

老年幸福万宝全书



上海科学技术文献出版社

老年幸福万宝全书

主 编
副主编

白 皋
赵定国
杜 燕

薛 宝
陈 曙
李金琳

上海科学技术文献出版社

总 策 划：赵义良
责任编辑：胡德仁
封面设计：何永平

老年幸福万宝全书

白 阜 薛 宝 主 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 20.5 字数 837 000

1998年1月第1版 1998年12月第1次印刷

印数：35 001—55 100

ISBN 7-5439-1178-7/R·320

定 价：29.80 元

老年幸福万宝全书

总策划	赵义良		
顾问	邓伟志	闵孝思	顾同进
主编	白 皋	薛 宝	
副主编	赵定国	陈 曙	
	杜 燕	李金琳	
作者	周永蔚	黄 霖	
	胡正芳	陈春良	
	黄 磊	胡红华	
	严美芳	陈中笑	
	宋凤菊	胡宗英	
	吴金娣	周伟宏	
	王凤仙	杨 械	
	陈建华	徐 通	
	李连生	宋秋英	
	林 兴	朱洪生	
	王诚忠	周 群	
	崔世松	贾耀邦	
	汪启寿	朱炳芳	

老當益壯
自強不息

楊堤書



全國政協常委，原上海市委
副書記、上海市老齡委員會主任

夕
阳
无
限
好

何
惧
近
黄
昏

包信宝

一九九七年八月

上 海 市 总 工 会 主 席
上海市退休职工管理委员会主任

序

由于中国人民的生活质量在提高，中国的老人在绝对增长；由于中国人口出生率下降，中国的老人在相对增加。60岁以上的在增加，70岁以上的在增加，百岁以上的也在增加。

“三十而立，四十而不惑，五十而知天命”，“而立”之年是人成熟的标志，“不惑”也是成熟的标志，“知天命”了，自然是更成熟了。可是，而立、不惑、知天命，只能说是在走向成熟。真正的成熟，应当说是在60岁。俗话说：“瓜熟落蒂”。人，只有到60岁，才从劳动岗位上退下来，也就是说，才“落蒂”，因之，也才能认为“瓜熟”。“人生六十才开始”，这是千百万老人的心声。

“生姜还是老的辣”。老人有许多胜于青年人的地方。老人对国家，是“老骥伏枥”；老人对后人，是“老牛舐犊”；老人对事业，是“老马识途”。

从世界范围看，养老都是社会养老与家庭养老并举，以家庭养老为主；在中国，以家庭养老为主的“主”字可能写得更大些。与此同时，我们也应当看到“老养家庭”的另一面。

老人是家庭的保安队。家有老人的，失窃比例比无老人的要少。

老人是保育员。请看，社会上有多少老专家、老将军、老劳模都在充当“老管家”的角色。

老人是家中的德育教师。传统美德要靠老人传、帮、带。家有老人的，青少年犯罪明显比家无老人的要少。

老人是感情的总纽带。家庭内部、兄弟姐妹之间的感情要靠老人维系，家庭网、社会网中的感情也要靠老人来联络。

老人是家中的总裁判。家中有是非，家中有似是而非。家中是有非，非中有是。“剪不断，理还乱”。常

言道：“清官难断家务事”。然而，老人确能断这家中的是是非非，因为老人超脱，老人社会、生活经验丰富。尤其是对隔代青年的是非，老人看得清，断得准。

老人是家中的精神领袖。老人手中虽无实权，但在有些家庭问题上，他们可以“倚老卖老”，一言九鼎。

一句话，老人给家庭带来幸福，家庭给老人带来幸福。

当然，要做一名幸福老人，并不容易。大有大的难处，老有老的难处。要为老人排忧解难，单靠个人的点滴实践经验是不够的，这里少不了理论指导。

何谓幸福？我说过五个词、十个字：健康、富裕、和谐、文化、贡献。健康是幸福的身体条件。富裕是幸福的物质条件。和谐是幸福的关键。而文化和贡献则是高水准的要求，越是文化含量高，越是对社会贡献大，越是愉快。俗话说：“和气生财，愉快生康”。显然，这两方面是相辅相成，密不可分。

为了帮助老人度过幸福的晚年。白皋、薛宝等编纂了《老年幸福万宝全书》一书。这本书就老年人生活的30多个方面，用问答的形式，撰写了2300多篇短文，回答了老年人所关心的种种问题。因此，可以认为这本书是老人生活的“两千个怎么办”，是一本老人生活大全。本书分类清晰，检索方便。至于说，每一回答是否都那么尽善尽美，那要由读者自己去评论了。我相信，这本书对老年人的生活、学习、娱乐具有一定的指导作用，是老年人晚年的好伙伴。

这本书是第一版，随着老人生活实践的丰富和发展，愿该书日臻完善，不断再版。

邓伟志

1997.5.12夜

前 言

随着我国经济建设的迅猛发展，医疗保健事业的进步，人们的期望寿命不断提高，老年人口正在迅速增长。

据不完全统计，全国 60 岁以上的老人已有 1.2 亿人，并以年均 3.2% 的速度增长，70 岁以上的老年人有 2 000 多万，80 岁以上的老年人有 800 万，并以年均 5.4% 的速度增长，全国百岁老寿星已有 10 800 多人，我国老年人约占全世界老年人口的五分之一。就上海而言，老年人口已达 240 多万人，占全市总人口的 17.8%，比 1984 年增长了 8 倍。目前，上海已进入典型的老年化城市，全国已有三分之一的省市区人口已呈老年型，我国也将进入老年型国家。

老年人是国家、社会的宝贵财富。他们为党、为国家、为集体、为家庭奉献了毕生精力。为了使老年人更为幸福、愉快地欢度晚年，在晚年生活中老有所学、老有所为、老有所医、老有所养、老有所乐，我们搜集、整理了 2 300 多篇有关老年生活、学习、娱乐等方面的短文，用较为精炼的语言，回答了老年人所关心的实际问题。我们坚信：这些短文对增添老年人的生活情趣、增长知识、延年益寿、提高生活质量，将起到一定的积极推动作用，愿该书成为老年朋友的良师益友。

我们在编纂过程中，得到了上海市老龄委员会、《上海老年报》社、上海社会科学院、上海大学、中科院上海文献情报中心、中华医学会上海分会、华东医院、长征医院、上海师范大学、上海市农科院、上海农学院、上海园林所等众多同仁的大力支持和帮助，在此表示衷心的感谢。为了使该书更全面、更丰富，满足广大老年朋友各方面的需要，我们摘编利用了部分书刊的文献，望原作者见书后，来函告知详细通讯地址，以便我们付给酬谢，并表示谢意。

我们在编纂中，力求对老年人所关心的各种问题资料收集齐全，但在搜集过程中难免有遗漏，欢迎读者提供信息与建议，以便在再版时补充完善。

由于编者水平有限，书中疏漏和不妥之处在所难免，恳望读者不吝指正。

编 者

目 录

* * 法律咨询篇 * *

中华人民共和国老年人权益保障法·····	(1)
老年人的法律保障·····	(5)
老年人的特殊政治保障·····	(5)
老年人的经济保障·····	(5)
老年人有哪些合法权利·····	(6)
老年人盼望保护哪些切身权益·····	(6)
老年人是否还应承担法定义务·····	(6)
老年人怎样书写遗嘱·····	(6)
老年人不会写遗嘱怎么办·····	(6)
哪些人可以作为遗嘱的代写人和见证人·····	(7)
老年人不知道如何确定遗产范围怎么办·····	(7)
什么是强行“继承遗产”·····	(7)
遇到儿女亲属强行“继承遗产”怎么办·····	(8)
什么是遗赠扶养协议·····	(8)
老年人遗嘱应对什么人保留必要的遗产份额·····	(8)
老年人曾立有数份内容不一的遗嘱,最后以哪份为准·····	(8)
老年人是否可以撤销、变更自己所立的遗嘱·····	(9)
老年人生前未立遗嘱,遗产分割时有争议怎么办·····	(9)
哪些人可以作为老年人遗嘱继承人·····	(9)
老年人怎样选择最佳养老金消费方案·····	(9)
老年人为何更需精神赡养·····	(10)
老年人不养成年子女是否违法·····	(10)
子女对老年人应尽哪些赡养扶助义务·····	(10)
老年人因故未能履行抚养义务,子女可否推卸赡养责任·····	(10)
老年人遭到虐待和遗弃怎么办·····	(11)
虐待老年人将受到哪些处罚·····	(11)

丧偶儿媳有没有赡养公婆的义务	(11)
老年人的儿子死了,能叫孙子赡养吗.....	(11)
老年人无子女可以收养孙子女吗	(11)
老年人怎样对待逃避赡养义务的子女	(12)
抚养人不履行遗赠扶养协议怎么办	(12)
“生不赡养,死不继承”行得通吗.....	(12)
老年人能否取消不尽赡养义务子女的继承权	(12)
单位是否有权从老年人的子女工资中扣除赡养费	(13)
老年人追索赡养费应向人民法院提供哪些证据	(13)
老年人是否仍要负民事违约责任	(13)
别人欠了老年人的钱款不还怎么办	(13)
老年人的儿子死了,儿媳能否带走财产.....	(13)
老年人经常遭到儿媳辱骂怎么办	(14)
离婚后是否允许看望由对方抚养的子女	(14)
改嫁的养母是否有权要求养子女赡养	(14)
养子女对养父母是否有赡养扶助义务	(14)
继继父母抚养教育过的继子女是否应承担赡养义务	(14)
养父母在收养关系无法维持时该怎么办	(15)
长辈是否应该抚养教育孙辈	(15)
祖父母和孙子女之间有何经济责任	(15)
老年人怎样写诉状	(15)
打民事官司应具备哪些条件	(16)
打民事官司是否有时间限制	(16)

* * 老年学篇 * *

世界老年学进展概况	(17)
老年人应当学点老年学知识	(17)
世界老年人的划分标准	(17)
我国老年人的划分标准	(18)
我国百岁老人有多少	(18)
老人守则	(18)
中国老人节	(18)
老年人对社会应负哪些道德义务	(18)

老年事业为何是社会主义新兴事业	(19)
老年人怎样正确对待新生事物	(19)
老年人怎样发挥自己的“一技之长”	(19)
更年期夫妻之间怎样缓解矛盾	(19)
老年人怎样增进老友之间的友谊	(19)
更年期怎样处理好人际关系	(19)
老年人保持晚节的核心是什么	(20)
不断学习可保持老年人的晚节	(20)
何谓临终关怀学	(20)
临终关怀的服务内容	(20)

* * 退休篇 * *

老年人退休后第一天干些什么	(21)
老年人退休后是否还能有所作为	(21)
老年人怎样安排退休后的生活	(21)
老年人退休前后有哪些心理变化	(21)
怎样延缓老年夫妻心理衰老	(22)
老年人退休后怎样保持身心健康	(22)
老年人退休后怎样保持精神卫生	(22)
老年人退休后可能出现哪些精神障碍	(22)
老年人退休后精神、健康变差怎么办	(23)
患了“老年退休综合征”怎么办	(23)
老年人退休后产生孤独感怎么办	(23)
退休老人为何要多参加社会活动	(23)
老年夫妻谈话怎样讲究艺术	(24)
如何避免更年期的夫妇不和	(24)
老年夫妻间产生矛盾怎么办	(24)
怎样处理好老年夫妻之间的关系	(24)
老年夫妻深化感情四原则	(24)
老年夫妻怎样再次培养感情	(24)
导致老年夫妻婚姻危机的原因	(25)
老年夫妻间各自该不该留“私房钱”	(25)
老年人丧偶后怎么办	(25)

老年人丧偶为何要“节哀”	(25)
老年夫妻间怎样进行健康监测	(25)
老年人应怎样对待自己的高龄父母	(26)
老年人怎样当好家、理好财	(26)
仍具有创造能力的老年人的人格特征	(26)
老年人感到力不从心怎么办	(26)
老年人为什么会产生“成就需要”	(26)
老年人为什么会出现“返童现象”	(27)
老年人为什么不应坐享清福	(27)
老年人为什么爱唠叨	(27)
老年人为什么会产生孤独感	(27)
老年人为什么要恬淡少虑	(27)
老年人应如何培养自己的爱好与兴趣	(27)
老年人应如何珍惜时间	(28)
老年人应带头破除迷信	(28)
老年人对自己的后事应作哪些安排	(28)
老年人对死亡应有正确的认识	(28)

* * 再婚篇 * *

老年人再婚的重要意义	(30)
老年人再婚是生理的需要	(30)
老年人丧偶有再婚的自由	(30)
老年人丧偶后再婚应得到同情与支持	(30)
老年人丧偶宜再婚	(31)
老年人再婚的特点	(31)
老年人再婚前的心理准备	(31)
为什么丧偶再婚的老人能长寿	(31)
老年人怎样选择再婚对象	(32)
老年人成功择偶的要点	(32)
老年人再婚要克服哪些障碍	(32)
老年人再婚为何也要办理结婚登记手续	(32)
老年人再婚为何要先做财产公证	(32)
老年人复婚为何也要依法办理手续	(33)

老年人恋爱、结婚后精神面貌为什么会焕然一新·····	(33)
老年再婚夫妇应怎样和谐相处·····	(33)
老年人再婚后,应怎样处理好家庭经济问题·····	(33)
老年人再婚后,为何不宜多叨念亡故老伴·····	(34)
老年人再婚后,为何更应多关心对方子女·····	(34)

* * 性生活篇 * *

老年人的性爱与长寿·····	(35)
老年人是否应该有性爱·····	(35)
老年人应怎样注意性的卫生·····	(35)
老年人是否还有性兴趣·····	(35)
老年人如何正确看待自己的性生活·····	(36)
老年人应怎样对待性生活·····	(36)
老年夫妻性生活要诀·····	(36)
老年人性生活时应注意哪些心理卫生·····	(36)
老年人和谐的性生活,为何有助于健康长寿·····	(37)
老年人和谐的性生活,应具备哪些必要的心理因素·····	(37)
老年夫妻关系融洽是性和谐的关键·····	(37)
老年人为何更需要精神上的性爱欲·····	(38)
老年人性生活应适度·····	(38)
老年人怎样获得和谐的性生活·····	(38)
老年男子的性反应特点是什么·····	(38)
老年人“隐发的性问题”是什么·····	(38)
老年男性与年轻女性结婚后是否要避孕·····	(39)
老年夫妇再婚后,在性生活时应注意些什么·····	(39)
老年人患疾病为什么会影晌性功能·····	(39)
老年人服用哪些药会影响性功能·····	(40)
老年人防止性衰退十诀·····	(40)
老年人防止性衰退的七点保健·····	(40)
老年人性欲减退如何进行自我调节·····	(40)
老年人性功能减退怎么办·····	(41)
老年人应怎样正确对待性功能异常·····	(41)
老年人需靠补品保持性欲吗·····	(41)

老年人长期停止性生活会有什么后果	(41)
老年男性生殖器有何变化,性生活时应注意些什么	(41)
老年男性性功能可保持到多大年龄	(42)
老年男性的阴茎变小怎么办	(42)
影响老年男性性反应的原因有哪些	(42)
老年男性阴茎勃起缓慢是阳痿的先兆吗	(42)
老年人性交时,有意不射精能保存“元气”延年益寿吗	(42)
老年男性患了睾丸功能减退症怎么办	(42)
男性老年性功能衰竭能治疗吗	(43)
老年妇女如何保持性器官卫生	(43)
老年妇女是否还能有性生活	(43)
更年期妇女性生活应该注意什么	(43)
更年期妇女是否还需避孕	(44)
更年期妇女应采用哪些避孕方法	(44)
老年妇女性欲为什么会有所增强	(44)
更年期妇女性欲减退的原因	(44)
老年人阴茎干枯、女阴干枯怎么办	(45)
老年妇女常见的性功能障碍有哪些	(45)
老年妇女患哪些外阴疾病会影响性生活	(45)
老年人患阴道炎为什么会影响性生活	(45)
老年妇女患子宫肌瘤会影响性生活吗	(46)
老年妇女为什么容易发生性交痛	(46)
老年妇女在性交中或性交后,阴道多量出血怎么办	(46)
残疾老年人还能过性生活吗	(46)
高血压老年患者怎样过性生活	(46)
关节炎老年患者怎样过性生活	(47)
心血管病老年患者怎样过性生活	(47)
心肌梗塞老年患者,过性生活时应注意些什么	(47)

* * 心理保健篇 * *

老年人应讲究哪些心理卫生	(48)
怎样调整老年人的心理卫生	(48)
老年人心理健康的标准	(48)

老年人心理健康与长寿	(49)
老年长寿者的心理特征	(49)
怎样做一个身心健康的老人	(49)
老年人有哪些特殊心理	(50)
怎样保持老年人的心理健康	(50)
如何维持老年人的良好心理状态	(50)
老年人怎样保持心理平衡	(51)
如何避免老年期心理不平衡	(51)
什么样的心理有利于老年人延年益寿	(51)
老年人怎样度过“心理更年期”	(51)
更年期怎样保持身心健康	(52)
老夫老妻关系和睦有利于身心健康	(52)
老年夫妇感情深化的心理调适	(52)
男性老人比女性老人短寿的心理原因	(52)
怎样消除老年人因病厌世的心理	(53)
老年人为什么会嫉妒	(53)
老年人为什么会自私	(53)
老年人笑口常开为何能延寿	(53)
老年人怎样注意心理上的调节、控制和保养	(54)
什么是情绪,什么是情感	(54)
情绪是怎样产生的	(54)
情绪为什么会影响健康	(55)
老年人精神情绪与健康长寿	(55)
老年人培养良好情绪的原则	(55)
老年人情绪为什么需乐观	(55)
老年人怎样保持情绪平衡	(55)
老年人调节情绪有哪些方法	(56)
老年人的七情调养	(56)
老年人情绪为什么容易变化	(56)
老年人怎样保持良好情绪	(56)
老年人保持良好情绪“十乐”	(57)
老年人消极情绪表现有哪些	(57)
老年人怎样摆脱消极情绪	(57)
老年人情绪过度兴奋好吗	(57)
老年人为什么需要有精神寄托	(58)