



主编 张铭芳

LAONIAN CHANGSHOU
XIN HUATI

当代／精华／文摘／丛书

老年长寿 新话题



山西经济出版社

编 者 的 话

《精华文摘》丛书是适应信息时代的快速需要而推出的一套通俗读物。它所摘编的书稿,大都是目前各个学科的领先成果,具有时代的先进水平,因而这套丛书的每部作品都具有可读性、实用性和收藏性。

本丛书的每部书稿,多数是编写者根据有关资料摘编而成的。摘编时曾与大部分原作者取得了联系,并得到了他们的大力支持。每部书后附有“参考文献资料”索引。在此,特向这些专家、学者表示敬意。但是,由于种种原因,还有些原作者未能联系上,在此,除向这些作者表示敬意和歉意外,希望这些作者见到本书后,能够主动与我们取得联系。

谢谢合作!

目 录

一 柳暗花明又一村 ——当寿星老人向您招手的时候

- 1.1 衡量一下自己,你真的老了吗
——关于老年的标准问题 (1)
- 1.2 今天的老年,是昨天的青年
——老年价值观种种 (3)
- 1.3 开发您的“结晶智力”
——当衰老到来的时候 (4)
- 1.4 人口老化是人类进步的标志
——信不信由你 (6)
- 1.5 中国何时进入老年型国家
——关于世界人口老化趋势 (7)
- 1.6 中国老年人的十大特点
——比照自己提出对策 (10)
- 1.7 服与不服的选择
——怎样看待自己的衰老 (12)
- 1.8 人不应由生命的终结而停止
——正确对待那个“死”字 (13)

2 / 老年长寿新话题

- 1.9 退休后我应做什么
——关于余热利用新说 (14)
- 1.10 立德之根本
——关于敬老、养老的问题 (16)
- 1.11 我应该享受社会发展成果
——一个理直气壮的问题 (17)
- 1.12 转变角色
——怎样尽快适应社会的转变 (18)
- 1.13 广交朋友
——怎样建立“忘年交” (21)
- 1.14 开创人生第二青春
——王兴华与“二春论” (22)
- 1.15 社会的宝贵财富
——都来尊敬关心老年人 (23)

二 当航灯闪烁时 ——怎样建立温馨的港湾

- 2.1 排排队
——你属于哪种老年人家庭类型 (26)
- 2.2 时刻有个好心境
——怎样与家庭的心理相容 (27)
- 2.3 仅仅是几个数字吗
——家庭幸福的因素有哪些 (30)
- 2.4 家庭和睦
——长寿的秘诀 (31)

2.5	养老敬老 ——家庭和睦的按钮	(32)
2.6	豁达大度 ——劝您做个“弥勒佛”	(33)
2.7	幽默,再幽默 ——家庭幸福的润滑剂	(34)
2.8	和谐的音键 ——家里可以订个协议	(35)
2.9	春蚕吐丝何时尽 ——当儿女保姆好吗	(36)
2.10	清除社会带来的沉淀物 ——如何消除“代沟”	(37)
2.11	扩大交往 ——如何处理好家庭中的人际关系	(37)
2.12	千万个老人这样过来了 ——与子女相处“十忌”	(38)
2.13	学习当个教育家 ——怎样教育子女	(39)
2.14	世间最美好的感情之一 ——如何看待隔辈亲	(42)
2.15	多年的和尚熬成佛 ——如何处理好婆媳关系	(43)
2.16	此时不宜“地下活动” ——怎样纠正偏心眼儿	(45)
2.17	学会“难念经” ——如何对待烦心事	(46)
2.18	“春风吹又生” ——应给子孙留什么	(46)

4 / 老年长寿新话题

- 2.19 需要一股勇气
——如何对待不孝子孙 (48)
- 2.20 家庭不是“专利局”
——怎样对待子女的缺点 (48)
- 2.21 多送一份爱心
——如何理解老人的缺点 (49)
- 2.22 拿起一把开心的钥匙
——多陪老人聊聊天 (50)
- 2.23 投资的“优化组合”
——家庭理财技巧 (51)
- 2.24 股市炒作四大信息
——老年人怎样投资股票 (53)
- 2.25 变一变,动一动
——居室凉爽过一夏 (53)
- 2.26 赶赶潮流又怎样
——合理选用衣着用品 (54)

三 向人类挑战 ——设法战胜自己

- 3.1 争取活到 120 岁
——人的自然寿命问题 (57)
- 3.2 长与短的辩证关系
——影响人的寿命因素有哪些 (58)
- 3.3 提前打个“强心针”
——你什么时候开始衰老 (59)

3.4	注意静悄悄的变化 ——衰老的表现与特征是什么	(60)
3.5	长寿老人所献的宝 ——坦然笑看人生路	(62)
3.6	顺利渡过更年期 ——更年期综合症种种	(64)
3.7	“于无声处听惊雷” ——老年人常见的主要疾病	(66)
3.8	平心静气看高峰 ——高血压及防治	(69)
3.9	控制过分的激动 ——怎样预防脑血管病	(71)
3.10	客观评价世界 ——老年性痴呆及其预防	(73)
3.11	持之以恒的信心 ——冠心病的易患因素及其防治	(74)
3.12	阿斯匹林的新用途 ——如何预防心肌梗塞	(78)
3.13	是富贵引来的忧患吗 ——糖尿病的防治	(79)
3.14	“正气内存,邪不可干” ——癌症的诱因及其防治	(81)
3.15	增加一些抗病意识 ——癌症早期十大信号	(84)
3.16	不容忽视的现象 ——预防和治疗骨质疏松症	(85)
3.17	让终生光明 ——老年性白内障防治	(87)

- 3.18 学个医士如何
——怎样进行家庭护理 (88)
- 3.19 善于解脱自己
——老人要维持心理平衡 (92)
- 3.20 “五字真经”
——怎样加强自我保健 (93)
- 3.21 平衡始终
——合理安排饮食 (95)
- 3.22 辩证施治
——合理食用药膳有益于老人健康 (97)
- 3.23 “动为纲,素为常,酒少量,莫愁肠”
——保养脾胃的要诀 (98)
- 3.24 可以延年的秘密
——粥是老年人的饮食佳品 (99)
- 3.25 睡觉的艺术
——老年人的睡眠时间及午睡 (102)
- 3.26 “千里之行,始于脚下”
——老人要注意脚的卫生保健 (103)
- 3.27 怎样让生命“动”起来
——如何进行运动锻炼 (105)
- 3.28 “起居有常”
——老年人怎样做到生活规律 (108)
- 3.29 “以老自居”人易老
——怎样活出青春来 (109)
- 3.30 酒前酒后慎服药
——卓别林粹死的教训 (110)

四 走向幸福 ——要有一股黄忠精神

- 4.1 人老智力不会老
——老年人能为社会继续作出贡献 (112)
- 4.2 要不断丰富和更新自己
——年老了知识就自然老化了吗 (113)
- 4.3 他们拥有人类社会的丰富知识
——要继续发挥老年人的专长和作用 (115)
- 4.4 所为与所养
——老有所为有利于保障老有所养 (115)
- 4.5 工作就是走向幸福
——老年人要发挥“余热” (117)
- 4.6 为经济建设服务
——四川省泸州市老年人的喜报 (118)
- 4.7 义不容辞的责任
——培养教育青少年要发挥老年人的作用 ... (120)
- 4.8 科教兴国我有责
——传授文化和科技知识 (121)
- 4.9 信息网络显功力
——老年人可以从事哪些咨询服务 (122)
- 4.10 何不多一条生路
——老年人可以继续从事经营和生产活动 ... (123)
- 4.11 要上几个大项目
——怎样参与科学技术开发和应用 (124)

- 4.12 最接近的场所
——参与基层政权建设 (124)
- 4.13 一项最熟悉的行业
——兴办社会公益事业 (125)
- 4.14 把自己的知识留传下来
——老年人敢于著书立说 (126)
- 4.15 留下一段美好的回忆
——要写好回忆录 (127)
- 4.16 明文规定
——老年人的劳动合法收入受法律保护 (128)
- 4.17 活到老做到老
——离退休人员享有劳动权利 (129)
- 4.18 老有所为要为出样子来
——谈老年与发展社会生产力 (130)
- 4.19 相互促进,相得益彰
——老年人再就业不会抢了别人的饭碗 (131)

五 常拣一颗光滑美丽的石子 ——人没有毕业的时候

- 5.1 更新的世界,变幻的宇宙
——人没有毕业的时候 (134)
- 5.2 神奇的大脑
——继续开发自己的智力 (136)
- 5.3 “人老怕松,树老怕空”
——老年人要更新知识 (137)

5.4	脑子越用越灵活	
	——学习是推迟智力衰退的良策	(138)
5.5	“不要小看自己”	
	——谈大器晚成	(139)
5.6	永葆大脑“青春”	
	——健脑十常法	(141)
5.7	脑为元神之府	
	——读书能延寿	(142)
5.8	“心不外驰,于身有益”	
	——读书能怡情养性	(144)
5.9	“书笔有味,似美饌佳肴”	
	——读书与养生	(146)
5.10	闷来阅之,孤读当友	
	——怎样培养读书兴趣	(147)
5.11	全面考虑,统筹兼顾	
	——怎样制订学习计划	(149)
5.12	投己所嗜	
	——怎样挑选入门书	(150)
5.13	选择最佳状态	
	——怎样合理安排时间	(152)
5.14	要相信自己的大脑	
	——如何改善记忆能力	(153)
5.15	聚少成多	
	——怎样积累资料	(155)
5.16	“勤笔免思”	
	——怎样记读书笔记	(156)
5.17	通过第三境界	
	——学习十诀十戒十忌	(158)

- 5.18 妙笔成趣
——“半路出家”学画行吗 (159)
- 5.19 读老年大学
——老年人应上学去 (160)
- 5.20 云烟供养
——享受绘画艺术 (162)

六 “天下无不了之事” ——怎样寻求快乐

- 6.1 116岁老人长寿之道
——人生十大快乐 (164)
- 6.2 快乐的五个层次
——人为什么需要快乐 (166)
- 6.3 学会寻找快乐
——五找精灵法 (168)
- 6.4 提、按、顿、挫总是情
——学书法的几种快捷方法 (171)
- 6.5 特殊的享受
——多听音乐有益健康长寿 (174)
- 6.6 延迟衰老的一付灵丹妙药
——怎样学习乐器 (177)
- 6.7 坚持“三适原则”
——老年人跳舞有什么好处 (179)
- 6.8 精神生活的“调节剂”
——棋牌活动对老年人有什么好处 (182)

6.9	捕捉瞬间的艺术	
	——怎样学习摄影	(185)
6.10	方寸间的广阔天地	
	——老年人怎样集邮	(187)
6.11	丝丝理出人间情	
	——老年人学编结有何乐趣	(189)
6.12	结交“健康之友”	
	——鱼、虫、花、鸟	(193)
6.13	观赏中的科学	
	——怎样栽培花木	(193)
6.14	动静中的观察	
	——金鱼怎样饲养	(197)
6.15	细听鸟语唧唧	
	——怎样饲养观赏鸟	(200)
6.16	何不做个“姜太公”	
	——钓鱼对老年人有什么好处	(204)
6.17	名山大川任逍遥	
	——怎样去旅游	(207)
6.18	奏响彩虹交响乐	
	——温州地区老年公寓简介	(214)
6.19	社区服务	
	——家庭养老的辅助形式	(217)
6.20	带着感情去理解	
	——怎样欣赏音乐	(218)
6.21	方寸间的艺术欣赏	
	——谁是邮票之父	(222)
6.22	“七件事”撷趣	
	——柴米油盐酱醋茶成诗	()

6.23 鲜花常新

——怎样延长鲜花保鲜期 (224)

七 少年夫妻老来伴
——老年婚姻与家庭问题

7.1 定一张家庭生活日程表

——老年夫妻关系调适的按钮 (225)

7.2 “她变了”吗

——老年夫妻怎样度过生理更年期 (226)

7.3 格外体贴

——老年夫妻表达情爱的特别方法 (227)

7.4 情爱

——并非老年夫妻的笑话 (228)

7.5 白发感情像一杯陈酿的老酒

——老年夫妻怎样交流沟通感情 (229)

7.6 常说一句贴心话

——一种消除孤独和空虚的良方 (230)

7.7 实现婚姻幸福的八个禁忌

——一位医学博士的忠告 (230)

7.8 绕开焦点

——老年差异的协调与处理 (232)

7.9 怎样看待“老不正经”

——老年婚外恋的原因及对策 (233)

7.10 老年再婚要谨慎

——如何追求婚姻幸福 (235)

- 7.11 仅仅是找个伴儿吗
——再婚要受到法律保护 (236)
- 7.12 忘记过去,摆脱阴影
——再婚夫妻如何相处 (237)
- 7.13 开阔、宽容、信任
——重组家庭怎样尽快度过磨合期 (238)
- 7.14 多给对方一份自由
——怎样协调老夫少妻的关系 (239)
- 7.15 少一点忌妒,多一点宽容
——怎样协调老妻少夫的关系 (240)
- 7.16 百年恩爱分外深
——怎样正确看待老年性生活 (240)
- 7.17 要从实际出发
——老年人如何过性生活 (242)
- 7.18 真能做到“枯木迎春,梅开二度”吗
——老年再婚与性爱艺术 (244)
- 7.19 需要经常注意的事情
——怎样防止性衰老 (245)

八 用好法律这个武器 ——与老年人谈法律

- 8.1 老年人应珍惜的法宝
——《中华人民共和国老年人权益保障法》 ... (246)
- 8.2 牢记十项权利
——老年人合法权益的内容 (248)

- 8.3 仍是国家的主人
 - 老年人的政治权利 (250)
- 8.4 按自己的意愿行事
 - 老年人的人身自由权 (251)
- 8.5 享受物质利益
 - 老年人的社会经济权利 (252)
- 8.6 温馨的港湾
 - 谈家庭养老 (253)
- 8.7 赡养和扶养
 - 应该弄清楚的概念 (255)
- 8.8 尊重老人的权利
 - 子女不得挤占或擅自处理老年人的住房 (256)
- 8.9 珍惜自己的财产
 - 老年人的财产权和财产处置权 (257)
- 8.10 这并不是笑话
 - 关于老年人的财产继承权 (260)
- 8.11 临终的艺术
 - 遗嘱的形式和它的有效法律条件 (261)
- 8.12 抗御风险的屏障
 - 关于养老保险制度 (263)
- 8.13 熟悉的“劳保条例”还有用吗
 - 关于改革职工养老保险制度 (264)
- 8.14 你有多少养老金
 - 《保障法》对养老金作了哪些规定 (266)
- 8.15 创办养老基地
 - 农村的“绿色养老工程” (268)

8.16	谁能不生病	
	——关于医疗制度改革	(269)
8.17	请求法律保护	
	——合法权益受到侵害的四个条件	(270)
8.18	学好,用好	
	——老年人要运用法律进行自我保护	(272)
8.19	请别人处理法律纠纷	
	——如何聘请律师	(273)
8.20	维护合法权益	
	——关于老年社会保障的话题	(274)
8.21	全社会的共同责任	
	——都来保护老年人的合法权益	(277)
8.22	需要弄清楚的法律概念	
	——诉讼费对老年人有些什么照顾	(278)
8.23	理直气壮依法论事	
	——谈谈法律援助	(281)
附录一:中华人民共和国主席令		(283)
附录二:中华人民共和国老年人权益保障法		(284)
主要参考资料		(292)