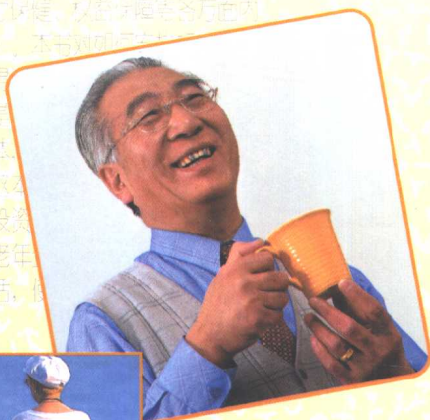


家庭丛书
JIATING SHENGHUO
CONGSHU



全国优秀畅销读物

◀ 中老年人的生活伴侣 ▶

○科学○实用○健康○幸福

中老年 生活百科

ZHONGLAONIAN
SHENGHUO
BAIKE

延边大学出版社

家庭生活丛书

中老年生活百科

本书编委会/编

延边大学出版社

责任编辑：金春玉 朴莲顺

策 划：小雨工作室

封面设计：康笑宇工作室

家庭生活丛书

中老年生活百科

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

沈阳新华印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：85 字数：2000 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5634 - 1589 - 0/G·352

定价：140.00 元(全套五册)

(本书如发现印装质量问题请直接与承印厂调换)

前 言

据第5次人口普查统计，我国老年人人口接近全国人口的10%，而中年人人口也在全社会占有很大的比重，我国在人口组成上已经是“老年型”国家。因此，关于中老年人怎样过好他们的生活，作为一个现实问题，已越来越引起人们的普遍关注。

我们在广泛深入的调查后，根据当代中老年人的生活特点和他们的实际需要，精心编辑了这本对当代中老年人生活具有指导意义的实用性小百科全书。

本书内容丰富，条理清晰，举凡中老年人所关心的生理心理、养生益寿、购物理财、着装美容、婚姻家庭、休闲娱乐、社交生活、疾病护理、法律权益等，洋洋大观，无一不是中老年人在生活中所实际碰到或要实际运用的。相信本书能给广大中老年朋友带来一个健康、幸福的新世纪。

《中老年生活百科》编委会

目 录

※ 生理心理篇

◇ 中老年人的生理

- 新陈代谢的变化/□3
- 内分泌系统的变化/□4
- 泌尿生殖系统的变化/□5
- 脑与脊髓的变化/□6
- 呼吸系统的变化/□7
- 消化系统的变化/□8
- 心脏与血管的变化/□9
- 感觉器官的变化/□11
- 骨与肌肉的变化/□12
- 血液系统的变化/□13
- 免疫功能的变化/□14

◇ 中老年人的心理

- 中年人心理特点/□16
- 老年人的心理特点/□17
- 老年人的“成就需要”/□18
- 老年人的精神寄托/□18
- 老年恐惧症/□19
- 老年人的孤独感/□20
- 老年人的猜疑心理/□20
- 老年人的自私心理/□21
- 老年人的唠叨/□22
- 老年人的嫉妒心理/□22
- 老年人的固执心理/□23
- 老年人的“返老还童”现象/□23
- 老年人“隔代亲”心理/□24



目 录



※ 保健养生篇

◇ 养生常识

春季的养生之道 / □27

夏季的养生之道 / □28

秋季的养生之道 / □30

冬季的养生之道 / □30

健康要诀 14 条 / □31

饭后五不宜 / □32

适当晒太阳有益健康 / □33

返老还童七字诀 / □33

常甩手有益健康 / □34

伸懒腰好处多 / □34

打呵欠的益处 / □34

漱口护齿四法 / □35

常梳头益处多 / □35

揪耳养生法 / □35

长寿者的立、坐、卧、行 / □36

催人早衰的八大因素 / □36

◇ 饮食养生

人体需要的营养素 / □38

营养过剩的害处 / □42

中老年人日常饮食守则 / □43

防老抗病的有效饮食 / □44

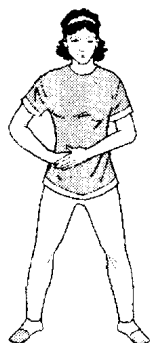
掌握合理的加工方法 / □47

老年人的饮食禁忌 / □49

日常益寿食品 / □50

益寿菜 30 道 / □74

目 录



防病菜 30 道 / □87
中老年人常见病的饮食 / □98

◇ 中药养生

补血药 / □107
补气药 / □109
补阳药 / □113
补阴药 / □118
活血化瘀药 / □121
药膳 30 道 / □125

◇ 头、面部穴位保健按摩

常用按摩穴位 / □136
按摩方法 / □137

◇ 躯体保健按摩

躯体按摩常用穴位 / □143
心区按摩 / □144
两肺区按摩 / □145
胃区按摩 / □145
肝脾区按摩 / □145
肾区按摩 / □146
关元穴按摩 / □146
收功法 / □146
劳宫涌泉穴按摩 / □146

◇ 体育锻炼的好处

体育锻炼对消化功能的作用 / □147
体育锻炼对心血管功能的作用 / □147
体育锻炼能增强肝脏的功能 / □148
体育锻炼与神经系统 / □149

◇ 日常体育健身法

慢跑 / □ 153

登山锻炼 / □155

跳舞 / □ 156

保健球锻炼法 / □156

◇ 针对具体病症的运动

冠心病病人的体育锻炼/□158

肥胖、糖尿病病人的体育锻炼 / □158

便秘患者的体育锻炼 / □159

腰腿痛患者的体育锻炼/□159

高血压病人的体育锻炼/□160

肩周炎、颈椎病病人的体育锻炼/□161

慢性支气管炎、哮喘、肺气肿病人的
体育锻炼/□161

感冒患者的体育锻炼 / □162

胃下垂病人的体育锻炼/□162

神经衰弱与体育疗法 / □163

适合痔疮病人的医疗体操/□163

肺结核病人的体育锻炼/□164

手足冰冷症的体育医疗/□164

失眠的体育疗法/□164

◇ 体育锻炼应注意的事项

体育锻炼的“四忌”/□165

目 录

体育锻炼的“四要”/□165
户外锻炼的环境和气候选择/□167
运动损伤的预防和处理/□167
要注意运动量的自我监督/□168
运动后的“五不宜”/□169
老年人游泳应注意的问题/□169
跑步中对脚的保护/□170
醒后不宜立刻做剧烈运动/□171
冬天锻炼要注意保护皮肤/□171
晨跑后不宜睡“回笼觉”/□172

◇ 中老年人的起居科学

起居应顺应生物钟/□173
睡眠长短与寿命/□174
睡好觉的 20 个方法/□174
老年人睡前温水洗脚的好处/□175
老年人夏天睡觉不要贪凉/□176
老年人冷水洗脸的好处/□176
看电视的注意事项/□176
老年人排便不宜用力过猛/□177
老年人如何刷好牙/□177
老年人宜睡药枕/□178
克服失眠八秘诀/□178

※ 生活参谋篇

◇ 家庭理财

引起债券价格变动的主要因素/□183
计算债券利息的三种方法/□183
计算债券收益率的三种方法/□184

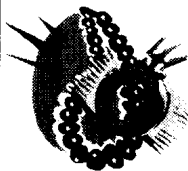


目 录



国库券收益率的计算方法 / □184
信用卡的办理及使用方法 / □184
不同存款种类的优缺点 / □185
信用卡有哪些新规定 / □185
何谓“金卡工程” / □186
怎样办理个人支票开户 / □186
使用个人支票的六原则 / □186
我国个人外汇买卖的范围有哪些 / □187
买卖外汇时的注意事项 / □187
影响汇率变动的六大因素 / □187
什么是股票 / □188
什么是 A 股、B 股、H 股 / □188
股票投资应遵循的三项基本原则 / □189
投资股票应尽量避免风险 / □189
初入股市如何办理手续 / □189
买新股票前,怎样比较招股书 / □190
认购新股的两种方法 / □191
如何判断股市行情 / □192
影响股票价格变动的经济因素 / □193
影响股票价格变动的政治因素 / □193
影响股票价格变动的技术因素 / □193
怎样阅读和分析上市公司的业绩报告 / □194
家庭财产保险的办理方法 / □195
不予保险的家庭财产有哪些 / □195
购买家庭财产保险时的注意事项 / □196
怎样的家庭消费才算合理 / □196
要树立正确的购买动机 / □197
应科学地预测家庭消费趋势 / □197
现代消费需要新趋向 / □198
识别真假美钞四要诀 / □198

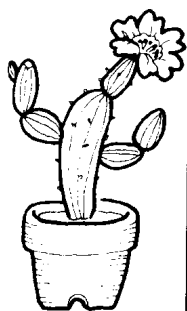
目 录



7

真伪港币鉴别法 / □198
书画防霉法 / □199
投资邮票三窍门 / □199
认识邮票志号四诀窍 / □199
集邮二法 / □200
邮票翻新八法 / □200
收集粮票的要诀 / □201
名砚发墨不滞、经久不干的奥妙 / □201
慎购中缅边境翡翠玉料 / □201
选购翡翠玉镯的诀窍 / □202
评价翡翠的“十字口诀” / □202
真假猫眼石的区别 / □202
区别水晶与玻璃三法 / □202
水晶的鉴别法 / □203
评价钻石的四个“C” / □203
鉴别真假钻石三诀窍 / □203
金刚钻石鉴别要点 / □203
宝石鉴别法 / □204
祖母绿的鉴别法 / □204
真假玉器的鉴别方法 / □204
灯光下看玉 / □204
识别真假象牙要诀 / □205
“K 金”的含义 / □205
计算 K 金中纯金含量的方法 / □205
珠宝首饰的不同形状各有含义 / □205
珠宝首饰的不同颜色各有含义 / □206
金饰品的洗整三法 / □206
使钻饰日久常新三法 / □206
银首饰的洗整三法 / □206

目 录



◇ 中老年人的居室安排

- 老年人的居室选择/□207
- 居室的最佳室温/□207
- 改善卧室空气质量的九法/□208
- 底层居室防潮防霉九法/□208
- 减少居室噪音污染三法/□209
- 科学使用空调器十一法/□210
- 老年人宜睡什么床/□210
- 室内光线明亮六法/□211
- 怎样布置厨房、减少厨房污染/□211
- 室内养殖花卉的注意事项/□212
- 室内如何摆放绿色植物/□212
- 阳台绿化法/□212
- 老年人居室的合理布置法/□213
- 怎样合理铺设门毡/□213
- 居室的灯具选择/□213
- 居室色彩与老年人心理/□214
- 老年人的家具选择/□214

◇ 中老年人的着装艺术

- 怎样为自己选择合体的服装/□215
- 怎样选择老年人的衣料/□216
- 中年妇女怎样穿着打扮/□216
- 中年男士怎样穿着显得年轻/□217
- 怎样使用领带/□217
- 怎样使西装、衬衫、领带三者协调/□218
- 老年人怎样选择内衣/□219
- 老年人春秋季节的穿着/□219
- 老年人夏季的穿着/□220

目 录



- 老年人冬季的穿着 / □221
- 老年人怎样戴帽 / □222
- 老年人怎样选择合适的鞋子 / □223
- 中老年妇女宜穿长马甲 / □223
- 老年妇女怎样穿裙子 / □224
- 老年人怎样选择服装衣领 / □224
- 老年服装的色彩选择 / □224
- 老年人的保健穿着用品 / □225

◇ 购物指南

- 消费者应具备自我保护意识 / □226
- 识别灌水猪肉和死猪肉的方法 / □227
- 怎样选择猪肝 / □227
- 怎样选购香肠 / □227
- 怎样挑选香菇 / □228
- 怎样选购蜂蜜 / □228
- 怎样辨别蜂蜜的真假优劣 / □228
- 怎样鉴别掺假的香油 / □228
- 鲜蛋冷水鉴别法 / □229
- 蛋的灯光鉴别法 / □229
- 怎样挑选松花蛋 / □229
- 虾皮鉴别法 / □229
- 如何识别西瓜的生熟 / □229
- 优劣啤酒鉴别法 / □229
- 怎样区分肉类是否经过检疫(验) / □230
- 如何购买熟肉制品 / □230
- 怎样选购鱼肉蛋 / □230
- 奶粉的鉴别 / □231
- 怎样选购速冻食品 / □231
- 怎样选购干货制品 / □231

目 录



- 银耳的鉴别方法/□232
- 怎样鉴别黑木耳/□232
- 选购月饼的方法/□233
- 选购羊毛衫的五个诀窍/□233
- 各种纺织品纤维的感官特性/□234
- 怎样识别真丝、人造丝、绦丝等丝绸品/□235
- 怎样识别纯毛与化纤仿毛织品/□236
- 怎样识别真假羽绒/□236
- 怎样鉴别天然毛皮与人造毛皮/□237
- 怎样认识服装鞋帽型号的表示法/□237
- 怎样选购中山服/□238
- 怎样挑选适体的大衣/□239
- 怎样选购皮革服装/□240
- 怎样挑选皮茄克/□240
- 怎样鉴选皮鞋/□241
- 怎样鉴别布鞋的质量/□242
- 怎样鉴别袜子的质量/□243
- 怎样选购棉皮鞋/□243
- 高档服装要“穿出来”/□244
- 怎样选购冬季服装/□244
- 中年女性择衣琐谈/□245
- 怎样挑选毛线/□245
- 真假马海毛的鉴别/□245
- 怎样识别真丝绸与化纤绸/□246
- 呢绒面料的选择方法/□247
- 凉爽柔软舒适的人棉绸/□247
- 好的皮革是否有皱褶/□247
- 首饰的选择方法/□248
- 怎样选购珍珠/□248
- 玉饰品的选购保养/□248

目 录



11

玛瑙、翡翠、钻石的挑选方法/□249

如何识别真假玛瑙/□249

如何识别真假翡翠/□250

正确选择眼镜/□251

怎样选配镜片和镜架/□251

巧选太阳镜/□252

怎样选配助听器/□252

茶叶优劣的鉴别方法/□253

怎样选择使用排油烟机/□253

不沾锅的选购与保养/□254

家庭菜刀的选择和使用/□255

怎样挑选自动洗衣机/□255

选择、使用和保养吸尘器的方法/□256

如何选择空气净化器/□256

怎样选购安全防盗门/□257

怎样选择营养保健品/□257

怎样选择滋补品/□258

怎样选购和安装燃气热水器/□258

怎样选购电须刨/□259

◇ 衣物的洗涤与保养

巧洗衣服上的各类污渍/□260

怎样洗涤羊毛制品/□260

怎样对付涤纶织物“起球”/□261

怎样熨烫衣服/□261

怎样洗涤绣花织物/□262

怎样晒衣服/□262

巧除毛呢纺织品的异味/□263

怎样洗熨领带/□263

巧除衣服上的铁锈/□263

目 录



12

- 衣物有皱怎么办/□263
- 毛料裤磨出“亮光”怎么办/□263
- 衣服熨黄了怎么办/□264
- 毛衣洗涤后出现黄斑怎么办/□264
- 巧除衬衫领口沾上的污迹/□264
- 茄克下摆太紧怎么办/□265
- 怎样洗涤羽绒服/□265
- 怎样洗涤丝绸服装/□265
- 怎样洗涤冬衣/□266
- 皮革制品沾上污垢怎么办/□266
- 皮鞋受潮了怎么办/□266
- 毛料衣裤沾上灰尘怎么办/□266
- 怎样洗涤拉毛围巾/□266
- 怎样保存皮鞋/□267
- 皮鞋出现裂纹怎么办/□267
- 皮鞋有了白斑怎么办/□267
- 旧衣复新妙法/□267
- 怎样使变硬的毛皮恢复柔软/□268
- 皮革服装怎样保养/□268
- 皮革服装划了痕迹怎么办/□268
- 怎样使旧皮衣更新/□269
- 怎样洗涤羊毛衫/□269
- 怎样保养、收藏丝绸服装/□270
- 怎样保养毛呢服装/□270
- 怎样使西装保持原型/□270
- 怎样防止白衬衣发黄/□270
- 怎样除去衣服上的霉斑/□271

◇ 中老年人美容

- 中老年人化妆的基本原则/□272

目 录

怎样根据皮肤性质选择护肤化妆品 / □272
老年人怎样消除皱纹 / □273
老年妇女怎样使用唇膏 / □273
夏天怎样美容、护肤 / □273
老年人怎样染发 / □274
怎样选择假发 / □274
怎样选择假牙 / □274
影响美容的药物 / □275
洗脸与老年美容 / □275
老年皮肤与皮肤的保护 / □276
怎样延缓面部皮肤的老化 / □278
头发的营养 / □279
发型的护理 / □279
怎样才能减少面部皱纹 / □280
怎样使用香水 / □281
怎样保持皮肤中水分和脂肪的平衡 / □281
怎样用面膜美容 / □282
怎样自制美容面膜 / □283
如何用水果美容 / □283
怎样消除“黑眼圈” / □284

◇ 厨房小窍门

怎样防止菜肴偏咸 / □286
怎样使切开的土豆不变黑 / □286
炒黄豆芽时怎样除豆腥味 / □286
熟蛋不易剥皮怎么办 / □286
怎样刮鱼鳞 / □287
怎样除掉河鱼土腥味 / □287
鱼肉沾上苦胆汁怎么办 / □287
怎样使鱼肉更鲜美 / □287

