

老年

生活万事通

Laonian

让生活多彩

使家庭温馨

shenghuo wanshitong

叫青春永驻

主审 周珉
主编 张前德 陈晓虎
江苏科学技术出版社



老年生活万事通

主 审 周 珉
主 编 张前德 陈晓虎

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年生活万事通/张前德,陈晓虎主编.—南京:江苏科学技术出版社,2002.1

ISBN 7-5345-3489-5

I.老... II.①张...②陈... III.老年人—生活—普及读物 IV.TS976.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 083977 号

老年生活万事通

主 审 周 珉

主 编 张前德 陈晓虎

责任编辑 李 纯

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 南京印刷制版厂

印 刷 泰州人人印务有限公司

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 16.25

字 数 400 000

版 次 2002 年 1 月第 1 版

印 次 2002 年 4 月第 2 次印刷

印 数 6 001—11 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3489—5/Z·542

定 价 26.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

本书编委会：

主 审	周 珉		
主 编	张前德	陈晓虎	
副主编	刘 炜	许小凤	
编 委	(按姓氏笔画为序)		
	马少华	王佩霞	史锁芳
	朱义豪	池明春	刘 健
	刘福明	吴福庆	杜 琳
	黄亚博		

出版说明

纵观世界人口的发展趋势,21世纪是人类全面进入老龄化的世纪,这是社会发展的必然进程。就我国而言,种种数据表明一个以老年人为主体的社会,一个老龄化的社会,已经来临。据有关部门统计,我国大约每10个人中,就有一个是60岁以上的老年人,老年人的数量高居世界首位。如何迎接人口老龄化所带给我们的挑战,如何实现“建立不分年龄人人共享的社会”这一联合国提出的全人类的共同目标,是摆在我们面前的一个十分重要的课题。

江泽民同志指出:“对离退休的同志,仅仅从生活上关心好是不够的。老有所养、老有所乐是对的,也还要老有所教、老有所学。”这一重要指示,不仅是进一步做好新世纪老年人工作的重要指针,也是我国构建老龄化社会的方向。我们必须明白,世界不仅是年轻人的,也是老年人的,他们同样是国家和社会的主人,有权分享社会资源和社会发展的最新成果,同样享有接受再教育的权力,从而在参与社会活动中使自身得到发展。

我们应该让全社会知道,建立一个代际共存、共融、共享、共建的和谐社会是人类社会老龄化提出的必然要求,是社会进步的重要标志,是人类文明的具体体现,是全社会的共同责任。

我们知道,生老病死无法抗拒,但我们同样知道,生命通过努力可以得到延长,记忆通过锻炼可以获得保持。我们应充分地了解自己,根除对生命的一切不科学的认识。为此,老年人需要不断学习。只有让身心充满活力,生活才会富有激情,才会丰富多彩。

南京中医药大学附属医院张前德教授和具有临床经验的研究生们,在繁忙的工作和应诊之余,在我社组织、支持下编著了这本《老年生活万事通》。江苏省卫生厅厅长、博士生导师周珉教授于百忙中审阅了书稿。本书以老年读者为对象,以老有所养、老有所

乐、老有所教、老有所学为主线,注重科学性、知识性、实用性、趣味性,写法通俗易懂,生动活泼,具有时代感,对于科学指导老年人学习和工作有着良好的作用。

江苏科学技术出版社

二〇〇二年元月

目 录

科学生活篇

第一章 科学饮食	3
一、营养需要	3
(一) 蛋白质	3
(二) 脂肪	6
(三) 碳水化合物	10
(四) 维生素	11
(五) 无机盐	13
(六) 水	16
(七) 膳食纤维	16
二、饮食原则	19
(一) 平衡膳食的基本要求	19
(二) 多样化饮食	21
(三) 鲜美清淡	22
(四) 合理烹调	23
(五) 饮食有节	34
(六) 膳食保健	35
(七) 适当进补	38
(八) 多食瓜果	39
三、食物选择和调配	39
(一) 保健益寿食物	39
(二) 补充营养素的食物	42

老年

目

录

(三) 改善脏器功能的食物	45
(四) 调节情感的食物	48
(五) 老年病患者的饮食	50
(六) 四季饮食选择	60
(七) 每日膳食安排	63
(八) 老年营养菜谱	64
(九) 主食制作	83
四、保健药膳	84
第二章 科学起居	91
一、居室环境	91
(一) 空气新鲜	92
(二) 湿度适中	92
(三) 温度适宜	93
(四) 布局合理	94
(五) 美化绿化	96
(六) 色彩协调	97
(七) 清洁卫生	97
(八) 光线充足	98
二、衣着服饰	98
(一) 衣料选择	99
(二) 颜色与款式	99
(三) 衣着宽紧	100
(四) 服饰选择	101
(五) 穿衣讲卫生	102
(六) 口罩与手套	103
(七) 鞋帽配套	104
三、科学睡眠	104
(一) 睡眠时间与质量	105

(二) 睡眠姿势与方位	105
(三) 睡眠环境	106
(四) 失眠自我调理	106
(五) 睡眠禁忌	107
四、沐浴健身	108
(一) 沐浴原则	108
(二) 沐浴方法	110
第三章 科学运动	114
一、生命在于运动	114
(一) 运动锻炼能有效地延缓衰老	114
(二) 运动能振奋精神	115
(三) 锻炼可提高脏器功能	117
二、运动原则	121
(一) 循序渐进	121
(二) 择时而练	122
(三) 因人而异	123
(四) 动静结合	126
(五) 持之以恒	126
三、老年人的健身项目	128
(一) 走	128
(二) 跑	131
(三) 二十四式简化太极拳	133
(四) 八段锦	144

健康导航篇

第四章 健康的概念	153
一、健康的含义	153
二、健康的表现	155

三、健康的标准	156
第五章 衰老与寿命	157
一、衰老	157
二、寿命	157
(一) 自然寿命与实际寿命	157
(二) 寿龄与影响寿龄因素	159
三、长寿秘诀	160
第六章 老年保健	163
一、老年期生理特征	163
二、老年期心理特征	164
三、老年保健	165
(一) 指导原则	165
(二) 生活保健要点	166
(三) 老年人自我保健措施	170
第七章 心理保健	177
一、养生重在养心	177
(一) 直面人生	177
(二) 交友谈心	179
(三) 豁达超脱,知足常乐	180
二、心理健康标准	181
(一) 认识正常	182
(二) 情绪稳定	183
(三) 意志正常	184
(四) 心理与行为和谐	184
(五) 人际关系良好	185
三、保持良好情绪的要素	186
(一) 情绪影响健康	186
(二) 精神情绪与健康长寿	186

(三) 培养良好情绪的原则	186
(四) 需要乐观	187
(五) 保持情绪平衡	187
(六) 调节情绪的方法	187
(七) 七情调养	187
(八) 注意情绪波动	188
(九) 保持良好情绪	188
(十) 保持良好情绪“十乐”	189
(十一) 老年人消极情绪表现	190
(十二) 摆脱消极情绪	190
第八章 性保健	192
一、性爱与养生	192
二、性生活宜忌	196
三、夫妻性生活要诀	198
第九章 常见病防治	207
一、老年病临床特点	207
二、发病早期信号	208
三、常见老年病家庭防治	212
(一) 冠心病	212
(二) 高血压	214
(三) 低血压	216
(四) 糖尿病	218
(五) 肥胖症	221
(六) 高脂血症	223
(七) 更年期综合征	224
(八) 痛 风	227
(九) 胆囊炎、胆石症	228
(十) 脂肪肝	232

(十一) 胃肠功能紊乱	234
(十二) 便秘	236
(十三) 感 冒	239
(十四) 慢性支气管炎	241
(十五) 支气管哮喘	243
(十六) 阻塞性肺气肿	246
(十七) 泌尿系感染	247
(十八) 尿失禁	250
(十九) 老年性阴道炎	253
(二十) 前列腺肥大	256
(二十一) 老年性痴呆	259
(二十二) 失 眠	262
(二十三) 中 风	264
(二十四) 骨质疏松症	268
(二十五) 肩周炎	270
(二十六) 腰部劳损	273
(二十七) 颈椎病	276
(二十八) 白内障	279
(二十九) 肿 瘤	281
(三十) 肺 癌	287
(三十一) 肝 癌	291
(三十二) 胃 癌	295
(三十三) 大肠癌	297
(三十四) 食管癌	300
四、临终关怀	302

怡情养性篇

第十章 旅游	307
--------------	-----

一、旅游益处	307
(一) 开阔视野,增进知识	307
(二) 陶冶情操,享受人生	307
(三) 锻炼体魄,促进健康	308
(四) 调剂生活,增乐添趣	308
(五) 增进交往,结识朋友	309
二、外出旅游注意事项	309
(一) 选择好旅游的路线和地点	309
(二) 选择好旅行的季节	309
(三) 带好生活用品	309
(四) 注意安全	310
(五) 注意饮食卫生	310
(六) 预防晕动症	310
(七) 旅游不忘治病	310
(八) 防止过度疲劳	310
(九) 注意天气变化	311
(十) 住宿条件相对要好	311
三、旅游常用保健药品	311
(一) 感冒退热药	311
(二) 消炎药	311
(三) 抗晕动症药	311
(四) 止痛药	312
(五) 镇静药	312
(六) 其他药	312
四、旅游胜地介绍	312
(一) 主要旅游城市	312
(二) 主要旅游景点	318
(三) 主要文化古迹	324

(四) 王牌景点	325
(五) 主要名山大川	325
(六) 冬天赏雪十胜地	326
五、旅游摄影	326
第十一章 琴棋书画	328
一、抚琴	328
(一) 抚琴益处	328
(二) 乐器种类	329
(三) 适宜弹奏乐器	330
(四) 抚琴注意事项	330
二、棋牌	331
(一) 棋牌益处	331
(二) 提高象棋棋艺	332
(三) 下棋注意事项	332
(四) 提高桥牌牌艺	333
(五) 打麻将注意事项	333
三、书画	334
(一) 书画益处	335
(二) 书法书体简介	336
(三) 书法练习	338
(四) 写字绘画注意事项	339
(五) 书画欣赏	340
第十二章 文学艺术	346
一、文学	346
(一) 古诗词欣赏	346
(二) 唐诗欣赏	347
(三) 宋词欣赏	348
(四) 诗词吟诵	350

(五) 小说阅读和欣赏	352
(六) 散文欣赏	353
二、艺术	353
(一) 雕塑欣赏	353
(二) 建筑艺术欣赏	355
(三) 陶瓷欣赏	358
(四) 时装欣赏	359
(五) 盆景欣赏	359
(六) 山水盆景制作	362
第十三章 音乐舞蹈	364
一、音乐	364
(一) 音乐的作用	364
(二) 音乐欣赏	366
(三) 欣赏音乐注意事项	367
(四) 京剧欣赏	368
(五) 全国主要地方戏曲	369
二、舞蹈	370
(一) 舞蹈有益身心	370
(二) 交谊舞种类	371
(三) 跳舞遵循原则	373
(四) 芭蕾舞欣赏	375
第十四章 集邮垂钓	377
一、集邮	377
(一) 集邮的益处	377
(二) 邮票种类	378
(三) 集邮方法	378
(四) 邮票整理和保存	379
(五) 邮品欣赏和研究	380

(六) 邮票相关小知识	380
二、垂钓	382
(一) 垂钓益处	382
(二) 自制钓竿和钓竿附件	383
(三) 钓具保护	384
(四) 气候和地点选择	384
(五) 诱饵选用	385
(六) 垂钓注意事项	386
第十五章 养花养鸟	387
一、养花	387
(一) 养花作用	387
(二) 花卉种类	389
(三) 养花工具	390
(四) 浇水诀窍	391
(五) 配制培养土	392
(六) 施肥	393
(七) 花卉移栽	394
(八) 换盆	395
(九) 盆花夏季管理	395
(十) 保护安全过冬	396
(十一) 花卉病虫害防治	397
(十二) 室内栽培花卉盆景注意点	399
(十三) 树桩盆景栽培	400
(十四) 花卉栽培举例	401
(十五) 花卉欣赏	412
二、养鸟	413
(一) 养鸟赏鸟添欢乐	413
(二) 笼鸟种类	414

(三) 笼鸟选择及病鸟辨别	414
(四) 避免鸟疫病	415
(五) 笼鸟饲料	416
(六) 玩赏鸟介绍	417

重现风采篇

第十六章 养老环境	425
一、社会养老和家庭养老	425
(一) 处理好家庭关系	425
(二) 老年人与子女的关系	426
二、走向社会	427
(一) 直面人生,走出误区	428
(二) 交友谈心,疏泄郁闷	429
三、老有所乐	431
四、社会养老	434
(一) 社会养老的特征	434
(二) 老年保险遵循原则	435
(三) 搞好基本养老保险资金的筹措	437
五、夕阳事业,功德无量	438
第十七章 发挥余热	440
一、珍惜时间,不做生活的旁观者	440
二、永葆革命青春,继续无私奉献	441
三、参加社会公益活动	443
四、积极开发老年人才资源	444
五、当好祖父母,关心下一代	446
(一) 留下精神财富	446
(二) 正确“爱幼”	447
(三) 当好祖父母	447