

老年生活问答

——老年的十万个为什么①

启功题

陈效一 主编



华龄出版社

老年生活问答

启功题



陈效一 主编

华龄出版社

老年生活问答——老年十万个为什么①

陈效一主编 洪国栋、肖振禹副主编

出版发行: 华龄出版社

(北京西黄城根北街11号)

经 销: 新华书店

印 刷: 中国农机院联营印刷厂

787×1092 毫米 32开 11印张 200千字

1990年9月北京第1版 1990年9月第1次印刷

印 数: 1~15,000册

ISBN 7-80082-116-1/C·7

定 价: 4.80元

顾问: (按姓氏笔划)

于光汉	马 洪	王照华	卢嘉锡	田雪原	李志绥
邬沧萍	吴阶平	周谷城	钱信中	黄树则	梅 益
雷洁琼	臧伯平				

主 编: 陈效一

副主编: 洪国栋 萧振禹

编 委: (按姓氏笔划)

王 佩	王 珣	叶小沫	李 元	李毓佩	刘平生
张 溉	张 德	张清高	陈秋影	范正祥	易杏英
施 浒	胡焕然	徐 勤	原 野	贾玉芝	陶立群
萧 叶	程上哲	韩荣芳	甄令德		

作 者: (按姓氏笔划)

丁 山	王 佩	王 金	王 珣	尹淑珍	田 仁
田 勇	田 祥	田广秀	芦茉莉	李 元	朱 焕
刘平生	李毓佩	李凤云	李景国	张 溉	张 德
张清高	张德亮	陈 涛	肖秀贞	辛国斌	陈秋影
杨子慧	施 浒	易杏英	范正祥	郭崇友	陶立群
程上哲	韩荣芳	韩盛慈	甄令德	樊梅月	

前 言

关于老年人的晚年生活,长期以来很少有人研究,因为过去老年人人数不多,寿命也不长。新中国建立以后,由于人民生活水平的不断改善,特别是七十年代以来,成功地推行计划生育工作,我国的老年人口占总人口的比重越来越多,他们的寿命也越来越长。我国六十岁以上人口在今年底将突破一亿,在今后几十年内,还将以每年 3% 的速度递增。我国人口的平均寿命现已达到 69 岁,一个人六十多岁退休,平均还能活 15~17 年。老龄问题已成为我国目前普遍关注的重大社会问题,当今的老年人生活在一个科学技术迅速发展、社会经济生活千变万化的时代,由于老年人自身的特点,社会生活环境的复杂性给老年人的晚年生活带来了许多问题。与以往的老年人相比,他们应该更好地度过晚年,跟上时代的节奏。

老年一代为振兴中华作出了杰出贡献,为四化建设和安定团结树立了风范。我们有责任为他们愉快地度过晚年来尽心尽力。中国老龄科学研究中心组织老年学各领域的有关专家与学者编辑了关于老年人生活问答的系列丛书。这套丛书涉及老年人生活的各个方面,从营养到健康,从家庭生活到社会生活,从收入保障到文化教育,覆盖面广,内容翔实。本丛书的特点是:集知识性、趣味性、实用性为一体,深入浅出,力求使老年人易懂、爱看、有所收获。该丛书本着为提高老年人的生活质量服务的宗旨,对老年人的晚年生活予以科学的指导,希望使即将步入老年的中年人如何度过晚年有所准备,使老年人的生活更有生

气、更加丰富多彩、延年益寿,并使人们想到,在寿命延长的同时生命仍充满意义,并有所作为,从而促使老年人的生活以崭新的面貌出现。

此书在重阳节与广大老年人见面,这是我们献给中老年人一份礼物!

编 者

目 录

前 言

第一篇 老年学纵横谈

- 1、什么是老年学? (1)
- 2、老年学的发展历史是怎样的? (1)
- 3、世界各国老年学研究机构及学术团体有哪些? (2)
- 4、国际上有哪些老年组织机构? (4)
- 5、您知道老龄问题世界大会吗? (8)
- 6、我国有哪些老年组织机构? (9)
- 7、我国主要出版了哪些老年学书籍? (15)
- 8、我国有哪些老年报刊? (18)
- 9、老年的界限是什么? (20)
- 10、人的年龄分哪几种? (21)
- 11、世界上有哪些国家和地区已经是老年型人口? (22)
- 12、您知道世界上有多少老年人吗? (23)
- 13、世界人口的平均寿命是多少? (24)
- 14、世界上有几个长寿地区? (26)
- 15、为什么女性寿命比男性长? (27)
- 16、人的寿命有极限吗? (28)
- 17、您知道世界老年人口之最吗? (29)
- 18、世界上哪些国家设立了老人节? (30)

第二篇 婚姻·家庭

- 19、为什么说再婚是老年人的合法权益? (33)

20、70 岁还宜结婚吗？	(33)
21、老夫老妻为啥还离婚？	(34)
22、为什么老年婚姻常得不到支持？	(35)
23、妨碍老年人再婚有哪些社会心理障碍？	(36)
24、老年人怎样教育好不在身边的孩子？	(37)
25、什么是“五好家庭”？	(38)
26、什么是“四好家庭”？	(38)
27、怎样才算幸福美满的家庭？	(38)
28、老年人在家庭中的地位和作用是什么？	(39)
29、老年人做点家务有什么好处？	(40)
30、老年人在家庭生活中是否也该“退居二线”？	(42)
31、应该如何与老伴和睦相处？	(43)
32、怎样处理代际关系？	(44)
33、怎样搞好婆媳关系？	(45)
34、如何处理好与子女的关系？	(46)
35、为什么说身教重于言教？	(48)
36、老年人为什么容易溺爱第三代？	(48)
37、为什么说疼爱孙儿辈要有科学态度？	(49)
38、子女不孝顺怎么办？	(51)
39、为什么老年人不宜与孙儿辈同住一室？	(52)
40、老年人与已婚子女分居好还是合居好？	(53)
41、祖父母(外祖父母)与孙子女(外孙子女)之间有无抚养、 赡养义务？	(54)
42、继承法中有哪些保护老年人合法权益的规定？	(54)
43、怎样执行代位继承？	(55)
44、遗产包括哪些内容？	(56)
45、老年人应如何立遗嘱？	(57)

第三篇 衣食住行

- 46、老年服装款式有哪些特点? (59)
- 47、老年服装色彩应怎样选配? (60)
- 48、为什么内衣内裤最好用纯棉织物? (60)
- 49、怎样保持西装原型? (61)
- 50、怎样识别中老年服装的号型? (62)
- 51、老年人置冬装应注意什么? (63)
- 52、老年人夏装宜用哪些面料? (63)
- 53、老年人为什么宜穿布鞋? (64)
- 54、老年人买鞋要注意什么? (65)
- 55、老年人怎样选购帽子? (65)
- 56、老年人怎样选购手杖? (66)
- 57、什么是老年合理饮食? (67)
- 58、老年人为什么要多吃含纤维素的食物? (68)
- 59、老年人的食物为何偏淡好? (69)
- 60、老年人膳食中怎样适当增加蛋白质? (69)
- 61、老年人为什么应多吃萝卜? (70)
- 62、为什么提倡老年人早餐要吃粥? (71)
- 63、晚餐过饱有何害处? (71)
- 64、老年人为什么要多喝水? (73)
- 65、老年人饮食应注意什么? (73)
- 66、为什么茶是老年人的理想饮料? (75)
- 67、怎样饮水更科学? (76)
- 68、老年人为什么要少食多餐? (77)
- 69、老年人为什么不要吃太咸的食物? (78)
- 70、为什么老年人要多吃一些钙质丰富的食物? (79)
- 71、吃蜂蜜对身体有什么好处? (79)

72、一日三餐怎样安排才符合科学？	(80)
73、经常食用味精是否会致癌？	(80)
74、怎样防止黄曲霉素污染食物？	(81)
75、老年人吃东西为什么不香？	(82)
76、长寿和饮食有什么关系？	(83)
77、老年人吃哪些食品能益寿？	(84)
78、何谓食疗，食疗有哪些作用？	(86)
79、食疗的基本原则有哪些？	(87)
80、食疗食品的“四气”与“五味”是什么？	(87)
81、哪些食品可以健脑？	(89)
82、老年人在夏天应如何注意饮食防暑？	(90)
83、怎样保持居室空气新鲜？	(91)
84、为什么老年人居室温度不能过低？	(92)
85、老年人居室如何陈设插花、盆花？	(92)
86、老年人居室应怎样陈设？	(93)
87、盛夏怎样使老年人居室凉爽和空气流通？	(94)
88、老年人住平房好，还是住楼房好？	(95)
89、居室色彩与老年人情绪有何关系？	(96)
90、老年人居室为什么要经常通风换气？	(96)
91、老年人卧室为什么不宜放花木？	(97)
92、老年人睡软床好，还是睡硬床好？	(98)
93、怎样安全使用家用电器？	(98)
94、怎样使用吸尘器？	(99)
95、怎样使用、保养电冰箱？	(100)
96、怎样延长电视机寿命？	(101)
97、什么是电磁灶？	(102)
98、怎样使用和保养洗衣机？	(103)

99、什么是微波炉？	(104)
100、使用负氧离子发生器有何好处？	(105)
101、葱姜蒜有何健身功效？	(106)
102、怎样熨烫服装？	(107)
103、老年人旅游要注意什么？	(107)
104、老年人适宜参加哪些社交活动？	(109)
105、老年人出门应注意什么？	(110)
106、为什么老年人特别适宜养花？	(110)
107、为什么说鸟是老年人“健康之友”？	(111)
108、养鱼为什么能给老年人的生活增添乐趣？	(112)
109、怎样养金鱼？	(112)
110、老年人应该培养怎样的习惯和情趣？	(113)
111、老年人为什么不要长时间打麻将牌？	(114)
112、为什么电风扇不能吹得太久？	(115)
113、老年人夏天吃凉拌菜应注意些什么？	(116)
114、老年人落枕了怎么办？	(116)
115、患痔疮的老年人饮食应注意什么？	(117)

第四篇 疾病防治

116、老年人具有哪些生理特点？	(118)
117、什么叫更年期？	(119)
118、什么叫更年期综合症？	(119)
119、女性更年期有什么表现？	(120)
120、更年期综合症怎么治疗？	(121)
121、女性更年期应注意什么？	(122)
122、更年期容易患哪些病？	(123)
123、男性也有更年期吗？	(124)
124、老年人为什么长“寿斑”？	(125)

125、老年人容易发生哪些症状？	(125)
126、老年人容易患哪些病？	(126)
127、为什么老年人常足跟疼痛？	(128)
128、脚跟疼怎么办？	(128)
129、什么是老年忧郁症？	(129)
130、老年人为什么易发皮肤瘙痒？	(130)
131、为什么老年人易发支气管炎？	(131)
132、如何防止尿路感染？	(132)
133、怎样预防中风？	(133)
134、老年人患病有哪些特点？	(134)
135、引起便秘的原因有哪些？	(135)
136、老年人便秘怎么治疗？	(136)
137、什么是老年疣？	(137)
138、引起老年人死亡的常见疾病有哪些？	(137)
139、晕车吃什么药好？	(139)
140、怎样防止老年人用错药？	(139)
141、饭前服药好，还是饭后服药好？	(140)
142、为什么要避免躺着服药？	(141)
143、为什么服胶囊类药要多喝水？	(142)
144、药片吞服好，还是咬碎服好？	(143)
145、滥用维生素有什么危害？	(143)
146、老花眼是怎么回事？	(144)
147、什么是心理疗法？	(145)
148、何谓慢性疲劳综合征？	(146)
149、怎样保养老年人的泌尿系统？	(147)
150、老年人怎样保养脚？	(149)
151、老年人前列腺为什么容易肥大？	(150)

152、老年人为什么要注意保护皮肤？	(151)
153、老年人怎样保护听力？	(152)
154、老年人怎样保护头发？	(154)
155、老年人为什么不要轻易拔牙？	(155)
156、老年人为什么容易口干？	(155)
157、老年人怎样保养牙齿和口腔？	(157)
158、为什么缺牙要及时镶？	(158)
159、什么是拔罐疗法？	(159)
160、怎样使用拔火罐？	(159)
161、怎样服用中药汤剂？	(160)
162、怎样煎中药？	(161)
163、老年人应常备哪些药？	(162)
164、家庭存药应注意什么？	(163)
165、为什么老年人不要依赖药物？	(164)
166、老年人怎样服用补养药？	(165)
167、什么是抗衰老药物？	(166)
168、为什么要慎用抗衰老药？	(167)
169、药酒有哪些种类？	(168)
170、喝药酒要注意什么？	(168)
171、老年人服药酒好不好？	(169)
第五篇 运动 · 长寿	
172、中医认为应如何养生？	(171)
173、为什么人到老年睡觉轻？	(173)
174、老年人为什么要定时睡眠？	(173)
175、有什么不吃药也能入睡的方法吗？	(174)
176、哪些因素催人老？	(175)
177、长寿有何秘诀？	(176)

178、食素能长寿吗？	(177)
179、微量元素与长寿有何关系？	(178)
180、何谓信心疗法？	(179)
181、什么是老年性痴呆症？	(180)
182、什么是衰老？	(181)
183、人体衰老有哪些变化？	(182)
184、怎样防止早衰？	(183)
185、人为什么会衰老？	(184)
186、怎样才能推迟衰老？	(184)
187、运动能推迟衰老吗？	(186)
188、怎样判定行为能力老化？	(187)
189、健康老人有哪些特征？	(188)
190、人越老越糊涂的说法对吗？	(188)
191、老年人饭后立即睡觉有什么不好？	(189)
192、为什么说生命在于运动？	(190)
193、上了年纪锻炼身体还有用吗？	(191)
194、老年人如何选择运动项目？	(191)
195、老年人能长跑吗？	(192)
196、老年人为什么要多活动腿脚？	(193)
197、老年人运动时如何注意安全？	(194)
198、为什么老年人宜多运动？	(195)
199、老年人锻炼要注意什么？	(196)
200、为什么散步是老年人理想的运动项目？	(198)
201、饭后走好，还是不好？	(198)
202、太极拳对抗老延年有何益处？	(199)
203、哪些人不宜练气功？	(200)
204、何为康复医学？	(201)

205、哪些老年人需要康复医疗？	(202)
206、为什么老年人更需晒太阳？	(203)
207、老年人怎样平安过冬？	(204)
208、老年人爱打扮为什么有益健康？	(205)
209、老年人如何顺利度夏？	(206)
210、老年人为什么容易发生晕厥？	(207)
211、腰疼原因有哪些？	(208)
212、老年人如何注意美容保健？	(209)
213、怎样消除疲劳？	(210)
214、老年人怎样消除工作中的疲劳？	(211)
215、怎样安排好老年人的生活环境？	(212)
216、怎样配戴老花镜？	(213)
217、什么是自我保健，老年人如何自我保健？	(214)
218、老年人为什么饭后不宜立即看电视？	(214)
219、为什么老年人看电视不宜太多，太久？	(215)
220、老年人看电视时喝茶有什么好处？	(216)
221、日光浴对老年人健康有什么好处？	(216)
222、老年人进行日光浴应注意什么？	(217)
223、老年人洗澡应注意什么？	(217)
224、老年人怎样安排一天的时间？	(218)
225、气功为什么有助于健康长寿？	(219)
226、老年人怎样保养关节、肌肉？	(219)
227、烟酒对老年人健康有什么影响？	(221)
228、为什么老年人应慎酒？	(222)
229、吸烟能解乏吗？	(223)
230、为什么老年人最好不吸烟？	(224)
231、老年人为什么不要坐在凳椅上打盹？	(225)

232、老年人每天睡多少时间为宜？	(225)
233、午睡对老年人健康有什么好处？	(226)
234、什么是脑力劳动者的最佳生活方式？	(226)

第六篇 老年心理

235、什么是老年心理学？	(228)
236、老年人有哪些心理行为需求？	(229)
237、性格与精神健康有什么关系？	(230)
238、消极情绪对老年人健康有何害处？	(231)
239、心胸狭窄是否影响人的健康？	(232)
240、长寿老人的气质、性格有何特点？	(233)
241、怎样正确使用心理疗法？	(234)
242、文化素质与健康有什么关系？	(236)
243、老年人怎样保持乐观情绪？	(237)
244、怎样使心情愉快？	(238)
245、老年人如何克服逆反心理？	(239)
246、什么是老年人的风度美？	(240)
247、遇到不满意的问题怎么办？	(241)
248、老年人应如何探望生病住院的老朋友？	(242)
249、老年人怎样防止失落感？	(243)
250、老年人广交朋友有何好处？	(244)
251、怎样增进老年人之间的友谊？	(244)
252、老年人应怎样对待青年人的意见？	(245)
253、为什么老年人还要加强思想修养？	(246)
254、怎样加强暮年的情操修养？	(247)
255、如何保持革命晚节？	(248)
256、为何要开展“忘年交”活动？	(249)

第七篇 离退休园地

257、世界上一些国家对鼓励老年人再就业有哪些政策？	(251)
258、社会保障一词来源于何处？	(253)
259、国外老年之家、老年公寓为老年人提供哪些服务？...	(253)
260、离休制度是如何形成的？	(255)
261、离休制度适用范围有哪些？	(255)
262、离休的基本条件是如何规定的？	(255)
263、离休年龄是怎样规定的？	(256)
264、什么是供给制？	(256)
265、享受过解放区“薪金制”待遇的干部能否离休？	(257)
266、离休干部有哪些待遇？	(257)
267、“原工资照发”如何理解？	(257)
268、“基本政治待遇不变”是指什么？	(258)
269、离休后哪些“福利待遇不变”？	(258)
270、哪些离休干部能够享受按年增发的生活补贴？	(258)
271、确定建国前参加革命工作时间的原则是什么？	(258)
272、在根据地 and 解放区党政机关、企业事业单位工作的 干部，参加革命工作的时间如何确定？	(259)
273、抗日战争和解放战争时期，在国民党、日伪统治区加入 中国共产党的，其参加革命工作时间如何确定？ ...	(259)
274、地下工作人员如何确定参加革命工作的时间？	(259)
275、转业、复员、退伍军人和精减人员参加革命工作的时 间如何确定？	(260)
276、起义人员参加革命工作的时间如何确定？	(260)
277、要求更改“参加革命工作时间”应如何办理？	(260)
278、高级专家的退休年龄有何特别规定？	(260)
279、有中级职称的科技人员退休年龄有何特别规定？ ...	(261)
280、中小学教师的退休年龄有何特别规定？	(261)