。老年人的休养生活必定充实而幸福!

前 言

积极倡导老有所学 努力创建学习型家庭

侯伟强

当前,我们正面临一个知识爆炸的时代,整个人类和每个人的知识形成过程也正在发生本质的变化,知识信息时代已经来临。不断地学习已成为全体公民的需要,1994年11月在意大利罗马举行了首届世界终身学习会议,会议认为21世纪将是终身学习的社会,学习将成为社会一切成员整个生命期的活动,将成为一种社会责任,将成为一个结构和功能完整的社会的推动力。联合国教科文组织在其1999年的报告中指出:“处在今天逐渐复杂纷乱的世界,每个人及所有的社区,都必须能够持续发展与使用各种不同的知识架构、价值体系、智力结构和技能。学习不再是一种意识,也不仅是关联与职业需要而已。”2001年5月,江泽民在亚太经合组织会议上提出“构建终身教育体系,创建学习型社会”的倡议。党的十六大把学习型社会作为全面建设小康社会的

重要文化特征。党的十七大提出了“建设全民学习、终身学习的学习型社会”的目标。所以,树立终身学习理念,创建学习型社会,已成为现代社会发展的主要动力。

现代家庭不仅是家庭成员休养生活和家庭教育的基地,而且成为家庭成员接受外来影响进行终身学习的主要场所。与此同时,家庭作为社会的细胞,家庭学习是构筑学习型团队、学习型企业和学习型社会的基石。所以,创建学习型家庭,就是为了适应知识经济的需要,营造互动良好的家庭学习氛围。广大老年人在退出工作岗位之后,更多地承担着家庭生活的角色,所以,动员和组织老年人开展家庭学习,投身创建学习型家庭活动,对于老年人自身而言,既有利于老年人丰富退休生活,提升精神境界,也有利于对子女乃至孙辈的言传身教,增强学习的兴趣,提高学习的能力和质量;还有利于家庭成员的知识更新,提高工作能力和竞争能力,促进建立和谐家庭。鉴于此,在老年人及家庭中积极倡导老有所学,推进创建学习型家庭,结合实际确定创建标准,组织形式多样、富有成效的学习活动,就具有十分重要的意义。

首先,每一名老年人,必须认识到学习型家庭需要现代化的父母,确立终身学习的观念,主动投身到退有所学的活动中来。树立长辈为先的原则,带头

学习新思维、新观念、新知识、新技能、新理论、新经验,不断充实提高自己,带动家庭成员建立良好的学习互动,使整个家庭在有效的策略及无形的人格陶冶中达到和谐与美满。其次,要建立民主和谐的学习氛围。在家庭学习中,老年人要做到不专断;对年龄五六十岁的退休人员而言,大多数在家庭中既为人子女,又为人父母,在家庭学习中要承上启下,既要带头参与学习型家庭活动,又要对父母老人的学习予以尊敬、帮助和关怀,同时对子女的学习平等沟通,不搞棍棒教育。只有这样,才能在家庭中形成全员学习、互动学习、启发激励、共同提高的学习效果。再次,在学习的方式上要灵活多样,要适应老年人及老年生活的特点。在内容上,党和国家的方针政策、新的知识技术、文学艺术、生活常识窍门、卫生健康理论、书画舞蹈、歌曲拳操等等;在形式上,读书看报,听广播看电视,上老年大学,参加各种培训,结合各种活动开展学习,比如组织科普健康知识大赛,结合教育活动学时事政治,结合参加健身培训学习生理健康知识等等,不一而足。最后,创建学习型家庭活动,绝不仅仅是老年人的事。当前,全社会都在开展创建学习型组织活动,家庭学习是十分重要的学习方式,家庭成员中的每一个个体尤其是老年人的参与能够起到言传身教的示范作用和推动力的作用。每个社会成员在积极主动投身学习型组织、学

习型个人建设活动的同时,必须树立家庭学习及家庭和谐的意识,积极配合支持老人的学习活动。

本着上述宗旨,我们编辑了这本汇编,目的就是倡导全社会的老年人老有所学,通过学习提升素质,丰富生活,维护权益,把健康长寿的金钥匙掌握在自己手中,同时,也为子女以及自身家庭学习创造良好的氛围。共同为优化家庭生活质量,创建和谐、健康、文明、发展的家庭作出自己应有的贡献。需要说明的是:本书之所以篇幅不多,我们主要考虑的是对老年人学习风气的树立起到推动倡扬的作用,对老年人学习兴趣的培养起到引导促进的作用,对创建学习型家庭活动起到抛砖引玉的作用,至于学习的内容,每个老年人兴趣不同,爱好不同,都有自己的选择。按照老年人的特点,老年读物可能也不适合编辑太多的内容。此外,本书一些内容系摘编自书刊报纸,在此向原作者表示感谢。囿于编者的水平,个别观点、内容也可能存在谬误,敬请读者批评指正。

“莫道风情老无分,桃花偏照夕阳红。”愿所有的老年人通过老有所学,让人生的金秋更加绚丽多彩,美好幸福。

目 录

运动娱乐篇

- 老年人锻炼有原则/3
- 科学运动锻炼的注意事项/4
- 老年人如何科学地运动健身? /6
- 老年人体育锻炼要有所侧重/8
- 老年人运动的自我监护/9
- 老人锻炼有“五戒”/11
- 运动后肌肉酸痛怎么办? /12
- 老年人运动过量会降低免疫力/13
- 器械健身不适合中老年人/13
- 老年人慎做“转头操”/14
- 雾天应减少或停止体育锻炼/15
- 中老年人爬楼梯锻炼应注意什么? /16
- 三种健身法别再坚持/17
- 银发族出门旅游宝典/18
- 四季中哪些人不适宜出游? /20
- 老年人适合参加哪些体育锻炼? /22
- 老年简易健身法/22
- 静动相宜 静多动少/24
- 老人有规律运动可减少疼痛/25
- 经常失眠者是否还应坚持晨练活动? /26
- 走步锻炼方法要得当/27

晨起健身五法/28
中老年女性快步走好处多/30
老人常练手指足跟尖操有利健脑/32
老年人床上锻炼七法/33
早春——防腿老的最佳时机/35
老年人夏练“五不宜”/37
老年人冬练四要四不要/38
老年人秋季的自我保健/41
适宜老年人的“低能运动”/43
球类运动/44
老年排球/46
太 极 拳/47
气 功/49
柔 力 球/50
门 球/52
健 身 操/53
健身秧歌/54
游 泳/54
瑜 伽/57
散 步/58
爬 山/59
钓 鱼/60
放 风 筝/61
抖 空 竹/62
踢 毽/63
沙 狐 球/64
桥 牌/68
麻 将/69

医疗保健篇

- 老年人健康的自我检测/73
- 童心是老年人健康的秘诀/74
- 老年人如何保持心理健康? /75
- 压解痛苦减烦恼 晚年生活轻松多/82
- 老年人应该保持“人老心不老”的心态/83
- 抑郁危害老年人健康/85
- 怎样对待离退休后的无所适从
和一种难以排解的孤独感? /86
- 清晨三件事 活到九十九/88
- 老年养眼法/89
- 老人夏季注意生活细节可防中暑/90
- 老人每天睡多久适宜/91
- 老人度夏四件宝/92
- 老年人度夏好伙伴/92
- 老年人健康饮食之道/93
- 老年人健康营养之道/95
- 中老年膳食金字塔/96
- 中老年人的营养食谱/98
- 健康饮食新误区/100
- 老年人食谱宜多变/101
- 老人更需补充微量元素/102
- 老人早餐有讲究/105
- 蜂蜜的六种用途/107
- 吃粗防病 吃杂进补/107
- 热姜水——家庭保健良药/108
- 秋燥食粥保健康/110
- 喝什么算保健? /111

夏天喝汤 胜似药方/113
食疗预防“空调病”/114
家庭茶疗法/115
足肿食疗方/117
预防老年腹胀六妙法/118
冬季常喝萝卜汤/119
老人春季有五忌/120
老人饮食宜与忌/121
生猛海鲜老人别动心/123
不吃饭只吃菜有损健康/124
吃方便面的注意事项/125
吃盐一天别超5克/125
夏季吃水果应分“寒热”/126
野菜要泡两小时/128
梳头十分钟 预防脑中风/128
老年人过节须“八忌”/130
老年人要特别注意“反常”现象/132
老人手抖 病在脑中/133
老人突然消瘦要警惕六种病/134
老年人夏季如何抗病/136
多吃鱼可防止高血压/137
老人防眼病从“吃”开始/138
老年人别踏入补钙的三大误区/140
老年人不能一味吃素/143
老年人用药要遵循“五先五后”/144
糖尿病患者的五个须知/145
中老年人肩周炎自我疗法/147
中风病人康复锻炼法/148
老年人发烧的家庭护理/150

抽筋的现象与治疗办法/152

冬病夏治效果好/153

老年法规篇

中华人民共和国宪法(节选)/157

中华人民共和国婚姻法(节选)/161

中华人民共和国继承法(节选)/164

中华人民共和国老年人权益保障法/165

目 录/165

第一章 总 则/165

第二章 家庭赡养与扶养/167

第三章 社会保障/169

第四章 参与社会发展/172

第五章 法律责任/173

附 则/174

老年人再婚受到子女干涉怎么办? /174

婚前财产公证解除老年人再婚顾虑/176

老年人再婚离婚时应如何保护自己的财产? /178

老年人“没人管”如何寻求救助? /180

以下几种情况可以不尽赡养老人的义务吗? /182

如何保护老年人受赡养扶助的权利? /184

老年人再婚子女不尽赡养义务怎么办? /186

老人经济宽裕子女就可以不履行赡养义务吗? /187

子女放弃继承老人遗产是否就可以不尽赡养义务? /189

生父母未尽抚养义务,子女是否承担赡养责任? /190

老年人可以要求继子女赡养吗? /192

(外)孙子女对爷爷奶奶外公外婆有赡养义务吗? /193

老人可以要求女婿或儿媳承担赡养义务吗? /195

老两口之间有扶养义务吗? /196

鳏寡孤独老人养老怎么办?	/198
老年人如何用法律手段追索赡养费?	/199
离婚后一方死亡另一方能否以配偶身份继承遗产?	/201
离婚后又同居但未办复婚手续相互间有无继承权?	/202
同居老年人双方是否互有继承权?	/203
老年人如何处理相邻关系?	/205
老年人有哪些合法权益?	/206
老年人要有保护自身居住权的意识	/208
如何帮老年人“打官司”?	/209
年迈姐姐可否要求弟弟给付生活费?	/211

学习型家庭篇

中老年人还有必要学习吗?	/215
什么是学习型家庭?	/216
学习型家庭有哪些特征?	/218
建设学习型家庭应遵循的基本原则	/221
建设学习型家庭的途径	/222
学习型家庭要素指标	/225
学习型家庭结构指标	/229
学习型家庭行为指标	/230
学习型家庭效果指标	/232
学习型家庭要素指标测量	/234
学习型家庭结构指标测量	/237
学习型家庭行为指标测量	/239
学习型家庭效果指标测量	/242
政府、企业开展的学习型家庭活动	/246
主要参考书目	/252



运 动 娱 乐 篇