



中老年生活指导 系列

1



中老年人 生活百事通

Practical Tips and Skills
Guide for *the Elderly*

董丽娟◎主编



大连理工大学出版社
Dalian University of Technology Press

(《老同学之友》) 杂志社

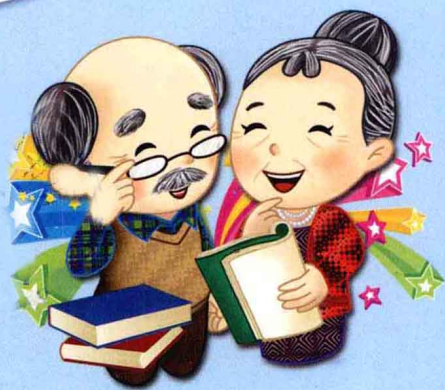


中老年生活指导 系列

1

中老年人 生活百事通

董丽娟◎主编



大连理工大学出版社
Dalian University of Technology Press

《老同志之友》杂志社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人生活百事通 / 董丽娟主编 . — 大连 : 大连理工大学出版社 , 2013.3

(银发潮 · 中国系列丛书 · 中老年生活指导系列)

ISBN 978-7-5611-7520-0

I . ①中… II . ①董… III . ①中老年人—生活—知识
IV . ① Z228.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 310251 号

大连理工大学出版社出版

地址 : 大连市软件园路 80 号 邮政编码 : 116023

发行 : 0411-84708842 传真 : 0411-84701466 邮购 : 0411-84703636

E-mail: dulp@dulp.cn URL: <http://www.dulp.cn>

大连金华光彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸 : 168mm × 235mm 印张 : 14.75 字数 : 220 千字
2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑 : 曹 阳

责任校对 : 曹丽晶

封面设计 : 黄敏青

ISBN 978-7-5611-7520-0

定 价 : 36.00 元

总序

FOREWORD

据我国第一部《老龄事业发展报告（2013）·老龄蓝皮书》披露，截至2012年底，我国60岁及以上老龄人口达到1.94亿，占总人口的14.3%，其中80岁及以上高龄人口达到2273万人。2013年老龄人口总量将突破两亿大关，老龄化水平将达到14.8%。另据预测，到本世纪中叶，将迎来老龄人口峰值4.83亿，约占总人口的35%，其中80岁及以上高龄人口将达到1.08亿。届时，每三个人中就有一个老人。全球每四个老人中有一个是中国老人。凸显了“未富先老”、“未备先老”、空巢化与失能高龄化日益加剧的主要特征。

老龄化带来的挑战是全局性的。一是全社会没有做好应对人口老龄化的准备，包括物质和精神的准备。二是贫困和低收入老年人群数量较大，家庭养老功能弱化。三是作为世界上失能老龄人口最多的国家，我国面临的失能老人照护服务压力超过世界上任何一个国家。四是繁荣老年文化的终极意义在于增强老年人的幸福感。处在接近或达到小康生活的老人们，对“颐养天年”有新的理解，花钱买健康、老年上大学、异地养老、境外旅游成为新时尚。繁荣老年文化，让晚年生活充满阳光、绿色、欢笑，莫道桑榆晚，释放正能量。

党的十八大作出了“积极应对人口老龄化，大力发展老龄服务事业和产业”的战略部署。新修订的《老年法》也将“积极应对人口老龄化”上升到法律的高度，确定为国家的一项长期战略任务，国家和社会应采取有效措施，健全保障老年人权益的各项制度，逐步改善保障老年人生活、健康、安全以及参与社会发展的条件，实现老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为。国务院发布的《中国老龄事业发展“十二五”规划》进一步指明了推进老龄事业发展的指导方针和工作目标，建立六大体系、实现“六个老有”目标：建立健全老龄战略规划体系、社会养老保障体系、老年健康支持体系、老龄服务体系、老年

FOREWORD

宜居环境体系和老年社会工作体系。就社会整体而言,如何搞好老年保障、老年健康、老年心理慰藉、维护老年人的合法权益以及为老年人提供丰富多彩的精神文化生活,让老年人活得健康快乐,活得体面有尊严成为全社会关注的热点问题。

我们推出《银发潮·中国系列丛书》是遵照党的十八大作出的“积极应对人口老龄化,大力发展老龄服务业和产业”的战略部署提出的。本丛书是本着贴近生活、贴近实际的主旨,摸准老年人的阅读习惯,由大连理工大学出版社推出的中老年人大众读物。本系列丛书分为三大系列:老年学术专著系列、老年大学教材系列和中老年生活指导系列。一是老年学术专著系列,以全国各大学社会学、老年学、人口学、公共管理学等专家学者以及老龄工作机构、老年学学会为依托,编辑出版能反映他们最新研究成果的图书。同时翻译出版介绍日本应对人口老龄化成功经验的专著和指导老后生活的畅销书。二是老年大学教材系列,包括老年大学、高职高专教材以及社会工作、老龄护理岗位培训类教材。三是中老年生活指导系列,试图打造成“中国式”居家养老必备手册类图书。为即将步入老龄期的人群提供一个养老规划,引导他们在“过渡期”生活理念、生活方式有所转换,淡定地进入退休生活;为已经进入老龄期的人们提供一系列健康养生、食品保健、出行旅游等生活指导;为低龄老人提供一系列老有所为、老有所乐的趣味读物,引导他们在发挥“潜能”、量力而行为社会做贡献的同时,过一个多彩多姿的晚年生活。

本套丛书具有探索的性质,难免有粗糙、不足之处,诚请专家学者和广大读者不吝指正。



2013年3月

前言

PREFACE

21 世纪是人们渴望长寿的时代，是人们认识到“最好的医生是自己”的时代，作为新时代的中老年人应树立“没有健康就没有一切”的观念，自觉行动起来，做一个自立、自信、自爱、健康的文明人。最美不过夕阳红，如何把这段美好的景致保持得更久远，让自己的晚年生活得更幸福，拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，快快乐乐度过每一天，是每个中老年朋友最大的愿望。

《中老年人生活百事通》如约而至！这是一套适合中老年人阅读的通俗、易懂、实用、价廉的名副其实的“生活百事通”。向中老年朋友介绍了晚年生活的方方面面，包括科学饮食篇、开心购物篇、安全防护篇、疾病防治篇、养生保健篇、运动健身篇、心理健康篇、休闲娱乐篇、婚姻家庭篇等 9 大方面。

本书特色

1. 书中采用大字体排版、图文并茂，是为中老年朋友量身定制的生活手册。
2. “温馨提示”、“小妙招”等栏目的设置，更符合中老年朋友的阅读需求，像专门为中老年朋友聘请的贴身专家，随时为中老年朋友提供便利的生活指导。

PREFACE

3.彩色印刷，色彩丰富，书中采用“宜”、“忌”两种最直观、最简洁的方式为中老年朋友的晚年生活提供指导和帮助。

健健康康过百岁，快快乐乐养天年，掌握全新的健康理念，打造优质的晚年生活，做一个健康、快乐、幸福、长寿的老人！

夕阳无限好，莫道近黄昏！健康幸福的晚年生活永远要靠自己争取！

编者

2013年3月

目录 CONTENTS

总序	01
前言	03

科学饮食篇

饮食要做到营养全面	02
10 种对健康有帮助的食物	04
使人衰老的食物	07
合理安排一日三餐	10
主食搭配要做到精粗合理	13
食用蔬菜有讲究	15
食用豆制品有学问	18
有益于中老年人健康的水果	20
营养丰富的薯类食品	23
中老年人也要食用一些肉类食品	25
鱼类的选择与食用	27
坚果的选择与食用	29
要减少烹调用油量	31
保护好碘盐中的“碘”	34
吃零食有窍门	36
如何喝饮品	38
最好不吸烟	40
如何科学地保存食物	42
四季饮食要点	44

CONTENTS

开心购物篇

如何选购食物	48
如何选择护肤品	50
如何选择衣物	52
如何选择居住环境	54
如何选择保健品	57
如何选择理财产品	60
要警惕购物陷阱	63

安全防护篇

如何防骗	66
如何防盗	69
如何防火	71
如何防电	73
如何防漏	75
如何防震	77
如何防滑	79
如何防止发生意外	81
如何自救	83

CONTENTS

疾病防治篇

不能忽视的几种常见病	86
中老年人的身体警报	91
应定期进行健康体检	95
如何提高免疫力	97
应了解一点穴位知识	99
癌症的预防	101
家庭应常备的药品	104

养生保健篇

如何科学淋浴	108
如何洗头	110
如何搓脸	112
如何科学梳头	114
如何科学护牙	116
如何护眼	119
如何能睡得好	121
如何防止便秘	123
如何进补	125

CONTENTS

运动健身篇

应选择什么样的运动	128
什么时候运动比较好	130
要多进行户外运动	132
运动时应注意什么	134
最简单的运动——微笑	136
最好的运动方式——走路	138
锻炼平衡的方法	140
锻炼关节的方法	142
锻炼脑力的方法	144
面部运动的方法	146
锻炼腰背部肌肉力量的方法	148
强健内脏的健身法	150
四季锻炼应注意的问题	152

心理健康篇

如何做到心情愉快	158
如何做到人老心不老	161
如何做到难得糊涂	163

CONTENTS

发怒的危害	165
如何保持好奇心	167
抑郁的危害	169
如何做到成功衰老	171
如何看待死亡	174
如何交友	176

休闲娱乐篇

比较适合中老年人看的电影	180
比较适合中老年人读的书	182
比较适合中老年人听的音乐	185
比较适合中老年人跳的舞蹈	188
比较适合中老年人学的乐器	190
下棋益智	192
读书实在妙	194
绘画有益	196
音乐移情又养生	198
养花的好处	200
养鸟好处多	203
垂钓养心	205

CONTENTS

养宠物须知	207
登山有学问	209
适合中老年人出游的路线	211

婚姻家庭篇

夫妻恩爱利长寿	214
如何处理与子女的关系	216
如何处理与孙辈的关系	218
“空巢老人”的生活	220
再婚应注意的事项	222



科学饮食篇



饮食要做到营养全面



温馨提示

我国 60 岁以上老年人营养缺乏率平均为 12.4%，农村明显高于城市。营养与食品安全专家们研究发现，我国老年人能量和三大营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物）的摄入量已达到正常水平，但微量营养素摄入不足，尤其是维生素 A、核黄素（维生素 B₂）和钙、锌等远不能满足老年人的需要。

宜

1. 粗细搭配
如把荞麦、燕麦、杂豆等粗粮和大米放在一起煮饭、煮粥等。
2. 荤素搭配
把肉类和蔬菜类进行合理搭配，保证饮食的营养均衡。
3. 品种多样
尽量吃多种食物。

老年人新陈代谢功能减弱，60 岁人的基础代谢比 20 岁人的基础代谢减少 16%，70 岁人的基础代谢比 20 岁人的基础代谢减少 25%。所以，老年人应格外关注饮食中的营养，只有这样才能补充人体所需的能量。

1. 脂肪

应占膳食总热量的 15%，其中包括饱和脂肪酸 0% ~ 10%，不饱和脂肪酸 3% ~ 7%。代表食物主要有米糠油、豆油、玉米油、芝麻油、花生油、菜子油等。脂肪摄入量不宜过多，否则对健康不利。

2. 蛋白质

应占膳食总热量的 10% ~ 15%。其余 85% ~ 90% 的热量由脂肪、碳水化合物提供，其中复合碳水化合物应占 50% ~ 70%，它们主要存在于小米、玉米、绿豆等食物中。





3. 糖类 (碳水化合物)

应占膳食总热量的 45% ~ 55%。

4. 微量元素锌

老年人应适量吃一些含锌的食物，这些食物有沙丁鱼、胡萝卜、牛肉、花生、核桃仁、杏仁、糙米等。

5. 游离糖

主要指从甜菜、甘蔗中提取的游离糖，水果、蔬菜、牛乳中天然存在的糖不包括在内。游离糖食用量的上限为食物总量的 10%。

6. 食用纤维

芝麻、香椿、豆类、竹笋、萝卜、海藻等食物中的食用纤维含量丰富，可以适当多吃。

7. 食盐

每日摄入食盐的上限为 6 克，无下限量。

8. 胆固醇

每日摄入胆固醇的上限为 300 毫克，无下限量。

营养专家建议：老年人按照饮食营养标准来合理安排自己的饮食，有助于健康长寿。

忌

1. 偏食挑食

食物要多
样化，不要偏
食挑食。

2. 长期素食

长期素食，
不仅容易导致
营养失调，还
会降低抵抗
力。

3. 品种单调

人体要保
持健康，必需
的营养素有 44
种。因此，要
注意饮食的丰
富性，勿求简
单。



小妙招

吃什么最好？

从营养上来说，“四条腿的（猪、牛、羊）不如两条腿的（鸡、鹅），两条腿的不如一条腿的（菌类），一条腿的不如没有腿的（鱼）。”简单地说，吃卵生动物不如去吃鱼类；吃海洋动物，深海比浅海的动物要好；吃动物不如吃植物好；吃植物不如吃菌类好。



10 种对健康有帮助的食物



温馨提示

良好的饮食可以帮助老年人保持青春活力。老年人的饮食和营养摄取需要特别注意，老年人自己更应该关注营养的摄入。家庭的一日三餐应该根据老年人的生理特性及各项营养需求来安排。营养专家归纳出 10 种对健康有帮助的食物，供老年朋友参考。

研究人员认为，老年人常吃以下食品，不仅能够为身体提供足够的营养，还可以增强体质，延年益寿。

1. 浆果

浆果中的蓝莓是含抗氧化物质最高的水果，抗氧化物质可以中和可能引起慢性疾病（如癌症、心脏病等）的自由基。

2. 奶制品

奶制品不但是提供钙元素的好食品，而且含有大量的蛋白质、维生素（包括维生素 D）和矿物质。这些元素都是对抗骨质疏松症的重要元素。

3. 脂质鱼

脂质鱼含大量的 Ω -3 脂肪酸，包括大马哈鱼、金枪鱼。这种脂肪酸可以对抗疾病，帮助降低血脂，同时还可以预防和心脏病有关的血凝。

4. 蔬菜类食物

如菠菜、羽衣甘蓝、白菜和生菜等，含有大量的维生素、矿物质

