



送给父母的礼品之

鹅毛笔◎编著

老有所识

LAOYOUSUSHI

一所浓缩的老年大学

饮食起居常识
法律法规常识
经济理财常识
安全避险常识



北京工业大学出版社



送给父母的礼品之

鹅毛笔◎编著

老有所识 LAOYOUSUOSHI

一所浓缩的老年大学……

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老有所识 / 鹅毛笔编著. — 北京: 北京工业大学出版社, 2012. 9

(送给父母的礼品)

ISBN 978-7-5639-3186-6

I. ①老… II. ①鹅… III. ①生活—知识—中老年读物 IV. ①TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 175266 号

老有所识

编 著: 鹅毛笔

责任编辑: 常 松

封面设计: 三 川

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 徐水宏远印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 260 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3186-6

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

总 序

老年人经验丰富，阅历和社会联系较广，是极宝贵的智力资源和社会财富。这就是我们所常说的“家有一老，如有一宝”的含义。但是，在当今中国“未富先老”的现实国情下，社会过多地将注意力集中在老年人保健及其他服务上，一些老年人被看成经济负担。

“养儿防老、积谷防饥”是沿袭多年的至理名言。而今，第一代独生子女的父母正迈入老年人行列。于是，4个老人1个孩子的家庭压力陡然压在第一代独生子女的身上。年轻人不仅有“养不起小孩”的忧虑，还要直面“养不起父母”的危机。这是目前大多数“421”家庭必须面对的现实。

2011年7月1日，胡锦涛总书记在庆祝建党90周年的重要讲话中指出：“围绕老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为的总体目标，扎实推进‘六个老有’全面发展，努力使广大离退休干部‘学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居’。”

中国老龄工作的总目标是“六个老有”。这个总目标其实可以划分为两个方面：安心养老、积极养老。安心养老需要国家和社会的投入，而积极养老则是指老年人转变心态，发挥余热，以丰富的经验和广博的知识为社会继续作贡献。

本丛书就是从目前中国的养老困局出发，为老年人的居家养老、积极养老提供方法论指引，为老年人继续发挥余热奉献社会进行技巧性辅导，为“421”家庭的养老提供一种理想的解决方案——老人离退休之后，进入对自己来说全新的领域，应全面了解这个快节奏的社会，学习新知识，跟上社会前进的节奏，为社会做出新奉献；学习和掌握新人类、新新人类的思维方式与沟通方式，扬弃不合时宜的陈旧认识，将丰富的经验和时代新知有机结合，培养孙辈健康、全面地成长。



总之，本丛书要达到的目的是：老人积极、安心居家养老，少年儿童健康、全面成长，而让承担抚育子女、赡养老人义务的年轻人无所牵挂地打拼自己的事业。

丛书“送给父母的礼品”共包括五册图书：

《老有所识》——一所浓缩的老年大学。本书介绍了医药卫生常识、饮食起居常识、法律法规常识、经济理财常识、安全避险常识、科学育儿常识等。条目式的内容，要么来自于专家学者的智慧精华，要么来自于实践经验的总结，内容可信、可读、有用、实用。

《老有所为》——不服老的人真正年轻起来的秘方。本书介绍了老年人发挥余热、奉献社会的几种主要途径。全书内容选取的标准是“看看优秀的老年志愿者是怎么做的”，每一个内容都包含了“为什么要这样”、“应该怎么做”、“别人是怎么做的”这三个环节，读得懂，学得会，学得快。

《老有所学》——优雅和有品的老年生活速成手册。本书主要介绍了书法、美术、曲艺、手工、花鸟、健身，年轻时没有玩过的或来不及玩的、完全陌生的或没有学会的，在这里都变得如此简单易学，如此妙趣横生。

《老有所爱》——夕阳下的赞歌，家庭隔代沟通的法宝。阅读本书，“老来伴”和“老来拌”的区分是那么明显，婆媳原来不是冤家而是另一对母女。

《慢游慢品》——老年人生活慢时尚。老年人带着本书去旅游，不再是走马观花的匆忙，而是让美景像电影慢镜头一样慢慢流过。到孩子所在的城市，不用等待孩子的周末，不用担心在一个陌生的城市迷路。

“送给父母的礼品”，送的其实不是书，而是一份愉悦的心情，一个“老顽童”一样的晚年，更是送给在外奔波的自己一个心安。

前 言

厨房蟑螂“横行”有什么应对良策？卫生间异味太大，要怎样才能消除？老年人室内装修需要注意哪些细节？食品安全问题日益突出，怎样才能吃得安心？老年人药不离身，怎样吃药才最科学？诈骗、盗窃屡禁不止，老年人该怎么防骗防抢？老了找个伴儿，子女不同意怎么办？婚后财产又该如何打理？老年人理财有哪些陷阱需要警惕……老年人退休以后，总是面临着方方面面的问题。要想老年生活幸福安康，需要老年人掌握一定的相关知识。

《老有所识》是丛书“送给父母的礼品”中关于老年人日常生活常识的部分。全书有四大部分：

第一部分，“卫生医疗常识”。这一部分主要讲述卫生与医疗常识，具体包括个人卫生、家庭卫生、小区卫生、体温血压的测量、家庭药箱五个章节。

第二部分，“饮食起居常识”。这一部分主要讲述老年人饮食起居应注意的问题，以及家庭装修、家具家电保养以及老人饮食、起居、保健、外出等方面应注意的基本事项。

第三部分，“自救与急救常识”。这一部分由自然灾害、安全事故、违法犯罪三个部分组成，教会老年人在面对突发情况时如何机智巧妙地自救，怎样科学合理地求救，以求尽量减少对自己生命和财产的损失。

第四部分，“法律与理财常识”。这一部分由法律常识和老年人理财两大部分组成，针对当前热门的话题，如赡养、再婚、理财等，为老年人提供相应的法律依据和知识。

这四部分内容分为十七章。

前三章内容涉及个人卫生、家庭卫生、小区卫生等日常卫生知识，为老年人保持个人卫生、维护家庭和社区集体卫生提供参考资料。

第四章、第五章是医药卫生常识，包括体温血压的测量、家庭药箱等内



容，为老年人合理用药提供指引。

第六章、第七章是家庭装修装饰与家具保养常识，内容涉及目前家装常见的一些问题。

第八章是老年人着装常识，明确告诉老年人，按照现代公关礼仪，什么场合穿什么衣服合适。

第九章是老年人饮食，为老年人在选购、烹饪和储存食品时提供一些实用的科学知识和小技巧。

第十章至第十二章是有关老年人保健与人身安全的，目的是纠正现在比较流行的一些错误健身观念与方式。

第十三章至第十五章是各种紧急情况下的自救与急救常识。编写这几章内容的出发点，是让老年人掌握各种紧急避险常识，在保证自身安全的情况下，努力挽救其他人的生命。由于目前针对老年人犯罪的问题比较突出，本书在第十五章中，特别介绍了一些预防措施和脱险方法。

第十六章和第十七章是现代老年人面临的新问题——在碰到子女不尽赡养义务、被虐待、再婚遭到子女反对等问题时，老年人怎么维权？怎样才能让自己一生的积蓄不贬值？怎么处理再婚后的财产问题？怎么设计自己的养老规划？这些问题都不能忽视。

总之，本书的内容，涉及老年人生活的各个方面，每一章节的每一个条目都具有切合大多数老年人生活实际的可操作性，都能为老人解决生活上遇到的各种难题。

“一书在手，难题不愁。”阅读完本书，即使子女不在身边或是子女难以抽出时间打理家庭琐事，老年人朋友也能真正实现安心地居家养老，既让自己的晚年生活丰富多彩，又为子女解除了后顾之忧，还为社会的和谐稳定作出贡献。

目 录

第一部分 卫生医疗常识

第一章 个人卫生	(2)
五官卫生	(2)
皮肤卫生	(10)
衣物卫生	(13)
第二章 家庭卫生	(17)
客厅清扫	(17)
卧室清洁	(21)
书房归置	(24)
厨房卫生	(27)
洗手间卫生	(31)
第三章 小区卫生	(34)
环境卫生	(34)
楼道卫生	(37)
社区除害	(42)
第四章 体温血压的测量	(48)
体温表的使用与保管	(48)



血压计的使用	(50)
--------------	------

第五章 家庭药箱	(53)
-----------------------	-------------

家庭备药	(53)
------------	------

用药安全	(56)
------------	------

中医中药	(57)
------------	------

民间偏方	(63)
------------	------

第二部分 饮食起居常识

第六章 家庭装修与装饰	(66)
--------------------------	-------------

家庭装修	(66)
------------	------

居室装饰	(69)
------------	------

家具选购与摆放	(70)
---------------	------

第七章 家具电器保养	(74)
-------------------------	-------------

普通家具保养	(74)
--------------	------

名贵家具保养	(77)
--------------	------

瓷器漆器保养	(80)
--------------	------

家用电器保养	(83)
--------------	------

第八章 老人着装	(88)
-----------------------	-------------

家庭着装	(88)
------------	------

正式场合着装	(93)
--------------	------

第九章 老人饮食	(95)
-----------------------	-------------

食品鉴别	(95)
------------	------

食品选择	(102)
------------	-------

食品消毒	(109)
------------	-------

食品烹饪	(111)
食品储存	(118)
第十章 老人起居	(121)
床上用品的选择	(121)
晚间休息与午间小憩	(124)
床上取暖设施的使用	(125)
老人卧室安全	(127)
第十一章 老人保健	(129)
健身常识	(129)
上身锻炼	(134)
全身锻炼	(135)
预防老年痴呆	(137)
第十二章 老人外出	(143)
日常户外活动	(143)
老年人外出旅行	(148)
行为能力受限老人外出	(151)

第三部分 自救与急救常识

第十三章 自然灾害	(154)
地震	(154)
洪水	(158)
台风	(161)
滑坡、泥石流	(162)
雨天雷击	(163)



第十四章 安全事故	(166)
火灾	(166)
触电	(170)
中毒	(171)
道路交通事故	(176)
水上交通事故	(179)
航空事故	(181)
第十五章 违法犯罪	(183)
诈骗	(183)
抢劫(夺)	(189)
盗窃	(192)

第四部分 法律与理财常识

第十六章 法律常识	(198)
赡养	(198)
继承	(203)
婚姻	(206)
医疗事故	(215)
第十七章 老年人理财	(225)
理财热点	(225)
理财技巧	(230)

第一部分 卫生医疗常识



第一章 个人卫生

要养成良好的卫生习惯首先应该注意的就是个人卫生。个人卫生主要包括以下几个方面。

一是勤洗手。饭前、便后、吃药前、接触过血液、泪液、鼻涕等，户外运动、购物后均应及时洗手。二是常锻炼。应以户外活动为主，散步做操均可。三是多饮水。这可以使鼻黏膜保持湿润，增强抵抗力。四是不吸烟。五是及时洗头、洗脸。六是做好平时的一些个人护理，比如勤剪指甲。七是保持衣物的清洁。

我们将从五官卫生、皮肤卫生和衣物卫生三个方面，阐述老年人搞好个人卫生应注意的细节。

五官卫生

五官是指人的耳、目、口、鼻、舌五种器官。从卫生角度讲，五官卫生包括口腔卫生、鼻腔卫生、用眼卫生和用耳卫生四个方面。

人体的口腔犹如一个“细菌蓄水池”，尤其是牙床下，更是装满数以万计的细菌。有人推算，正常健康人1克牙垢中约有100亿个细菌，1毫升唾液中可找到8000万个细菌！口腔细菌虽小却很强悍，如果你任由它们持续滋长、破坏，就会引起牙病、口腔溃疡、舌病等种种疾病。

鼻腔既是我们的嗅觉器官，同时又被人称为肺部过滤器。不仅能够过滤空气中较大的粉尘颗粒，还可以调节吸入肺部的气体温度，同时鼻腔分泌的大量液体，可以提高空气的湿度，防止呼吸道黏膜干燥。由此足见，鼻腔对于我们的的重要性。

眼睛是我们认识世界和他人的最主要的工具。如果不注意用眼卫生，就会



患近视、青光眼、白内障等眼科疾病，严重的可能导致双目失明。

耳朵是我们与他人交流必不可少的工具。耳聋、耳鸣也是困扰老年人的一大难题。注意用耳卫生可以让我们更好地保护耳朵，让它更好地为我们的交际和享受服务。

老年人五招保护牙齿

最新研究显示，老年人要保持独立生活自理能力，需要 20 颗功能牙。为有效保护牙齿，预防根面龋（就是牙周部位出现龋洞），下面四招简单易行。

一是避免口干，减少根面龋的发生。要多吃新鲜的蔬菜水果，充分咀嚼，刺激唾液分泌。

二是选择合适的牙膏，坚持以正确的方式刷牙，去净牙根面的牙菌斑。刷牙时，不要忽略残缺牙的空隙、孔洞、牙齿间的大小缝隙。（牙膏的选择及刷牙的正确方法见下文）

三是清洁牙缝，清除牙齿上的软垢和牙菌斑，防止根面龋的发生。

四是牙齿运动，促进牙齿坚固和唾液分泌。咀嚼本身就是一种牙齿运动。牙齿运动还有一种理想的辅助运动，就是叩齿——空口牙咬牙。古人就有“叩齿长行，令人齿坚”的说法，相传叩齿还是达摩祖师传下来的方法。

叩齿的具体方是：每天早起、睡前，或闲坐闭目养神时，双唇紧闭，上下齿相互碰击，用力适中、均匀，一般按磨牙、门牙和全口牙齿的顺序各叩 50 次。在叩齿的次数方面，还有两种说法流传比较广泛：

第一种是古语所说“叩齿三十六”，就是每天早晚起床睡觉前叩齿三十六下，同时将产生的口水咽下。第二种是现在一些口腔专家所倡导的 30 下。无论采用哪种叩齿方法，都要以身体条件和自身感觉为准。两种叩齿的方法都有一个共同的要求，就是叩齿要响而有力。

五是注意餐后清洁口腔。研究表明，餐后或零食后清洁口腔，可降低口腔内的唾液酸度，有益牙齿健康。餐后清洁口腔的方式有刷牙和漱口两种。有条件的，餐后尽量刷一下牙，条件不允许，也一定要漱口。在进食某些食物后不宜立即刷牙，如在进食甜点、碳酸饮料、水果后不宜立即刷牙，因为此时牙齿表面的硬的矿质会变软，如果用牙刷刷牙力量大，这种机械刺激很可能导致牙齿流失更多的矿质。因此，在食用了上述食物要先漱口，大约一个小时后再刷牙。

缺牙要补有益健康

年纪大了，缺几颗牙是正常的事。但缺牙不补、不装义齿，时间长了就不再是小事情了。

缺牙带坏好牙。一颗牙的位置空出来后，两边的其他牙齿在吃东西的时候就会受力不均匀，使牙齿向空处偏，牙缝变大，容易藏东西。时间一长，其他牙齿就会松动，甚至出现龋齿，到时候可真是“老掉牙”了。

缺牙影响健康。牙齿掉了，会明显降低咀嚼能力，影响消化和营养吸收。很简单的道理，牙口好的时候，可以吃很多水果，蔬菜也嚼得烂。缺牙，甚至没牙之后，只能吃些软的食物。没东西吃进去，哪来的营养？哪来的健康？

缺牙会致病。牙齿掉落后，只能用剩余牙齿甚至用牙床咬食物，这样会压迫神经组织，从而产生头痛、耳鸣、听力下降等症状。

另外，前牙缺失失去对唇部的支撑，易造成患者唇部内陷，鼻唇沟加深，面部皱纹增加，显得老态龙钟。

1. 处理牙齿残缺留下的残根有讲究

在对待由龋齿导致的牙齿残根问题上，老年朋友们会有两种态度：一种不加考虑地拔掉；另一种是一定要留，死活不肯拔。其实，拔还是不拔都大有讲究。

经过医生的检查，确定残根可以进行根管治疗，并消除残根根尖部的炎症，一般可以保留；如果残根的存在妨碍到了假牙的修复，建议拔除残根；有些残根不能进行根管治疗，应尽早拔除，因为不做任何处理的残根会引起很多疾病，如牙根发炎导致牙槽骨吸收，口腔黏膜经常受残根刺激导致炎症甚至口腔癌变等。

2. 老年人选购牙刷的三个标准

选软毛和柔丝软毛牙刷。老年人都有不同程度的牙龈萎缩现象，使用软毛和柔丝软毛牙刷，就不会导致牙龈出血。

选小刷头牙刷。小刷头能在口腔中灵活转动，不容易伤害到口腔内壁，也便于清洁牙齿内侧和后侧。

选刷毛较稀疏的牙刷。刷毛稀疏，便于清洁牙缝中的残留物和细菌。稀疏的刷毛风干更快，使牙刷长时间保持一种干爽的状态，有利于保持刷头清洁。

3. 好牙膏的标准因人而异

老年人在选购牙膏的之前，要了解家人的牙齿健康情况。

一般而言，牙齿健康的人用普通牙膏即可；孩子需要防龋齿的儿童牙膏，但3岁以下的婴幼儿不要使用含氟牙膏；吸烟的人需要去斑美白牙膏；过于敏感的牙齿要用脱敏牙膏；患有口腔疾病的人需要使用加有特定药物的牙膏。

老年人选购药物牙膏的方法是：

有口腔炎症的人，可以选择加入抗生素的牙膏；

牙龈经常出血的人，则需要使用加入田七等药物成分的牙膏；

为了预防龋齿，含氟牙膏是理想的选择；

容易感冒的人，可用连翘牙膏；

口腔发炎的人，可用四新牙膏；

口臭的人，选用芳草牙膏。

另外，有口腔疾病的人，最好是含氟牙膏和药物牙膏换着使用。既有龋齿又有牙周病的中老年人，应挑选含氟产品和中草药产品早晚搭配使用为好。对牙齿遇冷遇热较敏感的老年人，最好选择抗牙本质过敏的防酸牙膏与一般的含氟牙膏配合使用。

4. 刷牙出血怎么办

刷牙出血可能有以下几个原因：一是有血液系统的疾病；二是严重缺乏维生素；三是有牙病，如牙龈炎、牙周炎；四是有牙结石等脏东西；五是牙齿松动。判断出血原因和解决牙出血方法可参照下表：

症状	可能的原因	解决方法
刷牙后继续流血	可能有血液系统疾病	到医院治疗
刷牙后不再流血	牙齿松动或牙刷太硬	刷松动的牙齿时，动作轻一点，用温水刷牙
刷牙后不再流血	有牙石	到医院洗牙
刷牙后不再流血	口腔溃疡	多吃蔬菜，补充维生素 C
刷牙后继续流血，但很快就止住	辛辣食物导致上火，牙龈出血	服用降火药物
女性刷牙后不再流血	生理周期，内分泌失调导致牙龈充血、肿胀	情绪保持平和；避免水上活动；风扇、空调不要直接吹

老年人流口水要区别对待

有个老年人的段子：老爷子某天中午翻看儿子的时尚杂志，不知不觉就睡着了，口水都流到了杂志上。老太太不高兴了，说：多大年纪了还这样？老爷子急着辩白，赶紧擦拭，却忙乱中弄掉了假牙，口水更是不断线地流。老太太心疼了，打趣地说：牙都没了，想也没用。

老年人偶尔在睡觉的时候流口水，可能是睡觉姿势不当引起的。但若长期如此，则可能与口腔不卫生、牙齿畸形、神经调节发生障碍、服用了某些抗癫痫类药物等有关。防治的方法主要有：

脾肾虚弱的老人，可以多吃一些补中益气的食物，比如山药、红小豆、薏米等。

对于戴假牙导致口水多的老人，应及时修理假牙，坚持戴1-2周后，流口水的现象也会慢慢消失。

有口腔炎症的老人，要尽快到医院就诊，确定病因。

卒中后遗症导致口水多的老人，应在治疗心脑血管疾病的同时，加强锻炼，做一些简单的面部操或进行针灸治疗。

鼻腔保健不可轻视

根据卫生部门的专项调查显示，在病毒性流感、上呼吸道感染、肺炎等呼吸系统感染疾病中，80%是由鼻腔缺乏应有保健引起的。尤其是老年人，由于鼻腔黏膜逐渐萎缩，血管弹性差，鼻腔的过滤功能下降，上呼吸道极易受到感染。

每天清洗鼻腔可以及时清除寄居在鼻腔的各种病菌，对预防流感和呼吸系统疾病很有好处。老年人可以购买洗鼻器，然后自己在家洗鼻。洗鼻用的盐水浓度可按100克水加1克食盐的比例调配，煮开后放凉待用，使用时要略微再加一点热水，使其浓度略低于生理盐水的浓度。

防微杜渐预防鼻炎

鼻炎是最常见的鼻腔病症，不仅会影响到人的正常呼吸，严重时可能会引起肺气肿、肺心病、哮喘等严重并发症。要预防鼻炎，我们必须从小处着手。