



長壽拳

江苏科学技术出版社



7

长 寿 手 册

沈阳市科学技术协会普及部
《长 寿 手 册》 编 写 组

辽宁科学技术出版社



B184650

《长寿手册》编写组

(以姓氏笔划为序)

王希令

李天泉

李安国

孟庆珍

黄宝梓

傅 国

长 寿 手 册

《长寿手册》编写组

封面题字 王坤聘

封面设计 李兴楠

辽宁科学技术出版社出版

沈阳市科学技术协会普及部发行

沈阳市第二印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 12 字数: 252千字

1984年12月第一版 1984年12月第一次印刷

印数: 1—10,000册 定价: 1.58元

统一书号: 14288·53

衡治性靈情文藝琴棋書畫
害優游人子一編人不知者年碩
法集德德

甲子年九月為長壽寺題沈道毅詩才公

樂而美

長素手冊題

甲子冬月公孫作



前 言

社会的发展繁荣和医学的进步飞跃，为老年人的健康长寿，提供了良好的条件。人到老年，更关心健康，因为健康是长寿的保证。为了使广大退休的老同志在新的生活环境中愉快健康地度过晚年，更好地发挥老一辈的聪明才智，有利于社会主义的建设，振兴中华，我们编写了《长寿手册》。

手册内容包括：跨入革命新阶段，老年人的心理健康，老年人易患疾病及其防治，老年人的保健，怎样丰富你的文化生活，老年人的起居，老年人怎样吃得好，怎样养花、鸟、鱼，旅游指南，让家庭和睦幸福等。力求从老年人的生活、运动等各方面阐明与长寿的关系，有知识，有介绍，通俗、适用。

本书是在沈阳科技协会普及部的领导下编写的。编写中，参考、采用或辑录了一些图书、报刊中的有关资料，特此说明。因种类较多，不一列举，谨致谢意。

由于我们水平所限，经验不足，错误之处定有，恳请读者批评指正。

编 者

一九八四年十二月

目 录

一、跨入革命新阶段.....	1
永远做改革者（1） 为后人留一面镜子（2） 应该读一点书（4）	
二、老年人的心理健康.....	6
附录：怎样度过晚年（罗素）（11） 让心灵回到童年（12） 要保持良好的情绪（14）	
三、老年人易患疾病及其防治.....	17
老年心脏病（17） 冠心病（18） 老年高血压（19） 老年心律失常（20） 老年呼吸道感染（23） 老年慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、老年肺炎（25） 老年慢性胃炎（26） 老年胃下垂（27） 老年消化性溃疡（27） 老年病毒性肝炎（28） 老年便秘（29） 老年肾盂肾炎（30） 老年脑中风（31） 老年震颤麻痹（33） 老年精神异常（33） 老年失眠症（34） 老年风湿与类风湿（35） 老年糖尿病（37） 老年甲状腺机能亢进（38） 老年肥胖（38） 前列腺增生症（39） 老年眼病（40） 老年皮肤瘙痒症（41） 老年耳聋（41） 老年鼻出血（42） 老年痴呆症（43） 老年骨折病（44） 老年斑（45） 应该重视思维健康（46）	
四、老年人的保健.....	48
生理变化的特点（49） 长寿之道（50） 情绪（50） 生活（51） 饮食（52） 运动（56） 走步（57） 跑步（57） 作操（58） 太极拳（58） 气功（59） 睡眠（61） 休息（61） 用药（62） 老年人常出现的几种病状（63） 咳嗽（63） 感冒（64） 呼吸困难（64） 咯血（66） 浮肿（68） 头痛头晕（69） 食欲不振和消瘦（71）	

转载：怎样对慢性病作斗争（邓颖超）（73）

五、怎样丰富你的文化生活.....87

名人谈学习（87） 开卷有益其乐无穷（89） 写作（97） 剪报（100） 寿联趣谈（100） 老翁述怀（104） 古诗词欣赏（107） 古诗基本特点（107） 古诗词基本特点（109） 绘画（118） 国画（119） 油画（119） 版画（120） 书法（120） 碑帖（121） 篆书碑帖（122） 隶书碑帖（122） 楷书碑帖（122） 行书碑帖（123） 草书碑帖（124） 碑帖临摹（124） 音乐欣赏（125） 戏曲欣赏（129） 京剧（129） 越剧（132） 评剧（133） 梆子（133） 粤剧（134） 川剧（135） 吕剧（136） 黄梅戏（136） 电影介绍（137） 中国象棋与围棋（138） 中国象棋布局简介（142） 中国象棋实战中局选（143） 中国象棋实战残局（144） 围棋的起源与发展（147） 围棋的等级制度（147） 钓鱼（149） 钓漂钩（149） 主要鱼具（149） 鱼饵（150） 选窝子（150） 喂窝子（150） 正确使用钓鱼用具（151） 下钩前的准备工作（151） 看漂（151） 甩钩方法（152） 提杆要领（153） 拿鱼（153） 钓闷杆（153） 摄影（154） 照相机的种类（154） 双镜头反光相机（154） 折合式相机（155） 135单镜头反光相机（155） 120单镜头反光相机（155） 其它型相机（155） 照相机主要部件及其保护（155） 镜头（155） 光圈（156） 快门（156） 机身（156） 胶卷种类和注意事项（156） 光线、光圈和快门的关系（156） 摄影实践几例（158） 如何在雪地中拍照（158） 如何在雨天拍照（158） 如何表现在风中的活动（158） 如何在拍照中处理雾（159） 如何在丛林中拍照（160） 如何拍照夜景（160） 如何拍好人物照（161） 集邮（162） 盆景（163）

六、老年人的起居.....166

住室（166） 退休生活日程表（166） 老人的居室（167）

居室怎样挂画 (169) 室内盆景花卉的摆设 (170) 阳台的点缀 (172) 怎样悬挂盆花 (172) 房间照明的安排 (173) 减少室内噪音 (174) 午睡的科学 (175) 睡眠姿势的选择 (176) 老年人睡眠的注意事项 (177) 行路 (179) 步行与健康 (179) 上街须知 (181) 行走伴侣—手杖 (182) 老年人做事不要用力过猛 (183) 老年人走路防跌跤 (184) 行路需防意外的几种病 (185) 衣着 (186) 衣服的选择 (186) 帽子的选择 (187) 鞋袜的选择 (188) 关节炎病人适宜的衣服 (190) 哮喘病人穿的衣服 (191) 棉织品上的污迹除掉法 (192) 毛料服装的保存方法 (195) 剪绒帽的保存方法 (196) 皮鞋的保养 (196) 怎样洗毛料衣服 (197) 怎样洗涤衬衣的硬领 (197) 怎样洗皮衣 (197) 怎样洗毛线和毛衣 (198) 怎样识别衣料的正反面 (199) 怎样防止白衬衣发黄 (199) 怎样使皮袄耐穿 (200)

七、老年人怎样吃得好201

饮食与长寿 (201) 老年人消化功能特点 (201) 老年人对营养的特殊要求 (202) 老年人饮食的注意事项 (202) 附：常用食物营养成分表 (207) 几种日常食物中蛋白质含量及其生物价 (215) 几种食物中碳水化合物含量及其热量 (215) 几种食物的胆固醇含量 (216) 含钙丰富的食物 (217) 含铁丰富的食物 (217) 老年食谱 (218) 低热量的菜肴 (218) 拌茄泥 (218) 肉丝拌黄瓜 (218) 炆菜花 (218) 烧茄片 (219) 雪里蕻余肉丝 (219) 蘑菇炖豆腐 (220) 奶汤鲫鱼 (220) 水晶桔子 (221) 鲜蘑豆腐汤 (221) 白炖拆骨肉汤 (221) 蛋白质丰富的菜肴 (222) 拌双泥 (222) 虾油拌豆腐 (222) 炸茄盒 (222) 扒菜卷 (223) 苹果豆腐 (223) 卤煮豆腐 (224) 春芽烘蛋 (225) 鱼香炒蛋 (225) 无黄蛋 (226) 清炖牛肉 (226) 红烧鲤鱼 (226) 矿物质丰富的菜肴 (227) 花生仁拌芹菜 (227) 腐竹拌菠菜 (228) 凉拌海带丝 (228) 炆木耳 (228) 肉烧茄子 (229) 白汁红丁 (229) 炒三丝 (230) 海带炖鸡 (230) 海带炖肉 (231) 糖醋海带 (231) 什香菜 (232) 紫菜汤 (232) 余茉莉银耳 (233) 维生素丰

富的菜肴 (233) 肘子肉拌黄瓜 (233) 瓜片拌猪肝 (234) 拌三片 (234) 奶油蕃茄 (234) 糖醋青椒 (234) 羊肉胡萝卜酱 (235) 鲜果银耳 (236) 四样汤 (236) 主食 (237) 牛奶大米饭 (237) 黄花馒头 (237) 葱油卷 (237) 金丝卷 (238) 小米面茶 (238) 饮料 (238) 甜桔汁 (238) 红果汁 (239) 双果汤 (239) 葡萄汁 (239) 葡萄汁 (240) 酸梅汤 (240) 莲心汤 (240) 百合汤 (241) 西瓜翠衣汤 (241) 薄荷绿豆汤 (242) 红枣绿豆汤 (242) 酸牛奶 (242) 咖啡牛奶 (243) 咖啡 (243) 牛奶冰淇淋 (243) 奶油雪糕 (243) 赤豆冰 (244) 西瓜酪 (244) 红果酪 (246) 红果泥 (245) 黑木耳羹 (246) 银耳甜羹 (246) 红果汁冻 (246) 苹果冻 (246)

老年常见病与膳食 (246) 高血脂、动脉硬化、冠心病人的膳食 (246) 糖尿病人的膳食 (248) 溃疡病人膳食 (250) 腹泻病人的膳食 (251) 肝硬化病人的膳食 (252) 慢性支气管炎病人的膳食 (253) 便秘病人的膳食 (254) 肥胖病人的膳食 (255) 皮肤病人的膳食 (256) 痛风病人的膳食 (257)

健身食品 (258) 大豆 豆腐 豆浆 豆芽 绿豆 芝麻 花生 核桃 香菇 大蒜 元葱 芹菜 山药 西红柿 苹果 香蕉 菠萝 柑桔 柿子 西瓜 梨 葡萄 山楂 柿叶 紫菜 海带 蜂蜜

有关吃的小常识 (265) 猪肉各部位的用途 (265) 牛肉各部位的用途 (266) 羊肉各部位的用途 (267) 怎样选择羊肉 (267) 怎样选择鸡、鸭肉 (268) 怎样选择鱼 (269) 怎样鉴别鸡蛋 (298) 怎样识别罐头的出厂日期 (298) 如何使肉味鲜美 (270) 肉片怎样炒得嫩 (270) 肉枣能吃吗 (270) 肉类食物烹调须知 (269) 煮老鸡法 (271) 怎样除去羊膻气 (271) 怎样防止猪油变味 (271) 猪大肠去臭法 (271) 怎样去掉河鱼土腥味 (271) 怎样煎鱼不粘锅 (272) 鱼胆破了怎么办 (272) 吃烧焦的鱼肉易致癌 (272) 吃生鸡蛋不好 (272) 喝牛奶要注意些什么 (272) 怎样做菜营养损失少 (273) 吃凉拌菜的卫生 (273) 怎样防止醋、酱油发霉 (273) 用味精要得法 (274) 吃胡萝卜有讲究 (274) 吃

辨椒的学问 (274) 怎样去掉萝卜的气味 (274) 长年可用的姜末 (275) 怎样切葱不流泪 (275) 海带的食用方法 (275) 西餐风味简介 (275) 西餐中的刀叉 (277) 怎样点西餐 (276)

八、怎样养花、鸟、鱼278

花卉 (278) 翠菊 (278) 鸡冠花 (279) 千日红 (280) 一串红 (280) 百日草 (281) 蜀葵 (282) 芍药 (283) 石竹 (285) 菊花 (286) 大丽花 (288) 萱草 (290) 美人蕉 (291) 月季花 (292) 牡丹 (294) 水仙 (296) 晚香玉 (297) 唐菖蒲 (298) 马蹄莲 (300) 四季海棠 (300) 白兰花 (301) 杜鹃 (303) 山茶花 (304) 扶桑 (306) 八仙花 (308) 一品红 (309) 石榴 (311) 无花果 (313) 茉莉花 (314) 变叶木 (316) 夹竹桃 (317) 鸟 (319) 百灵 (319) 画眉 (321) 鹦鹉 (322) 鹌鹑 (324) 蜡嘴雀 (325) 鸽子 (326) 观赏鱼 (328) 金鱼 (328) 赏器 (329) 赏景 (330) 热带鱼 (332)

九、旅游指南348

旅游益于健康 (348) 乘坐交通工具常识 (349) 旅游旅行中的注意事项 (352) 旅游带些什么药 (353) 慢性病人旅游应注意什么 (355) 晕空、晕船、晕车的防治 (356) 旅游中失眠怎么办 (356) 旅游中便秘怎么办 (357) 城市风光 (358) 北京、沈阳、上海、苏州、杭州、无锡、扬州、南京、济南、镇江、青岛、长沙、武汉、桂林、成都、昆明、西安、厦门、福州、广州。

名山大川368

泰山、衡山、华山、峨眉山、庐山、黄山。

名胜古迹370

承德避暑山庄、曲阜孔庙、秦皇岛、乐山大佛、敦煌石窟、云岗石窟、剑门天险、新昌大佛

十、让家庭和睦幸福373

敬老爱幼是关键 (373) 教育抚养好下一代 (374) 科学地安排生活 (375) 搞好邻里互助 (377) 学习、领会、接受新事物 (378)

一、跨入革命新阶段

1. 永远做个改革者

退离休的老同志，在转换岗位之后，仍然要永远做个改革者。

永远做个改革者，就要在人生道路上永不停步，保持晚节。毛泽东同志，曾引用古语“靡不有初，鲜克有终”，来勉励老同志要保持晚节。他还说：“一个人做点好事并不难，难的是一辈子做好事，不做坏事，一贯的有益于革命，艰苦奋斗几十年如一日，这才是最难最难的呵！”毛泽东同志这些教导真是值得我们反复领会，身体力行的啊！

胡耀邦同志七十年代初在共青团中央“五七”干校时，就曾抄录宋代韩琦的咏菊名句：“莫嫌老圃秋容淡，更爱黄花晚节香”，赠与即将远行的一位领导同志，以保持革命晚节相砥砺。这赋于新义的名句，同样可以成为我们广大退离休的老同志的座右铭。我们要处处严格要求自己，保持革命晚节，继续写完自己的光荣历史。

永远做个改革者，除继续学习党的方针、政策和科学文化知识外，要根据需要和可能，继续以不同形式为振兴经济出力。退居二线担任顾问的同志，要发

挥自己的作用，支持领导班子中的年轻同志，退离休的老同志，在业务、技术或学术上有专长的，可以应聘为有关管理部门或研究单位的咨询、研究组织的成员，继续从事一定的业务活动和学术研究，争取做出新成果，并不断提出建设性意见。对实际工作有丰富经验的老同志，可以有组织有计划地搞些专题调查研究，可以深入了解民情，及时向党组织反映群众的意见和要求，提出解决问题的建议。身体较好的老同志，还可以联系一个或几个基层单位，参加力所能及的社会活动，兴办福利事业，应聘为特约辅导员或教员……

通过以上各种形式开展活动，既有益健康，又能为经济振兴贡献终生。

2. 为后人留一面镜子

老同志往往有丰富的工作经验、领导经验和广博的知识。这些宝贵的财产，如果能够流传下来，将对后人起到不可估量的借古观今、知人论世的借鉴作用。唐太宗李世民有一句名言：“夫以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”这句话是有启发意义的，说明了借鉴前人的经验是非常重要的。因此，我们的退离休的老同志，应该在有生之年为后人做一面镜子，以助青年人早日成才。

建议那些革命资历较深，且有一定写作能力的老

同志，写一些有意义的回忆录，为党史、革命史、专业史提供宝贵资料。这项工作是留传后世的工作，是为革命“立言”的工作，因此一定要采取十分严肃认真的态度。

如果你是退居二线的领导干部，应该在扶植青年干部的问题上，尽到自己的责任。首先，要诚心诚意支持新上来的年轻同志，新上来的年轻同志要想站住脚跟，挑起重担，迈开大步，是需要老同志大力支持的。青年人是事业的希望，支持年轻干部，就是支持事业。鲁迅先生说过：“惟其幼小，所以希望正在这一面。”在鲁迅先生一生中，几乎把主要精力都倾注到培养青年的伟大事业中去：为他们指明道路，解答问题，修改作品，出版文集，撰写序言……总之，竭尽全力为青年的成长鸣锣开道。我们的“顾问”，应该象鲁迅先生那样去关心、培养青年干部。

还有一项重要的任务，就是要做好子孙的教育工作。老同志德高望重，在家庭里很有权威。过去在工作岗位上，公务繁冗，不大可能有充裕的时间过问家庭事务，退离休以后，时间比较宽裕了，在参加适当的社会活动的同时，要多花点精力抓好家庭教育，培养子孙做一个德育、智育、体育全面发展的人才。从战略的观点看来，培养人才必须从娃娃抓起；这是一件极为重要的问题。因此，我们的退离休的老同志，能用自己的言传身带，把子孙造就成才，这也是保持晚节的一个侧面。

3. 应该读一点书

老同志退离休之后，走上了一个安闲的岗位，这给读书学习创造了良好条件，事实证明，只有充分利用这个学习机会，才能保持旺盛的革命意志，才能带来生活的乐趣。这对健康长寿也是大有益处的。

古语“不知老之将至”，赋以新的涵义，就是人老心不老，人老思想活跃，意志不衰。曹诗名句：

“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已”，就是写有志进取的人，虽知年寿有限但雄心不衰，并且不相信成败寿夭全由天定，表现了积极的乐观精神。董必武同志在年近七十时，赋诗明志，表露自己渴望学习、力争上游的心愿：“老来愈知学不足，春来弥赏物增妍”；到了九十高龄，他回首前尘，深感岁月蹉跎，发出了“彻底革心兼革面，随人治岭又治河”这一感人肺腑的誓言，表示一息尚存，就要为改造客观世界和主观世界而努力。董老的许多诗篇都反映出他那种刻苦钻研、锲而不舍的学习精神，永远值得我们学习。吴玉章同志在八十一岁时，立下座右铭，以十分谦逊的态度表达了继续苦学的壮志——“……年已八一，穷过未解，东隅已失，桑榆未晚。必须痛改前非，力图挽救，戒骄戒躁，毋怠毋荒，谨铭。”这种严以律己，永远前进的精神，真是感人至深。

我们许多老同志为革命奔走一生，在实践中学习和掌握了马列主义毛泽东思想的基本原理，也积累了

不少文化科学知识，但由于条件的限制和工作的繁忙，不少人往往缺乏系统学习。退离休后，有了学习的条件，可以涉猎过去未临系统探索的知识领域，补上先前的一课，搞得好还能做出新贡献。丰富多彩的书籍在人们面前展示出五光十色的精神世界。可以使人增加情趣，激发朝气。学海泛舟，书山探胜，可谓老年一大快事。鲁迅先生说过：“倘能生存，我当然仍要学习。”作为伟大的共产主义战士的鲁迅，之所以能如此博大精深，卓而不凡，是与他终生勤奋学习分不开的。毛泽东同志毕生坚持学习、博览群书的动人事迹，更是家传户诵。老同志坚持学习，不仅可以增深学问，为社会继续出力，还会开阔胸襟，陶冶性情，有益健康长寿。

二、老年人的心理健康

人到老年，不仅由于新陈代谢的衰退引起肌体的逐渐衰老，而且在精神活动和心理功能上也会产生相应的变化。所以，在这个时期，老人尤其是退离休者，必须重新调整、安排生活，否则就会感到精神不佳、心情抑郁，从而影响健康长寿。

诱 因

老人精神不佳、心情抑郁的诱因，一般说来有如下几点：

① 对生活节律的变化不适应，很多老年人退休前都将工作或生产作为自己生活的主要内容，每天做的、想的、说的、接触的，都离不开自己的社会工作，离不开几十年中形成的习惯。而如今，却突然离开了这个中心内容，变成以休息为主，活动范围以家庭为主了，一时很难适应；所做的事情又多系家务性质的，缺少责任性和任务感的，时间一长，便会产生无所事事，无可奈何、孤寂无聊的忧郁反应。特别是那些退休前曾担负领导工作和责任心强，有任务定额的老人，更容易产生这种心理反应。

② 对社会生活中的位置变化不适应。每个人在退休之前都担负着一定的社会职务。做领导工作的人需要经常地下达工作指示，听取汇报；作具体工作的职工每天都要请示工作，执行任务，汇报工作；工人则要按时完成自己每天的生产定额。