

老年知识手册

沙皓云 主编



沙皓云 主编

老年知识手册

浙江人民出版社

封面题字：李丰平

封面设计：章水火

老年人知识手册

沙皓云主编

*

浙江人民出版社出版

（杭州武林路125号）

浙江新华印刷厂印刷

（杭州环城北路天水桥堍）

浙江省新华书店发行

开本850×1168 1/32 印张24.5 插页5 字数560000

1987年11月第 1 版

1987年11月第1次印刷

印数：00 001—20 800

ISBN7-213-00090-X/Z·5

统一书号：17103·27

定 价：5.40 元

出版者的话

最近几年，各地有不少老同志按照国家政策的规定，办理了离、退休手续，离开了原来的工作岗位。这是大势所趋、顺乎自然的事；今后，到达离、退休年龄的老同志，仍将继续不断地离开原来的工作，让更年轻的同志来接班。老同志离、退休以后，原来按时上下班的生活改变了，在家的时间多起来了，这就有了个如何适应新的生活的问题；同时，年龄大了，身体也已大不如前，这就产生了一个如何保持身体健康的问题，以及其他等等。这些问题，解决得好与不好，对一些老同志能否安度晚年，关系极大。

中央顾问委员会的王首道同志曾经说过：“老年是人生最成熟的一个阶段，是经验最丰富的一个阶段，正确地运用自己在几十年中所积累的一切，即使离开了原来的岗位，不但仍会大有作为，而且还可能更上一层楼，做出原先在位时意想不到的成就。”这话很有道理，对一些老同志来说，不仅要考虑如何愉快地度过晚年的问题，而且还要想一想如何充分地发挥余热，为人民作出新贡献的问题。我们这本书就是着重从老同志发挥余热以及保持健康这两方面着眼，组织一些人编写而成的。全书共分修养、情趣、保健、生活知识、政策法规五大篇。参加本书编写工作的有吴桐、田风、胡学彦、俞建华、徐家昌、金鉴才、张索、陈棋、柳浪、钟文、禾惠、何宽、何梦祥、金德安、许炳奎、秦江、叶晓芳、季毅、励慧珍、张宾辉、

刘振华、徐善荣、王放鸣、阿苾、扶犁等同志。由沙皓云同志主编。

本书有不妥之处，欢迎老同志提出宝贵意见。

浙江人民出版社

目 录

第一、修养篇

一、适应新生活

- 1.面对新的挑战（3）
- 2.对自己说“我不老”（4）
- 3.继续开发智力（6）
- 4.活跃记忆能力（8）
- 5.合理安排时间（9）
- 6.当好新角色（11）
- 7.争取新的成就（13）
- 8.生活在欢乐之中（14）
- 9.控制自己的情绪（16）

二、天伦之乐

- 1.保持家庭和睦的气氛（18）
- 2.老年夫妻乐融融（19）
- 3.不要羞于表达感情（21）
- 4.为子女婚姻当参谋（22）
- 5.精心培育新苗（24）
- 6.媳妇进门以后（27）

7. 幼儿教育的十大目标 (29)

8. 赢得晚辈的尊敬 (30)

9. 科学理家 (32)

10. 家务劳动的乐趣 (34)

三、老年社交

1. 老年交友益处多 (36)

2. 学会交际的本领 (37)

3. 使人尊重的策略 (38)

4. 请君多结“忘年交” (40)

5. 远亲不如近邻 (41)

6. 敞开心灵的大门 (43)

7. 学会创造性批评 (45)

8. 做客待客之道 (46)

9. 老年人交往的心理障碍 (48)

10. 莫让浮云遮望眼 (49)

11. 社交礼仪 (51)

第二、情趣篇

一、读书乐

1. 读书目的 (55)

2. 读书方法 (57)

3. 读史要领 (59)

4. 史籍举要 (61)

5. 文艺沙龙 (65)

6. 文学名著简介 (66)

7. 古典诗歌欣赏 (70)

8. 古诗名篇简介 (76)
9. 读词常识 (80)
10. 中国文化典籍 (82)
11. 新学科信息 (85)
12. 著书立说 (89)
13. 查阅资料 (92)
14. 图书收藏 (95)

二、绘画知识

1. 山水画: 山水画技法 (99)、构图上的处理方法 (106)、设色法 (107) 历代山水主要画派 (108)
2. 花鸟画: 花鸟画画法 (114)、工笔技法 (115)、意笔花鸟画法 (117)、梅兰竹菊技法 (118)、历代花鸟画主要画派 (122)

三、书法艺术

1. 基本知识 (127)
2. 用笔基本技能 (129)
3. 结体基本规律 (134)
4. 临帖须知 (139)
5. 历代风尚及著名书法家 (140)

四、篆刻

1. 篆刻常识 (144)
2. 篆刻的基本法则 (146)
3. 明清主要篆刻流派 (147)

五、音乐欣赏

1. 音乐小知识 (151)
2. 常见民族乐器 (154)
3. 常见西洋乐器 (157)

4. 器乐演奏形式 (160)

5. 声乐演唱形式 (160)

6. 曲目欣赏例举: 歌曲 (162)、乐曲 (176)、歌剧 (177)

六、戏曲欣赏知识

1. 主要剧种简介: 昆剧 (179)、京剧 (180)、越剧 (182)、
评剧 (183)、豫剧 (184)、沪剧 (184)、黄梅戏 (185)、
赣剧 (185)、秦腔 (186)、粤剧 (187)、汉剧 (188)、川剧
(188)、闽剧 (189)、吕剧 (189)、湘剧 (190)

2. 戏曲中的行当 (190)

3. 戏曲中的穿戴规制 (192)

4. 戏曲中的脸谱 (196)

5. 戏曲中的道具 (197)

6. 剧场之变迁 (199)

七、摄影艺术

1. 照相机的种类 (202)

2. 照相机的使用与维护 (204)

3. 胶卷的类型、使用和保存 (206)

4. 摄影构图 (208)

5. 专题摄影 (210)

6. 暗室工作简介 (215)

八、集邮天地

1. 邮票欣赏 (219)

2. 集邮常识 (220)

3. 邮票的收集和整理 (226)

4. 邮品的收集 (228)

5. 邮品的制作 (230)

6. 集邮用品和使用方法 (232)

九、交谊舞

1. 交谊舞的姿势和要领 (234)
2. 交谊舞舞步 (237)

十、弈棋与打牌

1. 围棋：入门须知 (248)、基本战术 (257)、开局走法 (275)
2. 象棋：象棋2000余年的演进 (284)、象棋是怎样记载行子的 (286)、禁止着法和允许着法 (288)、象棋开局 (295)、象棋中局 (303)
3. 桥牌：基本知识 (313)、叫牌 (328)、打牌 (348)
4. 打麻将：基本常识 (358)、打麻将的基本方法 (359)、“和数”与“翻数”的计算 (360)、打麻将应注意之点 (364)

十一、花鸟虫鱼

1. 花卉：花卉的栽培和管理 (365)、主要花卉简介 (368)
2. 观赏鸟：养鸟器具与饲料 (384)、鸟的饲养管理 (386)、主要观赏鸟简介 (388)
3. 金鱼：金鱼的饲养管理 (395)、金鱼主要品种简介 (397)、鱼病防治 (401)

十二、钓鱼

1. 渔具 (404)
2. 常见淡水鱼的生活习性 (408)
3. 钓鱼的一般方法 (411)
4. 手竿钓鱼的常见钓法 (413)
5. 四季与钓鱼 (414)

十三、旅游

1. 旅游前的准备 (417)
2. 到哪里游，怎样游 (419)
3. 风光名胜简介：名山 (426)、名湖 (429)、名寺 (431)、名

塔(433)、名陵(434)、名桥(436)、名楼(438)、名园
(440)、著名石窟(442)、著名自然保护区(445)、革命
胜地(447)

4. 旅游保健(450)

第三、保健篇

一、卫生保健

1. 生理与心理：老年人的生理变化(457)、老年人的心理变化(461)、老年人的心理保健(464)、人类的真正寿命(467)
2. 保健卫生：环境与健康(467)、喝茶有益健康(468)、老年人也要戒烟(470)、老年人的性生活(472)
3. 饮食与健康：老年人特别需要注意营养(473)、老年人需要的营养(474)、老年人的合理营养(478)、老年人膳食特点与食物的选择(482)附：常用食物营养成分表(487)
4. 常见老年病的防治：老年慢性支气管炎(499)、肺炎(500)、肺气肿和肺心病(501)、高血压病(502)、冠心病(505)、脑血管病(507)、胃炎(511)、消化性溃疡(511)、肝炎(513)、便秘(514)、老年人神经症(515)、震颤麻痹综合征(516)、前列腺增生症(517)、尿路感染(518)、糖尿病(519)、颈椎病(521)、肩关节周围炎(522)、老年性白内障(523)、皮肤瘙痒症(524)、老年性阴道炎(525)、早期发现癌肿(525)
5. 老年病人的家庭护理(528)
6. 老年病人的饮食(529)
7. 常见老年病的简食疗法(535)

8. 老年人保健药箱 (537)

二、运动保健

1. 生命在于运动 (540)

2. 老年人体育锻炼的基本原则 (542)

3. 健身运动：散步 (545)、慢跑 (547)、游泳 (548) 冷水浴 (549)、日光浴 (551)、床上运动 (552)、甩手运动 (554)、简化太极拳 (555)、八段锦 (579)、五禽戏 (583)、气功 (586)、按摩 (593)

4. 简易体育疗法：倒行治疗腰痛 (603)、拍打法治疗肩腰痛 (604)、转膝运动治疗膝关节肿痛 (607)、坐骨神经痛的体育疗法 (609)、“提肛运动”防治痔疮 (610)

第四、生活知识篇

一、居室的布置

1. 居室的朝向和色彩 (615)

2. 居室中家具的布局 (616)

3. 居室的装饰 (617)

4. 一些特殊居室的布置：低矮、斜顶卧室 (618)、高天花板卧室 (619)、兼做会客室的卧室 (619)、长方形卧室 (620)、偏暗卧室 (620)

二、家庭实用知识

1. 家用电器的使用和保养

电视机：电视机的放置 (621)、电视机馈线的选用 (621)、电视机拉杆天线的合理使用 (622)、彩色电视机的正确使用 (622)、彩色电视机遥控装置的使用 (622)、显像管的保护 (623)、保护电视机的简易方法 (624)、电

视图像的重影及消除方法(624)、泡沫塑料垫电视机不妥(624)

电冰箱:减少电冰箱耗电量的方法(625)、电冰箱除霜方法(625)、消除冰箱储食品异味的方法(626)、电冰箱的保养(626)

电风扇:吊扇的正确使用(627)、电风扇重新使用时应该注意(627)、降低电扇耗电量的方法(627)、保护电扇的方法(628)

洗衣机:洗衣机定时器的正确使用(628)、使用洗衣机应注意的事项(629)、减少洗衣机磨损率的方法(630)

电热毯(630)

电饭锅(631)

2.衣、帽、鞋、袜的选购和保存:全国服装统一号型标准(633)、衣服用料计算法(633)、选购呢绒知识(633)、衬衫的选购(634)、绒线挑选法(634)、春天服装的选择(635)、夏季衣料的选择(635)、秋冬衣料的选择(636)、男西装穿着艺术(636)、女西装穿着艺术(637)、领带使用法(637)、服装与鞋的色调搭配艺术(638)、皮革服装保养法(639)、风衣保养法(639)、羽绒衣洗涤法(640)、羽绒衣收藏法(640)、毛线衣保养法(641)、羊毛衫的洗涤和保养(641)、汗衫、背心的洗涤(642)、丝绸衣物的洗涤和收藏(642)、毛料衣物的洗涤和收藏(643)、化学纤维衣服的保养(644)、冬衣收藏(645)、清除衣服霉点法(645)、不宜用洗衣机洗的纺织品(646)、应送洗衣店洗的衣服(646)、全国统一鞋号(647)穿鞋小常识(647)、延长皮鞋穿着寿命(647)、平日莫穿运动鞋(648)、老人不宜常穿拖鞋(649)、选购凉鞋须知(649)、塑料拖鞋、凉鞋的收藏(649)、橡胶雨鞋的收藏(650)、穿袜的学问(650)、选购帽子须知(650)、帽子的保养(651)、毛围巾的洗涤(651)、

皮手套的使用和保养(652)、选购老花镜须知(652)、眼镜的使用与保养(653)、选择理想的手杖(654)、手杖的使用与保养(654)

3. 食品的选购和贮存

食品的选购：蔬菜类(655)、大豆制品类(655)、禽蛋类(655)、肉类食品(657)、水产类(659)、罐头食品(660)、奶粉(660)、真假藕粉的辨别(660)、木耳(660)、啤酒(661)

食品的贮存：大米(661)、鸡蛋(661)、冬笋(662)、花生米(662)、绿豆、蚕豆、赤豆(662)

食品的保鲜：鲜肉(663)、蔬菜、水果类(663)、西红柿(663)、豆腐(663)、姜蒜葱椒韭(664)、食品保鲜的最佳温度及食物解冻方法(664)

三、烹调技艺

1. 中国菜的特点 (666)

2. 中国的八大菜系(667)

3. 优美的传说：天下第一菜(671)、东坡鱼(671)、西湖醋鱼(672)、全家福(673)、清蒸鲥鱼(674)、枸杞炖银耳(674)

4. 烹调技术

配菜原则(675)

调味品介绍：咖喱油(677)、花椒油(677)、花椒盐(677)、香糟卤(677)、鱼香汁(677)、怪味汁(678)、蕃茄汁(678)、辣酱油(678)、味精(678)、料酒(679)、醋(679)、葱姜蒜(679)

烹调方法15种：炸(680)、炒(680)、爆(681)、炖(682)、烧(683)、氽(683)、烩(684)、塌(684)、焖(685)、拔丝(685)、卤(687)、炆(637)、酥(688)、腌(688)、挂霜(689)

5. 长寿老人膳食特点(689)

6. 老年人日常营养食谱

菜谱：茄汁素肉片（698）、虾仁炒豆腐（698）、小白菜炖豆腐（698）、拌黄瓜西红柿（699）、芙蓉番茄（699）、滚龙丝瓜（699）、葱淋鱼（700）、宋嫂鱼羹（700）、糖醋鱼片（700）、东坡豆腐（701）、炖鸡蛋（701）、煨牛肉汤（701）

粥：绿豆粥（702）、核桃仁粥（702）、莲子粳米粥（702）、红枣粥（702）、荔枝干大米粥（702）、燕窝粥（702）、枸杞粥（703）、狗肉粥（703）

7. 更年期妇女食谱：

菜谱：玛瑙银芽（703）、翡翠豆腐（704）、三鲜豆腐（704）、冬菇烧面筋（704）、肉丝炒蛋（705）、奶汁黑鱼汤（705）、西红柿鸡蛋元白菜（705）、冰糖银耳汤（706）

主食谱：水饺（706）、鸡丝馄饨（707）、百合粥（707）

8. 食用菌菜谱：

法式蘑菇（708）、烧鲜蘑菇（708）、琥珀鸽蛋（708）、素什锦（709）、草菇虾仁豆腐（709）、红烧平菇（709）、凤尾菇清炖鸡（710）、炒腐衣（710）、云片猴头（710）、银耳炖鸡蛋（711）、清汤芙蓉猴头（711）、三鲜汤（711）

第五、政策法律篇

一、政策部分：干部离休的条件（715）、离休干部的生活待遇（716）、离休后享受司局级和处级待遇条件（717）、离休干部的政治待遇（718）、离休干部的参观（720）、离休干部的健康休养（721）、退休、退職条件（721）、退休费、退職生活费的最低保证数（722）、建国前参加工作的老工人退休待遇（723）、退休、退職职工的医疗待遇（724）、退休费、退職生活费（724）、高级专家的离休、退休（725）、部分专业技术干部离休、退休年龄（727）、离休、退休人员的生活补贴费（728）、

离休、退休、退职后易地安家待遇(730)、离休、退休后的死亡待遇(731)、集体所有制单位职工的退休、退职待遇(731)、退休、退职人员待遇基数的计算(731)、参加革命工作时间的计算(732)、工龄(733)、企业职工供养直系亲属范围(735)

二、法律部分：公民的人身权(736)公民个人的合法财产受到国家法律的保护(737)、公民个人财产的范围(738)、公民对自己的财产享有的权利(739)夫妻间的财产关系(740)、遗产的范围(742)、法定继承人的继承顺序(743)、继承权的丧失(743)、公民可以依法立遗嘱处分个人财产(744)、遗嘱人可以变更、撤销自己所立的遗嘱(745)、公民可以与扶养人或集体所有制组织签订遗赠扶养协议(746)、夫妻间的扶养关系(747)、子女对父母有赡养扶助的义务(748)、父母对子女有抚养教育的义务(748)、收养关系(749)、继父母与继子女的关系(751)、寡妇改嫁后不负赡养原来公婆的义务(751)、祖孙间的抚养、赡养义务(752)、老年人丧偶有再婚的权利(753)、离婚的法律手续(754)、复婚的法律手续(755)、如何申请办理公证(756)、家庭财产保险和人身保险(757)、家庭财产保险的可保财产和不可保财产(758)、投保人或被保险人对保险财产应承担的义务(758)、接受民事案件的人民法院(759)、民事案件起诉的条件(760)、民事案件起诉的方式(761)、民事起诉状(762)、当事人在诉讼中的权利和义务(765)、民事诉讼代理人(765)、民事诉讼要交纳诉讼费用(767)、如何请律师(768)

修 养 篇