

老年 生活顾问

赵宏 主编

张大春
郑有贵 副主编



海洋出版社

老年生活顾问

赵宏 主编
张大春 郑有贵 副主编



海洋出版社

内 容 简 介

本书根据老年人的不同特点和不同习惯分别安排了15个方面的内容,主要涉及老年家庭生活、老年婚姻、老年社交、书画篆刻、文学写作、音乐戏剧、说唱灯谜、娱乐活动、防病健身和旅游观光等方面。

本书的主要作用是帮助老年人幸福地安渡晚年生活,因而具有很强的实用性。它可以提高老年人的情趣,丰富老年人的生活。

(京)新登字 087 号

老年生活顾问

赵 宏 主编

张大春 郑有贵 副主编

•

海洋出版社出版(北京市复兴门外大街1号)

新华书店上海发行所发行 常熟市印刷二厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 16.75 字数: 450千字 插页: 2

1991年12月第一版 1991年12月第一次印刷

印数: 1—3000

•

ISBN 7-5027-0944-4/Z·201 定价: 9.80元

老年生活顾问

余秋里

一九八八年十月

加強科學研究 尊重科學
指導使老年生活更加健
康活潑 豐富多彩

榮高棠



一九八二年十月

目 录

第一章 晚年康乐	(1)
第一节 乐生忘老	(1)
一、保持心情轻松愉快	(1)
二、培养您的兴趣和爱好	(3)
三、保持良好的生活习惯	(6)
第二节 幸福的家庭生活	(11)
一、家庭的心理相容	(12)
二、子女教育	(14)
三、同孙辈在一起	(17)
第三节 老年婚姻及性生活	(18)
一、老来伴 敬如宾	(18)
二、老年失伴怎么办	(20)
三、老年人的性生活	(22)
第四节 老年社交	(23)
一、人际关系	(24)
二、走亲访友 亲密往来	(26)
三、远亲不如近邻	(26)
四、参加各种社会活动	(27)
第二章 书画趣苑	(29)
第一节 书法	(29)
一、文房四宝	(29)
二、学书指南	(34)
三、书法欣赏	(50)
第二节 篆刻	(51)
一、印章	(51)

二、篆刻技巧	(53)
三、篆刻鉴赏	(55)
第三节 绘画	(56)
一、绘画常识	(56)
二、几种绘画的艺术特点	(60)
第四节 雕塑	(63)
一、几种雕塑艺术的特点	(63)
二、雕塑的创作和制作	(65)
第五节 字画的装裱	(68)
一、裱画的工具和材料	(69)
二、裱画材料的托和染	(71)
三、画心的托裱	(73)
第三章 写作与文学欣赏	(76)
第一节 退休者的写作	(76)
一、如何提高写作能力	(76)
二、老年人写作的内容和体裁	(78)
三、怎样写回忆录	(79)
第二节 诗、词、赋	(85)
一、诗歌	(85)
二、赋	(90)
三、词	(95)
第三节 散文、小说	(100)
一、散文	(100)
二、小说	(106)
第四节 神话传说	(111)
一、神话的起源	(111)
二、中国古代神话故事	(112)
第五节 外国文学欣赏	(116)
一、诗歌	(116)
二、小说	(122)
三、散文	(127)

第四章 戏剧与音乐欣赏	(132)
第一节 戏剧的起源及发展	(132)
一、戏剧的起源	(132)
二、戏曲的发展	(134)
第二节 戏剧欣赏	(137)
一、话剧	(137)
二、歌剧	(138)
三、京剧	(139)
四、评剧	(142)
五、昆剧	(142)
六、地方戏	(144)
第三节 音乐欣赏	(149)
一、音乐的特征及其分类	(149)
二、声乐作品鉴赏	(150)
三、器乐作品鉴赏	(153)
第五章 说唱台与谜语宫	(158)
第一节 临时说唱台	(158)
一、哼哼唱唱, 悠闲自得, 长寿健康	(158)
二、公园茶馆锣鼓响 三三俩俩唱起来	(159)
第二节 说唱台	(160)
一、相声	(160)
二、评书	(166)
三、单弦	(169)
四、评弹	(169)
五、大鼓	(170)
六、其他	(170)
第三节 谜语宫	(171)
一、古今猜谜活动	(171)
二、猜谜的基本方法	(172)
三、常用谜格介绍	(174)
四、趣味谜集锦	(177)

五、灯谜集锦	(186)
第六章 棋牌乐	(189)
第一节 象棋	(189)
一、比赛规则	(190)
二、比赛实例	(193)
第二节 国际象棋	(195)
一、比赛规则	(195)
二、比赛实例	(199)
第三节 围棋	(201)
一、比赛规则	(202)
二、比赛实例	(210)
第四节 跳棋	(213)
一、跳棋基本着法	(214)
二、最新跳法	(214)
第五节 桥牌	(215)
一、比赛规则	(215)
二、比赛实例	(222)
第六节 麻将	(226)
一、麻将计番	(226)
二、麻将的打法	(231)
第七节 扑克牌的几种打法	(232)
一、争三先	(232)
二、升级	(233)
三、拱猪	(234)
第七章 运动与健康	(236)
第一节 生命在于运动	(236)
一、运动与生命息息相关	(236)
二、运动能放慢衰老的脚步	(236)
第二节 健身要讲究科学性	(240)
一、运动项目的选择	(240)
二、运动要循序渐进，持之以恒	(241)

三、运动前的准备活动和运动后的整理活动	(242)
四、注意运动生理卫生	(242)
第三节 太极拳	(243)
一、太极拳的特点和种类	(243)
二、太极拳的健身作用	(243)
三、练习太极拳的要求	(244)
第四节 散步与慢跑	(245)
一、散步——有益而安全的锻炼	(246)
二、慢跑——心脏健康之路	(247)
第五节 “三浴”锻炼	(251)
一、锻炼原则及注意事项	(252)
二、日光浴	(253)
三、空气浴	(254)
四、水浴	(255)
第六节 老年保健功	(256)
一、练功十八法	(256)
二、按摩	(275)
三、老年迪斯科	(279)
第八章 球类运动	(283)
第一节 篮球	(283)
一、基础知识	(283)
二、比赛规则	(287)
第二节 排球	(288)
一、基础知识	(288)
二、比赛规则	(290)
第三节 网球	(291)
一、网球运动的基础知识	(291)
二、比赛规则	(294)
第四节 羽毛球	(295)
一、基本知识	(295)
二、比赛规则	(299)

第五节 乒乓球	(300)
一、基础知识	(300)
二、比赛规则	(303)
第六节 门球	(304)
一、基础知识	(304)
二、比赛规则	(307)
第七节 台球	(308)
一、基础知识	(308)
二、比赛规则	(312)
第九章 气功	(314)
第一节 气功与保健	(314)
一、什么叫气功	(314)
二、气功的功种	(315)
三、气功保健的原理	(316)
四、练气功应注意的事项	(319)
第二节 怎样练静功	(321)
一、静功的基本内容	(321)
二、练习静功的姿式	(324)
三、放松功	(328)
四、松静功	(329)
五、内养功	(330)
六、强壮功	(330)
七、“五步功成”真气运行法	(332)
八、练功后的感觉与反应	(335)
第十章 旅游观光	(338)
第一节 做好旅行准备	(338)
一、设计与考察旅游线路	(338)
二、出发前的准备工作	(339)
第二节 旅途常识	(341)
一、铁路旅行常识	(341)
二、航空旅行常识	(343)

第三节 旅途饮食卫生和常见疾病的防治	(346)
一、旅途中应注意饮食卫生	(346)
二、旅途中常见疾病的防治	(347)
三、登山游览时需要注意的问题	(349)
第四节 名胜古迹揽胜	(349)
一、历史文化名城	(350)
二、名山大川	(356)
三、风景园林	(360)
第五节 旅游摄影	(363)
一、照相机的选择	(364)
二、摄影技巧	(364)
第十一章 乐在养鸟 趣在钓鱼	(369)
第一节 趣味无穷的钓鱼养鸟活动	(369)
一、充实生活 乐在其中	(369)
二、修身养性 健康长寿	(369)
第二节 钓鱼的用具及使用方法	(370)
一、钓竿	(370)
二、鱼钩	(373)
三、鱼线	(375)
四、鱼漂	(376)
五、鱼坠	(377)
六、辅助工具	(377)
七、鱼具的维护	(378)
第三节 淡水钓鱼的方法与要诀	(378)
一、鱼饵	(378)
二、钓鱼场地的选择	(380)
三、常见淡水鱼的钓法	(381)
四、钓鱼要诀	(385)
第四节 养鱼	(388)
一、鱼种与容器	(388)
二、饲养的环境条件	(389)

三、鱼食	(391)
四、鱼病防治	(391)
第五节 养鸟	(393)
一、养鸟种类的选择	(393)
二、几种常养的食谷鸟和食虫鸟	(394)
三、鸟具	(402)
四、鸟食	(403)
五、鸟病防治	(403)
第十二章 花卉	(405)
第一节 养花是一种美的享受	(405)
第二节 花卉的繁殖技术	(405)
一、播种法	(406)
二、分株法	(407)
三、扦插法	(407)
四、压条法	(409)
五、嫁接法	(410)
第三节 花卉日常管理	(412)
一、温度	(412)
二、光照	(412)
三、空气湿度	(413)
四、浇水	(414)
五、换盆	(414)
六、盆栽用土	(415)
七、施肥	(416)
八、修剪	(417)
九、整形	(418)
十、病虫害防治	(419)
第四节 常见花卉的栽培与管理	(420)
一、草本盆栽花卉的栽培与管理	(420)
二、木本盆栽花卉的栽培与管理	(424)
三、庭院栽培花卉的栽培与管理	(429)

第五节 盆景制作	(434)
一、盆景艺术流派与盆景类型	(434)
二、树桩盆景的制作	(435)
三、山石盆景的制作	(439)
四、盆景管理	(442)
第十三章 饮食营养与科学	(443)
第一节 饮食与保健	(443)
一、消化功能的改变	(443)
二、日需热量	(444)
三、营养物质的日需量	(445)
四、科学用膳	(448)
第二节 适合老年人的保健食品	(450)
第三节 常见病的饮食疗法	(457)
一、肥胖病的饮食疗法	(457)
二、糖尿病的饮食控制	(459)
三、高血脂与冠心病的饮食防治	(461)
四、胰腺炎的饮食疗法	(462)
五、胆囊炎和胆结石的饮食疗法	(464)
六、肝硬化病人的饮食	(464)
七、溃疡病的饮食疗法	(466)
八、老年腹泻的饮食调治	(468)
九、便秘老人的饮食	(469)
十、老年慢性支气管炎病的饮食治疗	(470)
十一、老年慢性肾功能衰竭的饮食疗法	(471)
十二、癌症的饮食防治	(473)
第四节 戒烟慎酒巧饮茶	(474)
一、戒烟长寿	(474)
二、慎酒健康	(476)
三、巧品茗香	(476)
第十四章 家庭小制作	(482)
第一节 小修理	(482)

一、半导体收音机常见故障的修理	(482)
二、手电筒的修理	(483)
三、搪瓷器皿的修补	(483)
四、自行车内胎的修补	(484)
五、洗衣机的维修	(484)
六、电熨斗的维修	(485)
七、电视机简单故障的排除	(485)
八、日光灯常见故障的排除	(487)
第二节 小饮食制作	(488)
一、腌制咸蛋和松花蛋	(488)
二、豆芽的做法	(489)
三、制作泡菜	(489)
四、酸菜腌制法	(490)
五、糖蒜头的做法	(490)
六、巧制西红柿酱	(491)
七、香肠的制作方法	(491)
八、家制江米酒	(491)
九、酸牛奶的制作方法	(492)
十、鸡蛋糕的做法	(492)
十一、饼干的简易做法	(492)
十二、肉松的做法	(493)
第三节 玩具制做	(493)
一、用火柴盒制做玩具	(493)
二、用蛋壳制做玩具	(494)
三、用布做玩具	(496)
四、用厚纸做玩具	(499)
五、利用废弃物做玩具	(502)
第四节 小饰物	(504)
一、脸谱	(504)
二、叶脉书签	(504)
三、画框	(504)

四、布贴画	(504)
五、小信插	(506)
六、小壁插	(506)
第十五章 收藏	(507)
第一节 字画收藏	(507)
一、收藏字画的价值和乐趣	(507)
二、字画真品的鉴定	(508)
三、字画的保护	(511)
第二节 图书收藏	(511)
第三节 集邮	(513)
一、怎样收集邮票	(513)
二、邮票的类别与整理	(514)
三、邮票的保存方法	(516)
第四节 火花	(517)
第五节 烟标	(519)

第一章 晚年康乐

第一节 乐生忘老

当您步入老年，那么，老年朋友，您将怎样面对人生呢？您还会象在过去的光阴里那般陶醉人生？愿您乐生忘老！

一、保持心情轻松愉快

1. “乐天派”多长寿

雄才大略的秦皇汉武，都曾迷信长生，热衷于方术，企求能找到长生不死的灵丹妙药。这种违背科学的傻事，今天不会有人再干了。长生不死的人只存在于神话里，然而益寿延年却是可以通过人的努力来实现的。

古今中外，不少人对长寿“秘诀”进行的研究表明：人的情绪稳定、心情舒畅，是长寿的首要原因。

我国古代的陶弘景在《养性延寿录》中说：“养性之道，莫久行久坐，久卧久听，莫强食饮，莫大醉，莫大愁忧，莫大哀思，此所谓能中和，能中和者必久寿也。”我国流行的《十叟长寿歌》中说：“十叟轩双眉，坦坦无忧愁。”这都说明心理因素是影响长寿的一个重要条件，心情舒畅，乐观开朗可以延年益寿。

精神因素之所以特别重要，主要是因为代谢机能的正常运转是健康长寿的必需条件。大脑的作用能促进丘脑分泌，丘脑激素可促进脑垂体各种激素的分泌，从而调节整个机体的代谢运转。中枢神经系统如果发生紊乱，则代谢功能下降，甚至大大受损，加速细胞及机体的衰老和死亡。可见，心情轻松愉快能使人体生理功能和谐，增强人体抵抗力，有益身心健康。正如巴甫洛夫说的：“愉快可以使你对生命的每一跳动，对生活的每一印象易于