老年生活百科全书

王新民 著

陕西人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

(陕) 新登字 001 号

图书在版编目 (CIP) 数据

老年生活百科全书 王新民等编等著 . —西安: 陕西人民出版社, 2001

ISBN7—224—05728—2

Ⅰ 老 . . . Ⅱ .王 . . . Ⅲ .老年人 - 生活 - 知识 - 普及读物 Ⅳ .Z228 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 07649 号

老 年 生 活 百 科 全 书

策 划 朱 玉

主 编 凤宝莲

副主编 蒋志伟

陕 西 人 民 出 版 社 出 版 发 行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 西北大学印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开本 56.5 印张 5 插页 1183 千字

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—3000

ISBN 7—224—05728—2 Z·198

定价:78.00 元

总　　目

生活篇
饮食知识 …… (3)
起居生活 …… (71)
社会交往 …… (102)
情感世界 …… (118)
保健篇
家庭护理 …… (145)
常见病及辅助疗法 …… (178)
保健运动 …… (223)
附录 …… (230)
怡情篇
家庭养花 …… (295)
家庭养鸟 …… (352)
家庭养鱼 …… (367)
盆景艺术 …… (387)
摄影常识 …… (393)
集邮知识 …… (398)
垂钓天地 …… (407)
棋牌技法 …… (415)
旅游篇
旅游知识 …… (435)
为您导游 …… (445)
文史篇
历史知识 …… (575)
文化知识 …… (617)
文学知识 …… (649)
典籍 …… (672)
典章制度 …… (695)
鉴赏篇
文学欣赏 …… (713)
艺术鉴赏 …… (857)

目 录

生 活 篇

饮食知识
一、饮食与营养
消化吸收功能的改变 …… (3)
六大营养素 …… (3)
合理营养与平衡膳 …… (4)
热量需求标准 …… (4)
主要食物热量表 …… (5)
蛋白质 …… (5)
脂肪 …… (6)
糖类 …… (7)
维生素 …… (7)
无机盐 …… (8)
补钙与补铁 …… (9)
水 …… (9)
标准体重…… (10)
营养不足…… (10)
营养过剩与老年肥胖…… (11)
防止肥胖…… (11)
二、饮食小常识
食物要全面…… (12)
食物要新鲜…… (12)
进餐巧安排…… (13)
饮食要有节…… (13)
饮食宜清淡…… (14)
冷热要适中…… (15)
饭菜要软烂…… (15)
心情要舒畅…… (16)
食物要低盐…… (16)
吃饭要细缓…… (16)
吃饭要专心…… (16)
饭后宜散步…… (16)
猪肉鉴别常识…… (16)
猪肉清洗常识…… (17)
猪肉烹调禁忌…… (17)
牛奶保存禁忌…… (17)
煮牛奶禁忌…… (17)
喝牛奶禁忌…… (17)
奶粉鉴别常识…… (18)
鸡肉鉴别常识…… (18)
鸡肉食用禁忌…… (18)
鸡蛋吃多少好…… (19)
鸡蛋鉴别常识…… (19)
鸡蛋存放常识…… (19)
鸡蛋食用常识…… (20)
松花蛋食用常识…… (20)
鱼鉴别常识…… (20)
土豆食用常识…… (21)
菠菜不宜多吃…… (21)
木耳鉴别常识…… (21)
腌菜不宜久食…… (21)
豆角未熟透不能吃…… (22)
海带忌久泡…… (22)
杏忌多吃…… (22)
橘子忌多吃…… (22)
山楂忌多吃…… (22)
柿子忌空腹吃…… (23)
水果贮存禁忌…… (23)
西瓜选购常识…… (23)

苦瓜不宜多吃…… (23)
南瓜忌久存…… (24)
罐头鉴别常识…… (24)
水果罐头宜少吃…… (24)
方便面忌久存…… (25)
香肠忌久存…… (25)
臭豆腐不宜多吃…… (25)
甜食不宜多吃…… (25)
蜂蜜食用与鉴别常识…… (25)
发面忌用老面…… (26)
馒头忌用硫磺熏蒸…… (26)
油条不宜多吃…… (26)
豆浆未煮沸不能饮用…… (26)
三、烹调技术
烹调原理…… (27)
火候…… (28)
刀工的作用…… (28)
刀工的基本要求…… (28)
刀法的种类…… (29)
装盘…… (31)
调味…… (31)
盐的用法…… (33)
油的用法…… (33)
酱油的用法…… (33)
醋的用法…… (34)
味精的用法…… (34)
辣味的用法…… (34)
肉如何炒得嫩…… (35)
蔬菜忌水泡…… (35)
鱼怎样烹制得新鲜…… (35)
米饭的做法…… (35)
节日菜单的安排…… (35)
家庭烹调十四法…… (36)
炒…… (36)
煎…… (36)
贴…… (36)
…… (37)
烹…… (37)
炸…… (37)
爆…… (38)
熘…… (38)
烧…… (38)
煮…… (39)
蒸…… (39)
卤…… (39)
拌…… (39)
拔丝…… (39)
四、低热量常用菜谱
绿豆芽拌干丝…… (40)
炝菜花…… (40)
炝油菜…… (40)
肉丝炒洋葱…… (40)
炒苋菜…… (40)
肉炒豆芽粉…… (41)
西红柿烧豆腐…… (41)
蘑菇炖豆腐…… (41)
红韭腊肉丝…… (41)
奶汤鲫鱼…… (41)
排骨冻…… (41)
白炖拆骨肉汤…… (42)
烧茄片…… (42)
麻酱拌水萝卜…… (42)
红烧萝卜…… (42)
拌茄泥…… (42)
素炒芹菜…… (42)
五、高蛋白常用菜谱
干煎黄花鱼…… (43)
红烧鲤鱼…… (43)
草鱼豆腐…… (43)
京烧羊肉…… (43)
清炖牛肉…… (43)
肉丝炒蛋…… (44)
摊鸡蛋…… (44)
蒸蛋羹…… (44)
葱花炒蛋…… (44)
茶烧鸡蛋…… (44)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

鸡丝拌豆腐干…… (44)
虾油拌豆腐…… (44)
肉丁炒黄豆芽…… (44)
蒜苗炒干豆腐…… (45)
家常蛋汤…… (45)
三丝汤…… (45)
六、高维生素常用菜谱
拌胡萝卜丝…… (45)
甜拌菜心…… (45)
小葱拌豆腐…… (46)
拌三片…… (46)
西红柿炒鸡蛋…… (46)
蛋蓉菜花汤…… (46)
糖醋青椒…… (46)
橘味海带丝…… (46)
七、富含无机盐常用菜谱
凉拌三丝…… (46)
肉炒木耳…… (47)
炒三丝…… (47)
榨菜肉丝汤…… (47)
五花咸菜…… (47)
海带炖鸡…… (47)
肉丝拌腐竹…… (47)
八、家常主食
小豆包…… (48)
素馅包子…… (48)
小米面糊…… (48)
小米豆粥…… (48)
玉米面发糕…… (48)
牛奶米饭…… (48)
鸡丝馄饨…… (48)
鸡蛋炒饭…… (49)
家常面…… (49)
拌凉面…… (49)
锅贴…… (49)
馅饼…… (49)
猫耳朵…… (50)
八宝饭…… (50)
腊八粥…… (50)
虾米蛋糕…… (50)
九、副食加工
咸鸭蛋…… (50)
松花蛋…… (50)
泡菜…… (50)
酸白菜…… (51)
豆腐乳…… (51)
糯米酒…… (51)
萝卜干…… (51)
豆豉…… (51)
十、烟酒饮料
香烟的有毒成分…… (51)
吸烟的危害…… (52)
吸烟能否提神…… (53)
戒烟的方法…… (54)
吸烟禁忌…… (54)
酒的主要成分和类别…… (55)
饮酒的利弊…… (56)
御寒忌借酒…… (57)
饮酒要有度…… (57)
服药忌饮酒…… (58)
美酒不宜加咖啡…… (58)
酒与汽水忌混饮…… (58)
空腹忌饮酒…… (58)
酒后忌看电视…… (58)
瓶装酒忌久存…… (58)
酒的别用…… (59)
啤酒选购常识…… (59)
啤酒的食疗作用…… (60)
啤酒的禁忌…… (60)
饮茶小考…… (60)
茶的功效…… (61)
饮茶禁忌…… (63)
茶叶主要饮用法…… (63)
茶叶的选购常识…… (65)
茶叶的保存…… (67)
咖啡禁忌…… (67)

汽水禁忌…… (67)
冷饮禁忌…… (68)
自做饮料…… (68)
起居生活
一、生活卫生
起居有常…… (71)
劳逸结合…… (71)
休息的概念…… (72)
休息的方式…… (72)
睡眠的必要性…… (73)
睡多久合适…… (73)
睡前注意事项…… (74)
睡眠的姿势…… (74)
睡觉时忌关窗…… (75)
睡觉时忌蒙头…… (75)
睡觉时忌开灯…… (75)
睡觉前忌交谈…… (75)
睡觉时忌张口…… (75)
床铺…… (76)
枕头…… (76)
棉被不宜过厚…… (76)
起夜…… (76)
睡醒后注意事项…… (77)
起床后不宜立即叠被子…… (77)
失眠…… (77)
午睡…… (78)
卧室卫生…… (78)
洗澡…… (79)
洗脸…… (79)
刷牙漱口…… (80)
换衣…… (80)
梳发…… (80)
大便…… (80)
二、居室布置
室内陈设的一般要求…… (81)
小房间的充分利用…… (81)
家具布置的方法…… (82)
不同房间的家具布置…… (83)
墙壁与色彩装饰…… (84)
地面装饰…… (84)
布饰…… (85)
房间点缀…… (85)
室内绿化…… (86)
照明…… (87)
阳台的美化…… (87)
庭院的美化…… (88)
三、服装知识
服装型号标准…… (88)
衣着原则…… (89)
夜不购衣…… (90)
内衣选购…… (90)
衣领的选择…… (91)
夹克衫的选购…… (91)
西装的选购…… (91)
皮衣的选购和保存…… (92)
羊毛衫的选购和保养…… (92)
毛线选购与毛衣保养…… (92)
服装保藏的一般常识…… (93)
衣服能否暴晒…… (93)
丝绸衣服的保养…… (93)
棉麻织物去污法…… (93)
化纤衣服去污法…… (94)
领带忌用水洗…… (94)
帽子的选择…… (94)
鞋袜的选择…… (95)
皮鞋的选购和保养…… (95)
四、日用家电
看电视须知…… (96)
电视维护须知…… (96)
电风扇不宜久吹…… (97)
电冰箱使用须知…… (97)
电冰箱维护须知…… (98)
电热褥使用须知…… (99)
煤气使用须知…… (99)
热水袋使用须知…… (100)
助听器选配须知…… (100)

社会交往
一、家庭法律顾问
老年人学习法律有何用…… (102)
老年人有哪些合法权益…… (102)
法律是什么…… (103)
我国法律与党的政策的关系
…… (103)
什么是宪法…… (104)
国家机构的组成…… (104)
公民和人民的区别…… (105)
公民有哪些基本权利和义务
…… (105)
什么是退休制度…… (106)
什么是刑法…… (106)
违法就是犯罪吗…… (106)
什么是正当防卫…… (106)
什么是主刑和附加刑…… (107)
剥夺政治权利是怎么回事…… (107)
人身权利和民主权利…… (107)
亲属犯了罪怎么办…… (108)
虐待和遗弃老年人也犯罪…… (108)
什么是民法…… (108)
公民的民事权利…… (108)
遗嘱怎样才有效…… (109)
继承是怎么回事…… (109)
子女有赡养父母的义务…… (110)
亲生父母与子女能否脱离关系
…… (110)
丧偶老人能否再婚…… (110)
什么是起诉…… (111)
怎样“打官司”…… (111)
“打官司”怎样写诉状 …… (111)
打民事官司应找哪个法院…… (112)
二、社交活动
社交的心理特点…… (112)
上街要注意交通安全…… (113)
人际关系的影响因素…… (113)
怎样促进交往…… (114)
社交谈话技巧…… (114)
社交的方式…… (115)
聚会礼仪…… (116)
茶话会…… (116)
怎样发挥余热…… (116)
怎样影响别人…… (117)
情感世界
一、心理健康
心理特征类型…… (118)
健康心理与老年价值观…… (118)
退休综合征…… (118)
求神拜佛好不好…… (119)
性格的类型…… (120)
情绪与健康…… (121)
信念的力量…… (121)
气大伤身…… (122)
笑与健康…… (122)
怎样保持乐观…… (123)
借酒消愁要不得…… (123)
心理健康与业余爱好…… (123)
心理保健常见方法…… (124)
老年人为什么要再学习…… (125)
老年人再学习的特点…… (126)
怎样再学习…… (126)
二、家庭生活
家庭结构的类型…… (127)
家庭心理相容…… (127)
经济自主好…… (128)
家庭档案…… (128)
平等对待保姆…… (128)
夫妻恩爱多长寿…… (128)
夫妻如何相处…… (129)
老年性生活…… (130)
老年丧偶怎么办…… (130)
老年人婚姻状况…… (131)
“黄昏恋”的心理障碍 …… (131)
“黄昏恋”心理障碍的原因 … (132)
怎样进行“黄昏恋”…… (134)

再婚更应关心子女…… (134)
什么是“代沟”…… (135)
“代沟”激化的心理冲突 …… (135)
如何消除“代沟”的影响…… (136)
怎样处好婆媳关系…… (137)
祖孙关系的类型…… (138)
家庭教育十法…… (138)
教育孩子四禁忌…… (139)
孩子变坏的各种征兆…… (139)
生活对孩子的影响…… (140)
婴幼儿期的教育…… (140)
孩子小学阶段的教育…… (141)
孩子中学阶段的教育…… (141)
教育孩子的间接因素…… (142)

保 健 篇

家庭护理
一、老年人的生理特点
神经系统…… (145)
内分泌系统…… (145)
心血管系统…… (146)
运动系统…… (146)
呼吸系统…… (147)
消化系统…… (147)
泌尿系统…… (148)
生殖系统…… (148)
二、家庭日常护理总则
生活起居的安排…… (149)
居室气流要畅通…… (150)
老人穿着的安排…… (151)
三、家庭日常护理方法
体温、脉搏、呼吸、血压
的测量…… (151)
外伤的处理…… (152)
膏药的贴法…… (153)
眼药的使用…… (154)
鼻药的使用…… (154)
鼻出血的处理…… (155)
口腔卫生…… (155)
坐浴的操作…… (156)
坐药的使用…… (156)
痔疮患者的护理…… (156)
按摩护理…… (157)
拔火罐…… (157)
煎服中药…… (158)
化验标本的留取…… (158)
传染病传染方式…… (158)
常见消毒法…… (159)
呼吸困难时的护理…… (159)
晕厥时的护理…… (160)
休克时的护理…… (160)
心跳骤停时的护理…… (161)
触电时的护理…… (161)
急性中毒时的护理…… (161)
毒蛇咬伤时的护理…… (162)
醉酒时的护理…… (163)
突然瘫痪时的护理…… (163)
急性尿潴留时的护理…… (164)
心脏病老人的护理…… (164)
肝硬化老人的护理…… (165)
肿瘤放疗、化疗后的护理…… (166)
呼吸道感染恢复期的护理…… (167)
骨折老人的护理…… (167)
昏迷老人的护理…… (168)
偏瘫老人的护理…… (169)
糖尿病老人的护理…… (170)
震颤麻痹老人的护理…… (171)
高烧老人的护理…… (172)
精神病老人的护理…… (172)
喂水喂饭法…… (173)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

排痰时的护理…… (174)
褥疮的预防及护理…… (174)
如何为卧床病人洗头洗澡…… (175)
如何协助卧床病人大小便…… (176)
及时换洗衣服、床单…… (176)
常见病及辅助疗法
一、老年病常识
老年疾病特点…… (178)
用药应注意的问题…… (179)
二、神经系统疾病及辅助治疗
神经衰弱…… (179)
神经衰弱的辅助疗法…… (180)
更年期精神病…… (181)
更年期精神病的辅助疗法…… (182)
三叉神经痛…… (182)
三叉神经痛的辅助疗法…… (183)
面神经炎…… (183)
面神经炎的辅助疗法…… (184)
坐骨神经痛…… (184)
坐骨神经痛的辅助疗法…… (185)
震颤麻痹…… (186)
震颤麻痹的辅助疗法…… (186)
中风…… (187)
中风的辅助治疗…… (188)
三、心血管系统疾病及辅助治疗
高血压病…… (190)
高血压病的辅助治疗…… (190)
动脉硬化…… (192)
动脉硬化的辅助治疗…… (192)
冠心病…… (194)
冠心病的辅助治疗…… (194)
心律失常…… (195)
心律失常的辅助治疗…… (196)
四、内分泌系统疾病及辅助治疗
糖尿病…… (197)
糖尿病的辅助治疗…… (198)
慢性支气管炎…… (199)
慢性支气管炎的辅助治疗…… (199)
肺气肿…… (200)
肺气肿的辅助治疗…… (200)
支气管哮喘…… (201)
支气管哮喘的辅助治疗…… (202)
五、消化系统疾病及辅助治疗
消化道憩室…… (202)
肝硬化…… (204)
胆囊炎…… (206)
慢性胃炎…… (207)
痔…… (209)
痔的辅助治疗…… (210)
肾下垂…… (211)
肾下垂的辅助治疗…… (211)
六、泌尿生殖系统疾病及辅助治疗
泌尿系结石症…… (211)
泌尿系结石症的辅助治疗…… (212)
前列腺肥大…… (213)
前列腺肥大的辅助治疗…… (213)
老年性阴道炎…… (214)
老年性阴道炎的辅助治疗…… (214)
更年期综合征…… (215)
更年期综合征的辅助治疗…… (215)
七、其他疾病及辅助治疗
肩关节周围炎…… (216)
肩关节周围炎的辅助治疗…… (217)
青光眼…… (218)
青光眼的辅助治疗…… (219)
白内障…… (219)
白内障的辅助治疗…… (219)
老花眼…… (220)
老花眼的辅助治疗…… (220)
老年性耳聋…… (221)
老年性耳聋的辅助治疗…… (221)
保健运动
一、保健运动常识
健康与长寿…… (223)
保健运动的作用…… (223)
系统进行保健运动…… (224)

保健运动的自我检测…… (224)
二、常见保健运动简介
医疗体操…… (224)
医疗运动…… (225)
器械治疗…… (225)
按摩治疗…… (225)
劳动治疗…… (225)
气功…… (225)
练气功的要诀…… (225)
练气功注意事项…… (226)
练气功的异常反应及对策…… (226)
跑步…… (226)
太极拳…… (227)
练太极拳注意事项…… (227)
太极推手…… (228)
太极剑…… (228)
老年健身迪斯科…… (228)
五禽戏…… (229)
起落呼吸操…… (229)
甩手健身法…… (229)
砸腹背保健术…… (229)
舒筋活络八段功…… (229)
附录
一、太极拳…… (230)
二、太极推手…… (243)
三、太极剑…… (250)
四、老年健身迪斯科…… (262)
五、五禽戏…… (282)
六、起落呼吸操…… (284)
七、甩手健身法…… (285)
八、砸腹背保健术…… (286)
九、舒筋活络八段功…… (286)

怡　情　篇

家庭养花
一、家养花卉常识
花卉分类…… (295)
草本花卉…… (295)
木本花卉…… (296)
养花工具…… (296)
花卉生长的基本要素…… (297)
盆栽用土…… (297)
花卉用水…… (297)
花卉用肥…… (297)
阳光的需求…… (298)
温度的需要…… (298)
家庭花卉的繁殖…… (299)
播种法…… (299)
扦插法…… (299)
嫁接法…… (300)
嫁接后的管理…… (301)
花卉的繁殖与季节…… (301)
花卉的繁殖与地点…… (301)
病虫防治…… (302)
病虫害的预防…… (302)
波尔多液的制取法…… (302)
立枯病…… (302)
黄化病…… (302)
白粉病…… (303)
煤烟病…… (303)
菊花叶斑病…… (303)
蚜虫害…… (303)
红蜘蛛虫害…… (303)
介壳虫病…… (304)
线虫病…… (304)
二、常见家养花卉
家养花卉简介…… (304)
仙人掌…… (304)
昙花…… (305)
令箭荷花…… (306)

一串红…… (306)
佛手…… (307)
文竹…… (308)
万年青…… (309)
吉祥草…… (310)
吊兰…… (310)
荷花…… (311)
睡莲…… (312)
君子兰…… (313)
兰花…… (314)
含羞草…… (315)
仙客来…… (316)
洋绣球…… (317)
玻璃翠…… (317)
秋海棠…… (318)
瓜叶菊…… (318)
倒挂金钟…… (319)
一叶兰…… (320)
水仙…… (321)
马蹄莲…… (322)
一品红…… (323)
米兰…… (324)
珠兰…… (325)
含笑…… (326)
白兰花…… (326)
山茶花…… (327)
杜鹃花…… (329)
茉莉…… (330)
桅子花…… (331)
叶子花…… (332)
丁香…… (332)
迎春花…… (333)
无花果…… (333)
腊梅…… (334)
变叶木…… (335)
桂花…… (336)
代代花…… (337)
金橘…… (338)
夹竹桃…… (339)
菊花…… (339)
大丽花…… (341)
金盏花…… (342)
百日草…… (342)
鸢尾…… (343)
郁金香…… (343)
萱草…… (344)
美人蕉…… (345)
石竹…… (345)
指甲花…… (346)
鸡冠花…… (347)
芍药…… (347)
牡丹…… (348)
月季…… (349)
玫瑰…… (350)
玉兰…… (351)
家庭养鸟
一、家庭养鸟常识
鸟的分类…… (352)
笼养鸟…… (352)
观赏鸟…… (352)
鸟体的部位名称…… (352)
鸟体部位鉴定…… (352)
鸟的内部结构…… (353)
鸟的呼吸系统…… (353)
鸟的循环系统…… (353)
鸟的消化系统…… (353)
鸟的泌尿生殖系统…… (353)
鸟的肌肉系统…… (353)
养鸟的条件…… (353)
鸟笼的选择…… (353)
饲料的选择…… (354)
家养鸟的管理…… (354)
日常管理…… (355)
四季管理…… (355)
家养鸟的调教…… (356)
教鸟学技艺的方法…… (356)

鸟病的防治…… (357)
二、常见笼鸟的养法
百灵科…… (357)
画眉科…… (358)
鹌科…… (360)
雀科…… (361)
椋鸟科…… (363)
鹦鹉科…… (364)
家庭养鱼
一、家养金鱼
金鱼…… (367)
龙族一代…… (367)
蛋族一代…… (367)
龙族二代…… (367)
蛋族二代…… (367)
金鱼的选择…… (368)
鱼缸的选择…… (369)
金鱼的用水…… (369)
金鱼饲料的投放…… (370)
金鱼疾病的预防…… (370)
白点病…… (370)
水霉病…… (371)
受热病…… (371)
烫尾病…… (371)
鱼虱病…… (371)
二、家养热带鱼
热带鱼的分类…… (372)
花　科…… (372)
攀鲈科…… (372)
脂鲤科…… (372)
丽鱼科…… (372)
鲤　科…… (373)
孔雀鱼…… (372)
月光鱼…… (372)
剑尾鱼…… (372)
黑玛丽…… (374)
珍珠玛丽…… (374)
食蚊鱼…… (374)
玻璃拉拉鱼…… (375)
泰国斗鱼…… (375)
中国斗鱼…… (375)
接吻鱼…… (376)
珍珠鱼…… (376)
蓝星鱼…… (376)
厚唇攀鲈…… (377)
丽丽鱼…… (377)
红绿灯鱼…… (377)
头尾灯鱼…… (377)
黑裙鱼…… (378)
玻璃灯鱼…… (378)
三带鱼…… (378)
橘子鱼…… (379)
地图鱼…… (379)
火口鱼…… (379)
神仙鱼…… (379)
红宝石鱼…… (380)
五彩神仙鱼…… (380)
虎皮鱼…… (380)
斑马鱼…… (380)
唐鱼…… (381)
红尾黑鲨…… (381)
热带鱼的选择…… (381)
饲养热带鱼的容器…… (382)
饲养热带鱼所需用具…… (382)
热带鱼的喂养方法…… (383)
热带鱼所需饵料的选购与培养
…… (383)
装水和换水…… (383)
如何选择亲鱼…… (383)
热带鱼繁殖用具的准备…… (384)
热带鱼的繁殖…… (384)
常见的热带鱼病因…… (384)
白点病的防治…… (384)
水栖菌病的防治…… (385)
白嘴病的防治…… (385)
烂尾病的防治…… (385)

丝绒病的防治…… (385)
松果病的防治…… (385)
疯狂病的防治…… (385)
肠炎的防治…… (385)
锚钩虫病的防治…… (386)
水螅的防治…… (386)
水蛭的防治…… (386)
盆景艺术
一、树桩盆景及制作
树桩盆景…… (387)
单干式盆景…… (387)
双干式盆景…… (387)
丛林式盆景…… (387)
悬崖式盆景…… (388)
提根式盆景…… (388)
垂枝式盆景…… (388)
附石式盆景…… (388)
枯干式盆景…… (388)
合栽式盆景…… (388)
树桩盆景的制作…… (388)
二、山水盆景及制作
山水盆景…… (390)
石玩盆景…… (390)
树石盆景…… (390)
水石盆景…… (390)
山水盆景的制作…… (391)
摄影常识
一、基本知识
照相机的种类…… (393)
大型照相机…… (393)
中型照相机…… (393)
小型照相机…… (393)
微型照相机…… (393)
照相机的主要部件…… (393)
镜头…… (393)
光圈…… (394)
快门…… (394)
取景器和测距器…… (394)
照相机的保养…… (395)
胶卷的保管与使用…… (395)
底片的保存…… (395)
照片的保存…… (395)
发黄照片的处理…… (396)
二、应用常识
摄影操作程序…… (396)
风光摄影…… (396)
人物摄影…… (397)
集邮知识
一、集邮常识
邮票的起源…… (398)
集邮的历史…… (398)
集邮的意义…… (398)
普通邮票…… (399)
纪念邮票…… (399)
特种邮票…… (399)
航空邮票…… (399)
欠资邮票…… (400)
加盖邮票…… (400)
军用邮票…… (400)
包裹邮票…… (401)
慈善邮票…… (401)
无面值邮票…… (401)
实寄封…… (401)
首日实寄封…… (401)
首日封…… (402)
末日封…… (402)
首航封…… (402)
明信片…… (402)
邮资信封…… (402)
邮戳…… (402)
图章…… (403)
邮票知识…… (403)
集邮工具…… (403)
收集邮票的方法…… (404)
二、世界珍稀邮票介绍
孤品邮票…… (405)

“邮局”邮票 …… (405)
“二里尔蓝色”邮票 …… (405)
“前四宝”邮票 …… (405)
“后五宝”邮票 …… (405)
“当壹元”邮票 …… (405)
其他珍稀邮票 …… (405)
垂钓天地
一、常用钓鱼工具
渔竿 …… (407)
手竿 …… (407)
晃竿 …… (407)
鱼钩 …… (408)
丸钩 …… (408)
袖钩 …… (408)
歪钩 …… (408)
别棍 …… (408)
鱼钩的拴法 …… (408)
鱼线的选用 …… (409)
鱼漂 …… (409)
普通鱼漂 …… (409)
风漂 …… (409)
草鱼漂 …… (409)
蜈蚣漂 …… (409)
二、鱼饵的选择
鱼饵 …… (410)
面食饵 …… (410)
虫食饵 …… (410)
肉食饵 …… (410)
草食饵 …… (411)
鱼类饵谱 …… (411)
三、钓鱼场地的选择
场地选择原则 …… (411)
场地与时间、季节的关系 …… (411)
场地与水流的关系 …… (411)
场地与鱼的习性 …… (412)
四、钓鱼方法
鲤鱼钓法 …… (412)
鲫鱼钓法 …… (412)
黑鱼钓法 …… (413)
草鱼钓法 …… (413)
五、钓鱼的秘诀
流水钓鱼秘诀 …… (413)
池塘钓鱼秘诀 …… (413)
水库钓鱼秘诀 …… (414)
棋牌技法
一、象棋
象棋的产生及演变 …… (415)
棋子与棋盘 …… (415)
怎样读棋谱 …… (415)
棋子的走法 …… (416)
棋子的吃法 …… (417)
常用的“将”法 …… (417)
如何开局 …… (419)
中局攻守法 …… (421)
残局攻守法 …… (422)
二、麻将
麻将牌类别、称谓及常用术语 …… (424)
麻将牌的基本打法 …… (426)
麻将牌的花样名目 …… (431)
麻将技巧 …… (432)

旅　游　篇

旅游知识
一、旅游概念
旅游的含义 …… (435)
老年人外出旅游的可能性 …… (435)
旅游对老年人的意义 …… (436)
二、旅游常识

旅游方式…… (436)
徒步旅游…… (436)
骑自行车旅游…… (436)
乘汽车旅游…… (437)
坐火车旅游…… (437)
航空旅游…… (437)
团体旅游…… (437)
散客旅游…… (438)
度假旅游…… (438)
海滨疗养游…… (438)
探亲访友游…… (438)
登山旅游…… (438)
旅游的准备工作…… (439)
旅游必需品…… (440)
旅游中的卫生和健康…… (440)
旅游中常见病的防治…… (440)
乘火车须知…… (442)
乘飞机须知…… (442)
为您导游
一、华北游
北京简介…… (445)
天安门广场…… (445)
故宫博物院…… (445)
天坛与地坛…… (447)
颐和园…… (447)
圆明园遗址…… (449)
香山公园…… (450)
碧云寺…… (450)
卢沟桥…… (451)
明十三陵…… (451)
八达岭长城…… (452)
北京民俗风情及特产…… (452)
河北承德避暑山庄…… (453)
外八庙…… (454)
澹泊敬诚殿…… (454)
烟波致爽殿…… (455)
万壑松风…… (455)
水心榭…… (455)
烟雨楼…… (455)
万树园…… (456)
文津阁…… (456)
普乐寺…… (456)
普宁寺…… (457)
须弥福寿庙…… (458)
普陀宗乘庙…… (458)
山西太原晋祠…… (458)
大同云冈石窟…… (459)
应县木塔…… (459)
五台山…… (460)
南禅寺…… (460)
显通寺…… (461)
殊像寺…… (461)
圆照寺…… (462)
南山寺…… (462)
北岳恒山…… (463)
悬空寺…… (464)
翠屏山…… (463)
飞石峰…… (464)
潜龙泉…… (464)
恒宗大殿…… (464)
内蒙古大草原…… (464)
草原风光…… (464)
成吉思汗陵…… (465)
昭君墓…… (466)
二、东北游
沈阳故宫…… (466)
鞍山千山…… (466)
大连海滩…… (467)
吉林树桂…… (467)
长白山…… (467)
哈尔滨太阳岛…… (467)
“哈尔滨之夏”音乐会 …… (468)
哈尔滨冰灯…… (468)
三、华东游
山东济南趵突泉…… (468)
大明湖…… (468)

千佛山…… (469)
东岳泰山…… (469)
岱庙…… (469)
斗母宫…… (470)
经石峪…… (471)
五大夫松…… (471)
十八盘…… (471)
南天门…… (471)
碧霞祠…… (471)
玉皇顶与日观峰…… (472)
曲阜孔庙…… (472)
孔府…… (473)
孔林…… (473)
南京简介…… (473)
钟山…… (473)
中山陵…… (474)
紫金山天文台…… (474)
栖霞山…… (474)
栖霞寺…… (475)
秦淮河…… (475)
夫子庙…… (475)
玄武湖…… (475)
莫愁湖…… (476)
石头城…… (476)
燕子矶…… (477)
雨花台…… (477)
南京地方特产及名吃…… (477)
苏州简介…… (478)
拙政园…… (479)
狮子林…… (479)
沧浪亭…… (479)
留园…… (480)
网师园…… (480)
怡园…… (481)
虎丘…… (481)
寒山寺…… (481)
苏州地方艺术及工艺品…… (482)
上海简介…… (482)
中共“一大”会址…… (482)
鲁迅墓…… (483)
豫园…… (483)
黄浦公园…… (483)
浦东新区与东方明珠电视塔
…… (483)
龙华盆景园…… (484)
方塔公园…… (484)
照壁…… (484)
天妃宫…… (485)
古猗园…… (485)
淀山湖…… (485)
上海地方特产…… (486)
杭州简介…… (486)
西湖…… (487)
白堤…… (487)
苏堤春晓…… (487)
断桥残雪…… (488)
平湖秋月…… (488)
三潭印月…… (488)
双峰插云…… (488)
曲院风荷…… (489)
花港观鱼…… (489)
南屏晚钟与雪峰夕照…… (489)
柳浪闻莺…… (489)
飞来峰…… (490)
灵隐寺…… (490)
六和塔…… (491)
岳庙、岳坟…… (491)
钱塘江大潮…… (491)
杭州地方工艺及特产…… (492)
宁波普陀山…… (493)
普济禅寺…… (493)
法雨寺…… (494)
慧济寺…… (494)
洛迦灯火…… (494)
厦门简介…… (495)
鼓浪屿…… (495)

需要全本请访问 www.ertongbook.com