

# 老年生活百科

● 物质生活



85710

Z 228  
3329

浙江科学技术出版社

# 老年生活百科

---

物质生活



## 《老年生活百科》顾问单位

**总顾问单位** 中共浙江省顾问委员会  
**顾问单位** 中共浙江省委老干部局  
浙江省军区政治部  
浙江省劳动人事厅  
浙江省老龄问题委员会  
浙江省总工会

## 《物质生活》分册编写人员

**主 编** 陶 健  
**编写人员** 师 晓 马德馨 吴瑞芳  
邬文杰 严海庆 胡炳如  
倪兴利 朱海福 张野因  
林瑞祥  
朱寿民 崔承毅 焦志勤



老當益壯

徐向前題

一九二七年九月

益寿四集

宋任窮



養心健身  
老當益壯

薛勳

# 序

谁都希望岁月不老，青春常在；谁都渴求生命之树常绿，创造之泉长涌。但毕竟谁也难以抗拒新陈代谢的规律，正如古诗说的，流水前波让后波，世上新人催旧人。

人老了，从自己熟悉的岗位、从奋斗了一辈子的队伍中退下来，开始晚年生活的新旅程。人生由此历经了一次极重要的“社会角色”变换，从领导者变为“赋闲者”，从紧张繁忙转为松弛闲适，从工作的环境基调变为家庭的生活范畴……随着社会角色的变换，人的心理和生理也发生着一系列的变化，精神上生活安排上的改变以及随之而来的各种老年疾病，都会侵扰和影响老同志的晚年生活。

适应这个“转轨”生活，有充分的精神准备，得体的处世之道，有效的健身妙法，便能顺利跃上又一人生舞台。这就需要重新学习，学习属于老年的种种科学和知识。有一句很好的格言：老年的学习，是通往人生第二届青春期的金桥。

党和政府极为关怀曾经为革命和建设事业呕心沥血、竭智尽力的老战士、老同志，希望大批离退休的老同志能够有一个性情怡乐、丰富充实、继续发挥余热的晚年生活，真正把离退休生活视作人生的又一个创造期。

BBH/84/100

学而有师则精。这套题为《老年生活百科》丛书便是荐给老同志们的一位良师。它共有四册，将分别指导老同志们怎样适应离退休后新的生活环境，怎样安排文化和物质生活，怎样健身壮体，颐养天年。举凡老同志晚年生活的诸方面都有涉猎，因而可视为一部老年生活的小百科全书。在中共浙江省顾问委员会和中共浙江省委老干部局主持下，集中了省内外一批老龄问题的专家学者和其他专门家，协力编写，历时八月，增删数次，终成这部广征博采、说理精当、材料翔实，兼有知识性、实用性、通俗性的书稿。四册分之可独立成篇，合之可集萃成套，加上装帧精美，别有一格，可作礼品书馈赠。老同志人手一套，常置案头，相信能开卷有益。

天增岁月人增寿。随着时间推移，越来越多的老同志将从岗位上退下来。我国老年人口因之将进一步扩大。重视和关怀老年人，使他们愉快幸福地欢度晚年，并且真正成为社会的宝贵财富，有赖于全社会的努力。编辑出版这套“敬老礼书”，还旨在提倡尊老爱老的社会风尚，使我们的老同志健康长寿，并使全社会的老年人的生活如青山夕照，满目生辉。

中共浙江省顾问委员会主任

铁 璜

1987年9月1日





## 老年服装与鞋帽装饰

### (一) 浅谈老年衣着美 .....2

1. 老年人也需要服装来美化 .....2
2. 老年人衣着有哪些特点和  
要求 .....3
3. 老年服装的流行趋势 .....5

### (二) 哪些服装适合老年人

#### 穿着 .....8

1. 衬衫是四季适宜的常用服 .....8
2. 两用衫是春秋季节穿着的佳  
装 .....10
3. 中山装是我国男子的代表  
性服装 .....11
4. 西装是国际性通用服装 .....12
5. 背心既宜内着又可外穿 .....13
6. 茄克衫适合老年人穿着 .....14
7. 卡曲衫轻便多袋老年人喜  
爱 .....16
8. 大衣是冬季保暖御寒的理  
想服装 .....17
9. 风衣是多功能的服装 .....18
10. 裙子是真正的女性服  
装 .....19
11. 裤子与上装配套穿着要和  
谐大方 .....22
12. 中式服装和中西式服装风  
靡服坛 .....23



## 目 录

13. 旗袍是我国女子的代表性服装	25
(三) 选料作衣大有学问	27
1. 服装面料的分类、特性和用途	27
2. 怎样鉴别面料质地和纤维成分	35
3. 色彩选配是服装美的中心	39
4. 因人制宜选择服装款式	43
(四) 老年人服装穿着艺术	45
1. 不同职业的老年人如何衣着打扮	45
2. 按照性格特征选择个性化的服装	49
3. 扬长避短按体型特征选择服装	50
4. 按季节选择服装美化自己	56
5. 要重视服装组合穿着的效果	60
6. 选购和穿着内衣也有学问	62
7. 选购服装要善于鉴别质量	64
(五) 服装裁剪制图和型纸	
剪叠法	68
1. 女仿男式领长袖衬衫	68
2. 女尖角领短袖衬衫	71
3. 女“V”字领背心	72
4. 女“T”形分割式中背心	74
5. 女中西式罩衫	75



## 目 录

6. 女宽身尖角领两用衫	77
7. 女西装式驳领两用衫	79
8. 女平驳领西装	82
9. 女直统西裤	85
10. 女阴扑胸西装裙	86
11. 女圆领口连衫裙	88
12. 女高胸体型贴袋两用衫	91
13. 女粗腰肉肚型长裤	92
14. 男直腰式长袖衬衫	94
15. 男尖角驳领轻便装	97
16. 男三贴袋两用衫	99
17. 男“T”形分割式春秋衫	102
18. 男平驳领西装	104
19. 男西装领卡曲衫	107
20. 男蟹钳领呢猎装	109
21. 男翻驳领防寒装	112
22. 男普通长裤	114
23. 男西装短裤	116
24. 男挺胸突肚型两用衫	117
25. 男肥胖突肚型长裤	120
26. 特殊体上衣型纸剪叠法选例	121
27. 特殊体裤子型纸剪叠法选例	130
(六) 重视鞋帽的装饰美	135

### 1. 老年人的服饰组合有哪些



## 目 录

方式.....	135
2. 穿舒适鞋, 戴合适帽.....	137
3. 老年妇女的春秋季节皮鞋.....	139
4. 介绍两种老年人穿着的男 凉鞋.....	140
5. 哪些鞋子适合老年人冬季 穿着.....	141
6. 老年人的理想便鞋——布 鞋.....	142
7. 为老年人选双满意的拖鞋...	142
8. 高脚背老年人穿什么款式 皮鞋好.....	143
9. 瘦脚型老年人买什么皮鞋 好.....	143
10. 老年人穿皮鞋哪种底料好...	144
11. 怎样鉴别皮鞋的质量.....	145
12. 从头上美起.....	146
13. 开浦帽的挑选和戴法.....	147
(七) 服装和鞋帽的保养	
知识 .....	148
1. 不同面料的服装洗涤和保 养.....	148
2. 不同面料的服装去除污渍 法.....	152
3. 怎样使皮鞋整洁如新.....	156
4. 鞋撑是保养皮鞋的必备用 具.....	157



## 目 录

5. 保持帽子整洁和美观的筒  
易方法..... 158

### 老年人饮食与营养

#### (一) 老年人的生理特点和

营养需要 .....160

1. 延年益寿可望亦可及..... 160
2. 颐养天年重在养生之道..... 161
3. 饮食营养须与生理变化相  
适应..... 161
4. 老年人每天的营养素需要  
量..... 162
5. 特别要重视的一些营养素... 165
6. 能量供给量要适度..... 166
7. 多吃高品质的蛋白质..... 167
8. 重视维生素的供给..... 168
9. 切勿滥用维生素药物..... 168
10. 含钙的食物要多吃..... 169
11. 微量元素不可缺..... 170
12. 怎样才能得到足量的铁营  
养..... 173
13. 哪些食物含锌多..... 174
14. 硒的抗衰老作用..... 174

#### (二) 老年人的常见疾病与

营养需要 .....176

1. 高血压病人的膳食调理..... 176
2. 高脂血症病人的饮食治疗... 179
3. 冠心病人的营养治疗..... 180



目 录

4. 慢性肾炎病人的饮食…………… 182
5. 糖尿病人营养治疗的原理…………… 183
6. 消化性溃疡病人的营养治疗…………… 184
7. 胆囊炎和胆石症病人的营养治疗…………… 185
8. 腹泻病人的营养治疗…………… 186
9. 便秘病人的饮食治疗…………… 187
10. 肝炎病人的营养治疗…………… 188
11. 肿瘤病人的营养治疗…………… 190
12. 饮食防癌…………… 190

### (三) 老年人的合理膳食

- 调理…………… 192
1. 健康老人的饮食调理…………… 192
  2. 食物需要多样化…………… 193
  3. 饮食务必讲卫生…………… 194
  4. 调整不良的饮食习惯…………… 196
  5. 营养素供给量的估测和补给…………… 197
  6. 节制饮食不当反会使血清胆固醇升高…………… 198
  7. “千金难买老来瘦”值得商榷…………… 199
  8. 临睡前不宜多吃能量食物… 199
  9. 怎样安排每天的食谱…………… 200
  10. “十叟长寿歌”的启示…………… 201



## 目 录

### (四) 食物的效用和挑选

#### 原则 .....203

1. 食物的效用 ..... 203

2. 食物要合理搭配 ..... 204

3. 食物中蛋白质的含量 ..... 205

4. 食物蛋白质的消化率 ..... 206

5. 食物蛋白质的氨基酸组成 ..... 207

6. 食物蛋白质的生理价值 ..... 208

7. 淀粉和脂肪是能量的主要来源 ..... 209

8. 海产鱼的油有益于心血管的健康 ..... 210

9. 低胆固醇食物和低胆固醇膳食 ..... 211

10. 深绿色的蔬菜营养好 ..... 212

11. 不必过分禁忌腌菜和酸菜 ..... 213

12. 泡菜的营养价值 ..... 214

13. 颇具特色的海带 ..... 215

14. 正确认识肝和蛋的营养意义 ..... 216

15. 小鱼、小虾是补充钙的良好食物 ..... 218

16. 味精的用法 ..... 219

### (五) 民间补食 .....221

1. 从补药到补食 ..... 221

2. 鸡是病后恢复期的滋补食物 ..... 222

3. 鸭肉也是良好的蛋白质来



## 目 录

源.....	223
4. 一些民间补食在营养上的 特色.....	223
5. 甲鱼的营养价值.....	224
6. 花粉的营养.....	225
7. 麦饭石的功用.....	226
8. 以补求寿是一种偏见.....	227
(六) 家常营养菜谱 .....	229
1. 咖喱马铃薯.....	229
2. 酥烂芽豆.....	230
3. 青菜肉丸.....	231
4. 菠菜烧豆腐.....	231
5. 雪里蕻烧冻豆腐.....	232
6. 葱焖鲫鱼.....	233
7. 鱼头豆腐.....	234
8. 麻婆豆腐.....	234
9. 煮海参.....	235
10. 英国式烩羊肉.....	236
11. 在汤料中强化维生素 B <sub>2</sub> .....	237
12. 豌豆饭.....	238
13. 猪肉馅包子.....	239
14. 煲粥方法.....	240
<b>老年人居室的装修和布置</b>	
(一) 老年人居室的特点 .....	243
(二) 老年人居室的安排 和装修 .....	245
1. 居室安排方案.....	245





## 目 录

2. 居室的色彩配置·····	246
3. 地面的装修·····	247
4. 墙面和天顶的装修·····	248
(三) 老年人居室的陈设 与布置·····	250
1. 灯饰与照明·····	250
2. 家具的选购·····	252
3. 窗帘的选择·····	253
4. 床上用品的选用·····	254
5. 工艺美术品的摆设·····	254
6. 居室绿化·····	255
(四) 老年人居室布置实例·····	257
1. 卧室·····	257
2. 客厅·····	258
3. 书房·····	260
4. 餐室·····	262
5. 卫生间·····	263
6. 厨房·····	264
7. 阳台·····	265
家用电器及老年人用品	
(一) 电气用品·····	268
1. 电冰箱·····	268
2. 电风扇·····	277
3. 洗衣机·····	279
4. 电熨斗·····	284
5. 吸尘器·····	286
6. 电度表·····	287