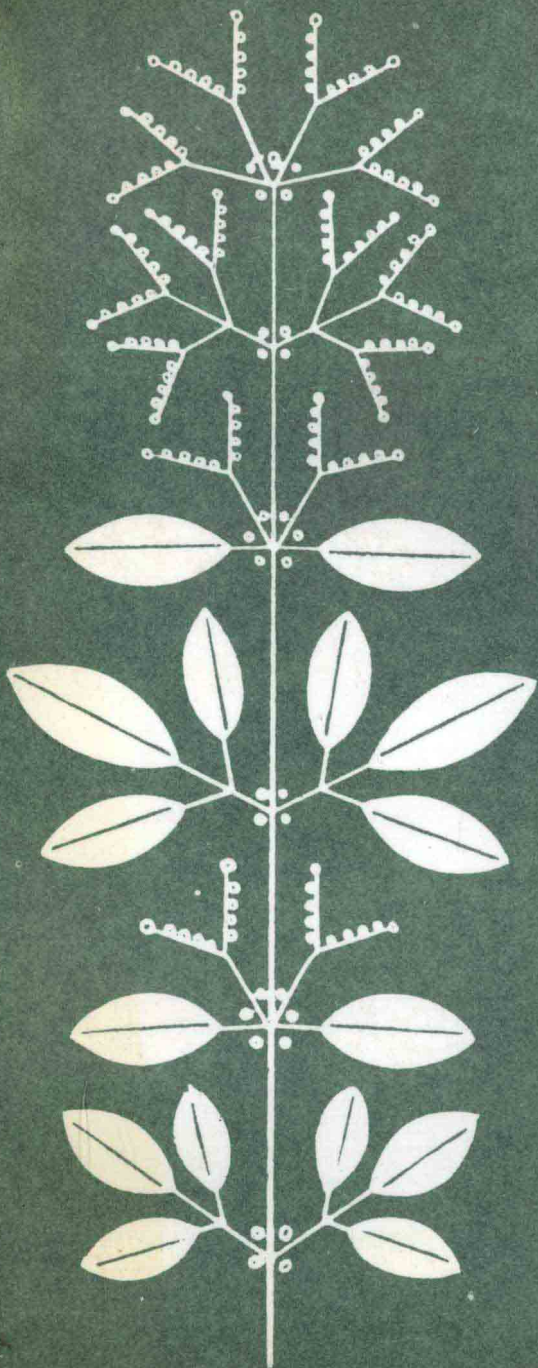


老同志

日常难题解

● 钟 声 王志华 主编



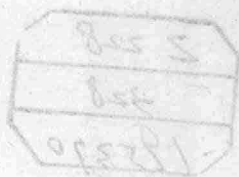
辽宁人民出版社

老同志日常难题解

钟 声 王志华 主编

辽宁人民出版社

1989年·沈阳



老同志日常难题解

Laotongzhi Richang Nantijie

钟 声 王志华 主编

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 丹东印刷厂印刷

字数: 478,000 开本: $850 \times 1168 \frac{1}{32}$ 印张: $19 \frac{1}{4}$ 插页: 2

印数: 1—40,000

1989年12月第1版

1989年12月第1次印刷

责任编辑: 吴长勇

责任校对: 刘夏阳 李文杰

封面设计: 刘 琥

版式设计: 赵耀今

ISBN 7-205-01114-0/C · 98

定价: 8.00元

《老同志日常难题解》编委会

顾 问 张其林 李长工

主 编 钟 声 王志华

编 委 (以姓氏笔划为序)

于生仁 王连友 王志华 白恩举 林子文
吕庆华 冯春香 谷季良 汤连书 郑向廷
周成锡 钟 声

本书撰稿人:

卜广恩 李健羽 王致新 曹万鹏 刘秉兑
陈 军 刘佩华 王培伟 周成锡 陈兴元
张文华 韦其虎 吴 曦 盛月升 孙 毅
刘衍聪 白恩举 钱胜利 任 民 郭洪瑛
贺 铨 姚 方 梁 硕 郑 辉 邓世琨
夏尚林 赵明智 范远举 姚汝亭 王和平
杨德成 刘 众 张慧红 崔连刚 战云阁
冯正绪 王洪民 汤连书 冯春香 阎文鹏

目 录

生理心理篇

人的寿命应该有多长	1
人的老龄期是怎样划分的	2
人为什么会衰老	2
人的衰老与哪些因素有关	3
人衰老的主要表现是什么	3
人体衰老有哪些主要特征	4
老年人的骨骼有什么变化	5
老年人的皮肤有什么变化	5
老年人的视觉器官有什么变化	6
老年人的听力有什么变化	6
老年人的嗅觉器官有什么变化	7
老年人的消化系统有什么变化	7
老年人的呼吸系统有什么变化	8
老年人的心血管系统有什么变化	8
老年人的泌尿系统有什么变化	9
老年人的生殖系统有什么变化	10
老年人的神经系统有什么变化	11
老年人的内分泌系统有什么变化	11
老年人的能量代谢有什么变化	12
衰老可以推迟吗	12
为什么说“多用脑能抗老”	13
人体“生物钟”是怎么回事	13
人体“气象台”是怎么回事	15

更年期是怎么回事	15
女性更年期有哪些生理变化	16
男性更年期有哪些生理变化	16
什么是植物神经? 它有何种功能	17
为什么女性比男性长寿	17
许多体弱多病的老人为什么反而长寿	18
老年人为什么早晨死亡率高	19
健康老人有哪些生理特征	20
老年人应注重哪些疾病的防治	20
老年人患病一般具有哪些特点	21
老年人应注意哪些病兆	22
老年人要警惕哪些症状	22
有哪些头痛症状属于危险信号	23
肝病主要有哪些外部特征	23
中风有哪些危险因子和前兆	24
心肌梗塞有哪些前兆和诱因	25
癌症有哪些前兆	25
癌症的生理成因是什么	27
颈椎病是怎么回事	28
前列腺肥大与尿潴留是怎么回事	28
“女性前列腺病”是怎么回事	29
窦性心律不齐是怎么回事	29
老年性“钾减”是怎么回事	30
老年性眩晕是什么原因引起的	31
老年人的身高为什么比年轻时要矮一些	32
老年人为什么容易便秘	32
老年人为什么尿频、尿多	33
有些老年人排尿时为什么会晕倒	33
为什么老年人会发生青光眼	34

老年人睡眠时间多长比较适宜	34
人睡觉的时候为什么会打呼噜	34
哪些人容易得冠心病	35
什么叫高脂血症	36
什么叫营养平衡	36
饮食过精为什么易致结肠憩室	37
为什么有些老人不可大笑	38
“七十三、八十四”的口头禅是怎么来的	38
人到老年心理上会有什么变化	38
为什么老年人更需讲究“心理卫生”	39
老年人怎样讲究“心理卫生”	40
老年人的心理健康标志是什么	41
怎样衡量自己心理衰老的程度	42
怎样才能保持老年人的良好智力	43
怎样延缓老年人智力的减退	43
什么是感知能力	44
怎样延缓老年人感知能力的减衰	44
老年人的记性有什么不同特点	45
怎样延缓记忆力的衰减	46
怎样保持良好的思维能力	47
老年人的注意能力有什么变化	48
老年人还有没有创造能力	49
为什么老年人的创造能力各有不同	49
老年人会不会有灵感	50
我国古代有哪些调养精神的方法	51
用脑伤神、损寿的说法对吗	53
怎样发挥大脑的潜力	54
老年人怎样接受新鲜事物	55
情绪与情感对健康有什么影响	55

心理上的紧张损害老年人的健康吗	56
何为“养性之道”	57
为什么说性格开朗利于长寿	58
禀性能移吗	59
离退休后如何理顺思想	60
如何掌握生活规律化的节奏	60
何谓“人老心不老”	61
怎样理解既服老又不服老	62
怎样对待老年人心理变异	63
忘年交对老年人心理健康有何好处	64
为什么笑能增进健康	64
怎样才能使心境开阔	65
习练书画为何能养神长寿	66
欣赏音乐和戏曲与健康有何关系	67
老年人如何制怒	68
何谓增强兴趣以延年益寿	69
为什么说运动能健身	70
老年人应怎样对待悲伤哀怨	71
怎样克服嫉妒情绪	72
吸烟喝酒能解心愁吗	73
在家庭生活中怎样讲究心理卫生	73

医疗保健篇

“人老骨头硬”吗	75
“人老先从腿上老”吗	76
老年人为什么常常腰腿痛	77
老年人发生骨折怎么办	78
老年斑会影响健康吗	80
痣能变癌吗	81

得了老年性瘙痒病怎么办	81
得了肩周炎怎么办	83
足跟痛是怎么回事	85
得了颈椎病怎么办	86
得了“老寒腿”怎么办	87
长骨刺是怎么回事	89
老年人发烧怎么办	90
手足发生皲裂怎么办	91
长了疖子怎么办	92
褥疮能预防吗	93
老年人都能进行冷水浴吗	94
老年人长时间晒太阳好吗	95
老年人常洗澡好吗	97
老年人用药应注意些什么	98
脚气能治好吗	100
服补药能使人长寿吗	101
老年人为什么不宜吃得过饱	102
得了老年慢性萎缩性胃炎怎么办	103
得了老年消化性溃疡怎么办	104
得了老年性便秘怎么办	105
老年人得了痔疮怎么办	107
急性腹痛是怎么回事	108
得了小肠串气怎么办	109
怎样分析和防治便血现象	110
怎样分析和防治呕血、黑粪现象	111
怎样分析眼球、皮肤发黄现象	112
老年人发胖就是“发福”吗	113
得了前列腺肥大症怎么办	114
女性也能患前列腺肥大吗	116

得了尿失禁怎么办	117
血尿是怎么回事	118
怎样看尿检化验单	119
怎样防治糖尿病	120
糖尿病患者能自己检查尿糖吗	121
外阴瘙痒怎么办	121
白带增多怎么办	123
老年人性卫生需注意什么	123
子宫脱垂怎么办	125
绝经后出血怎么办	126
“酸倒牙”是怎么回事	127
老年人还用天天刷牙吗	128
“牙痛不是病”吗	129
怎样使用和保护假牙	130
老年人掉下巴后怎么办	131
老年人为什么爱流眼泪	132
得了老年青光眼怎么办	132
得了老年白内障怎么办	134
眼睛突然失明是怎么回事	134
眼前出现固定不动的黑影是怎么回事	135
看东西时有重影或虚影是怎么回事	136
近视眼和老花眼能抵销吗	136
总感到眼睛里有东西是怎么回事	137
怎样滴眼药水和涂眼药膏	138
鼻出血要不要紧	140
总觉得嗓子里有东西是怎么回事	141
耳鸣是怎么回事	141
耳道发痒是怎么回事	142
老年性耳聋是怎么回事	143

怎样测量体温	144
怎样测量脉搏和呼吸	146
怎样测量血压	148
怎样配置使用助听器	149
怎样热敷	150
怎样冷敷	151
怎样拔火罐	152
怎样做简易自我保健按摩	153
这些英文缩写符号都代表什么	155
怎样服用汤药	156
怎样煎煮中药	157
发生中风怎么办	158
发生脑出血怎么办	159
发生脑血栓怎么办	160
得了半身不遂怎么办	161
老年人手发抖怎么办	162
老年人手脚麻木怎么办	163
老年人精神抑郁怎么办	164
高枕真的无忧吗	165
睡得多就等于休息好吗	166
老年人晚上睡觉前应该注意什么	166
老年人午睡好吗	167
老年人睡木板床好还是睡软床好	168
老年人失眠怎么办	169
老年人为什么要慎用安眠药	170
怎样看待老年人咳嗽	171
得了老年慢性支气管炎怎么办	172
得了肺气肿怎么办	173
得了肺心病能治好吗	174

得了老年肺炎怎么办	175
得了哮喘病怎么办	176
得了感冒不要紧吗	176
发现血痰怎么办	177
痰液粘稠咳不出怎么办	178
血压高就是高血压病吗	179
得了高血压病怎么办	181
患过急性心肌梗塞的病人应注意些什么	182
发生休克怎么办	183
发生心力衰竭怎么办	185
癌症能治好吗	187
癌症能早期发现吗	188
癌症能遗传吗	189
癌症能传染吗	190
得了肾炎怎么办	190
发生心律失常怎么办	192
发生急性心肌梗塞怎么办	193
得了冠心病怎么办	195
家庭里怎样护理心脏病病人	196
“千金难买老来瘦”，这话对吗	198
冠心病病人怎样使用保健盒	199
发生头晕怎么办	200
得了偏头痛怎么办	200
头痛就是脑子痛吗	201

饮食烹调篇

我国的烹调技术是怎样发展起来的	203
我国现存的古代食谱有哪些	205
中国菜有什么特点	206

中国菜肴是怎样命名的	207
中国吃的文化在世界上有什么影响	208
何为中国的八大菜系	209
什么叫宫廷菜	210
什么叫“公馆菜”	211
调味的的方法有哪些	212
做菜什么时候放盐好	212
做菜什么时候放味精好	213
勾芡有什么作用	213
怎样烹制熊掌	214
怎样烹制猴头	215
怎样烹制鹿肉	216
怎样烹制鹌鹑	217
怎样烹制燕窝	219
怎样烹制鱼翅	220
怎样烹制对虾	221
怎样烹制甲鱼	222
怎样烹制鲍鱼	223
怎样烹制扇贝	224
怎样烹制发菜	225
怎样烹制螃蟹	226
怎样烹制鲤鱼	228
怎样烹制鲫鱼	229
怎样烹制刀鱼	231
怎样烹制鲈鱼	231
怎样烹制鳊鱼	232
怎样烹制黄花鱼	233
怎样烹制鲢鱼	234
怎样烹制鳊子鱼	235

怎样烹制茶烧肉	235
怎样烹制“东坡肉”	236
怎样烹制德州扒鸡	237
怎样烹制北京烤鸭	237
怎样做五香茶蛋	238
怎样做松花蛋	239
怎样烹制麻婆豆腐	240
怎样烹制八宝豆腐	240
怎样做“三美”豆腐	241
怎样做小葱拌豆腐	241
怎样制臭豆腐	241
怎样烧油菜	242
白菜有哪些吃法	242
黄瓜有哪些吃法	243
茄子有哪些吃法	244
西红柿有哪些吃法	244
辣椒有哪些吃法	245
韭菜有哪些吃法	246
莴笋有哪些吃法	247
怎样巧做绿豆芽菜	247
怎样吃胡萝卜	248
怎样吃萝卜	249
怎样吃冬瓜	249
怎样吃竹笋	250
怎样吃火锅	251
怎样做牛肉三名汤	252
怎样做“清汤”、“奶汤”	252
怎样做汤面	254
怎样做红枣粥	254

怎样做葱姜粥	255
怎样做狗肉粥	255
怎样做莲子粳米粥	256
为什么说啤酒是“液体面包”	256
为什么说海带是碘的仓库	257
为什么说芹菜是降压的“灵丹妙药”	257
为什么说木耳是“素中之荤”	258
为什么说黄豆是“蛋白之王”	258
为什么说蜂蜜是老年人的“牛奶”	259
为什么说红枣是“活的维生素丸”	260
为什么说红薯是长寿食品	260
为什么说“十月萝卜似人参”	261
为什么说芥菜是“护生草”	261
春节吃什么	262
元宵节吃什么	263
清明节吃什么	264
端午节吃什么	265
中秋节吃什么	265
重阳节吃什么	267
冬至吃什么	267
“腊八”吃什么	268
怎样选猪肉	269
怎样选螃蟹	270
怎样选鸡蛋	271
怎样选鱼类	271
怎样选罐头食品	272
怎样选木耳	272
怎样选择新鲜蔬菜	272
怎样选奶制品	273

怎样选购白酒	273
怎样发熊掌	274
怎样发海参	275
怎样发燕窝	276
怎样发干贝	276
怎样发鱿鱼	276
怎样发海蜇皮	277
怎样用电冰箱保鲜食品	277
怎样使蔬菜保鲜	278
怎样使鸡蛋保鲜	279
怎样防止大米生虫或发霉	279
怎样防止绿豆生虫	280
怎样防止食油、油脂变质	280

文化情趣篇

老年人学书法有哪些好处	282
初学书法选用什么字帖好	283
怎样选择“文房四宝”	284
写不好毛笔字怎么办	285
怎样鉴赏书法作品	287
如何才能敢于参加书法比赛	288
何为篆刻艺术	289
怎样鉴赏篆刻作品	290
什么是绘画的透视原理	291
怎样画好国画	292
怎样画好人物画	293
怎样画水彩画	294
怎样画好花卉	296
怎样画好树	297

怎样掌握素描技法	298
怎样画好漫画	298
怎样欣赏中国画	299
怎样欣赏名画	301
怎样欣赏人体美术作品	302
怎样欣赏雕塑作品	303
怎样掌握剪纸艺术	304
怎样欣赏音乐名曲	305
怎样欣赏交响乐	306
怎样学识简谱	307
怎样防止唱歌“跑调”	308
歌唱家是怎样分类的	309
怎样欣赏流行歌曲	310
选学什么乐器好	311
京剧脸谱有哪些讲究	312
戏曲唱腔有什么特点	313
戏曲念白有什么特点	314
怎样欣赏戏曲中的武打	315
我国有哪些地方戏曲	316
老年人跳舞有哪些好处	317
怎样使自己的舞姿优美	318
老年人适宜跳哪些交际舞	319
怎样培养读书看报的兴趣	320
老年人多读点书会影响长寿吗	321
怎样查阅文史工具书	322
怎样写好日记	323
怎样写好建议书	324
怎样学写传记文章	324
怎样学写小言论	325