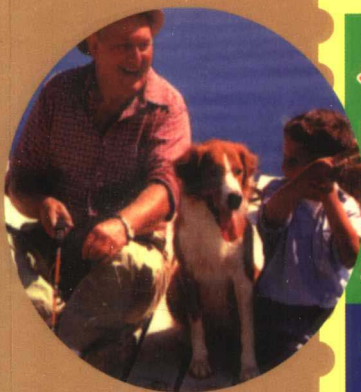




生活大全

中老年

主编 希玉

- ◎ 生理心理篇 ◎ 夫妻婚姻篇
- ◎ 保健养生篇 ◎ 防治治病篇
- ◎ 学习贡献篇 ◎ 情趣娱乐篇
- ◎ 科学生活篇 ◎ 社交亲情篇
- ◎ 名句谚语篇



河南科学技术出版社

生活大全 中老年

主编 希玉



河南科学技术出版社

内 容 提 要

顾名思义,本书是为中老年人而写的。

本书包括生理心理篇、夫妻婚姻篇、保健养生篇、防治治病篇、学习贡献篇、情趣娱乐篇、科学生活篇、社交亲情篇、名句谚语篇等,帮助中老年人了解自己拥有的世界,使它更充实、美好。

图书在版编目(CIP)数据

中老年生活大全/希玉主编. —郑州:河南科学技术出版社, 2000.5

ISBN 7-5349-2137-6

I. 中… II. 希… III. ①中年人—生活—知识—普及读物②老年人—生活—知识—普及读物 IV. Z228.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 04150 号

责任编辑 刘嘉 责任校对 申卫娟 徐小刚

河南科学技术出版社出版

郑州市农业路 73 号

邮政编码: 450002 电话: (0371) 5737028

河南第一新华印刷厂印刷

全国新华书店发行

开本: 850×1168 1/32 印张: 19.5 字数: 518 千字

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—4 000

ISBN 7-5349-2137-6/G·587 定价: 25.00 元

智慧是晚年之花

——代前言

1999年，是20世纪的最后一年，人类社会的一个新纪元就要开始了！

1999年，联合国确定这一年为国际老年人年，这一主题年向人们昭示，人口老龄化已成为全球关注的焦点之一。老龄社会，是我们踏进21世纪就必须面对的现实。

仔细想来，在世纪之交，用更多的目光关注老年人，确有道理。白发银潮以不可阻挡之势席卷全球。我国进入老龄化社会似乎更猛些。人口老龄化是与经济发展和社会进步伴生的，同时，老年人的生存状态、精神风貌和生活质量，也是衡量一个国家发展和社会公平的尺度与标志。

国际老年人年让我们想到吁请全社会关心老年人。为生我们、养我们的老年人——我们的父母献出一颗孝心，也为全社会所有的老年人献出一颗真诚的爱心。第46届联合国大会通过的《联合国老年人原则》，即独立原则、照顾原则、自我实现原则和尊严原则，是对老年人的要求，要求老年人能自尊、自强、自信、自立，也是对世界上所有人的要求，是全人类不分种族、民族、国别、信仰、地位高低、出身贵贱，共同对待老年人的最高行为准则。

我们也曾听到这样的话：“晚年的硕果是对幸福的历历往事的回忆”，“老年人就是一堆朽骨”，“大自然憎恶老年人”，“夕阳不再好，人已近黄昏”……如此漠视、歧视、冷落、嘲弄、挖苦老年人，是不公平、不道德、不足取的。如果一个社会竟然是“儿童的天堂，壮年的战场，老年的坟墓”，那不是公正的社会，也不是健

康的社会，只是一个人类的动物世界。老年人不仅是关注、关心和关怀的对象，也是研究、开发和开拓的对象。老年人已经是庞大的智力创造和消费群体。人不分老幼，同样享有社会的公平、公正、公道，这是社会文明的必然要求。中国始终把尊老爱幼相提并论，让老年人生活得更美好，这是我们中华民族的优良传统。今天，我们更应该将这个传统发扬光大，我们有理由也有能力做得更好。

国际老年人年也让我们想到，吁请老年人珍重晚年，创造晚年的辉煌。老年人在关心自己的同时，也要关注社会，关注国家大事，关注中华民族的未来。“国家兴亡，匹夫有责”。因此，老年人要积极参与国家大事，自尊、自立、自强、自信，奋斗不息，奋进不止。这不仅是应该的，也是可能的。许多老年人思想解放，心胸开阔，经验丰富，深谋远虑，智慧超人，关心国事，好学上进，身体健康，是推动历史前进的重要力量，是我们国家的宝贵财富，是我们民族丰富的智慧资源。我们要尽力保护、开发和利用他们。老年生活如果只是天天锻炼四肢，保命养病，无所事事，无所用心，对“党事、国事、天下事”一概不闻不问，就是活到百岁又有何益？这样的晚年生活，因精神上空虚，无所作为，幸福快乐即使得到，也是低层次的。

人生匆匆，青春易失。这话有些偏颇。其实，青春是一种永恒的健康的心态。满面红光，嘴唇红润，腿脚灵活，身强力壮，这并不是青春的全部。真正的青春，应该有一颗永驻心间的好奇心，一颗永不磨损的上进心，体现着一股永不枯竭的意志力，永不衰退的想像力，有着饱满的感情世界，对亲人的孜孜眷恋，对生活充满了热爱，一句话，永远有一颗年轻人的心。有了这种常驻健康心态，年轮的增加，就不一定是在衰老，而是越活越年轻。青春意味着，勇敢战胜怯懦，进取战胜安逸。老态龙钟，是因为我们的心态变老。所以，老年人人老心可不能老，要有一颗火热的青春的心。心态不老，留住青春 15 年，没有问题！

无情的岁月流失，会留下深深的皱纹。这不可怕，热忱的丧

失，意志的消亡，焦虑、恐惧、自卑、沮丧才是最为可怕的。

60岁也罢，16岁也罢，我们每个人的心里都应保持着不泯的童心，去探索新鲜的事物，去追求人生的乐趣。我们的心中就有一座无线电台，只要自觉接收来自人类和大自然的美感、希望、勇气和力量，我们就会永葆青春。倘若你收起天线，在自己的心灵上蒙上玩世不恭的霜雪，悲观厌世的冰凌，即使你年方二十，你已垂目老矣。倘若你已经八十高龄，临于辞世，却竖立天线，去接收乐观进取的电波，你仍然会青春焕发。

确实，晚年并不全是凋敝和衰老，它也是内部新生命的成熟和勃发。这种新的生命终将拱破晚年的外壳，脱体而出。人生不只拥有童年、青年、壮年，还要有晚年，才算丰富和完满。有人说：“懂得如何进入晚年是智慧的杰作，同时也是人生这一伟大艺术中最难谱写的篇章。”这是人生经验谈。

应该把老年看做人生的重要阶段，而且相信，“逐渐逝去的晚年，是人生最甜美的时光之一”，“神圣的老年有一种特殊的圣洁之美”，“智慧是晚年的精髓”，尤其不要厌恶头上的白发，“你白色的头发是晚年盛开的鲜花”，“白发于我如月亮之柔光，在生命之夕散布银白色的光彩”，“让我们尊敬白发吧，尤其是我们自己”。热爱生活，珍惜和热爱晚年。当然，还是这五句话：“老有所养，老有所医，老有所学，老有所为，老有所乐”，它们的内容是有逻辑的联系在一起的，缺一不可。但是，最为重要的莫过于思想不老，心理年轻。

“使老年人充满活力的真正途径是永葆思想上的青春。”这是金玉良言，千万不可忘记。

正是基于这一目的，我们编写了这本书。就是为了让老年人翻翻这本书，懂得自己，了解自己，善待自己，提高老年人的晚年生命的质量。

这本书也是给中青年人写的。青年人都有长辈，对长辈要尽孝心，要关心和体贴他（她）们，特别是当他（她）们老了的时候，

更应该懂得他（她）们的身体变化和心理需求，洞悉他（她）们的内心世界。此时，我们不但要多尽孝心和爱心，而且要善于尽孝心和爱心，使他（她）们的晚年生活因此而变得更美好！

作者

1999 年 12 月 30 日于哈尔滨

E——mail: zhxy@public.hr.hl.cn

目 录

智慧是晚年之花——代前言..... (1)

生理心理篇

人到中年 (2)

人生的第二个黄金时代 (2) 从从容容才是真 (3) 消除“心理紧张综合征” (5) 心理平衡十要诀 (6) 中年人的加减乘除 (8) 思维高峰在中年 (9) 中年人面临的危机与对策 (11) 中年奋起,可以成才 (12) 中年男子更潇洒 (14) 中年女子更多情 (15) 工作再忙,别忘保健 (16) 中年人体质需“中兴” (18) 人到中年,注意保肝 (19) 人体老化测定法 (21)

老年心理 (22)

家庭和睦的幸福心理 (22) 丧偶之后的孤独心理 (23) 梅开二度的再婚心理 (24) 年迈老人的异常心理 (26) 身染重病的焦急心理 (27) 退休之后的失落心理 (28) 长寿老人的乐观心理 (30) 儿女不孝的厌世心理 (32) 沉湎往事的回归心理 (33) 某些老人的恐癌心理 (34)

老年生理 (37)

人到老年 (37) 形态的衰老特征 (38) 机能的衰老特征 (39) 内分泌与衰老 (41) 人老腿先老 (43) 老年人的心脏 (45) 女性更年期 (46) 男子更年期 (47) 老当益壮 (48) 老年痴呆症测试 (50)

心理医生 (51)

什么是心理卫生 (51) 中年人怎样注意心理卫生 (52) 老年人如何讲究心理卫生 (53) 怎样消除怒气 (55) 如何控制恐惧 (56) 笑对人有什么好处 (57) 哭对健康有害吗 (58) 怎样对待生离死别 (59) 怎样防止心理老化 (60) 让心中常有爱 (61) 自卑对健康有什么危害 (63) 对前途失去信心怎么办 (64) 怎样培养良好的情绪 (65) 怎样判断自己的心理是否健康 (67) 怎样防止心理疲劳 (68) 怎样区分心理常态与变态 (69) 怎样减轻心理压力 (71)

退休“软着陆” (73)

退休,是社会对老年人的关怀 (73) 走出退休心理误区 (75) 全面做好退休准备 (77) 及早设计退休生活 (79) 警惕“59”现象 (80) 寻求寄托 (82) 退休心理变态与化解 (84) 老伴要配合 (86) 家人齐关怀 (88)

夫妻婚姻篇

银婚金婚 (92)

海枯石烂爱不移 (92) 事业凝注银婚情 (93) 学者的和谐爱情 (96) 患难与共度金婚 (98) 比翼齐飞的爱情鸟 (101) 比结婚还隆重的金婚庆典 (103) 风风雨雨驾爱舟 (105) 血与火熔炼出的爱情 (107)

黄昏恋情 (110)

黄昏,情最醇 (110) 黄昏,更需情 (112) 黄昏,好好庆贺金婚 (115) 黄昏,也要性和谐 (118) 黄昏,相伴到永远 (120)

离婚与丧偶 (124)

婚姻危机剖析 (124) 挣脱死亡婚姻的枷锁 (126) 危险游戏——假离婚 (128) “协议再婚”的利与弊 (130) 不妨试试“试离婚” (132) 婚姻推上市场——买离婚 (134) 切莫轻率离婚 (135) 离婚也要讲文明 (137) 要从离异中吸取教训 (138) 莫让丧偶的悲伤缠终生 (140) 丧偶的中年女性的自卫 (142)

再婚前后..... (144)

中老年再婚误区 (144) 正确处理来自子女的压力 (146) 老夫可娶少妻 (147) 老年人再婚心理障碍 (150) 爱情, 仍然是再婚的基础 (151) 信任, 是稳定再婚家庭的支柱 (152) 再婚夫妻的特点 (154) 再婚家庭关系的磨合 (156) 正确处理再婚家庭的经济问题 (158) 再婚家庭解体的原因 (160)

中老年与性..... (163)

请你走出性误区 (163) 人到中年阴盛阳衰 (164) 年龄与性功能 (165) 老年人性欲有何变化 (166) 老年人的性健康 (168) 节欲, 并非禁欲 (169) 怎样推迟性衰老 (170) 哪些药物影响性欲 (172) 老年人性生活频度 (173) 发生阳痿怎么办 (174) 夫妻同治与医患互信 (175) 性激素与性功能 (176) 再婚后的性生活 (177) 同床共枕白头偕老 (178) 长期性压抑的危害 (180) 酒后同房六大害 (181) 谨防性生活意外 (182)

保健养生篇

寿命与十大因素相关..... (186)

寿命与社会生活息息相关 (186) 寿命与情绪变化有关 (188) 寿命与体育锻炼有关 (189) 寿命与饮食营养有关 (192) 寿命与男女性别有关 (194) 寿命与地理环境有关 (198) 寿命与体型胖瘦有关 (198) 寿命与睡眠状况有关 (199) 寿命与是否结婚有关 (201) 寿命与遗传因素有关 (201)

养生保健..... (203)

运动与长寿 (203) 简易晨起健身法 (204) 徒手健脑法 (206) 文人养生法 (207) 谨防中年早衰 (209) 养生新观念——家庭健身 (210) 冬天注意六暖 (211) 老年人运动八戒 (212) 请注意催人早衰的八大因素 (214) 老年人安全过冬法 (215) 健身妙法——结合运动 (216) 睡前应做七件事 (218) 人老心不老 (219) 中年保健 (220) 预防脑老化 (221) 大德必得其寿 (222) 壮阳菜谱 (223)

运动与锻炼..... (225)

中年人健身锻炼的必要性 (225) 锻炼身体不怕晚 (225) 中老年人的年龄划分 (227) 健康最怕自我摧残 (227) 养生保健全靠自己 (228) 锻炼应持之以恒 (229) 腰臀比是检测健康的新指标 (231) 健康和长寿公式 (232) 运动与死亡率 (233) 步行运动简便易行 (234) 爬楼梯和跑楼梯运动 (235) 自行车与健身健美 (236) 打球有趣又健身 (236)

起居方式..... (238)

建立第二种生活模式 (238) 把握自己的生物钟 (239) 文明健康的生活方式 (240) 有益健康的起居习惯 (242) 生活十乐 (243) 起床切勿太匆忙 (244) 晨起锻炼六自定 (245) 适应生活的快节奏 (247) 安排好老年人的夜生活 (248) 每天的焦点时刻 (249) 生活中的八不宜 (250) 老年人生活方式 (252)

名人健身秘诀..... (261)

毛泽东讲究吃素 (261) 周恩来爱好运动 (261) 邓小平一向乐观 (261) 徐特立重视走路 (262) 郭沫若静坐得法 (262) 何长工眼保健法 (263) 萧军一生爱武功 (263) 邹云翔常喝豆浆 (264) 刘海粟心宽寿长 (264) 荣高棠信念坚定 (264) 寥沫沙开朗坚韧 (265) 张友渔生活有节 (265) 方成乐趣繁多 (266) 孙敬修多做好事 (266) 吴图南打太极拳 (267) 李苦禅生活有规律 (268) 高士其身残志不残 (268) 马克思演算数学 (269) 高尔基习惯登山 (269) 雨果划船骑马 (270) 肖伯纳洗冷水浴 (270) 巴甫洛夫负重散步 (270) 里根的多项锻炼 (271) 康德用冷水洗脚 (271)

寿星绝招..... (272)

慧昭和尚 (272) 孔子 (273) 陶弘景 (274) 孙思邈 (275) 武则天 (277) 白居易 (278) 朱丹溪 (278) 曹慈山 (279) 王静斋 (280) 谢觉哉 (282) 马寅初 (283) 梁漱溟 (284) 孙墨佛 (284) 许德珩 (285) 罗卜布 (286) 陈田氏 (286) 唐述华 (287) 吐地沙拉依 (288) 王自孝 (289) 宋金娘 (289) 王忠义 (290)

防护治病篇

防病治病..... (292)

高血压病 (292) 冠心病 (294) 中风 (296) 慢性胃炎 (298) 肝硬化 (300) 急性阑尾炎 (302) 急性胰腺炎 (303) 便秘 (305) 肺气肿 (307) 肺结核 (308) 支气管哮喘 (310) 肾盂肾炎 (311) 糖尿病 (313) 胆结石 (315) 前列腺肥大 (317) 白内障 (319) 青光眼 (320) 子宫肌瘤 (321)

家庭急救..... (323)

心绞痛 (323) 心肌梗死 (324) 脑溢血 (325) 咯血 (326) 休克 (327) 心力衰竭 (328) 呕血 (329) 糖尿病昏迷 (330) 甲状腺危象 (331) 大叶性肺炎 (332) 癫痫 (333) 骨折 (334) 外伤出血 (335) 丹毒 (336) 肠梗阻 (337) 中暑 (338) 冻伤 (339) 烧伤 (340) 一氧化碳中毒 (341) 河豚中毒 (341) 毒草中毒 (342) 酒精中毒 (343) 药物过敏 (344) 有机磷农药中毒 (345) 有机氯农药中毒 (346)

防癌之道..... (348)

癌症不等于死亡 (348) 哪些食物可以致癌 (349) 哪些食物可以抗癌 (351) 癌症的预防措施 (352) 肿瘤与职业有关系吗 (353) 筑一道防癌抗癌的长城 (354) 肺癌的早期症状 (356) 鼻咽癌的早期症状 (357) 喉癌的早期症状 (358) 食道癌的早期症状 (358) 胃癌的早期症状 (359) 直肠癌的早期症状 (360) 血癌的早期症状 (361) 乳腺癌的早期症状 (362) 子宫颈癌的早期症状 (363) 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别 (364) 检查肿瘤的手段 (365) 治疗癌症的方法 (366)

自我防护..... (368)

防扒窃 (368) 防盗贼 (369) 防诈骗 (370) 防摔伤 (371) 防意外 (373) 防磕碰 (374) 防伤害 (375) 防污染 (377) 防落枕 (378) 防疲劳 (379)

学习贡献篇

名老寄语..... (382)

李先念：老同志要支持年轻干部，奋斗终身（382） 杨尚昆：老年人是社会的宝贵财富（383） 聂荣臻：把老龄问题提高到战略高度来认识（384） 王震：全社会都要关心和重视老年事业（385） 徐向前：老同志都来做“伯乐”（386） 余秋里：做精神文明的播种人（387） 宋任穷：老同志要同青年人交朋友（388） 周谷城：老年人要跟上时代（388） 雷洁琼：法律保护老年人婚姻自由（389） 费孝通：发挥退休职工的作用（389） 钱信忠：学习新知识，把握新趋势（391） 王照华：老年学研究是一项意义重大的任务（392） 张友渔：关心老年人是社会主义道德和法律的要求（393） 王兴华：老年——人生第二个春天（394）

观念更新..... (395)

远离忧愁（395） 把享乐留给自己（398） 走出老人圈（400） 淡化天伦之乐（402） 老伴第一（405） 享受孤独（408） 第二个蜜月（410） 将思维“放牧”（412） 中年快学艺（415） 中年闯天下（418）

中老年风采..... (421)

中年成熟美（421） 中年智慧美（423） 中年朴实美（425） 中年成就美（427） 老年风度美（430） 老年境界美（431） 老年舒缓美（432） 老年体魄美（433）

大器晚成..... (434)

中年始从文，古稀成器（434） 吃尽十年苦，一史绘儒林（435） 埋头万卷书，苦著《牡丹亭》（437） 从小立大志，古稀写长篇（438） 一生勤发奋，老年著医书（439） 世上无难事，只怕有心人（441） 倾注满腔血，《天工开物》成（442） 始学不在晚，身残志更坚（443） 离乡十四载，晚年著游记（445） 晚年辞官职，著书传后人（447） 只要是玫瑰，早晚会开花（448） 心有凌云志，到老方成功（449） 写作虽艰苦，功到自然成（451）

情趣娱乐篇

老年旅游..... (454)

怎样选择旅游地点 (454) 怎样确定旅游日程 (455) 旅游时应携带哪些物品 (456) 旅游时应携带哪些药品 (457) 怎样注意财物安全 (458) 怎样注意饮食卫生 (459) 保持一种好心情 (461) 防止发生意外 (462) 全国主要游览胜地 (464) 最佳旅游路线 (465) 出国旅游 (466) 海外主要游览胜地 (467)

娱乐消闲..... (469)

新老朋友常往来 (469) 读书看报勤写作 (470) 下棋 (471) 打麻将 (471) 跳舞 (472) 抚琴 (473) 钓鱼 (473) 吟诗绘画练书法 (474)

科学生活篇

饮食科学..... (478)

各种营养素的功能 (478) 老年人的膳食营养 (480) 适合老年人特点的饮食安排 (481) 更年期饮食 (483) 老年期饮食 (484) 走出老年人饮食误区 (486) 预防早衰的食品 (487) 老年人营养新标准 (488) 食疗处方 (489) 长寿药粥 (492)

穿戴技巧..... (494)

何谓服装合体 (494) 体型与服饰 (494) 脸型与服饰 (496) 肤色与服饰 (496) 年龄与服饰 (497) 中年女性服饰原则 (497) 腿型缺陷的中年女性如何着装 (499) 中年女性怎样穿着才美 (500) 中老年服饰时尚 (501) 中年女性如何选内衣 (503) 老年人要打扮“俏”一些 (504) 老年人如何着装 (504) 如何选购老年冬装 (506) 老年人不宜穿高领衫 (507) 颇受青睐的裘皮时装 (507) 羊绒大衣的面料与款式 (509) 寒冬服装与卫生 (510) 金饰品的选择及保存 (511) 金戒指的选择与佩戴 (512) 怎样选购红、蓝宝石 (513) 耳环的选择

(514)

美容化妆..... (515)

化妆的类型 (515) 化妆的正确手势 (516) 怎样选择化妆品 (517) 中老年女性如何打扮 (517) 怎样化生活淡妆 (519) 旅游时如何美容 (520) 省时化妆及补妆法 (521) 掌握化妆技巧 (521) 天然化妆品 (523) 化妆品使用期限 (525) 怎样卸妆 (526) 怎样预防化妆品过敏 (526) 怎样选择发型 (528) 怎样吹发 (531) 怎样使用假发 (532)

生活之友..... (534)

危急关头处事妙招 (534) 不宜同放的物品 (535) 假人民币识别方法 (536) 秋季防燥办法 (536) 冬季室内花卉虫害的防治 (537) 节约煤气的窍门 (537) 消除茶垢简法 (538) 巧除手表内水珠 (538) 巧除煤气灶具上的油污 (538) 怎样粘补瓷器 (539) 巧擦电视机的屏幕 (539) 巧除电视机屏幕上的划痕 (539) 巧擦电冰箱的外壳 (540) 怎样洗涤人造花卉 (540) 巧洗餐具 (540) 皮革制品去污垢妙招 (541) 巧除蔬果上的残留农药 (541) 巧使涩笔畅滑 (541) 菜根的药用 (542) 家庭藏书除污法 (542) 家庭居室巧降温 (543) 简便驱蚊法 (543) 巧去食物皮壳 (544) 茶叶用途多 (545) 巧用茶叶渣 (545) 巧磨刀片 (546) 怎样节省电话费 (546) 消除瞌睡四法 (546) 巧用洗洁精 (547) 电饭锅、高压锅除垢妙法 (547) 洗毛衣妙法 (547) 巧补家具裂缝 (548) 如何识别捣鬼秤 (548) 巧穿夏衣更凉快 (549) 冬雾天气不宜锻炼身体 (549) 厨房巧用旧挂历 (549) 旧墙纸变新妙招 (550) 开关铝窗要小心 (550) 常喝咖啡须补钙 (550) BP 机受潮不宜烘烤 (550) 干洗衣服不宜马上穿 (551) 衣服除皱妙法 (551) 挂窗帘的窍门 (552) 食用色拉油好 (552) 调味出差巧补救 (553) 陈米处理窍门 (554) 吃海味后不宜立即吃水果 (554) 味精的食用禁忌 (554) 净化炸油妙法 (555) 煮粉丝的窍门 (555) 哪些水果不宜空腹食用 (555) 怎样使醋变香 (556) 如何鉴别注水猪肉 (556) 葡萄酒的妙用 (557) 巧煮饺子不粘皮 (557) 巧使饺子味道更鲜 (557) 怎样剁肉不粘刀 (558) 米饭变香法

(558) 香油鉴别法 (559) 巧去藕皮 (559) 鉴别食油优劣法
 (559) 番茄的妙用 (560) 柠檬皮的妙用 (560) 真假矿泉水
 的鉴别方法 (561) 做凉拌菜的窍门 (562) 挑选羊肉 (562)
 挑选猪大肠 (563) 挑选牛肉 (563) 挑选香肠 (563) 老
 人多嗑葵花籽有好处 (563) 电饭锅巧热饭 (564) 芝麻油的妙
 用 (564) 小伤口出血不必捂 (565) 小孩吃错了药怎么办
 (565) 废铝箔纸的妙用 (566)

社交亲情篇

- 三代之间..... (570)
 婆婆对待媳妇 (570) 媳妇对待婆婆 (572) 父母对待儿女
 (574) 儿女对待父母 (577) 祖孙之间 (579)
 亲友关系..... (581)
 对待同学 (581) 对待战友 (583) 对待朋友 (585) 对待亲
 戚 (588)

名句谚语篇

锻炼 (592) 饮食 (592) 养生 (594) 情趣 (596) 益志
 (597) 防病 (597) 病有十不可治 (598) 修性 (599)

- 附 中华人民共和国老年人权益保障法..... (603)

生理心理篇

