

中國老年之寶



71237
10
20
中国老年之宝

《中国老年之宝》编委会

四川人民出版社·一九八八年·成都·

责任编辑：解 伟、何昌宇
封面设计：戴 卫
封面题字：启 功
插图：蔡 林、高 峰
技术设计：古 蓉

《中国老年之宝》

《中国老年之宝》编委会

四川人民出版社出版（成都盐道街3号）
四川省新华书店发行
四川新华印刷厂印刷

开本787×1092mm1/32 印张38.25 插页14 字数827千
1988年7月第一版 1988年9月第二次印刷
ISBN7-220-00509-1/G·91 印数：2,001—8,000册

（精装）定价：10.30 元

《中国老年之宝》编辑委员会

顾问：郭林祥 韩怀智 傅全有 万海峰
邵农 曹振东 李继耐 郑兴
杨德福

主编：王以星 杨丕善
副主编：程功明 解伟 曹堂华 黎尚彬
编委：陈国忠 田义功 马天恩 赵文卿
何平 周仁铸 孙翊道 肖健卿
张维辛 陈保前 吕振江

编写人员：李淑基 刘正才 赵国良 张维辛 陈安福
戴惠安 孙翊道 叶宗萍 肖健卿 张水明
武明森 陈汝平 蔡林 王卫星 李宪虎
李震 曹军 宋芹 邵航燕 彭华
罗嗣琼 魏乎梅 孟庆田 高佑宗 许景学
张玲 晏大伦 吴正鸿 韩秀英 方兰芬 秦建国
王勇 杨永沛 曹世慧 胡仁樵 陈明敏 赵德明
陈正刚 江开勇 王振银 胡邦才 雷世雄 张幼矩
周厚永 叶瑞琨 曹忠铭 郝敏 赵琪 汪裕修
甄惠英 王再兴 罗召贵 戴兴强 倪青 郑琨
许越 升华 李发君 杨晓媛 刘传明 余白贵
艾保林

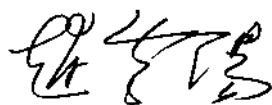


献 给

为人类的和平解放事业，为中国革命和社会主义建设事业作出卓绝贡献的
离退休老首长、老同志！



在《中国老年之宝》出版之际，我谨祝为革命作出巨大贡献的老同志精神愉快，身体健康！

A handwritten signature in black ink, appearing to be '赵紫阳' (Zhao Ziyang), written in a cursive style.

一九八八年六月一日

中共中央总书记、军委副主席赵紫阳
为《中国老年之宝》题词

中国老年之宝编委会：

六月五日来函收悉。

得知贵会为离退休老同志专门编著一部实用生活知识百科全书，甚为高兴！

祝愿为世界和平、中国人民革命和社会主义建设事业作出卓绝贡献的老同志，健康长寿。

李先念

一九八八年七月十日

全国政协主席李先念给《中国老年之宝》的贺词

老骥伏枥
志在千里

徐向前
一九八一年六月

徐向前元帅为《中国老年之宝》题词

自強不息 安度
晚年 發揮余熱
繼續奉獻

聂荣臻

聂荣臻元帅为《中国老年之宝》题词

为中国老年之定思

自强不息
老当益壮

秦基伟
五月

国防部长秦基伟题词

愿中国老年之宝
成为老年同志的良
师益友生活顾问

王首道
一九八六年
五月八日



中顾委常委王首道题词

老
蹤
伏
櫪

張愛萍

中顾委常委张爱萍为《中国老年之宝》题词

祝中国老年之宝
成为读者的至宝

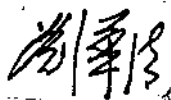
洪学智
一九八八年六月

军委常委、副秘书长洪学智题词

愿天下老人健康长寿

(代序)

军委要员、副秘书长



感谢成都军区的同志们编著了这本《中国老年之宝》。我认为，它必将成为一批又一批从工作岗位上退下来的老同志安度晚年的亲密伴侣。

前段时间，我从一个材料上看到这样一个数字，目前我国60岁以上的老年人有八千多万，占总人口的8%。有人作过预测，到2000年，我国的老年人将占总人口的20%左右。一般来说，老人生活阅历丰富，是人生经验和知识的汇聚点，是我们社会乃至整个人类的宝贵财富。我们要珍惜爱护这种财富，在全社会开展敬老尊贤的活动，使我们老同志的晚年生活更幸福、更充实。

谁都知道，人民解放军的许多老同志戎马一生，为新中国的诞生和富强转战南北，建功立业，如今，

随着岁月的流逝，年事已高。但是，人老了，并不等于说我们的思想就老了，我们的事业就老了。老骥伏枥，志在千里。“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”。我衷心地希望老同志们安度晚年，永葆青春。

我看这本书写得很好，它会帮助老同志把晚年安排得好一些。比如，当坐在家里想看些书，写写文学，又感到没处下手时，它会指导您该看哪些书，该怎样利用自己的优势写些什么；当饭余茶后，想去欣赏一些艺术作品，或抽空外出饱赏大自然的美景时，它会教您如何去欣赏，外出时要注意些什么；当您节假日和子女团聚一起，想丰富一下生活，调剂一下伙食时，它会帮您出些主意，安排一个快乐的节日；当您想锻炼一下身体，增强自身抵抗能力时，它会告诉您，怎样参加体育锻炼，又怎样延年益寿。总之，当您埋首其中的时候，就会发现无穷的乐趣，书中的科学性、知识性、趣味性和实用性，将始终不渝地陪伴着您，具体地帮助指导您安排好日日月月，成为您生活的顾问、益寿的指南。

愿老同志们能从这本书中获取更多的益处，愿普天下的老人幸福、健康、长寿！

● 目 录 ●

第一章 老年生理.....	1
一 老年的年龄界线.....	1
二 人类的正常寿命.....	2
三 影响人类寿命的几种因素.....	5
(一) 遗传因素 5 (二) 性别因素 6 (三) 社会因素 7 (四) 疾病因素 8 (五) 劳动因素 10 (六) 营养因素 11 (七) 地区因素 12 (八) 情绪因素 12 (九) 身高因素 13 (十) 睡眠因素 14 (十一) 婚姻因素 14 (十二) 生育因素 14	
四 老化与衰老.....	15
五 衰老的表现.....	16
(一) 外貌及体型的改变 17 (二) 器官及组织的改变 17 (三) 细胞及分子的变化 19	
六 有关衰老的学说.....	20
(一) 中毒学说 20 (二) 程序学说 20 (三) 误差学说 21 (四) 免疫学说 22 (五) 伤害学说 22 (六) 自由基学说 23	
七 衰老的防治.....	24
(一) 精神因素 24 (二) 坚持体力劳动和体育锻炼 25 (三) 饮食与长寿 25 (四) 防治老年疾病 26	

(五) 抗衰老的药物	27
八 老年生理和代谢的变化	29
(一) 心血管系统	29
(二) 呼吸系统	30
(三) 消化系统	31
(四) 泌尿系统	31
(五) 内分泌系统	32
(六) 神经系统	34
(七) 能量代谢	34
(八) 免疫系统	35
第二章 老年心理	37
一 心理与长寿	37
(一) 情绪与长寿	38
(二) 智力与长寿	39
(三) 性格与长寿	41
二 老年心理变化的特点	42
(一) 老年感知觉变化的特点	43
(二) 老年记忆变化的特点	45
(三) 老年智力变化的特点	48
(四) 老年人的情感	51
(五) 老年人的个性	55
三 老年社会心理问题	61
(一) 离退休的适应过程	62
(二) 离退休后的心理变化	63
(三) 离退休干部的心理特点	67
四 老年心理卫生	69
(一) 什么是心理卫生	69
(二) 老年心理卫生的内容	70
(三) 关于老年心理卫生的建议	73
第三章 老年学习	80
一 中国古代文学作品介绍	80
(一) 诗经	80
(二) 《楚辞》	82
(三) 《山海经》	84
(四) 乐府民歌	85
(五) 《史记》	86
(六) 《汉书》	88
(七) 《搜神记》	89
(八) 《世说新语》	90
(九)	