

# 中国

ZHONGGUO LAOREN SHOUBANG

《中国老人手杖》编委会 编

# 老人

# 手杖



陕西科学技术出版社

业学院图书馆  
书章

老人

承

杖



**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

中国老人手杖 / 《中国老人手杖》编委会编. —西安: 陕西科学技术出版社, 2004.10

ISBN 7-5369-3872-1

I. 中... II. 中... III. ①老年人—保健—普及读物②老年人—生活—普及读物理 IV. ① R161.7-49 ② TS976.34-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 103613 号

- 
- 出版者** 陕西科学技术出版社  
西安北大街 131 号 邮编 710003  
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236  
<http://www.snstp.com>
- 发行者** 陕西科学技术出版社  
电话 (029) 87212206 87260001
- 印刷** 西安力顺彩印有限责任公司
- 规格** 787mm × 1092mm 1/42
- 印张** 7 印张
- 字数** 143 千字
- 版次** 2004 年 10 月第 1 版  
2004 年 10 月第 1 次印刷
- 定价** (精装) 22.00 元  
(简装) 18.00 元
- 

**版权所有 翻印必究**

---

## 荣誉主编

万承奎 中央文明办、卫生部健康教育首席专家、中央军委保健委员会和中国老年保健学会专家组专家。第四军医大学教授。多年潜心研究健康教育，提出了“健康自我管理”的观点，曾获世界和平基金会“自然医学功勋奖”。先后应邀到全国进行健康教育演讲千余场深受欢迎，发表论文百余篇，出版《老年人身心健康的五把钥匙》等著作3部。

---

## 主 编

石大璞 生理、心理学教授，中美(NOPE)合作卫生事业管理硕士生、博士生导师。美国亚拉巴大学卫生管理学院名誉院长，原西安医科大学副校长，原陕西省出版局局长，陕西省科普作家协会理事长，中国青年伦理学会会长，《中国医学伦理学》等三种杂志主编或常务编委，著、编、译著30多部，论文270多篇，主持有关神经生理学等多项科研项目，获全国科学大会成果奖。

---

---

## 主 编

刘万兴 陕西省老年科学技术教育工作者协会副会长兼秘书长、中共陕西省委原副秘书长、省直机关工委原书记。著有《拾零集》、《情缘集》、《恭亲集》等；主编有《干部科技读本》、《光荣的后勤战线》；合著有《新时期农村思想政治工作概论》、《可爱的陕西》等。不少作品获奖并被一些大型文献资料收

---

## 执行主编

雷 冰 中国书协会员、陕西省名人办原主任、陕西省委组织部退休干部，《话健康》工作室主持、《话健康系列丛书》总策划。多年来，曾策划项目及活动上百个，其中“小艺术家希望工程”、“老年康乐旅游”、“延安老红军西安庆八一”、“2000年庆祝老年节游园大会”等社会公益项目20多个。策划、编著有《西安碑林书法艺术》、《孙思邈》及书画集20多部。

## 特别鸣谢

陕西省机械设备成套局

西安中昌实业发展有限公司

陕西康平中医肿瘤医院

西安国佳医疗器械有限公司

西安助聪医疗科技有限公司

西安市心连心老年公寓

《中国老人手杖》编委会

二〇〇四年八月

# 《中国老人手杖》

编委会

## 特别顾问 (按姓氏笔画排)

刘力贞	刘文西	负恩凤	孙 韶	谷凤鸣
吴三大	赵长河	赵季平	陈忠实	杨拯瑛
钟明善	茹 桂	魏明中		

## 顾 问

李鸿光	张维民	刘宽忍	余少君	万承奎
张克忍	刘少明	孔庆森	王邦厚	王晓军
刘 宇	甄生枝	曹铁生	王 超	

## 荣誉主编

万承奎

## 主 编

石大璞 刘万兴

## 执行主编

雷 冰

## 副 主 编

赵应斌	高宏斌	卢优强	施文海	王展志
琚保卫				

## 篇 主 编

王安平	陈光远	毕 平	梁乃中	文 潮
田志敏				

## 编 委 (除上列人员外,还有)

陈选平	王启宇	李仁昭	王培林	强茂祿
琚保卫	武 强	孟文宇	田 野	赵鹤凌
李天增	王俊儒	张宝玉	张翔生	郑双成
惠世玉	魏少东			

## 撰 稿

李 斌	王养维	罗 焯光	李增烈	郭明霞
李裕钦	侯 冰	乔 媛	张正云	兰景轩
赵 欣	胡晓霞	施秉银	赵 昭	黄玉洁
冯平恩	杨占春	高庆衍	顾景林	马小云
王晓兰	陈士珍	黄 洁	赵文皓	

## 参加审稿

张维民	余少君	万承奎	刘少明	孔庆森
王邦厚	刘 宇	甄生枝	陈选平	王启宇
李仁昭	王培林	强茂禄	武 强	蒋利霞
郑双成	惠世玉			

## 插 图

郭军民	李二保	顾培利	陈景国	戴继斌
璩诗岭	李 鹏	李 海	李向东	

文字总监

策划总监

法律顾问

余少君

王 超

张晓东



李海 (台湾)





# 前言

《中国老人手杖》(以下简称《手杖》)由几十名专家、教授、老龄工作者和知名人士共同创意并“智造”，是献给海内外所有老人的。

海内外老人知多少?仅中国老人就有1.34亿!全世界每5个老人中中国就占一个。想来《手杖》的需求量是不小的。

《手杖》属科普知识读物，它以东方式的、中国老人特有的健康、快乐、长寿理念，从康乐生活、益寿养生、医疗保健、休闲娱乐、健康旅游五个方面进行了阐述，并相应地提供了一些指南性的信息，力图达到言简意赅、通俗易懂、科学实用。

愿它成为老人的小帮手、小拐棍；成为子女亲眷孝敬老人的一点小心意、一件小礼物；成为所有期盼健康长寿老人的仰仗；成为全社会关怀老人、馈赠健康知识的载体。

21世纪，“健康七、八、九，百岁不是梦”。70岁、80岁、90岁的老人很健康，可能不用手杖，但用《手杖》会使老人更加充实、更有风采、更具侗觉，轻轻松松活到100岁，快快乐乐攀登人类生命更高峰!

《中国老人手杖》编委会

2004年7月



《青蛙漫画组》（河北）

# 序言

健康长寿，是人类永恒的追求目标。

21 世纪，人类更加注重健康与长寿。

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。卫生部等 11 个部委联合提出了《关于加快发展城市社区卫生服务的意见》，中央文明办和卫生部联合开展了“相约健康社区行”专家巡讲活动。“奔小康，要健康”已成为国人生活理念中新的主题词，“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚正在全国逐步形成。

我省一些健康老人在闲暇之余，相约部分名专家、老革命、文化人、企业家，在政府有关部门与相关单位的支持下，一起写健康、送健康，热情很高、精神可贵。今年初，他们成立了“话健康”工作室和健康教育书籍编辑机构，并着手编写《中国老人手杖》，听说有几十位“老卫生”“智慧老人”参加了，还邀请我作顾问，我欣然应允。我敬佩他们，支持他们！

“话健康”的老人们，晚春耕耘，早秋成果，《中国老人手杖》欣喜面世了。

对于《手杖》的出版，我表示衷心祝贺！祝贺这些老同志可喜的又一笔！

《手杖》在全国发行。全国有老人 1.34 亿，陕西有老人 365 万，西安市有 84 万。主编《手杖》的老人有十几位，他们是在给几十万、几百万、几千万老人制造“手杖”，《手杖》的服务

对象可是个大得不得了数字！它的作用和意义也就很大了！

“21世纪是长寿时代”。现在全世界人均寿命是66岁，中国是71.8岁，美国是77岁，日本是81.5岁，安道尔是83.45岁。中国百岁老人已由1982年的3.7千人增加到现在的1.7万多人，增长3.6倍。据美国人口学家预测，到2080年，美国人均寿命将会达到97岁；本世纪末，世界上百岁老人将会大幅度增加。

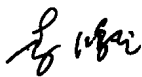
“知识与文明能减少疾病”“许多人不是死于疾病，而是死于无知”。摒弃愚昧和无知，养成良好的卫生习惯和文明健康的生活方式，人们就会拥有健康。我们的全民健康知识教育与普及亟待加强！

世界卫生组织(WHO)早在1953年就提出“健康是金子”的主题口号。健康是无价之宝，是人生的第一资本，是人生第一大财富。

“话健康”工作室给人们送健康，就是送金子，比金子还要珍贵的无价的大资本、大财富！

愿“话健康”工作室的工作顺利、愿天下所有老人健康、快乐、长寿！

陕西省卫生厅厅长



2004年8月

# 序

有感于“老年文化”与“文化人”

看了《中国老人手杖》，很受感动。《手杖》是“文化人”策划的，得到了很多“文化人”的支持。《手杖》充满了“老年文化”，是老年人需要的“文化百宝箱”。

就此，以文化厅的社会职能，说一说“老年文化”和“文化人”。

按照党的十六大精神及老龄工作的有关文件，老年文化、老年教育工作是社会文化的重要内容之一。陕西省文化厅负责全省老年文化工作，负责老年文化的研究、发展、规划并组织实施。

何谓“老年文化”？“老年文化”是老年人精神生活和行为方式的反映。作为一种观念形态，它泛指老年群众为愉悦身心，满足晚年生活的多种需要，适应人文生态环境，提高生存质量，促进社会发展，创造物质财富与精神财富的总和。当代“老年文化”是民族优秀传统文化与现代优秀文化的统一，是多类型、多层次的。大体分为：

**休闲娱乐：**吹拉弹唱、栽花养鸟、旅游观光、集邮摄像、打牌下棋、驯狗养猫等。

**养生保健：**学养生之道、用养生之术，养生益寿、享受生活、康乐到老。

**学习求知：**学文化、学科学、学技术、更新知识、再充电。活到老，学到老。

智力开发：著书立说、编史修志、写回忆录。活到老，用脑、健脑到老。

继续服务：创办智力产业、企业，生产或经营产品，特别是老年文化产品；做顾问，当咨询。活到老，“小劳”到老，“小劳”不断，身体康健。

《手杖》的编写者们，在“老年文化”活动中，创造着“老年文化”，并享受着“老年文化”的成果。

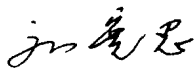
弘扬先进文化，涌现了许多优秀“文化人”。优秀“文化人”不忘根本，又以先进文化回报于群众沃土、特别是老年群众，这是“文化人”情操真、善、美之所在。

《手杖》是精神文明的结晶。她诚心服务于老年人，有益于老年人。她是一件优秀“老年文化”产品，应该受到社会各界的重视和推崇。

愿“文化人”一如既往，“各美其美，美人之美，美美共美”（费孝通），共建精神文明，把社会文化、老年文化、健康文化发扬光大，在“不分年龄，人人共享的社会”里，让老年人与其他社会成员一起，共享社会发展中物质文明与精神文明的成果！

陕西省文化厅副厅长

2004年8月



21 世纪，是人类追求健康的世纪。人类已经在发展经济的同时更加关心自身的健康，逐步将精力和财力投资于健康建设。这是世界的潮流，中国的潮流。

“21 世纪是长寿时代”“人应该活到 100 岁”“人活不到 100 岁，全是自己的错”。

人生有两个春天，二三十岁是第一个春天，那是生理成熟的春天，那是每个人都有的春天；六七十岁是人生的第二个春天，是心理成熟的春天，这个春天不是每个人都有的，要靠自己去争取、去创造。

我愿给老年朋友赠送打开健康长寿大门的“五把钥匙”：

第一把钥匙：积极锻炼身体。这是保证身心健康的首要途径。人是高级动物，动物就得动，要活就得动。世界上从古到今，都主张运动，我们应坚持静中有动，动中有静。古人“流水不腐，户枢不蠹，动也，动则不衰。”便是这个道理。

第二把钥匙：加强脑力运动。这是增强大脑功能，延缓大脑衰退的关键所在，也是老人健康长寿的重要因素之一。注意做好五条：加强体育锻炼，坚持不断学习，保持良好情绪，注意保护大脑，重视大脑营养。

第三把钥匙：注重膳食平衡。这是保证身心健康的物质基础。科学饮食有五个原则：粗细、荤素、干稀、生熟搭配；

两低(低脂肪、低热量)、三高(高蛋白、高维生素、高纤维素)、四少(少油;少盐;少糖;少辛辣调味品);细嚼慢咽;酸碱平衡;早吃好,中吃饱,晚吃少。

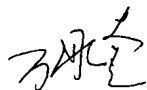
第四把钥匙:保持乐观情绪。这是身心健康的灵丹妙药。保持乐观情绪有五要:要建立健康幸福的家庭,要学会风趣幽默,要有知心朋友,要有广泛的兴趣和爱好,要保持心理永远年轻。

第五把钥匙:拥有健康、科学、文明的生活方式和行为。这是保证身心健康的重要原则。提醒大家注意四点:“生活方式病”是由现代生活中某些不科学方式和行为造成的;香烟中含有43种致癌物质,吸烟会得14种癌症;人类对食盐的需要量极低,每天每个儿童需要4克,老年人需要5克,成年人需要7克;只要改变一下生活方式,死亡率可以减少50%。

老人们要运用好这五把钥匙,“把健康和生命掌握在自己手中”,“知”(知识)、“信”(信念)、“行”(行动)统一,贵在行动,身体力行,持之以恒;切不可“不知”或“知之”而不“为之”。

愿天下所有老人“健康享受每一天,健康快乐一百岁”!

中央文明办  
卫生部健康教育首席专家  
第四军医大学教授



2004年8月



## 第一篇 康乐生活

一、调适心态 .....	2
1. 如何愉快面对“老年期”？ .....	2
2. 老年人怎样才能拥有良好的心态？ .....	2
3. 老年人如何调整不良情绪？ .....	2
4. 老年人如何避免陷入封闭的生活？ .....	3
5. 如何调适老年丧偶的心理？ .....	3
二、日常生活 .....	4
6. 老年人如何选用衣着？ .....	4
7. 什么是“平衡膳食宝塔”？ .....	4
8. “三大营养素”的合理比例 .....	5
9. 老年人日常饮食宜吃什么？ .....	5
10. 十大最佳营养食品 .....	6
11. 十大健康食品 .....	7
12. 十大垃圾食品 .....	7
13. 不宜多吃和限制食用的食品 .....	9
14. 老年人为啥要常吃豆类及其制品？ ...	9
15. 如何改善卧室空气质量？ .....	10
16. 老年人睡眠时间多长才算好？ .....	10
17. 怎样防止和纠正老人失眠？ .....	10
18. 低层居室应该如何防潮防霉？ .....	11
19. 老年妇女如何化妆打扮？ .....	11
20. 咋样选配老花镜？ .....	12
21. 老年人洗澡需要注意些啥？ .....	12
22. 老年人乘坐公交车应注意些啥？ .....	12
23. 安全用电应注意啥？ .....	13