

实用老年生活大全



冯贵山 主编

上海古籍出版社

实用老年生活大全

冯贵山 主编

上海古籍出版社

实用老年生活大全

冯贵山 主编

上海古籍出版社出版

(上海瑞金二路 272 号)

新华书店 上海发行所发行

商务印书馆 上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1156 1/32 印张 28 插页 5 字数 672,000

1998 年 11 月第 1 版 1999 年 7 月第 3 次印刷

印数: 10,001—15,000

ISBN 7-5325-2503-1

Z·328 定价: 39.40 元

实用老年生活大全

要 目

心理修养
生活起居
饮食营养
体育锻炼
休闲娱乐
服饰美容
医疗保健

学习进修
晚晴婚恋
家庭关系
礼仪交往
理财消费
法律保护
附录

《实用老年生活大全》编撰人员名单

- 主 编** 冯贵山
- 副主编** 李国章 胡岩寿 黄 俭 朱亚夫
- 编 委** (以姓氏笔画为序)
- 王声一 王赞舜 冯贵山 朱亚夫
- 江建忠 李国章 张钟汝 张晓敏
- 胡岩寿 袁缉辉 黄 俭 傅惠霖
- 撰写者** (以姓氏笔画为序)
- 王声一 王振华 王赞舜 朱亚夫
- 许晓茵 过子砚 刘 红 刘怡慈
- 李光羽 李洁明 吴顺德 张钟汝
- 周万令 范明林 范梅波 胡忠明
- 姜锡祥 倪祖敏 徐筱凤 翁定军
- 黄 俭 黄任远 萧淑萍 傅惠霖
- 董 莹
- 执行编辑** 江建忠

序

——增强老龄意识,做好老年工作

孟建柱

老龄问题是一个世界性问题。当今世界,银色浪潮在全球涌动,全世界老年人口已近5亿。即将到来的21世纪是人口加速老龄化的时代,这一发展趋势更使老龄问题成为全球关注的热点。许多国家和地区都把发展老年事业纳入政府的重要职能,并把老年工作作为衡量社会协调发展水平的重要尺度。

在迈向新世纪的征途中,上海也面临着人口老龄化的严峻挑战。早在1979年,上海就成为全国率先进入老年型社会的大城市。至去年年底,上海60岁以上的老年人口已达230余万,占全市总人口的17.8%,而80岁以上的老年人口就达25万,占到老年人口总数的10.8%。同时,上海老年人口的规模还在不断扩大,压力在继续增

加,人口老龄化将日益加剧。据有关部门预测,到2010年,上海老年人口将达到287万,到2025年人口老龄化峰值时,老年人口将达到468万,占全市总人口的32.7%。如何在目前经济尚不发达的条件下做好老年工作,并为迎接下一世纪人口老龄化高峰作好准备,是一项迫切地需要我们认真研究、积极探索的重要课题。

上海市委、市政府对老年工作十分重视,全社会也向老年事业倾注了极大热情。特别是九十年代以来,更把发展老年事业作为事关全局发展和长治久安的重大战略问题来抓,把老年工作放在全市工作的重要位置,使其成为保证社会经济协调发展、实现上海跨世纪发展目标的一项基础性工作。经过共同努力,上海的老年工作不断取得新的进展,老年事业“九五”计划和远景目标稳步实施,老年保障力度不断加大,硬件建设和软件建设不断加强,“老有所养、老有所医、老有所乐、老有所为、老有所学”的环境逐步优化,养老、敬老、爱老的传统美德焕发出了新的光彩。

老年事业的推进包含着极为丰富的内容,其中很重要的一点,就是要当好老年人的生活顾问,帮助他们更好地了解老年生活的规律,从而更理性、更丰富多彩地欢度“第二人生”。上海古籍出版社乐做有心人,组织了大专院校、科研院所和有关方面的专家学者,用了两年时间编撰出《实用老年生活大全》一书。他们认真调研,精心筹

划,就老年人所关心的一系列问题作了较为系统的撰述,并在编写方式上尽量依循中国老年人的特点,力求适应他们的需要,体现了较高的科学性和实用性。这本书的出版是他们为老年工作做的一件实事、好事,为老年人请了一个好顾问,为老龄工作者们找了一个好帮手。我相信,这本饱含他们心血和热忱的书将会受到各地老年读者和广大家庭的欢迎,并将对增强全社会老龄意识和养老意识、推进老年事业健康发展,起到积极作用。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。我诚挚祝愿广大老年人生活幸福、美满,衷心希望上海老年事业兴旺发达!

目 录

序	孟建柱 1
---------	-------

心 理 修 养

一、老年人的感知觉	2	2. 当自己将要暴怒的时候	18
1. 老年人的视觉变化	2	3. 应该学会知足常乐	20
2. 老年人的听觉变化	4	4. 老年人的性格类型和特征	22
3. 老年人的味觉变化	6	5. 应该优化自己的性格	24
二、老年人的学习、记忆和智力	9	四、老年人离退休以后的角色转换	26
1. “高原现象”和老年人的学习	9	1. 人生角色转换的重要关口	26
2. 老年人提高学习效果的方法	10	2. 老年人角色失范的种种表现	27
3. 揣着眼镜还找眼镜的时候	12	3. 离退休前后的心理变化	30
4. 掌握一些改善记忆的途径和手段	14	4. 加强“四动”构建心理平衡	32
三、老年人的情绪和性格	16		
1. 老年人容易产生哪些消极情绪	16		

五、老年人心理健康的简易

测量 33

1. 影响老年人心理健康因素的分析 33

2. 比吃人参更重要的事情 35
3. 老年性痴呆各期的症状和简易测量 36

生活起居

一、老年人起居的科学安排

- 40
1. 起居有常和健康长寿 40
2. 每日三餐应定时定量 42
3. 老年人的饮食原则 43
4. 睡眠长短与人的寿命 45
5. 起床和入睡的最佳时间 46
6. 睡眠的方位和姿势 47
7. 睡眠的宜和忌 48
8. 培养良好的生活习惯 50
9. 老年人洗澡应注意的事项 52
10. 老年人看电视要注意节制 53
11. 老年人打牌应适度 54

二、居室的环境卫生 55

1. 老年人房间的朝向和层次 56
2. 老年人居室的最佳室温

- 57
3. 如何使室内光线明亮 58
4. 夏季怎样使居室凉爽和防暑 59
5. 使居室的空气新鲜清洁起来 61
6. 防潮防霉有益健康 63
7. 居室应减少噪音污染 64
8. 如何科学使用空调器 66
9. 居室的合理设计和布置 67
10. 老年人使用什么样的家具为好 68
11. 老年人居室色彩和家具的搭配 70
12. 让绿色进入居室 71

三、老年人的人身安全防护

- 73
1. 自然灾害的防护 73

2. 交通事故的预防	73	1. 怎样安全使用家用电器	92
3. 老年人应慎骑自行车	74	2. 家用电器应怎样接地	93
4. 有害气体泄漏的自我保 护	74	3. 发热电器的安全使用	94
5. 住家如何防盗	75	4. 触电后的抢救	98
6. 怎样预防食物中毒	76	5. 家用保险丝的选择和使用	99
7. 误服药品的自我救治	80	6. 电冰箱节电方法	100
8. 出门携带安全卡	81	六、煤气和液化石油气的安 全使用	101
9. 如何防止乘电梯突遇的灾 祸	82	1. 煤气的安全使用	102
四、老年人居室的防火	83	2. 液化石油气的安全使用	102
1. 识别易燃易爆物品	83	3. 发现煤气、液化气泄漏怎 么办	104
2. 家庭火灾的预防	85	4. 煤气和液化气中毒后的 急救和护理	104
3. 家中如遇火灾怎么办	86	5. “煤气杀手”的克星	105
4. 家用灭火器的正确使用	87	6. 高层建筑内不准使用瓶 装液化石油气	106
5. 烧伤烫伤的简易处理	88	7. 安全使用燃气热水器	107
6. 火灾现场逃生要点	89		
五、电的安全使用	92		

饮 食 营 养

一、人体需要的营养素	111	3. 碳水化合物(糖类)	119
1. 蛋白质	111	4. 维生素	120
2. 脂肪	115	5. 无机盐(矿物质)	124

6. 水	126	1. 常用食物的属性	141
7. 膳食纤维	126	2. 常用食物的保健作用	142
二、老年膳食与配制	128	3. 康复调理的粥疗	143
1. 食物要多样	128	4. 药酒与药茶	145
2. 饥饱要适度	129	六、老年人的饮食卫生和烹调	146
3. 油脂要适量	129	1. 老年食品的烹调要点	147
4. 甜食要少吃	129	2. 老年食物的忌嘴	148
5. 食盐要限量	130	3. 餐具消毒	150
6. 饮酒要节制	130	七、附录	151
7. 粗细要搭配	130	标准体重简易计算法	151
8. 三餐要合理	131	常用食物的胆固醇含量表	152
三、老年人饮料	131	常用食物的嘌呤含量表	154
1. 饮茶和茶疗	132	常用食物的粗纤维含量表	155
2. 咖啡	134	食用油脂和食物脂肪的脂肪酸组成	155
3. 其他种类饮料	135	富含钙、铁、碘、钾的常用食物表	158
四、老年人的常见病与饮食	135	富含硒的常用食物表	159
1. 冠心病、高脂血症、高血压病	136	常用食物的维生素 E 含量表	159
2. 慢性肾炎	136	常用食物的维生素 A(胡萝卜素)含量表	161
3. 消化性溃疡	137		
4. 胆囊、胰腺疾病和肝硬化	138		
5. 糖尿病	139		
6. 痛风、高尿酸血症	139		
7. 恶性肿瘤	140		
五、食疗和药膳	141		

体 育 锻 炼

一、体育运动对老年人的保健作用 165

1. 增强体质,延缓机体衰老进程 165
2. 改善心理素质,产生良好的心理效应 168
3. 提高老年人对环境变化的适应能力 170
4. 老年体育的社会价值 ... 171

二、老年人健身体育项目 ... 174

1. 太极拳 174
2. 气功 179
3. 五禽戏 182
4. 易筋经 184
5. 八段锦 191
6. 十二段锦 196
7. 练功十八法 198
8. 老年健身舞 211
9. 慢跑与快走 212
10. 门球 215

三、老年人健身锻炼的运动量控制 216

1. 科学地掌握适当运动量 216

2. 脉搏率测定法 217

3. “12分钟跑”的体能分级测定 218

四、老年人健身锻炼“四忌”

- 220
1. 忌进行力量性锻炼 220
2. 忌进行闭气锻炼 220
3. 忌进行速度锻炼 221
4. 忌进行比赛、争胜 221

五、老年人健身锻炼“四要”

- 222
1. 要因人制宜,量力而行 222
2. 要循序渐进,逐步提高 222
3. 要持之以恒,细水长流 223
4. 要注意安全,讲究卫生 223

六、老年人健身锻炼须知 ... 224

1. “夏练三伏,冬练三九” 224
2. 一天中进行健身锻炼的最佳时间 225

3. 健身锻炼与环境	226	4. 医疗体育的自我监控 ...	242
4. 减肥的正确途径——运动	227	八、老年人健身与健身器械	242
七、老年病与医疗体育	229	1. 健身器械的分类与功能	243
1. 医疗体育治病的科学原理	230	2. 适合老年人的健身器械介绍	244
2. 几种老年病的体育疗法	232	3. 老年人怎样选择和使用健身器械	250
3. 医疗运动处方	239		

休 闲 娱 乐

一、音乐	254	四、摄影	278
1. 音乐及音乐的主要特征	254	1. 选择适合的照相机 ...	279
2. 老人与音乐欣赏	255	2. 选择适合的拍摄题材 ...	282
二、交谊舞	257	五、收藏	288
1. 交谊舞舞种	258	1. 收藏与老年人文化生活	288
2. 交谊舞的基本知识	259	2. 收藏类别	289
3. 布鲁斯(慢四步)	261	3. 收藏什么	289
4. 华尔兹(慢三步)	265	4. 收藏的作用和须注意的问题	290
三、书法	273	六、养鸟	292
1. 书法艺术的形成与发展	273	1. 观赏鸟的选择	292
2. 汉字书体	274	2. 幼鸟的饲养	292
3. 怎样学书法	275	3. 鸟体的清洗	294
4. 书法的魅力	277	4. 鸟体运动	294

5. 鸟体整理	295	表现形式	316
6. 繁殖期的饲养	295	3. 老年人如何学画	319
7. 换羽期的饲养	296	十一、棋牌	323
8. 鸟病的防治	296	1. 围棋	323
9. 常见观赏鸟的驯养	297	2. 中国象棋	328
七、花卉	299	3. 桥牌	330
1. 扦插翻盆	299	十二、旅游	333
2. 施肥除虫	301	1. 人到老年旅游乐	333
3. 插花技艺	301	2. 选择设计线路	334
4. 盆景制作	303	3. 随团还是自行结伴	335
八、垂钓	305	4. 讲求文化内涵	335
1. 垂钓的工具	305	5. 充分准备 轻装上阵	336
2. 熟悉鱼性	308	十三、文学	337
3. 顺应天时 选择地形	310	1. 什么是文学	337
4. 垂钓的几点注意事项	311	2. 文学体裁	338
九、品茗	312	3. 老年人为什么要学习文学	339
1. 茶的起源	312	十四、戏曲	341
2. 茶馆的兴衰	313	1. 什么是戏曲	341
3. 品茗	314	2. 主要剧种及演员(昆剧、京剧、越剧、河北梆子、评剧、沪剧、锡剧、淮剧、黄梅戏、豫剧、粤剧、川剧)	345
十、绘画	315		
1. 绘画的几种分类	315		
2. 几种主要画种的特点和			

服 饰 美 容

一、服装色彩的选择	350	1. 服装色彩要适应体型	351
------------------------	-----	--------------------	-----

2. 肤色发色与服装色彩的配合	352	15. 手臂过粗型	364
3. 上下装和内外装的色彩配合	353	16. 长腰型	364
4. 季节场合与服装色彩的选择	354	17. 平胸型	364
二、饰品与服装的搭配	355	四、服装材料介绍	364
1. 同种色搭配	356	1. 纺织纤维的种类及特征	365
2. 类似色搭配	356	2. 织物组织的种类及特征	366
3. 主色调搭配	356	3. 如何识别织物的正反面	367
三、体型与服装款式以及图案的选择	359	4. 老年服装宜选用怎样的面料	368
1. 肥胖型	359	附：中老年服装的号型	372
2. 矮瘦型	360	五、老年人的皮肤保养	373
3. 高瘦型	360	1. 皮肤的结构	374
4. 溜肩型(即垂肩, 俗称“美人肩”)	361	2. 皮肤分类	375
5. 耸肩型(平肩)	361	3. 老年人的皮肤护理	376
6. 窄肩型	361	六、老年人的化妆	381
7. 宽肩型	361	1. 化妆用具	381
8. 上身太长型(无腰节)	362	2. 化妆品的选择与应用	382
9. 粗腰型	362	3. 化妆的基本方法	384
10. 小腹微突型	362	七、老年人护发与美发	387
11. 臀部过大型	362	1. 洗发	387
12. 臀部低垂型	363	2. 按摩头皮	388
13. 粗腿型	363	3. 头发的营养	389
14. 短腿型	363	4. 脸型与发型	389
		5. 发型的护理	390

医 疗 保 健

一、老年养生保健	394	1. 老年人心血管病	427
1. 人的自然寿命	394	冠心病	427
2. 人为什么会衰老	395	老年高血压	430
3. 测算人的年龄的四种方法	398	高血脂症	433
4. 我国现阶段老年人的划分标准	401	老年心力衰竭	435
5. 衰老的特征和主要表现	401	心律失常和心脏传导阻滞	437
6. 全身衰老在身体各部分的变化	403	2. 脑血管疾病	439
7. 延缓衰老的办法	406	脑出血	439
二、老年期的常见症状	409	蛛网膜下腔出血	440
1. 发热	409	短暂性脑缺血发作(TIA)	440
2. 晕厥	411	脑血栓	440
3. 头痛	412	3. 神经、精神系统疾病	441
4. 心悸	415	帕金森病	441
5. 胸痛	417	老年期痴呆	444
6. 上消化道出血	419	老年期抑郁症	446
7. 下消化道出血	421	4. 老年人呼吸系统疾病	448
8. 便秘	422	老年人肺炎	449
9. 腹泻	425	慢性支气管炎与肺气肿	451
三、老年人常见疾病的防治	426	老年人肺结核	452
		5. 消化系统疾病	453
		食管裂孔疝与返流性食管炎	