

# 图说老年生活

主 编 朱永平

副主编 王宪英 王赞舜 黄俭



上海人民出版社

TU

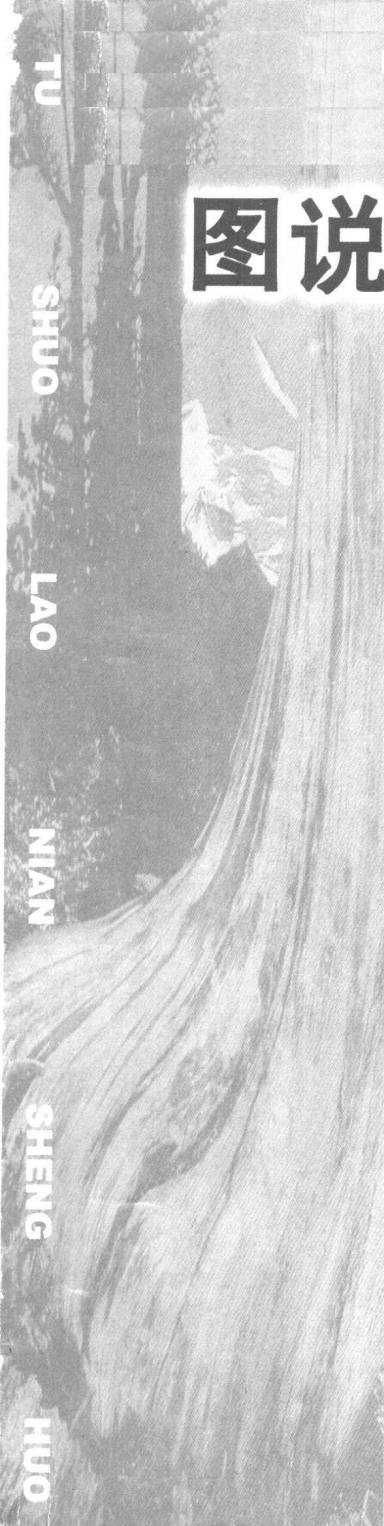
SHUO

LAO

NIAN

S

HUO



# 图说老年生活

主 编 朱永平

副主编 王宪英 王赞舜 黄 俭

上海人民出版社

TU

SHUO

LAO

NIAN

SHENG

HUO

**图书在版编目 (CIP) 数据**

图说老年生活/朱永平主编. —2 版.

—上海: 上海人民出版社, 2000

ISBN 7-208-02378-6

I. 图... II. 朱... III. 老年人-生活-知识-通俗读物 IV. C913.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 34772 号

责任编辑 陆凤章

美术编辑 孙宝堂

**图说老年生活**

主 编 朱永平

副主编 王宪英 王赞舜 黄 俭

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路 54 号 邮政编码 200020)

新华书店 上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 10.25 插页 2 字数 185,000

1996 年 7 月第 1 版 2000 年 9 月第 2 版

2000 年 9 月第 2 次印刷

印数 15,001-20,100

ISBN7-208-02378-6/G·348

定价 18.50 元

顾 问：冯贵山

主 编：朱永平

副 主 编：(以姓氏笔划为序)

王宪英 王赞舜 黄 俭

编写人员：(以姓氏笔划为序)

王坤光 王宪英 王赞舜

司马伟 朱世荣 朱 莹

余志森 陈雨石 陈明华

张建平 沈 瑞 周冠虹

姚德鸿 黄 俭 谢天明

插 图：天 呈 金 马 庞先健

葛振纲

## 愿《图说老年生活》到你手

——写在前面

“一文一图”、“看图识字”、“图文并茂”，在我国是传统的编辑出版形式。不过，那是给孩子们看的。现在，我们把这种形式献给白发苍苍的长者，隐喻长而不老、返老还童之意。这也是我们的一种祝愿。当这部《图说老年生活》到你手时，你一定会乐意接受这份祝愿的吧！

老年人面临诸多人生课题。怎样延年，如何益寿？晚年怎样获取幸福，暮岁如何活得更更有价值？衣食怎样妥帖，住、行如何舒适……这部书就是针对这些人生课题写的。我们愿作老年朋友的生活参谋，把一个个人生课题的答案放在你面前，供你参考。

《图说老年生活》共分5辑，包括“人寿天年”、“饮食营养”、“衣着美容”、“生活起居”、“卫生保健”。

顾名思义，图说包括“说”与“图”两部分。“说”的部分，我们力求浅显、明快，如拉家常，似诉衷肠，言之有物，易做易行；“图”的部分，我们力求简洁、生动，寓诗情于画意，读一幅幅画面，犹如睹老年生活的百趣图，足添老人之生活情趣。

愿老年朋友能喜欢这本书。

# 目 录

愿《图说老年生活》到你手——写在前面 ..... 1

## 第一辑 人 寿 天 年

长寿,世代人的企求 .....	3	抗老运动,形式多样 .....	19
人寿真的长起来了 .....	4	忘情于山水之间 .....	20
人寿的极限 .....	5	外出旅游毋忘随身携带药物 .....	21
人过几十不为“天” .....	6	动静应得宜 .....	22
向“天年”发起冲刺的人们 .....	7	居家与户外活动相间 .....	23
百岁寿星知多少 .....	8	享受闲逸 .....	24
令人神往的长寿家庭 .....	9	“金鱼一缸,胜服参汤” .....	25
做一个健康老人 .....	10	鸟是老年人的“健康之友” .....	26
先天强者宜珍惜 .....	11	垂钓之乐 .....	27
养先天补后天 .....	12	书画可延寿 .....	28
自我保健和生命流水账 .....	13	劳逸适度 .....	29
定期进入“人间船坞” .....	14	做点家务 .....	30
千金难买老来瘦 .....	15	“老来情比少时浓” .....	31
家有一台健康秤 .....	16	老夫老妻要善于取长补短 .....	32
生命需要运动 .....	17	团圆乐 .....	33
一天行走不少于60分钟 .....	18	含饴弄孙 .....	34

距离——家庭和睦的添加剂 … 35	“哀莫大于心死” …… 49
兄弟姐妹宜常来常往 …… 36	满意,不满意? …… 50
三五好友,杯酒相邀 …… 37	战胜健忘 …… 51
大度集群朋 …… 38	不必偏执 …… 52
走进社交圈 …… 39	解除焦虑 …… 53
消除老友间的误会 …… 40	该哭就哭 …… 54
忘年之交 …… 41	消愁有术 …… 55
力避社交场合的强刺激 …… 42	戒怒 …… 56
人老心不老 …… 43	老年“童心” …… 57
“天天都过好日子” …… 44	懒为生命之敌 …… 58
少想昨天,多想明天 …… 45	永不退出所从事的事业 …… 59
保持期望 …… 46	学点新东西 …… 60
自己的事尽量自己做 …… 47	寻找“有用” …… 61
保持适度忙碌 …… 48	写部回忆录有何不可 …… 62

## 第二辑 饮食营养

营养是一个过程 …… 65	不必拘泥于一日三餐 …… 74
学会饮食 …… 66	饭前不要喝大量饮料 …… 75
细嚼慢咽好 …… 67	吃食物不宜太烫 …… 76
危险:暴饮暴食 …… 68	心情不畅别就餐 …… 77
“三多”、“三少”的饮食原则 … 69	饭后不宜即刻“百步走” …… 78
若要身体好,吃饭不过饱 …… 70	糖,不宜多食 …… 79
不宜恭行吃素 …… 71	多食蔬菜 …… 80
不吃不洁食物 …… 72	饮用牛奶有益无害 …… 81
吃早饭等于吃补药 …… 73	空腹喝牛奶不经济 …… 82

豆浆不宜冲鸡蛋 .....	83	不要忽视食物配合 .....	105
食油不宜反复煎熬 .....	84	变换花样煮饭菜 .....	106
烧肉不要过早放盐 .....	85	尽量不用小苏打烧煮食物 .....	107
尽量不用冷水煮饭 .....	86	急火快炒保营养 .....	108
最好每天吃一只苹果 .....	87	食汤兼食肉 .....	109
果皮不宜食用 .....	88	淡食为佳 .....	110
“植物肉”——黄豆 .....	89	味精应在汤菜起锅后放入 .....	111
请多吃鱼 .....	90	少吃烟熏、烘烤食物 .....	112
大枣：“活维生素丸” .....	91	勿食生鸡蛋 .....	113
吃点山楂制品 .....	92	勿食生的鱼肉片 .....	114
香菇能抗癌 .....	93	豆腐、菠菜不宜一起煮 .....	115
芝麻为益寿之良品 .....	94	蟹和柿子不要一块吃 .....	116
健脑佳品核桃仁 .....	95	遵循“食不语”原则 .....	117
老少皆宜的胡萝卜 .....	96	边吃饭边看书也不好 .....	118
常食蜂蜜可长寿 .....	97	不要滥用食用色素 .....	119
兔肉：美容肉 .....	98	酒后不要马上洗澡 .....	120
马铃薯是营养丰富的		注意“食忌” .....	121
“第二面包” .....	99	不可“忌口太过” .....	122
大蒜、洋葱可抗血管硬化 .....	100	一年四季皆可进补 .....	123
“吃醋”有益 .....	101	戒烟为好 .....	124
饮酒，以少为佳 .....	102	多饮茶有益 .....	125
“液体面包”啤酒 .....	103	饮茶“三忌” .....	126
因人而异，辨证选用药粥 .....	104		

### 第三辑 衣着美容

黄帝，传说中的衣裳之祖 .....	129	衣裳是文化的表征 .....	130
-------------------	-----	----------------	-----



简洁,老年服装的特色 .....	131	丝绸服装的保养与收藏 .....	158
老年服装要宽大些 .....	132	衣服上油污渍的去除 .....	159
老年服装的色调 .....	133	衣服上墨渍的去除 .....	160
老年服装色彩要讲究配合 .....	134	衣服上血渍的去除 .....	161
老年夏装 .....	135	老年美容正当时 .....	162
老年冬装 .....	136	好个“老来俏” .....	163
高身材老人的穿着 .....	137	“老得有吸引力” .....	164
矮个子老人的穿着 .....	138	夏日要注意护肤 .....	165
发胖老年妇女的穿着 .....	139	秋冬季节的皮肤保护 .....	166
瘦小老人的穿着 .....	140	自然和谐抹唇膏 .....	167
保持适宜的衣服气候 .....	141	项链之美 .....	168
哮喘病人内衣裤以纯棉为宜 .....	142	注意保养好头发 .....	169
老人穿西装挺精神、挺方便 .....	143	发式与脸型一致 .....	170
棉鞋应选大一码为好 .....	144	利用发型掩盖面容缺陷 .....	171
西装配皮鞋 .....	145	切莫愁白头 .....	172
西装,要配好衬衫 .....	146	防治白发有简法 .....	173
穿风衣也有风度美 .....	147	老人染发须知 .....	174
围上围巾胜过一件毛衣 .....	148	假发的选择与保养 .....	175
风光四季的旗袍 .....	149	选择一件称心合身的背心 .....	176
春捂秋冻 .....	150	西装的选购 .....	177
日晒有术 .....	151	“发福”老年妇女亦可穿裙 .....	178
衬衣硬领的洗涤 .....	152	老人宜多穿布鞋 .....	179
人造丝汗衫的洗涤 .....	153	老年人的袜子 .....	180
汗湿衣服的洗涤 .....	154	不要穿着睡衣裤上街 .....	181
羊毛衫的洗涤 .....	155	喜庆场合的服饰 .....	182
毛皮服装的收藏 .....	156	庄重场合服饰要规范 .....	183
毛呢服装之收藏 .....	157	悲伤场合的服饰 .....	184

戴墨镜要注意场合 .....	185	老人戴帽益体 .....	187
男士戴戒指勿显“娘娘腔” .....	186	留胡子不好 .....	188

## 第四辑 生活起居

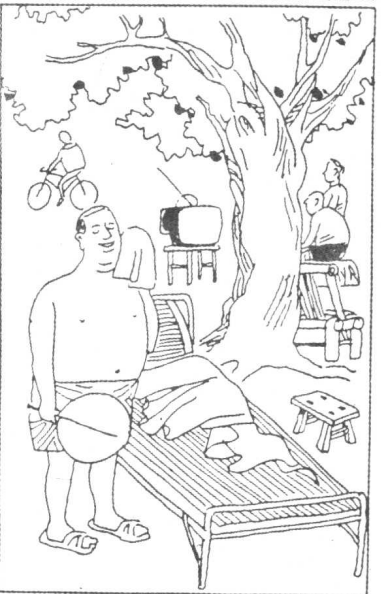
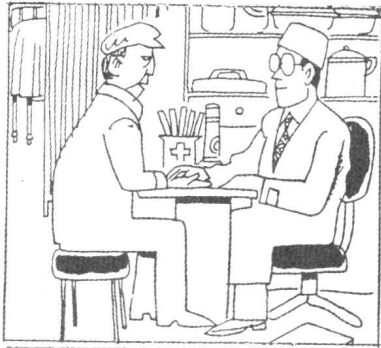
依山临水觅新居 .....	191	睡眠姿式要讲究 .....	212
合理的居室朝向 .....	192	最好睡硬板床 .....	213
窗前不宜种植乔木 .....	193	不得和衣而眠 .....	214
利用食用食物绿化庭院 .....	194	请勿坐着打盹 .....	215
居室要明暗适度 .....	195	躺着看书害处多 .....	216
居室应“宽敞适中” .....	196	久坐后,不要猛然站起 .....	217
经常打开门窗 .....	197	早睡早起益处多 .....	218
墙面色彩的设计 .....	198	天亮前不宜到树林里锻炼 .....	219
夜间不宜室内栽花 .....	199	刮舌苔有损健康 .....	220
选择书画要得当 .....	200	不要经常挖耳 .....	221
书和书架 .....	201	改变“饭后一杯茶”的习惯 .....	222
居室要避免“电磁污染” .....	202	唾液是好东西 .....	223
看电视也有学问 .....	203	与书“对话” .....	224
老人房外勿搭鸽棚 .....	204	起个书斋名 .....	225
用地毯不如铺地板 .....	205	阳台还是不封为好 .....	226
宠物与防病 .....	206	皮肤的大敌——烈日 .....	227
打鼾并不是好事 .....	207	一天伸几次懒腰 .....	228
入睡谨防风吹顶 .....	208	不要久坐 .....	229
不用枕头睡不好觉 .....	209	噪音危害大 .....	230
枕以适中为宜 .....	210	老年人怕摔交 .....	231
睡前温水洗脚好 .....	211	闭目养神可长生 .....	232

不宜使用硬毛牙刷 .....	233	用取暖器要保持一定湿度 .....	242
不宜洗澡过频 .....	234	正确使用电热毯 .....	243
高血压老人的枕芯选择 .....	235	跳舞是极好的锻炼 .....	244
不要露卧于外 .....	236	写字能健身 .....	245
沐浴后不该当风而卧 .....	237	织毛衣有益健康 .....	246
夏挂纱幔,冬挂布帐 .....	238	“摄生十二少”,为的是多乐 ..	247
老人睡眠时间更应长些 .....	239	“松”而不“弛” .....	248
暖被褥 .....	240	随遇而安 .....	249
多盖厚被易致中风 .....	241	自古寿星多恬愉 .....	250

## 第五辑 卫 生 保 健

体育活动能使人年轻 .....	253	按摩是减缓皮肤老化的好办 法 .....	267
寓运动于日常生活 .....	254	老年性耳聋不易及时发觉 .....	268
运动量要适度 .....	255	损牙要及时补镶 .....	269
空气浴能健身 .....	256	肺炎格外凶险 .....	270
日光浴可祛病 .....	257	防治慢性支气管炎要有要领 .....	271
冷水浴能壮身 .....	258	防治偏头痛 .....	272
热冷水浴能养生 .....	259	欲健勿胖 .....	273
太极拳能益寿 .....	260	老年人“甲亢”宜非手术治 疗 .....	274
游泳是“天然医生” .....	261	不能轻视胆石症 .....	275
气功能抗衰 .....	262	急性阑尾炎要趁早开刀 .....	276
爬楼梯能保青春活力 .....	263	防治“小肠气” .....	277
慢跑能增强体质 .....	264	痔疮防治 .....	278
“安步当车”好 .....	265		
转动踝部可抗衰老 .....	266		

骨折的救治 .....	279	老年人易患糖尿病 .....	297
预防骨质疏松 .....	280	老年慢性肾炎要恰当治疗 .....	298
高血压患者慎拔牙 .....	281	老年人贫血可治疗 .....	299
预防老年性脱发与变白 .....	282	骨刺并非刺 .....	300
皮肤皸裂的治疗 .....	283	有办法对付颈椎病 .....	301
治疗老年人冻疮 .....	284	预防尿路感染 .....	302
防止生疔子 .....	285	前列腺肥大的治疗 .....	303
治疗老年忧郁症 .....	286	长期卧床的老人易患尿结石 .....	304
老年疑病症的最佳疗法 .....	287	子宫脱垂应治疗 .....	305
防治老年人感冒 .....	288	老花眼与远视眼不是一回事 .....	306
不可对菌痢掉以轻心 .....	289	白内障并非“不治之症” .....	307
肺气肿并非“不治之症” .....	290	青光眼的防治 .....	308
动脉硬化与高血压互为因果 .....	291	防治老年人听力减退 .....	309
高血压中风有预兆 .....	292	老年夫妇需要适度的性生活 .....	310
急性心肌梗塞可预防 .....	293	“十乐”长寿之道 .....	311
高脂血症患者要治疗 .....	294	十叟长寿歌 .....	312
消化不良可避免 .....	295		
防止老年人便秘有法 .....	296		



第 一 辑  
人 寿 天 年



## 长寿,世代人的企求

生的企求,长寿的企求,可以说是人的本能,谁不希冀在这个世界上多逗留些时日呢?

历史上的秦皇、汉武,是杰出人物,他们为求长生不老,遣方士入海,派童子去蓬莱仙岛,结果有去无回,一无所获。

不只帝王将相希望长寿,就是平民百姓,又有谁不想长寿呢?民间重“福、禄、寿”三祝,给长者过生日,献上一幅“百寿图”,那是很遂心的事。

可以说,人人皆有长寿之愿。

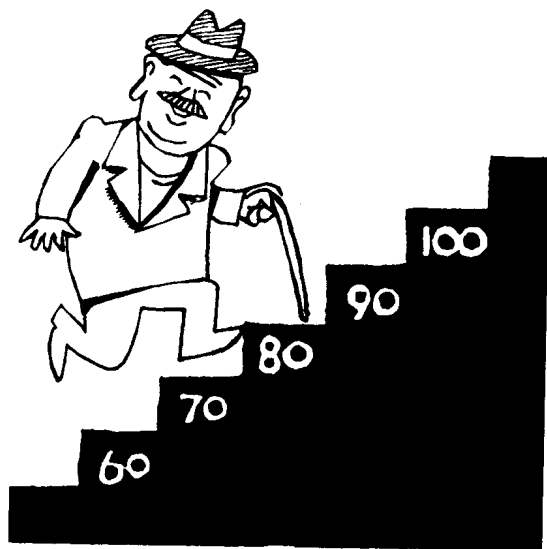


## 人寿真的长起来了

有人以为远古人的寿命长,近世人的寿命短,实则不然。

就拿鼎鼎大名的“北京猿人”来说吧,可统计的 22 名猿人,死于 15 岁以下者 15 人,占 68.2%;死于 15~30 岁和 40~50 岁者各 3 人,各占 13.6%;死于 50~60 岁者,才 1 人,只占 4.6%。可见,那时人寿很短。

人寿步步高。资料表明:公元前 4000 年的新石器时代后期,人寿约 18 岁;公元前 2000 年古罗马时期,人寿平均 29 岁;到欧洲文艺复兴时代,人寿平均 35 岁;18 世纪为 36 岁;19 世纪为 40 岁;19 世纪末为 45 岁;1920 年为 55 岁;1935 年为 60 岁;1952 年为 68.5 岁,近期达 70 多岁。





## 人寿的极限

有生必有死，生生死死，是大自然的规律。“人寿天年”，即人寿的极限，有多长呢？

有人以为，各种动物的天年与生长期有联系，相当于生长期的5~7倍。狗的生长期为2年，天年约为15年。人的生长期为20~25年，自然寿命为150~170岁。

有人以为，一般哺乳动物的最高寿命相当于它性成熟期的8~10倍。据此推算，人的性成熟期为14~15岁，则自然寿命该为110~150岁。

我们常将退休生活称为“颐养天年”，其实，从人的自然寿命看，60岁退休后到“天年”还长着呢！

