



健康时报
人民日报社主办

中国老年保健协会
《健康时报》

隆重推荐

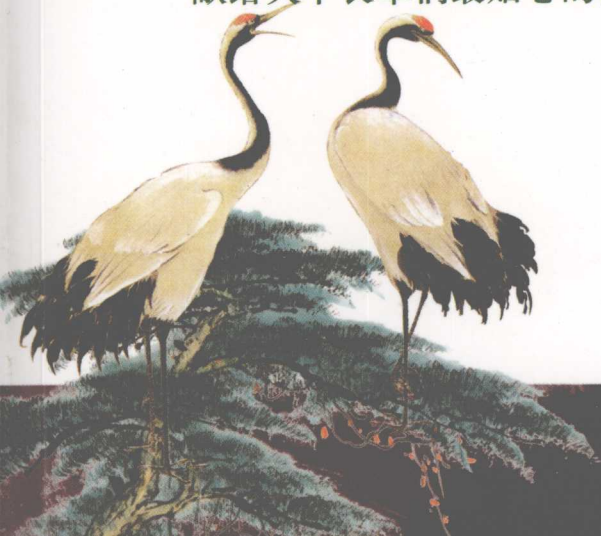
著名健康教育专家专文作序

老有**所**美

现代老年
保健养生中的

365个怎么办

一天一个怎么办，健康幸福到永远
献给天下长辈们最贴心的健康礼物！



健康生活研究组 编

新世界出版社
NEW WORLD PRESS



健康时报
人民日报社主办

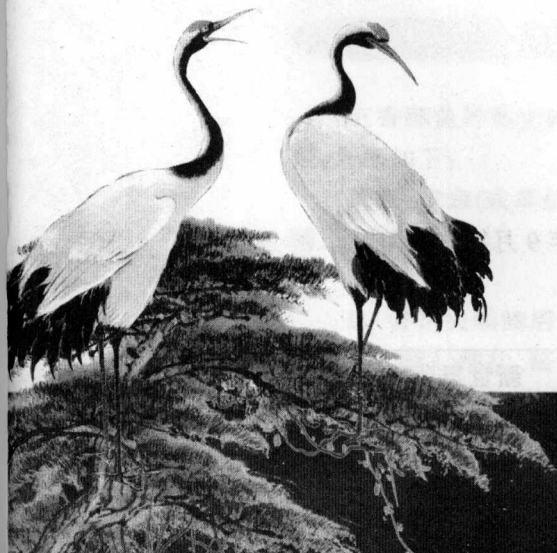


老有**所**美

现代老年
保健养生中的

365个怎么办

一天一个怎么办，健康幸福到永远



健康生活研究组 编

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

老有所养 / 健康生活研究组编—北京:新世界出版社,
2007.8

ISBN 978-7-80228-397-8

I.老… II.①健… III.老年人-保健-基本知识
IV.R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 103143 号

老有所养

出版策划:精典博维

编 著:健康生活研究组

责任编辑:陈黎明

封面设计:红十月

内文排版:亿辰时代·李亚坤

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话:(010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话:(010)68995968 (010)68998705(传真)

本社中文网址:www.nwp.cn

本社英文网址:www.newworld-press.com

本社电子信箱:nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

版权部电话:+86(10)68996306

印 刷:北京市通州京华印刷制版厂

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16

字 数:350千字 印张:19

版 次:2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80228-397-8

定 价:29.80元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

—— 序 言 ——

老有所养 老有所为 播种健康 收获幸福

快乐伴你每一天,健康生活新理念!

脱贫致富三五年,一场大病回从前!

爱妻爱子爱家庭,不爱健康等于0!

近年来,当今世界正面临着人口老龄化这一个严峻挑战,同时老年人的健康也成为广大公众普遍关注的热点、焦点和难点。

孟子在描述他所理想的社会时说:“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”。人人皆有岁暮黄昏垂老之日,尊老爱老是中华民族的优秀传统。

同时老年时期也可以说是人生青春的又一次开始。但老年人也会有自己的烦恼,也会在现实生活中遇到各种各样的难题。

那么怎样让广大的老年朋友老有所养,老有所为,老有所医,老有所乐呢?静下心来看看这套书——《老有所养——现代老年保健养生中的365个怎么办?》和《老有所为——现代老年健康生活中的365个怎么办?》,一天一个怎么办,健康幸福到永远!

立足现实、贴近生活,紧紧围绕与老年学习、生活、工作、健康等息息相关的问题,理论联系实际,为老年朋友排忧解难,提供咨询,从而使他们生活得更愉快更健康。

有位90岁老人,精力充沛,精神矍铄,不但每天上班,还收发电子邮件。有什么秘诀吗?他说:“我可没有什么秘诀,要说对我帮助最大的,就是心情愉快,经常运动和饮食多样化。”

再看看百岁老人就知道了。他们并不显赫,都很平凡,但为什么能

健康快乐百岁呢？简单说来就是老子说的：大道至简，适者有寿。

今天的世界上，事业很重要，家庭更重要，健康最重要，有了健康，就有希望，失去健康，失去一切。

什么是美好生命之最？怎样做到呢？

老年人更需要自己懂得健康养生，更需要自己找到乐趣，“天天好心情，健康 100 岁”。“六十以前没有病，八十以前不衰老，轻轻松松 100 岁，快快乐乐一辈子。自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会。”这就是美好生命之最。

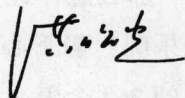
生命不再短暂，生活不再繁杂，健康不再遥不可及……从现在开始，以健康的心态来对待每一天，让美丽的生命花朵开放的更加绚丽、持久！

希望《老有所养》、《老有所为》这套书能成为广大老年朋友们第二春天的良师益友。祝愿读者朋友们都能健康快乐，平安幸福！

卫生部首席健康教育专家

中国老年保健协会副会长

联合国国际科学与和平周和平使者



2007 年 8 月于北京

目 录

心理咨询篇

- 退休后的第一天无所适从,怎么办? (2)
- 退休后,由于离开了繁忙紧张的工作岗位,离开了丰富多彩的社会群体,常有一种难以排解的孤独感,怎么办? (3)
- 退休后,地位变了,时有“人走茶凉”之感,怎么办? (3)
- 退休后,时有一种失落感,怎么办? (4)
- 退休后,各方面的情况都发生了变化,要适应新的生活环境就需要进行心理调适,怎么办? (5)
- 要想提高离退休生活的满意度,怎么办? (6)
- 退休后,生活感到无聊乏味,精神萎靡不振,怎么办? (8)
- 退休后,时间多了,很想学习和多看些书,可是一拿起书本就打瞌睡,怎么办? (9)
- 老年人离退休后,生活清闲,活动单调,大脑神经细胞得不到有效刺激,记忆功能加速衰退,怎么办? (10)
- 老年人精神抑郁和疲劳,怎么办? (11)
- 老人与年轻人产生鸿沟,这也看不惯,那也看不惯,怎么办? (11)
- 老人疾病缠身,对治疗失去信心,情绪消沉低落,怎么办? (12)
- 晚年生活中时有不尽如意的事,因之常会产生愤怒、忧伤、焦虑、恐惧、烦恼等不良情绪,影响身体健康,怎么办? (13)
- 老年人要做到“知足常乐”,怎么办? (14)
- 进入晚年,心理状态会发生某些变化,如有的老人变得偏执、贪婪或有深深的绝望感等,影响本人健康与家庭人际关系,怎么办? (14)
- 老手人要优化自己的情绪,怎么办? (15)
- 老年人需要有精神寄托,怎么办? (16)





- 忙碌了一生,觉得事业上无所成就和建树,产生失意情绪,怎么办? ... (17)
- 子女一个个长大成人,远走高飞,离开家庭,使老人产生“空巢感”,怎么办? (18)
- 老人终日沉湎于旧而不能自拔,怎么办? (19)
- 老年人精神异常,怎么办? (20)
- 老年人智能衰退,怎么办? (21)
- 老年人要预防“病从心生”,怎么办? (22)
- 沉默寡言不想开口,怎么办? (23)
- 晚年遭到“白发人送黑发人”的不幸时,怎么办? (24)
- 老人由于家中婆媳不和、子女不孝、精神很不愉快,怎么办? (25)
- 儿孙认为老人思想“背时”,遇事不与商量,甚至顶撞,怎么办? ... (26)
- 面临严重的疾病或死亡,有种恐惧感,怎么办? (27)
- 老年人要想延缓心理衰老,怎么办? (28)
- 老人都希望长寿,但不知该具备哪些基本心理素质,怎么办? (29)
- 老人“糊涂”有益长寿,但烦心事总是不断,怎么办? (30)
- 老人受到意外刺激或遇到剧变,发生心理失衡,怎么办? (30)
- 老人要想使自己的精神“返老还童”,怎么办? (31)
- 老人乐极生悲,怎么办? (32)
- 老年人产生厌世心理,怎么办? (33)
- 老人产生轻生意念,怎么办? (34)
- 要满足老年人的心理需求,怎么办? (35)
- 老人凡事多疑,怎么办? (36)
- 子女总嫌老人唠叨,老人的话没人听,怎么办? (36)
- 有些老人脾气暴躁,常因区区小事大动肝火,甚至暴跳如雷,怎么办? (37)
- 怒气宜“导”,不宜“堵”,要想泄怒,怎么办? (38)
- 孤寡老人产生情感“醋意”,怎么办? (39)
- 老人烟瘾大,想戒烟,但几次戒烟都失败,怎么办? (40)

老年人出现境遇性失眠和情绪性失眠,怎么办?	(41)
经常丢三落四,怎么办?	(42)
老年人观念固执,对现实生活中的许多事情看不惯,怎么办?	(43)
老人心胸狭窄,遇事患得患失,怎么办?	(44)
老人情绪经常焦虑不安,怎么办?	(45)
老人思想偏执,凡事总有偏见,怎么办?	(46)
老来俏,遭人笑,怎么办?	(47)
老人嫉妒心重,怎么办?	(48)
久卧病榻,怎么办?	(49)
老年夫妻要深化感情,怎么办?	(50)
白发夫妻之间发生矛盾冲突,怎么办?	(52)
再婚夫妻产生心理隔阂,怎么办?	(53)
老人丧偶后情绪极度悲伤,要减少心理障碍,怎么办?	(53)
每当“花好月圆”时,就想起已故的老伴,心情惆怅苦闷,怎么办? ...	(54)
老夫老妻,膝下无子,生活单调乏味,怎么办?	(55)
老伴患绝症,想对其隐瞒实情又犹豫不决,怎么办?	(56)
老夫老妻天天在家里相对无言,怎么办?	(57)
“老头子”退休以后不愿意做家务,怎么办?	(58)
难以容忍老伴的坏习惯,怎么办?	(59)
老夫妻之间出现婚姻危机,怎么办?	(60)
年逾“古稀”,仍想再找老伴,怎么办?	(61)
丈夫晚年赌博成性,休之不忍,合之更苦,怎么办?	(62)
寡居老妇再婚,别人讥笑不正经,怎么办?	(63)
老人再婚,夫妻感情不合,怎么办?	(64)
和老伴常常争吵,怎么办?	(65)
老伴性格改变爱唠叨,怎么办?	(66)
和老伴兴趣各异,怎么办?	(67)





“金婚”纪念将临,怎么办?	(68)
老伴卧床不起,怎么办?	(69)
将要与老伴永别,怎么办?	(70)
老伴先离开了人世,怎么办?	(71)

疾病防治篇

老年人盛夏中暑,怎么办?	(74)
外出旅游怕得旅游病,怎么办?	(74)
得了高楼住宅综合症,怎么办?	(75)
得了低血压症,怎么办?	(76)
出现短暂性脑缺血,怎么办?	(76)
老人夜间睡觉时出现呼吸暂停,怎么办?	(77)
老年人夜间小腿抽筋,怎么办?	(77)
老年人胃下垂,怎么办?	(78)
脑血栓形成的主要表现有哪些,家中发现脑血栓病人,怎么办? ...	(79)
老人得了坐骨神经痛,怎么办?	(79)
老人患急性阑尾炎,怎么办?	(80)
老人患口腔白斑,怎么办?	(81)
老年人患抑郁、躁狂症,怎么办?	(82)
老年人腹部出现肿块,怎么办?	(83)
老年人心动过速,怎么办?	(84)
老年人心动过缓,怎么办?	(85)
老年人三叉神经痛,怎么办?	(85)
老年人手足震颤,怎么办?	(86)
老年人面部神经麻木,怎么办?	(87)
老年人得了肝炎,怎么办?	(88)



患了胆石症,怎么办?	(88)
患了“牛皮癣”,怎么办?	(88)
颈部出现多发性小肉赘,怎么办?	(89)
患了白癜风,怎么办?	(89)
眼睛突然失明,怎么办?	(90)
患了青光眼,怎么办?	(90)
患了白内障,怎么办?	(91)
眼白出血,怎么办?	(92)
耳聋,怎么办?	(92)
鼻子干有臭味,怎么办?	(93)
突然口眼歪斜,怎么办?	(93)
经常出现眩晕,怎么办?	(94)
口腔有臭味,怎么办?	(94)
老年人牙周萎缩,怎么办?	(95)
牙龈经常出血,怎么办?	(96)
经常发生口舌溃疡,怎么办?	(97)
老年人患了痴呆症,怎么办?	(98)
老年人得痔疮,怎么办?	(98)
老年人得下肢静脉曲张,怎么办?	(99)
老年人皮肤瘙痒,怎么办?	(100)
老年人全身酸痛,怎么办?	(101)
怀疑得了癌症,怎么办?	(102)
老人自觉症状多又查不出大毛病,怎么办?	(102)
老年人有病自己说不清,症状又不典型,容易被忽略,怎么办? ...	(103)
患有冠心病的老年人在日常生活中不知如何进行自我护理, 怎么办?	(104)
老年人行动不灵活易碰撞跌倒,怎么办?	(105)



- 老年人不慎摔倒,股骨骨折后不知如何进行家庭护理,怎么办? ... (105)
- 老年人经常做噩梦,怎么办? (106)
- 老人夜间梦游,怎么办? (107)
- 不知怎样发现癌前病变,怎么办? (108)
- 夏天,不知怎样配制药茶,怎么办? (108)
- 老人“闪腰”,怎么办? (109)
- 老人怕做手术,情绪紧张、顾虑重重,怎么办? (110)
- 老年人进入“危险年龄”期后,各种疾病发生率大为增加更,要做好自我保健,怎么办? (111)
- 不会正确使用冷敷与热敷,怎么办? (112)
- 想自我判断健康状况,怎么办? (112)
- 老年人喝牛奶引起腹胀、腹痛、腹泻等症状,怎么办? (113)
- 俗话说:“三分吃药七分养”,不知怎样养病效果更好,怎么办? ... (114)
- 老年人头发不断脱落,怎么办? (115)
- 老人逐渐消瘦,怎么办? (116)
- 老年人得了低体温症,怎么办? (116)
- 老年皮肤、口鼻干燥,怎么办? (117)
- 老年人手足粗糙干裂,怎么办? (118)
- 老年斑多,怎么办? (118)
- 老年人鼻出血,怎么办? (118)
- 咽部总有堵塞感,怎么办? (119)
- 老年人经常嗜睡,怎么办? (120)
- 老年人生气后胸闷憋气,怎么办? (121)
- 老年人经常失眠,怎么办? (121)
- 老年人痰多,怎么办? (122)
- 眼睛里落入沙尘异物,怎么办? (124)
- 想延缓大脑衰老,增强脑功能,怎么办? (124)
- 老年人退休后,出现早衰现象,怎么办? (125)



目
录

老年人春季养生保健,怎么办?	(126)
老年人夏季养生保健,怎么办?	(127)
老年人秋季养生保健,怎么办?	(128)
老年人冬季养生保健,怎么办?	(129)
老人服药后产生不良反应,怎么办?	(130)
老年病人在服西药时还要服中药,怎么办?	(131)
中医很讲究忌口,老人在服药治病过程中饮食,怎么办?	(131)
老年人需要同时服用治疗几种病的药时,怎么办?	(132)
有几种不同的用药方法供老年病人选择时,怎么办?	(133)
患慢性病的老人常常难受就吃药,好受就停药,怎么办?	(134)
许多老人信服中药,又嫌煎汤药麻烦,喜欢用丸药或其他剂型, 怎么办?	(135)
长期卧床不起或生活不能自理的老人为保证治疗用药,怎么办?	(136)
患慢性病的老人长期服药后,产生习惯性、成瘾性或耐受性等情况, 怎么办?	(137)
老年人肝肾功能不好时,药物的毒副作用会增加,怎么办?	(138)
平素健康的老人希望经常服些药物来增强体质、防止衰老, 怎么办?	(139)
在某些疾病发病季节或传染病流行期间,老年人想借助药物预防 疾病,怎么办?	(140)
看到广告或听人说一些新药、贵重药、进口药治病有特效,想试一试, 怎么办?	(141)
老年人在防病治病过程中,要保证安全有效用药,怎么办?	(142)
老年人根据感觉或经验自己服些常用药,有时不见效,怎么办? ...	(143)
老年人掌握不好药量,有时多服、重服、忘服,怎么办?	(144)
有些药物对老人听觉器官有损害,要预防药物对耳的损害, 怎么办?	(145)



健身锻炼篇

现代老年保健养生中的

365

个

怎么办

- 年迈体弱,希望通过床上运动来改善体质,怎么办? (148)
- 老年人颈椎软组织损伤,得了颈椎病要进行体疗,怎么办? (149)
- 老年高血压患者不知如何安排运动锻炼,怎么办? (149)
- 老人患习惯性便秘,不知如何安排运动锻炼,怎么办? (150)
- 老人在狭窄卧室里进行健身锻炼,不知选择哪些项目好,怎么办? (151)
- 老年人冬季室外锻炼不适应,怎么办? (152)
- 老年人在零散时间里进行健身锻炼,不会选项,怎么办? (153)
- 老年人冬季锻炼容易患感冒,怎么办? (154)
- “人老腿先衰”,拄拐杖的老人要健身锻炼,怎么办? (155)
- 不同年龄的老人不知如何学会走、跑健身锻炼,怎么办? (156)
- 老年人肢体酸胀、乏力,不知如何自学保健按摩,怎么办? (158)
- 老年人学气功练功不长“劲”,怎么办? (160)
- 体弱老人不知怎样进行自我健身,怎么办? (161)
- 老年人喜欢在阳台上弯腰伸腿,不知怎样进行阳台锻炼,怎么办? (162)
- 居住高层寓所的老人要健身锻炼,该怎么办? (164)
- 卧床老年病人不知如何进行健身活动,怎么办? (164)
- 老年人指关节僵硬,不知如何选练灵敏性的健指锻炼,怎么办? ... (166)
- 老年人爱学简化太极拳,没人指导,怎么办? (一) (167)
- 老年人爱学简化太极拳,没人指导,怎么办? (二) (168)
- 老年人爱学简化太极拳,没人指导,怎么办? (三) (168)
- 老年人爱学简化太极拳,没人指导,怎么办? (四) (169)
- 老年人爱学简化太极拳,没人指导,怎么办? (五) (170)
- 老年人爱学简化太极拳,没人指导,怎么办? (六) (171)
- 老年人爱学简化太极拳,没人指导,怎么办? (七) (172)
- 老年人爱学简化太极拳,没人指导,怎么办? (八) (172)



- 老年人去脂减肥效果差,怎么办? (184)
- 老年人眼睛的调节作用衰退产生老视,怎么办? (185)
- 老年人患病初愈不知安排哪些康复项目,怎么办? (185)
- 老年人余暇时间充足,不会积极性休息,怎么办? (187)
- 老年人常有习惯性早醒,日间疲惫,怎么办? (187)
- 老年人脚部肌能衰退,不知如何防治脚跟疼痛,怎么办? (188)
- 老年妇女学练健美操有助于自我健身,没人指导,怎么办? (189)
- 老年人腰肌劳损不知怎样进行按摩治疗,怎么办? (190)
- 笑有益于健康,老年人不知如何进行“笑炼”,怎么办? (190)
- 老年人锻炼后,臂部酸胀,怎么办? (191)
- 老年人手、眼功能弱化,出现视力和手臂灵敏性下降,怎么办? ... (192)
- 老年人膝痛,不知如何安排膝部功能锻炼,怎么办? (193)
- 晨间,提鸟笼老人在野外林间不知如何进行晨炼,怎么办? (193)
- 老年人腰椎扭伤引起慢性腰痛,怎么办? (194)
- 生命在于运动,老年人要进行科学的运动锻炼,怎么办? (195)
- 更年期妇女要进行身体锻炼,怎么办? (196)
- 慢跑锻炼出现意外危险,怎么办? (196)
- 老年人没有锻炼习惯,不知如何入门,怎么办? (197)
- 老年夫妇参加晨练,不知如何掌握保健卫生,怎么办? (198)

饮食营养篇

- 老年性痴呆患者进行饮食调理,怎么办? (200)
- 糖尿病患者进行饮食调理,怎么办? (200)
- 高血压病人进行饮食调理,怎么办? (201)
- 肝硬化病人进行饮食调理,怎么办? (202)
- 胆结石老人进行饮食调理,怎么办? (203)
- 肝炎病人进行饮食调理,怎么办? (204)



- 慢性肾炎患者进行饮食调理,怎么办? (205)
- 冠心病患者进行饮食调理,怎么办? (205)
- 痛风病人进行饮食调理,怎么办? (206)
- 便秘老人进行饮食调理,怎么办? (206)
- 溃疡病人进行饮食调理,怎么办? (207)
- 老人贫血进行饮食调理,怎么办? (208)
- 慢性气管炎老人进行饮食调理,怎么办? (209)
- 心力衰竭病人进行饮食调理,怎么办? (209)
- 哮喘老人进行饮食调理,怎么办? (210)
- 青光眼患者进行饮食调理,怎么办? (210)
- 老人镶带假牙后进行饮食调理,怎么办? (211)
- 患了老年性营养不良,怎么办? (211)
- 老年人偏爱甜食,怎么办? (212)
- 老年人偏爱油炸食物,怎么办? (213)
- 老年人得了营养过剩病,怎么办? (213)
- 老年人春季进补,怎么办? (214)
- 老年人夏季进补,怎么办? (215)
- 老年人秋季进补,怎么办? (216)
- 老年人冬季进补,怎么办? (216)
- 老年人要健脑,不知吃什么东西效果好,怎么办? (217)
- 不知吃哪些东西最益寿,怎么办? (218)
- 冬季老人养生不知选食哪些食物好,怎么办? (219)
- 不知哪些食物能御寒,怎么办? (220)
- 不知哪些食物能补血,怎么办? (220)
- 不知哪些食物有抗癌作用,怎么办? (221)
- 不知哪些食物能减肥,怎么办? (221)
- 不知哪些食物能催眠,怎么办? (222)
- 不知哪些食物能消除疲劳,怎么办? (223)



不知哪些食物能保护视力,怎么办?	(223)
食补品很多,不知怎样对症选用,怎么办?	(224)
不知进补时有哪些禁忌,怎么办?	(225)
服食补药出现副作用,怎么办?	(226)
冬天不知该选用哪些补粥,怎么办?	(226)
夏天不知该选用哪些补粥,怎么办?	(227)
不知如何选用中药补膏,怎么办?	(228)
不知如何选用药酒,怎么办?	(229)
不知怎样浸制药酒,怎么办?	(229)
老年人冬令吃白木耳出现不适反应,怎么办?	(230)
不知怎样食用猴头,怎么办?	(231)
不知怎样炖煮和服用阿胶,怎么办?	(231)
不知怎样选用灵芝补剂,怎么办?	(232)
不知怎样选用枸杞子,怎么办?	(232)
不知怎样服用何首乌,怎么办?	(233)
不知怎样服用黄芪,怎么办?	(234)
不会服用冬虫夏草,怎么办?	(234)
不会鉴别冬虫夏草的真伪和质量,怎么办?	(235)
不知如何鉴别鹿茸,怎么办?	(236)
不知怎样吃燕窝,怎么办?	(237)
不知如何鉴别与选用人参,怎么办?	(237)
不知怎样鉴别和食用蜂蜜,怎么办?	(238)
不知怎样食用银耳,怎么办?	(239)
不知怎样选用当归,怎么办?	(240)
不知如何保管与贮存补药,怎么办?	(240)
老年冠心病人要饮食治疗,怎么办?	(241)
老年高血压病人要饮食治疗,怎么办?	(242)
老年慢性胃炎病人要饮食治疗,怎么办?	(243)



- 老年慢性肝炎病人要饮食治疗,怎么办? (244)
- 老年肝硬化病人要饮食治疗,怎么办? (245)
- 老年胆囊炎病人要饮食治疗,怎么办? (246)
- 老年胆石症病人要饮食治疗,怎么办? (247)
- 老年糖尿病患者要饮食治疗,怎么办? (247)
- 老年痛风病人要饮食治疗,怎么办? (249)
- 老年贫血病人要饮食治疗,怎么办? (250)
- 老年支气管炎病人要饮食治疗,怎么办? (251)
- 老年浮肿病人要饮食治疗,怎么办? (252)
- 老年痔疮病人要饮食治疗,怎么办? (253)
- 老年肾结石病人要饮食治疗,怎么办? (254)
- 老年骨质疏松病人要饮食治疗,怎么办? (255)
- 老年人尿频要饮食治疗,怎么办? (256)
- 老年咳血病人要饮食治疗,怎么办? (257)
- 老年少寐多醒要饮食治疗,怎么办? (258)
- 老年人牙痛要饮食治疗,怎么办? (259)
- 老年胃痛病人要饮食治疗,怎么办? (260)
- 老年食道癌病人要饮食治疗,怎么办? (260)
- 醋蛋能健身治病,不会制作醋蛋,怎么办? (261)
- 药粥煮制不得法口味不佳,怎么办? (262)
- 不知怎样配制食疗果汁,怎么办? (263)
- 老年人要做到一日三餐巧安排,怎么办? (263)
- 老人醉酒,又晕又吐,怎么办? (264)
- 有些老人爱吃干果,又怕影响牙齿,怎么办? (265)
- 有些老人爱吃鸡蛋,又怕蛋黄胆固醇高,怎么办? (266)
- 老人不爱喝开水,怎么办? (266)
- 吃素老人要避免营养缺乏,怎么办? (267)
- 肥胖老人爱喝啤酒,又怕发胖,怎么办? (267)