

老爸老妈

幸福生活宝典

LAOBA LAOMA
XINGFU SHENGHUO BAODIAN

• 为老爸老妈提供一个健康、快乐、幸福、长寿的晚年生活 •

♥ 周传林 ◎ 主编

健健康康过百岁
快快乐乐养天年



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

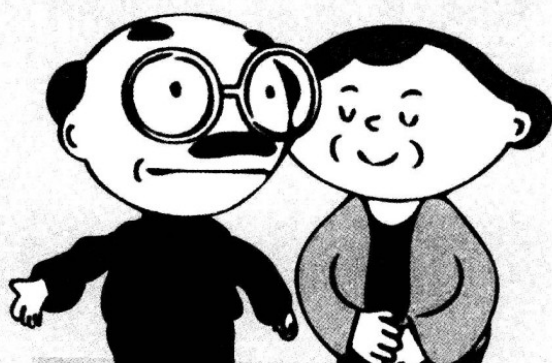
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

老爸老妈

幸福生活宝典

LAOBA LAOMA
XINGFU SHENGHUO BAODIAN

♥ 周传林 ◎ 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

老爸老妈幸福生活宝典 / 周传林主编. —青岛:青岛出版社, 2011. 10

ISBN 978 - 7 - 5436 - 7547 - 6

I. 老… II. 周… III. 老年人—生活—通俗读物 IV. Z228.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 189610 号

书 名 老爸老妈幸福生活宝典

主 编 周传林

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 68068026

策 划 刘 咏

责任编辑 杨成舜

封面设计 吴传友

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm × 1000mm)

印 张 27.75

字 数 400 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 7547 - 6

定 价 39.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)68068629

前 言

随着社会的进步,医学的发展,人们生活水平和健康保障水平日益提高,人类平均寿命不断延长,老年人在社会人群中的比例不断增加。据第六次人口普查统计,我国 60 岁及以上人口占全国人口 13.26%,其中 65 岁及以上人口占 8.87%,同 2000 年第五次全国人口普查相比,60 岁及以上人口的比重上升 2.93 个百分点,65 岁及以上人口的比重上升 1.91 个百分点。我国在人口组成上已经是“老年型”国家。面对如此庞大的一个人群,如何才能保证他们生活得健康、快乐,这已经成为每个家庭乃至全社会关注的一大焦点,是摆在我们面前的一个十分突出而又现实的问题。因为,这个问题不仅关系到数以亿计的老年人的健康长寿及其广大家庭的幸福美满,更重要的是,它关系到整个社会的和谐与稳定。对此,我们绝不能漠不关心,等闲视之。

老年是人生旅途的最后一站。老爸老妈们是社会的一个特殊年龄群体,有着不同于其他群体的特点。一方面,老爸老妈们曾年轻过;另一方面,老爸老妈们已不再年轻。到了老年之后,随着身体素质、健康状况、生活内容、生活方式、活动范围等一系列的变化,老爸老妈们的心理状态、精神状态等也会出现不同于年轻人的变化。“夕阳无限好,只是近黄昏”,老爸老妈们的生活既有“近黄昏”的一面,又有“无限好”的一面。如何客观地面对这些变化,并根据已经出现的变化调整自己以更好地适应生活,是所有老爸老妈们都应该重视的问题。老爸老妈们都希望在这些方面能够获得科学的回答和具体的指导,以使自己的思想、行为能不断跟上时代前进的步伐,生活得更加健康快乐,真正做到“老有所乐,老有所学,老有所为”。正是根据老爸老妈们的这一迫切需求,我们精心编写了这本《老爸老妈幸福生活宝典》。

本书是一本专门为老爸老妈们量身订做的生活工具书。书中紧密结合现代老年人的实际情况,对广大老年人在生活中所实际碰到或要实际运用的各种现实问题,从理论与实践的结合上,给予了科学的解答和具体的指导。其内容包括生理养生、心理保健、美容服饰、投资理财、居家窍门、家庭婚姻、休闲娱乐、社交生活、疾病防护、法律法规共九篇,涵盖了老年生活的方方面面,为老爸老妈们提供了一整套适应现代生活、维护身心健康的科学知识,是老爸老妈们可以信赖的良师益友和日常生活的好参谋。是子女们送给老爸老妈最理想的礼物!

生命不再短暂,生活不再繁杂,健康不再遥不可及……衷心地祝愿老爸老妈们从现在开始,以健康的心态来对待每一天,让美丽的生命花朵开放得更加绚丽、持久!

目 录

第一篇 生理养生:健康长寿度晚年

老年人为社会工作了一辈子,献出了自己一生的精力和智慧,本应在退休之后安享晚年。但是,随着白发的增多,他们的各项身体机能也逐渐退化,加之生活状态的突然转变,各种身体或心理上的疾病往往也接踵而至。养生益寿是许多老年人的追求,但是养生益寿也有方法和讲究。医学科学的发展赋予了老年养生益寿更新、更广、更科学的内容,只有科学地、正确地运用养生之法,才可维持健康,增强体质,延年益寿。

第一章 老年人的生理变化 / 3

老年人呼吸系统的变化 / 3

老年人消化系统的变化 / 4

老年人神经系统的变化 / 6

老年人血液系统的变化 / 7

老年人循环系统的变化 / 8

老年人泌尿生殖系统的变化 / 10

老年人运动系统的变化 / 11

老年人内分泌系统的变化 / 12

老年人感觉器官的变化 / 13

老年人新陈代谢方面的变化 / 14

健康老年人的外观征象 / 16

第二章 老年人的养生常识 / 18

老年人调养要分体质 / 18

- 老年养生三“妙招” / 20
- 老年养生五“平衡” / 21
- 老年养生七字诀 / 22
- 老年养生十六宜 / 23
- 老年人春季保健养生 / 25
- 老年人夏季保健养生 / 26
- 老年人秋季保健养生 / 27
- 老年人冬季保健养生 / 28

第三章 老年人的饮食养生 / 30

- 老年营养饮食新标准 / 30
- 老年人日常饮食守则 / 31
- 老年人一日三餐如何吃 / 32
- 老年人四季饮食要点 / 34
- 老年人平时应多喝水 / 35
- 老年人喝茶宜“早、少、淡” / 37
- 老年人吸烟危害大 / 38
- 老年人适度饮酒有益 / 39
- 老年人的饮食禁忌 / 40

第四章 老年人的运动养生 / 42

- 适合老年人锻炼的常见项目 / 42
- 老年人锻炼注意要领 / 43
- 老年人运动锻炼的方法及原则 / 45
- 老年人运动养生要因病而异 / 46
- 老年人春季运动须知 / 47
- 老年人夏季锻炼要点 / 48
- 老年人秋季强身要“四戒” / 49
- 老年人冬季健身四要点 / 50
- 老年人健身运动五禁忌 / 51

第五章 老年人的起居养生 / 53

老年人要有自己的“小天地” / 53

老年人宜住朝南房间 / 53

老年人居室室温不能过低 / 54

老年人的住处不宜太安静 / 54

老年人居室布置禁忌 / 55

老年人不宜睡软床 / 55

老年人忌长期睡眠不足 / 56

老年人正确的睡眠姿势 / 57

老年人睡眠留心四个错 / 58

老年人对付失眠的诀窍 / 58

老年人冷水洗脸的好处 / 60

老年人洗澡不宜过勤 / 60

老年人怎样刷好牙 / 60

老年人“做”比“坐”好 / 61

老年人进行日光浴有益健康 / 62

第二篇 心理保健:情感调适促和谐

衰老是人生的必经之路,心理活动的衰退是个积累的过程。完全不服老、不承认老是生物规律之一,这是不对的。人是不可能“长生不老”的。学点老年心理学,可以及时了解老年心理的知识和特点,一旦心理活动出现衰退、偏差、障碍,可及时通过自我调节得到纠正,指导自己过好晚年生活,并增强心理健康的因素和信心,有利于正确处理家庭生活、增进生活情趣及防止身心疾病。

第一章 老年人的心理变化 / 65

老年人心理变化的特点 / 65

老年人的性格变化 / 66

老年人感觉和知觉的变化 / 67

老年人记忆力的变化 / 68

- 老年人思维的变化 / 68
- 老年人意志的变化 / 69
- 心理与生理的相互作用 / 69
- 心理老化的 21 种表现 / 70
- 老年人的心理健康标准 / 71

第二章 老年人的心理调节 / 74

- 情绪对老年人健康的影响 / 74
- 你是哪类型的老年人 / 75
- 心理健康是健康长寿的关键 / 77
- 击退“心理危机”的袭击 / 78
- 正视老年人的心理需求 / 80
- 老年人调适情绪八法 / 81
- 老年人如何焕发“第二春” / 84
- 老年人如何正确对待疾病 / 84
- 防止老年记忆衰退的方法 / 86

4

第三章 老年人的心理疾病 / 88

- 老年人如何远离抑郁症 / 88
- 老年人如何摆脱孤独症 / 89
- 老年人如何应对焦虑症 / 91
- 老年人如何做到“巢空”心不空 / 92
- 老年人如何谨防“退休综合征” / 93
- 老年人如何摆脱“居丧综合征” / 95

第三篇 美容服饰：人到老年亦爱俏

随着时间的流逝,年龄的增长,岁月的痕迹无情地印刻在老年人的脸上。爱美之心,人皆有之,自然,老年人也不例外,正如俗话说说的“老来俏”。爱俏就是爱美,“老来俏”从某种角度上对老年人来说是一种非同寻常的心理享受。岁月的流逝,不可能使人返老还童,而且由于老年人气

血衰退,皮肤起皱纹,面容也不再光泽。但人们常有不服老之心,梳妆打扮、穿红着绿,都可以重现昔日的风采。庄重、高雅、富有时代感的衣着,会给老年人带来青春的活力,给老年人带来心理安慰与享受,对老年人身心健康也十分有益。

第一章 老年人美容美发 / 99

选择适合老年人的护肤品 / 99

合理饮食与老年美容 / 100

老年人洗脸美容方 / 100

老年人化妆的注意事项 / 102

影响美容的药物 / 103

老年人如何消除面部皱纹 / 103

抗拒老年斑七要点 / 105

老年人如何选择发型 / 106

老年人发型的护理 / 107

老年人脱发的预防 / 108

第二章 老年人减肥美体 / 110

老年人减肥五注意 / 110

老年人的饮食减肥原则 / 111

中医减肥最适合老年人 / 112

老年人减肥要把握一个度 / 113

适量补钙防止老年女性发胖 / 114

老年人减肥可多吃空心菜 / 114

简便易行的老年减肥操 / 115

老年人晨练减肥效果好 / 116

运动减肥的“三低”和“六忌” / 117

第三章 老年人的服饰穿戴 / 119

老年妇女如何穿裙子 / 119

老年人帽子的佩戴 / 119

- 老年人的保健穿着用品 / 120
- 老年人首饰的佩戴 / 121
- 老年人不宜久穿旅游鞋 / 122
- 老年人内衣忌久穿不换 / 122
- 老年人不宜穿高领服装 / 123
- 老年人不宜贴身穿尼龙衣 / 124

第四篇 投资理财:让夕阳更加美好

真正的理财是“按照自身的财务状况、生活状况以及风险承受能力,确定明确的理财目标,从而通过资产的合理配置,最终实现理财目标,达到财务上的自由、自主和自在。”它实际上是追求人生的收支平衡,而非单纯的投资增值。所以说,理财不仅是年轻人的事,也是老年人需要考虑的。

第一章 擅用财商,颐养天年 / 127

- 人到老年也当理财 / 127
- 老年人理财“四原则” / 128
- 老年人理财“稳”为先 / 129
- 老年人理财要“一慢二看三通过” / 130
- 老年人理财的安全方略 / 132
- 老年理财避开六大“雷区” / 133

第二章 储蓄:莫待钱到用时方恨少 / 135

- 制定自己的储蓄计划 / 135
- 老年人存款也需讲技巧 / 136
- 老年人应合理使用积蓄 / 138
- 老年人要保留一定的存款额 / 138
- 老年人要规避的“破财”行为 / 139

第三章 保险:未雨绸缪,不可或缺 / 142

- 老年人为什么要买保险 / 142

- 适合老年人的保险种类 / 143
- 老年人投保注意事项 / 144
- 老年人需当心投保误区 / 146
- 擦亮眼睛,谨防上当受骗 / 148

第四章 消费:把钱用在刀刃上 / 150

- 老年人超市购物省钱全攻略 / 150
- 老年人菜篮子中的经济学 / 152
- 老年人看病省钱技巧 / 154
- 老年人旅游也可省钱 / 156

第五章 投资:为自己“发挥余热” / 158

- 不让退休金“退休” / 158
- 适合老年人的四种投资 / 159
- 老年人也可以买股票型基金 / 161
- 老年人投资股票须谨慎 / 161
- 老年人投资收藏,爱好赚钱两相宜 / 162
- 老年人投资理财“五宜五忌” / 164
- 养老投资莫入五大误区 / 165

第五篇 居家窍门:妙手巧做家务事

家务也是许多老年人每天必须面对的事情,在日常生活中,衣食住行的方方面面、枝枝叶叶无一不是家务打理的内容。生活是温馨、和谐的,也是琐碎、繁杂的,有时又是盲目混乱的。将家务安排得井井有条、科学合理、健康舒适,并不是每位老人都能应付自如的。老年人如果能掌握一些科学实用的居家窍门,就能有效摆脱家务操劳的烦恼,让自己的老年生活变得更轻松!

第一章 厨房饮食窍门 / 169

- 七招去除蔬菜农药残留 / 169

- 蔬菜保鲜巧招 / 170
- 各种调料的保存方法 / 172
- 食品切割有讲究 / 173
- 食物巧搭配,营养“1 + 1 > 2” / 174
- 必学的八种科学烹调方法 / 175
- 操控好厨房“四把火” / 176
- 投放调料的最佳时间 / 176
- 煲靓汤的五个要点 / 177
- 调味出错,巧妙补救 / 178

第二章 家居清洁窍门 / 180

- 室内各种异味巧清除 / 180
- 去除家居顽渍的十个小妙招 / 181
- 清洁厨房小妙招 / 182
- 厨房电器清洁秘方 / 184
- 寝具清洗小技巧 / 185
- 家具的清洁要点 / 186
- 卫浴间清洁六要诀 / 187
- 家庭常见消毒方法 / 189
- 居家香味抗菌“小医生” / 189
- 常用的餐具消毒方法 / 190
- 除蚊虫简易六法 / 191

第三章 衣物打理窍门 / 192

- 洗净力倍增的秘诀 / 192
- 四招防止衣服落色 / 193
- 不同的衣服质地,不同的除渍方法 / 194
- 这样晾晒衣服更有效 / 195
- 难干衣物,轻松处理 / 197
- 烫衣服需知的三要点 / 198
- 衣服修理学问多 / 198

不同季节的服装收藏 / 200

第四章 家庭节能窍门 / 201

这样洗澡更省水 / 201

大扫除别忘节水 / 202

“洗菜”省水学问大 / 202

家庭节电总原则 / 203

空调吹出节约风 / 203

冰箱节能,以小见大 / 205

洗衣机转出节能来 / 206

其他家用电器省电小技巧 / 207

节燃气:细节之外显成效 / 209

改变做饭的习惯 / 211

第六篇 家庭婚姻:和谐需用心经营

家庭婚姻是否和谐美满对老年人的生活质量的好坏有着重大的影响。因此,家人之间一定要互敬互爱、互尊互助。一方面,儿孙应孝敬老年人,关心长辈,并体谅其心理的变化,这是子女们责无旁贷的义务。另一方面,老年人也应保持平静的情绪,豁达的气度,关心子女的成长和进步。

第一章 老年人要处理好家庭关系 / 215

老年人与儿女分居有利于健康长寿 / 215

老年人与晚辈和谐相处的要领 / 215

老年人与子女相处的禁忌 / 216

老年人要正确对待子女的婚姻 / 217

如何处理儿子与儿媳为了老人闹矛盾的问题 / 219

正确处理成年子女间发生的矛盾 / 220

正确处理与继子女的关系 / 220

怎样对待不孝顺的继子女 / 221

- 如何处理子女要求分家的问题 / 222
- 老年人如何处理与已婚子女的经济关系 / 222
- 老年人如何处理与未婚子女的经济关系 / 222
- 如何处理好婆媳关系 / 223
- 老年人如何当好祖父母 / 224
- 老年人做点家务有好处 / 225

第二章 老年夫妻相处之道 / 227

- 夫妻恩爱有利长寿 / 227
- 老来情比少时浓 / 228
- 老伴间的情爱表现在哪些方面 / 228
- 老年夫妻不宜分床而眠 / 229
- 老夫妻和谐相处六原则 / 229
- 老年夫妻的心理相容艺术 / 231
- 当老伴患病时怎么办 / 232
- 当老伴卧床不起时怎么办 / 232
- 老伴情绪不好怎么办 / 232
- 当老伴情绪激动时怎么办 / 233
- 如何消除老夫老妻间的误会 / 233
- 老伴间如何取长补短 / 233
- 尊重对方兴趣能使关系协调 / 234
- 尊重对方劳动能加深夫妻的情爱 / 234

第三章 正确面对老年再婚 / 235

- 老年人再婚意义大 / 235
- 老年人丧偶后再婚应得到同情 / 235
- 老年人再婚需克服的障碍 / 236
- 老年人复婚也要依法办理手续 / 237
- 老年婚恋“约法七章” / 237
- 老年人再婚前的心理准备 / 238
- 老年人再婚要以爱情为基础 / 238

处理好新组合家庭的经济问题 / 239

重视新建家庭关系的磨合 / 240

老年人幸福再婚的六大诀窍 / 241

老年人再婚八忌 / 242

第四章 老年人的性生活 / 244

老年人的性生理特点 / 244

老人也需要“性”福的生活 / 245

老年人适当性爱好处多 / 246

影响老年人性生活的因素 / 247

老年人性爱三原则：“慢、稳、侧” / 248

老年人性爱需讲技巧 / 248

老夫少妻性爱和谐法 / 249

老年人房事养生保健法 / 250

老年妇女应如何保持性器官卫生 / 252

老年男性阴茎干枯、女性阴道干枯怎么办 / 252

某些老年性疾病患者的性生活 / 253

再婚老年人过性生活时应注意的事项 / 254

第七篇 休闲娱乐：享受闲适的生活

良好的休闲娱乐活动是提高老年人的生活质量不可或缺的重要组成部分。方式有多种,如写写字、练练画、培植花草、养养宠物或者旅游、垂钓等,都是不错的选择。这些娱乐活动不仅可以愉悦身心,而且可以强身健体、养生长寿。

第一章 老年人花卉种养指南 / 257

老年人以花为伴寿自长 / 257

老年人养花,因症而异 / 258

室内莫养有毒花 / 259

适合养花的土壤 / 260

- 养花所需的设备和工具 / 260
- 如何给家养盆花施肥 / 261
- 盆花的合理修剪 / 262
- 盆花的室内越冬管理 / 264
- 花叶病害的原因 / 264
- 赏花需掌握的“诀窍” / 265

第二章 老年人宠物饲养指南 / 267

- 老年人养鸟好处多 / 267
- 家庭养鸟全攻略 / 268
- 金鱼饲养的常识 / 269
- 老年人养狗的注意事项 / 271
- 老年人养猫须知 / 272
- 饲养宠物需注意的事项 / 273
- 饲养宠物须慎防患病 / 274

第三章 老年人户外垂钓指南 / 277

- 老年垂钓养心性 / 277
- 主要渔具的选择 / 278
- 怎样选择鱼饵 / 280
- 如何选择垂钓场地 / 280
- 垂钓提竿有讲究 / 281
- 钓淡水鱼的方法 / 281
- 老年人垂钓应坚持“十不” / 282
- 垂钓者要当心“蚯蚓病” / 283

第四章 书画颐养福寿长 / 284

- 书画有益老年人养生 / 284
- 老年朋友怎样学书法 / 285
- 欣赏书法三注意 / 286
- 怎样欣赏中国画 / 287