



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
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

健康生活研究组 编

图书在版编目(CIP)数据

老有所为 / 健康生活研究组编. —北京: 新世界出版社,
2007.8

ISBN 978-7-80228-396-1

I. 老… II. ①健… III. 老年人 - 社会生活 - 基本知识 - 中国
IV. D669.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 103142 号

老有所为

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: 18.5

版 次: 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-396-1

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。

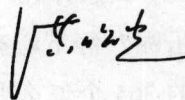
生命不再短暂，生活不再繁杂，健康不再遥不可及……从现在开始，以健康的心态来对待每一天，让美丽的生命花朵开放的更加绚丽、持久！

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

学无止境篇

- 老有所为是时代的要求,也是绝大多数老年人的愿望,而现实生活中却不是人人都能如愿的,怎么办? (2)
- 老年人精力衰退,难有作为,怎么办? (2)
- “老有所为”,不知该“为”什么,怎么办? (3)
- “成就需要”是人生进步发展的动力,老年人失去成就需要,怎么办? ... (4)
- 人生最大的寂寞莫过于与社会两相遗忘,而人到老年最容易出现这种情况,怎么办? (5)
- 人到老年还可以开创人生的第二个春天,但不知如何架设通往第二个春天的桥梁,怎么办? (6)
- 不知道如何开发自己的潜力,怎么办? (6)
- 自认风烛残年,不再会有创造能力,怎么办? (7)
- 不少老人希望自己能有意义地、死无遗憾地走完人生的最后历程,为实现这个愿望,怎么办? (7)
- 退休以后不知道该从事什么合适的工作,怎么办? (8)
- 想提高晚年的生活质量,怎么办? (9)
- 生活目标不明确,怎么办? (10)
- 老年人常想到自己的劣势,而忽视自己还有优势,怎么办? (11)
- 退休后,很想为社会奉献余热,但苦于找不到门路,怎么办? (12)
- 不少人认为,年老等于体衰智退,没有能力再为社会作贡献了,这种观念对吗?怎么办? (13)
- 想使生命再度激发出青春的活力,怎么办? (14)
- 要想发挥教育后代的作用,怎么办? (15)



目 录



- 想对社会多负些道德义务,怎么办? (16)
- 要在文明礼貌活动中发挥作用,怎么办? (17)
- 退休后,想写回忆录、业务总结,对年轻人进行传统教育,但水平有限,写不好,怎么办? (18)
- 退休后,很愿意为社会办些好事,可是事管多了得罪的人也多了,受了不少委屈,怎么办? (19)
- 退休后,感到空虚寂寞,无所事事,怎么办? (19)
- 老人继续从事专业工作的愿望与抚育第三代发生矛盾时,怎么办? ... (20)
- 看不到自己的社会价值,怎么办? (21)
- 老年人想继续深造学习,怎么办? (22)
- 学习上常是一曝十寒,不易坚持,怎么办? (23)
- 不懂得如何确定学习目标,怎么办? (24)
- 不知道如何制订自学计划,怎么办? (24)
- 想学点哲学,又怕太深奥,学不懂,怎么办? (25)
- 想学点外语,又怕学不会,怎么办? (26)
- 不懂得如何练习写作,怎么办? (27)
- 不知道如何利用图书馆,怎么办? (28)
- 不善于掌握老年人的学习特点,怎么办? (29)
- 老年人要提高学习效率,怎么办? (30)
- 读书不懂方法,收获不大,怎么办? (31)
- 老年人想记日记,但不知记些什么,怎么办? (31)
- 不知如何合理安排闲暇时间,怎么办? (32)
- 年迈记性差,读书看报注过目即忘,怎么办? (33)
- 要想查阅古诗名句出处,怎么办? (34)
- 要想查阅成语典故,怎么办? (35)
- 不会查阅百科全书,怎么办? (36)
- 要想查阅最新科技发展动向,怎么办? (37)
- 要想从报刊中找到自己所需的资料,怎么办? (38)

不知怎样查阅中外古地名,怎么办? (39)

老年人想学习上网,怎么办? (40)

花鸟虫鱼篇

家庭养花,但不知选择哪些花好,怎么办? (44)

盆栽桂花开花迟,怎么办? (44)

要使盆栽水仙连年开花,怎么办? (45)

要栽好花果俱佳的盆石榴,怎么办? (46)

要使迎春盆栽景美花多,怎么办? (47)

盆橘要防止落果过多,怎么办? (48)

盆景花木疯长,怎么办? (49)

盆花失水枯萎,怎么办? (50)

要解决陶瓷盆栽的透气问题,怎么办? (51)

不会选择和配制盆栽用土,怎么办? (52)

要使家养杜鹃花满枝头,怎么办? (53)

君子兰烂根,怎么办? (54)

若要盆菊矮壮花大色艳,怎么办? (55)

家养盆花施肥难,怎么办? (56)

阳台养花没地气,怎么办? (56)

阴雨连绵的春季,不知如何护理盆花,怎么办? (57)

不知如何测定盆土的酸碱度,怎么办? (58)

昙花总在夜间开放,要想让它白天开花,怎么办? (59)

吊兰叶片发黄干枯,怎么办? (59)

有些花卉夏季叶片枯萎或停止生长,怎么办? (60)

大立菊在生长过程中,常出现枝叶徒长,花型松散,怎么办? (61)

扦插月季只见发芽,不见生根,怎么办? (61)



目 录



- 要使月季月月开花,怎么办? (62)
- 听说黄杜鹃、夹竹桃、一品红等是有毒花卉,但很喜欢这些花卉,怎么办? (63)
- 大丽花、万年青、君子兰、菊花等常在雨季死亡,怎么办? (63)
- 盆花需要合理修剪,方能生长良好,开花繁茂,但不知如何修剪,怎么办? (64)
- 一些露地球根花卉到冬天无法处理,怎么办? (65)
- 要让早小菊、荷兰菊、串红、月季等在国庆节期间开放,怎么办? ... (66)
- 从市场上买回不带盆土的花卉,为了保证栽植成活,怎么办? ... (67)
- 北方栽培南方花卉出现叶黄、脱落,怎么办? (68)
- 仙人掌出现烂茎,怎么办? (68)
- 月季花发生白粉病,怎么办? (69)
- 盆花长期不见长,怎么办? (70)
- 菊花脚叶枯黄、脱落,怎么办? (70)
- 培育多年的盆栽葡萄不结果,怎么办? (71)
- 君子兰不易结实,怎么办? (72)
- 桂花出现开花少或不开花的现象,怎么办? (73)
- 掌握不好盆花浇水的要领,怎么办? (74)
- 分不清月季和蔷薇,怎么办? (75)
- 金橘出现落花落果,怎么办? (75)
- 蟹爪兰落蕾,怎么办? (76)
- 红枫叶子不红,怎么办? (77)
- 牡丹光现蕾不开花,怎么办? (77)
- 掌握不好花卉施肥要领,怎么办? (78)
- 月季不剪枝来年花朵稀,但不知月季如何修剪,怎么办? (79)
- 兰花不开花,怎么办? (80)
- 掌握不好盆花出入房的管理措施,怎么办? (81)
- 老年人制作插花可以修身养性,但不知插花的方法和技巧,



怎么办?	(82)
室内插花开花时间短促, 怎么办?	(83)
钟情于红花绿叶, 会给晚年生活增添乐趣, 但不懂花卉栽培技术, 怎么办?	(84)
室内养花常因施肥、打药而污染环境, 影响卫生, 怎么办?	(85)
阳台风大, 空气干燥, 要想把花养好, 怎么办?	(85)
阴生观叶植物适宜室内培养, 但不知哪些品种更适于老人培养, 怎么办?	(86)
冬季, 室内花卉落满灰尘, 叶片色泽不正, 怎么办?	(87)
室内养花能净化空气, 但不知哪些花卉净化空气作用大, 怎么办? ...	(88)
不知道用花卉美化老人居室的要领, 怎么办?	(89)
赏花有益于健康, 但不了解赏花的“诀窍”, 怎么办?	(90)
为老人送一束花, 不知道选什么花和制作方法, 怎么办?	(91)
制作盆景不知选什么盆好, 怎么办?	(92)
树桩盆景浇水方法不易掌握, 怎么办?	(93)
松树是很好的盆景植物材料, 但品种不易区别, 怎么办?	(94)
树桩盆景养护不当可能毁于一旦, 怎么办?	(94)
树桩盆景发生虫害, 怎么办?	(95)
树桩盆景易发生病害, 怎么办?	(96)
树桩素材无来源, 想自育桩苗, 怎么办?	(97)
树桩采集不得法, 不易存活, 怎么办?	(98)
自制的树桩盆景, 总是千人一面, 形式雷同, 怎么办?	(98)
自制树桩盆景造型不美, 怎么办?	(99)
自制树桩盆景不懂技法, 无从下手, 怎么办?	(100)
水石盆景养护不当失去原有生气, 怎么办?	(100)
自制山石盆景缺少自然灵气, 怎么办?	(101)
自制山石盆景, 设计上缺少意境, 怎么办?	(102)
自制山石盆景不懂技法, 无从着手, 怎么办?	(103)



- 石料选配不当,达不到“缩龙成寸”的艺术效果,怎么办? (103)
- 结扎不得法,枝干折断或造型不美,怎么办? (104)
- 家庭盆景的装点与陈设缺少艺术处理,显得杂乱无章,怎么办? ... (105)
- 不会鉴别玩赏犬,怎么办? (106)
- 不会训练玩赏犬,怎么办? (107)
- 不会检查狗病,怎么办? (107)
- 狗得了犬瘟热,怎么办? (108)
- 狗中毒,怎么办? (109)
- 不会调教小猫,怎么办? (109)
- 不会给猫洗澡、梳毛,怎么办? (110)
- 不会挑选种猫,怎么办? (111)
- 不知怎样选择家养鸟,怎么办? (112)
- 不知怎样饲养虎皮鹦鹉,怎么办? (112)
- 不会挑选画眉鸟,怎么办? (113)
- 不会饲养芙蓉鸟,怎么办? (113)
- 养不好红嘴相思鸟,怎么办? (114)
- 不知怎样调教蜡嘴雀,怎么办? (115)
- 不知怎样让鹦鹉学人语,怎么办? (116)
- 不知鸟儿有哪些病理变化,怎么办? (116)
- 不知怎样给金鱼换水,怎么办? (117)
- 不知怎样给金鱼喂食,怎么办? (117)
- 金鱼得病,怎么办? (118)
- 不知道怎样设计和布置观赏鱼景观,怎么办? (118)
- 不知道热带鱼的环境生态要求,怎么办? (119)
- 要让热带鱼安全过冬,怎么办? (120)
- 不会掌握观赏鱼的放养密度,怎么办? (121)
- 不知怎样挑选蟋蟀,怎么办? (121)

不知怎样饲养绿毛龟,怎么办?	(122)
----------------------	-------

家政社交篇

不会管理家庭经济,怎么办?	(124)
不知如何使用积蓄,怎么办?	(124)
不知保留多少存款额好,怎么办?	(125)
老伴藏“私房钱”,怎么办?	(126)
再婚后,处理不好经济问题,怎么办?	(127)
跟已婚子女共同生活,经济安排上有困难,怎么办?	(128)
子女不肯按月贴钱,怎么办?	(129)
不知要不要为子女准备结婚费用,怎么办?	(129)
子女为财产分配争吵不休,怎么办?	(130)
子女结婚要求资助,怎么办?	(131)
“养儿难以防老”,怎么办?	(132)
分不清对子孙的关怀和溺爱,怎么办?	(133)
儿女把老人当“保姆”,怎么办?	(134)
子女对老人做家务看不顺眼,怎么办?	(135)
当不好祖父母,怎么办?	(136)
做不好三代人的“大锅饭”,怎么办?	(137)
子女反对老人外出工作,怎么办?	(137)
生活在多子女的大家庭中烦心事儿多,怎么办?	(138)
儿孙不守“家规”,怎么办?	(139)
对子女的婚姻有看法,怎么办?	(140)
子女把家庭当做客棧,怎么办?	(141)
不想跟子女同住,怎么办?	(141)
在家中没有地位,怎么办?	(142)
对儿孙常常看不惯,怎么办?	(143)





对家务劳动不感兴趣,怎么办?	(144)
无力承担家务活,怎么办?	(145)
没有知心朋友,怎么办?	(146)
在“老年之家”找不到知音,怎么办?	(146)
不善于结交新朋友,怎么办?	(147)
邻居关系处理不好,怎么办?	(148)
家里用的保姆不称心,怎么办?	(149)
继子女不孝顺,怎么办?	(150)
住医院时小辈没空陪伴,怎么办?	(151)
儿子跟媳妇为了老人闹矛盾,怎么办?	(151)
婆媳关系紧张,怎么办?	(152)
与亲家关系紧张,怎么办?	(153)
交谈时经常得罪对方,怎么办?	(154)
老态龙钟仪表不美,怎么办?	(155)
逢年过节小辈常送厚礼,怎么办?	(156)
想看望老朋友路太远,怎么办?	(157)
探访病人不知送什么东西好,怎么办?	(158)
探望重病的老朋友不知说些什么好,怎么办?	(158)
老朋友相继去世,怎么办?	(160)
生病时亲朋好友纷纷前来探望,怎么办?	(160)
亲友为图财大献殷勤,怎么办?	(161)
家务跟社会活动有冲突,怎么办?	(162)
住在高楼生活不方便,怎么办?	(163)
子女没空陪老人逛街,怎么办?	(164)

日用器具篇

厨房器具容易积垢或产生异味,怎么办?	(166)
--------------------------	-------



瓶子内积了油垢,难以除渍,怎么办?	(166)
室内器具出现污垢,怎么办?	(166)
不懂得怎样安全地使用电磁灶和微波炉,怎么办?	(167)
要正确使用与保养家用电冰箱,怎么办?	(168)
家用电器日益增多,不知如何布置,怎么办?	(169)
不懂得冬、夏两季如何维护电视机,怎么办?	(170)
不会判断是电视机的毛病还是电视台的播放故障,怎么办? ...	(171)
要用好电烤箱,怎么办?	(172)
想给电视机除尘,怎么办?	(172)
要使电冰箱省电,怎么办?	(173)
洗衣机工作时振动过大或噪声大,怎么办?	(174)
家用电器受潮了,怎么办?	(174)
不知如何保养电吹风,怎么办?	(175)
不知怎样保养与维修电动剃须刀,怎么办?	(175)
要正确使用与保养电饭锅,怎么办?	(176)
要安全使用电熨斗,怎么办?	(177)
想巧用电冰箱,怎么办?	(178)
想巧用电吹风,怎么办?	(178)
想巧用牙膏,怎么办?	(179)
想安全使用燃气热水器,怎么办?	(180)
不知如何安全使用高压锅,怎么办?	(180)
停用空调器后不知如何保养,怎么办?	(181)
要防止电镀家具生锈,怎么办?	(182)
不知用何种茶具泡茶最为理想,怎么办?	(182)
要使不锈钢餐具长用如新,怎么办?	(183)
要正确使用香水,怎么办?	(183)
不知如何保养金银首饰,怎么办?	(184)
要安全使用管道煤气,怎么办?	(184)



- 不知食盐有哪些妙用,怎么办? (185)
- 不知鸡蛋清有哪些妙用,怎么办? (186)

生活情趣篇

- 老夫妻想双双外出旅游,怎么办? (190)
- 旅游路线不知如何安排,怎么办? (190)
- 初次旅游不知先到哪里去,怎么办? (191)
- 不了解旅游地的风土人情,怎么办? (192)
- 不适应旅游地的生活习惯,怎么办? (193)
- 旅游中不知如何判断陌生人的态度,怎么办? (193)
- 没有导游陪同单独旅游,怎么办? (194)
- 旅游途中迷路,怎么办? (195)
- 旅游途中生病,怎么办? (195)
- 旅游中体力不支,怎么办? (196)
- 旅游中钱不够用,怎么办? (197)
- 旅游中不知应带些什么药品,怎么办? (197)
- 旅游中不知如何安排饮食,怎么办? (198)
- 集体旅游中不能满足个人兴趣,怎么办? (198)
- 在高山窄路旅游心慌腿软,怎么办? (199)
- 爬山感到气喘,怎么办? (200)
- 出去旅游不知需要带什么,怎么办? (200)
- 不懂得如何选购照相机,怎么办? (201)
- 阴雨天拍照,曝光时间难以掌握,怎么办? (202)
- 要拍好风光照,怎么办? (203)
- 要美化照片的背景,怎么办? (204)
- 拍摄雪景,不知如何选定曝光时间,怎么办? (204)
- 要想把晶莹洁白的树挂拍摄下来,怎么办? (205)



拍摄彩照,要正确掌握曝光时间,怎么办?	(206)
阴雨天或雾天要拍好彩色照片,怎么办?	(207)
要拍好月光照,怎么办?	(207)
风光摄影中,要掌握好曝光时间,怎么办?	(208)
摄影时要想表现出黄昏或拂晓的气氛,怎么办?	(209)
夏季摄影,反差和曝光时间难以掌握,怎么办?	(210)
拍摄彩照,色温变化难以掌握,怎么办?	(211)
在户外拍摄彩照,人物脸色苍白,怎么办?	(211)
要拍好夜景照,怎么办?	(212)
秋天是摄影的黄金季节,想把秋景拍得更美,怎么办?	(213)
要拍好老人照,怎么办?	(213)
要拍好老人的生活照,怎么办?	(214)
要拍好海景和林间景物,怎么办?	(215)
要拍好天真烂漫的儿童照,怎么办?	(215)
想利用照相机的自拍装置拍好自拍像,怎么办?	(216)
要使动物照拍得生动有趣,怎么办?	(217)
要拍好花卉,怎么办?	(218)
节日里,要拍好一张满意的“合家欢”,怎么办?	(219)
初学书法不知学哪种字体好,怎么办?	(220)
学习书法不知从何入手,怎么办?	(220)
写书法不易掌握间架结构,怎么办?	(221)
掌握不好书法题款和盖印,怎么办?	(222)
学习书法不得要领,怎么办?	(223)
学习书法不能持之以恒,怎么办?	(223)
要使字写得有章法,怎么办?	(224)
悬臂写字手发抖,怎么办?	(225)
不习惯站着写字,怎么办?	(226)
整幅书法作品中有个别字出现败笔,怎么办?	(226)



- 没有宣纸练书法,怎么办? (227)
- 一幅满意的书法作品不知如何保存,怎么办? (228)
- 初学书法者不知如何临帖,怎么办? (229)
- 初学者不知如何选字帖,怎么办? (229)
- 写书法时难以下笔,怎么办? (230)
- 学习名家书法不知从何入手,怎么办? (230)
- 不知背帖、读帖的作用,怎么办? (231)
- 写书法时不知如何防止墨化,怎么办? (232)
- 入帖后不知如何出帖,怎么办? (233)
- 书写钢笔书法不知如何选笔,怎么办? (233)
- 写钢笔书法不知如何执笔,怎么办? (234)
- 写钢笔书法不知如何运笔,怎么办? (234)
- 不知怎样欣赏诗歌,怎么办? (235)
- 写对联不知对联的特点,怎么办? (236)
- 写对联不知修辞技巧,怎么办? (238)
- 不知诗词中的“平仄”,怎么办? (239)
- 写诗词不会用“韵”,怎么办? (240)
- 写律诗不知对仗,怎么办? (241)
- 退休后想潜心自学国画,不知如何起步,怎么办? (242)
- 不知老年人学绘画有何好处,怎么办? (244)
- 不知国画的特点,怎么办? (244)
- 不知怎样欣赏油画,怎么办? (245)
- 不知怎样画素描,怎么办? (246)
- 不知如何欣赏漫画的幽默和讽刺,怎么办? (247)
- 初学山水画,构图、上色抓不住要领,怎么办? (247)
- 初学山水画,兴趣大,进步小,怎么办? (249)
- 初学写意花鸟画,信手挥洒,捕捉不住意趣,怎么办? (250)
- 初学工笔花鸟画,画的花卉刻板无生气,怎么办? (251)