

老年自养自娱集锦

诗文书画编

生活情趣编

(吉) 新登字 12 号

老年自养自娱集锦

LAONIAN ZIYANG ZIYU JIJIN

主编 张潜超 施 乐 于贵德

分编主编 王一民 曾广贤
鲁德才 张静天

责任编辑:薛红梅 封面设计:李冰彬 责任校对:晓 萍

东北师范大学出版社出版 吉林省新华书店发行
(长春市斯大林大街110号) 吉林省科技轻印刷中心制版
(邮政编码:130024) 吉林省科技印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 1994年1月第1版
印张:14 1994年1月第1次印刷
字数:300千 印数:00 001-10 000册

ISBN 7-5602-1287-5/Z·42

定价:8.80元

献给老干部

(代序)

吉林省人大常委会副主任 任俊杰

这是一本介绍老干部怎样延年益寿的书，很有实用价值。它不是理论的著述，不是一般知识的介绍，而是一些有心计的同志经过多年认真搜集材料，通过可行性调查论证，筛选出其精华。此书体例新颖，语言通俗，简明扼要，着力介绍了老干部所需求的各种知识。书中所介绍的情况可学、可信、可行。因此，我特向读者推荐这本书。

老干部是社会主义江山的奠基人，是人民的功臣。他们的历史和我们党的历史紧密相连。在战火纷飞的时代，他们为了党的事业，不怕枪林弹雨，出生入死，立下了丰功伟绩；在和平建设时期，为了祖国的繁荣昌盛，为了人民的幸福，他们艰苦创业，呕心沥血，开拓进取，做出了可贵的贡献。可以说，我们党的成长、发展和壮大，我们国家的富强和人民的幸福都包含着老干部的无私奉献。我想，这便是作者对老干部的深情厚谊而献上的一份珍贵礼物。

本书开明宗义第一编便提出“生理健康与心理健康”是老年人延年益寿的关键。编者把生理与心理健康有机的结合

到一起来论证，很容易使人明了，二者的关系是相辅相成的。相信老干部朋友们读后，会很快地认识到，越是“人到老年”越是要加强身心健康的修养。如果每位老年朋友都能按这一规律去实践，延年益寿是不难实现的。

本书的第二编是根据老年人的健康需要，提供了老年人常见病 100 例，从病因到预防、治疗，系统地作了一些介绍。老年朋友们可以从中寻找到自我保健的“妙方良药”，以期达到“以防为主”、“防微杜渐”的目的。

本书的第三编是希望老年朋友们“老有所学”。我国的传统文化是精神文明建设取之不尽、用之不竭的宝库。老年朋友们已无工作负担，闲暇时，不妨吟吟诗，学学画，练练书法。如果能够根据本编提供的丰富的资料、实践的方法，持之以恒地坚持学习，不仅对身体健康大有裨益，而且能够陶冶性灵，提高自己的文化素养。

本书的第四编是根据老年朋友们不同层次的各种爱好编写的。有人喜欢听戏品茶，有人喜欢养鱼养花，有人喜欢养飞禽，有人喜欢养走兽，有人喜欢湖畔垂钓，有人喜欢柳下对弈，有人喜欢唱歌，有人喜欢跳舞……本编为老年朋友们提供了自娱的“广阔天地”，大家可以根据自己的爱好“各取所需”。只要自己能深入其间，便会得到无限乐趣。

我相信，这本书一旦送到老朋友手中，就一定能够打开心灵的门窗，使自己的晚年生活得更愉快、更幸福。

1993 年 12 月

前 言

“子在川上曰，‘逝者如斯夫，不舍昼夜！’”这虽然是古训，却也道出了历史的法则和人生代谢的道理。人是时代的主体，老一代免不了有个百年之后，新一代自然会悠悠生出，一代接一代。谁能说这不是规律？

文天祥有句名言，“人生自古谁无死，留取丹心照汗青。”人活着就该如此。然而，人生的情况却难能一样，有的人活得很愉快、很充实，虽曰人生苦短，但以其事业之成就，如生命上的长寿一样，可以做到有限生命短又长。有的人活得很“累”、很空虚，庸碌一生，岂不如同生命上的短寿一样。

延年益寿，事业有成，是古今中外人们的追求，但不要像那位统一中国的秦始皇那样，为了“长生不老”，派徐市率领一群童男童女，到什么“东瀛仙岛”去求“不死之药”。事实上秦始皇依然逃不脱“短命”的下场。

那么，人究竟能不能延年益寿呢？人类的实践经验告诉我们：能。如果每个人都具有正确的生活目的，一切活动都能适应客观发展的规律，延年益寿的理想是不难实现的。

本书的编写目的，是从几个方面帮助老年朋友们寻求生活更有规律，老有所为，老有所学，老有所养，老有所乐，活得更愉快、更幸福，更健康长寿的一些应用知识。

本书编作四编：

一、延年益寿编，重点论述老年人的生理保健与心理保健，老年朋友们如果能从这两个方面，不断地进行科学的调适，身心都能健康，虽然不能“长生不老”，却不难达到长寿的目的。

二、寻医问病编，重点介绍老年人防病、治病的具体办法，让老年朋友明了老年常见病的预防及治疗措施，避免“惧病怕死”的心理状态，做到“以防为主”能正确对待常见病、多发病，积极地治疗，减少病痛，延长生命。

三、诗文书画编，讲授中国古代的诗文知识，传授中国书道及绘画技艺，让老年朋友们通过自学与欣赏，精神有所寄托，寓情寄意，达到养心怡性。

四、生活情趣编，考虑到老年朋友情趣的不同，本编广泛地介绍了各种不同的爱好，可以“各取所需”进行自娱。不论哪一种爱好，只要情趣专注，一定会乐在其中的。

不敢说这是一本老年人生活的“百科全书”，可以说，这是编者诸君献给老年朋友的一本自养自娱方法的小书，在编写过程中，虽曾力图为实现这一愿望做出努力，但难免产生疏漏和缺欠，望读者不吝指正。

在本书即将出版的时候，衷心祝愿：

普天之下的老年朋友们颐养天年，健康长寿！

张潜超

解甲庄 1993年11月

于贵德

XH1104/07

95
R161.7
151
2

目 录

1 延年益寿编

老年人长寿的关键——生理健康与心理健康

一、老年人的养生之道

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 老年人心理平衡与健康(3) | 2. 老年人心理失衡的表现(6) |
| 3. 老年人衰老心理及调适(8) | 4. 老年人怀旧心理及调适(9) |
| 5. 老年人失落心理及调适(10) | 6. 老年人孤独心理及调适(12) |
| 7. 老年人惰性心理及调适(13) | 8. 老年人狭隘、多疑心理及调适(15) |
| 9. 老年人焦虑心理及调适(16) | 10. 老年人恐病惧死心理及调适(17) |
| 11. 老年人生活环境的调适(18) | 12. 调适老年人心理平衡的意义(20) |

二、老年人生理与保健

(一) 老年人生理变化

- | | |
|--------------------|------------------|
| 13. 视力的变化(21) | 14. 牙齿的变化(23) |
| 15. 听力的变化(23) | 16. 嗅觉与味觉的变化(24) |
| 17. 痛觉和触觉的变化(24) | 18. 记忆力的变化(24) |
| 19. 平衡觉与运动觉的变化(25) | 20. 知觉的变化(25) |
| 21. 老年人机体内部变化(25) | |

(二) 老年人应该怎样对待疾病

三、老年衰老与保健

- | | |
|--------------|--------------|
| 22. 药物保健(28) | 23. 饮食保健(32) |
| 24. 起居保健(34) | 25. 衣着保健(37) |



C077559

26. 注意防止身体意外损伤(38)

27. 节制烟、酒(39)

四、老年人的健美

28. 老年人的仪表美(41)

29. 老年人皮肤的保健(42)

30. 老年人头发的保护(44)

31. 老年服装与身心健康(44)

32. 老年人的气质与风度(47)

2 寻医问病编

老年人健康的保证——常见病的病因与防治

一、老年人常见的内科病

1. 冠心病(53)

2. 心绞痛(55)

3. 急性心肌梗塞(57)

4. 猝死(59)

5. 老年高脂血症(61)

6. 心律失常(64)

7. 心动过缓(65)

8. 心动过速(66)

9. 老年心肌炎(68)

10. 高血压(68)

11. 动脉硬化(70)

12. 老年低血压(71)

13. 暂时性脑缺血发作(73)

14. 脑血栓(74)

15. 脑出血(75)

16. 老年性眩晕(77)

17. 老年中风后半身不遂(78)

18. 老年性意识障碍(79)

19. 老年面神经麻痹(80)

20. 巴金森氏病(80)

21. 老年人与糖尿病(81)

22. 老年慢性肾炎(83)

23. 老年贫血(85)

24. 老年肥胖症(86)

25. 感冒(88)

26. 老年肺炎(89)

27. 老年慢性支气管炎(90)

28. 老年肺气肿(91)

29. 老年哮喘病(92)

30. 老年肺结核(93)

31. 老年慢阻肺(94)

32. 老年咯血(95)

- | | |
|---------------------|------------------|
| 33. 老年性消化不良(96) | 34. 老年慢性胃炎(97) |
| 35. 老年消化性溃疡(99) | 36. 甲型肝炎(100) |
| 37. 乙型肝炎(101) | 38. 肝硬化(102) |
| 39. 老年急性无结石胆囊炎(103) | 40. 老年慢性胆囊炎(104) |
| 41. 老年便血(105) | 42. 老年性便秘(106) |
| 43. 老年大小便失禁(107) | |

二、老年人常见的外科病

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 44. 老年人颅脑损伤(108) | 45. 老年甲状腺功能亢进(109) |
| 46. 老年甲状腺功能低下(111) | 47. 老年胆石症(112) |
| 48. 老年急性胰腺炎(114) | 49. 老年慢性胰腺炎(115) |
| 50. 老年急性阑尾炎(116) | 51. 老年腹外疝(117) |
| 52. 痔疮(118) | 53. 息肉(120) |
| 54. 老年骨质疏松症(120) | 55. 老年人骨折(122) |
| 56. 老年腰椎骨性关节炎(123) | 57. 老年多发性骨髓瘤(124) |
| 58. 老年骨刺(125) | 59. 老年颈椎病(125) |
| 60. 老年肩周炎(127) | 61. 老年尿路感染(128) |
| 62. 老年尿路结石(130) | 63. 老年血尿(131) |
| 64. 老年人前列腺肥大(132) | |

三、老年人常见的妇科病

- | | |
|-----------------|------------------|
| 65. 更年期综合症(134) | 66. 绝经后阴道出血(135) |
| 67. 子宫脱垂(136) | 68. 阴道炎(138) |

四、老年人常见的五官科病

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 69. 老花眼(139) | 70. 老年性白内障(140) |
| 71. 老年性青光眼(141) | 72. 老年环(142) |
| 73. 中耳炎(143) | 74. 老年性耳聋(144) |
| 75. 鼻出血(145) | 76. 慢性鼻炎(146) |
| 77. 老年急性咽炎(147) | 78. 老年慢性咽炎(148) |

79. 牙痛(148)

五、老年人常见的皮肤病

80. 老年斑(150)

81. 疖与痈(151)

82. 痣(152)

83. 带状疱疹(153)

84. 老年皮肤瘙痒症(155)

85. 老年人皮肤皲裂(155)

86. 冻疮(157)

六、老年人常见的精神病

87. 老年神经衰弱(158)

88. 老年性失眠(159)

89. 老年忧郁症(160)

90. 脑动脉硬化性精神病(161)

91. 老年痴呆(161)

七、老年人常见的肿瘤病

92. 肿瘤(164)

93. 肺癌(165)

94. 食管癌(167)

95. 原发性肝癌(168)

96. 胃癌(169)

97. 大肠癌(170)

98. 老年乳腺癌(172)

99. 子宫颈癌(172)

100. 宫内膜癌(174)

③ 诗文书画编

老年人诗文欣赏与写作

一、古典诗歌欣赏

1. 老年人怎样欣赏古典诗歌(177)

2. 中国古典诗歌发展概况(178)

3. 古体诗与近体诗(180)

4. 平仄(181)

5. 对仗(182)

6. 粘对(183)

7. 绝句的格律(183)

8. 律诗的格律(185)

9. 唐人边塞诗(188)

10. 唐人田园诗(190)

- | | |
|------------------|------------------|
| 11. 李商隐的无题诗(191) | 12. 屈宋(193) |
| 13. 初唐四杰(194) | 14. 李杜(196) |
| 15. 元白(198) | 16. 苏黄(199) |
| 17. 古今第一长联(202) | 18. 律诗的起承转合(203) |
| 19. 赋、比、兴(204) | |

二、古代散文欣赏

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 20. 老年人怎样欣赏古文(205) | 21. 中国古代散文概况(206) |
| 22. 先秦诸子散文简介(207) | 23. 先秦历史散文简介(208) |
| 24. 史家之绝唱 无韵之离骚(209) | 25. 先秦散文的比喻(210) |
| 26. 韩柳(212) | 27. 唐宋八大家(213) |
| 28. 公安派(215) | 29. 桐城派(217) |
| 30. 情节(218) | 31. 线索(219) |
| 32. 结构(220) | 33. 题材(221) |
| 34. 主题(222) | 35. 形象(223) |
| 36. 意境(223) | |

三、老年人应用文写作

- | | |
|--------------|---------------|
| 37. 序跋文(224) | 38. 书信(225) |
| 39. 回忆录(226) | 40. 自传(227) |
| 41. 游记(228) | 42. 调查报告(229) |

四、常用的写作方法

- | | |
|-------------|---------------|
| 43. 议论(230) | 44. 说明(231) |
| 45. 叙述(231) | 46. 描写(232) |
| 47. 抒情(233) | 48. 对比(234) |
| 49. 白描(235) | 50. 细节描写(236) |

老年人书画欣赏

一、文房四宝与书画用笔

(一)文房四宝

- | | |
|------------|------------|
| 51. 笔(237) | 52. 墨(238) |
| 53. 纸(239) | 54. 砚(240) |

(二)书画用笔法

- | | |
|----------------|-------------|
| 55. 五字执笔法(241) | 56. 腕法(242) |
| 57. 笔法(243) | |

二、书法欣赏与练笔

(一)主要书体

- | | |
|-----------------|-------------|
| 58. 书体源流概述(244) | 59. 六书(246) |
| 60. 大篆(247) | 61. 小篆(247) |
| 62. 隶书(248) | 63. 真书(249) |
| 64. 草书(249) | 65. 行书(250) |

(二)名家简介

- | | |
|---------------|--------------|
| 66. 钟张(251) | 67. 王羲之(253) |
| 68. 欧阳询(256) | 69. 颜真卿(257) |
| 70. 张旭(258) | 71. 柳公权(260) |
| 72. 苏黄米蔡(261) | 73. 赵孟頫(264) |

(三)早期的文字遗迹

- | | |
|--------------|--------------|
| 74. 甲骨文(265) | 75. 石鼓文(267) |
|--------------|--------------|

(四)笔势

- | | |
|---------------|---------------|
| 76. 分行布白(268) | 77. 永字八法(269) |
|---------------|---------------|

(五)临帖

- | | |
|-------------|-------------|
| 78. 选帖(271) | 79. 临写(271) |
|-------------|-------------|

三、中国画欣赏与练笔

(一) 中国画简介

80. 中国画源流概述(272)

81. 中国画主要特征(275)

(二) 画坛拾趣

82. 文与可喷饭满案(276)

83. 徽宗出题试画家(277)

84. 徐悲鸿三请齐白石(278)

85. 师徒以假乱真(279)

(三) 中国画主要流派

86. 南北宗(281)

87. 米氏山水(282)

88. 元代四大家(283)

89. 四大名僧(285)

(四) 基本技法

90. 白描(288)

91. 工笔与写意(289)

92. 青绿与浅绛(290)

93. 皴法(291)

94. 勾填与勾勒(293)

95. 水墨“岁寒三友”(293)

96. 墨法(294)

(五) 老年人怎样学画

97. 学习中国画的几种简易法(295)

98. 观察默记(297)

99. 临画(298)

100. 题款(299)

4 生活情趣编

老年人自娱的好办法——具有广泛的生活情趣

一、老年人与音乐欣赏

1. 老年人应该学点音乐常识(303)

2. 老年人如何欣赏民歌(305)

3. 老年人喜爱的中国古代歌曲(306)

4. 老年人如何欣赏音乐(308)

5. 常见的歌曲体裁(309)

6. 老年人如何欣赏歌剧音乐(310)

7. 老年人如何欣赏舞剧音乐(311)

8. 老年人如何欣赏器乐曲(312)

9. 老年人如何欣赏广东音乐(313) 10. 老年人如何欣赏交响乐(314)
11. 老年人如何欣赏协奏曲(315) 12. 老年人如何欣赏奏鸣曲(316)
13. 音乐能治病(317)

二、老年人与戏剧欣赏

14. 主要剧种(318) 15. 京剧小史(320)
16. 老年人如何欣赏京剧音乐(321) 17. 老年人如何欣赏评剧(324)
18. 老年人如何欣赏评弹(327) 19. 老年人如何欣赏弹词音乐(328)
20. 戏曲小史(330)

三、舞蹈能给老年人带来欢乐

21. 老年人与交谊舞(331) 22. 老年人喜欢的迪斯科(332)

四、老年人与曲艺

23. 通俗易懂的曲艺(333)

五、老年人与旅游

24. 老年旅游须知(336) 25. 我国的避暑胜地(337)

六、老年人与收藏

26. 怎样收藏(340)

七、老年人与集邮

27. 老年人如何集邮(341)

八、老年人与篆刻

28. 老年人能够学会篆刻(343)

九、老年人与灯谜

29. 猜灯谜可使老年人益智健脑(344)

十、老年人与摄影

30. 老年人如何学习摄影(346)

十一、老年养神

31. 老年人应如何养神(348)

十二、老年人与饮茶

32. 老年人饮茶的好处(349)

十三、老年人与棋类活动

33. 老年人如何学习中国象棋(351) 34. 老年人如何学习国际象棋(353)
35. 围棋最适宜于老年人修身养性(355)

十四、老年人与桥牌

36. 桥牌能锻炼老年人的精力(357)

十五、老年人与花卉

37. 常见的几类花卉(359) 38. 月季(360)
39. 文竹(361) 40. 君子兰(362)
41. 花卉的培育及管理(363) 42. 老年适宜养哪些花(369)
43. 卧室内不宜多养花(370) 44. 鲜花的保养(370)
45. 花的药用价值(371) 46. 盆景制作(372)
47. 老年人如何制作树桩盆景(373)

十六、老年人如何养鸟

48. 鸟是老人的“健康之友”(374) 49. 鸟的分类(375)
50. 百灵(376) 51. 画眉(377)
52. 黄雀(378) 53. 红嘴(379)

十七、老年人如何养犬

54. 犬的品种(379) 55. 养犬的准备(385)
56. 犬的感觉机能(386) 57. 犬的表情(387)
58. 犬的选择(388) 59. 犬的喂养(390)
60. 犬的饲料(391) 61. 犬的管理(392)
62. 犬的繁殖(393) 63. 犬的训练(395)
64. 矫正犬的不良行为(396) 65. 犬病的防治(398)

十八、老年人如何养猫

- | | |
|----------------|------------------|
| 66. 养猫小史(400) | 67. 猫的品种(401) |
| 68. 猫的分类(402) | 69. 怎样选猫(403) |
| 70. 猫的习性(405) | 71. 猫的饲养及管理(406) |
| 72. 猫病的防治(407) | |

十九、老年人如何养金鱼

- | | |
|------------------|----------------------|
| 73. 金鱼小史(408) | 74. 金鱼的品种及分类(409) |
| 75. 金鱼的生活环境(411) | 76. 金鱼的食性(412) |
| 77. 金鱼的繁殖(413) | 78. 换水、水源、温度、光照(413) |
| 79. 金鱼的饲料(414) | 80. 金鱼的选择(414) |
| 81. 鱼病的防治(415) | |

二十、老年人如何饲养经济小动物

- | | |
|----------------|----------------|
| 82. 怎样养鹌鹑(416) | 83. 怎样养家兔(417) |
|----------------|----------------|

二十一、老年人与垂钓

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 84. 垂钓知识(419) | 85. 老年人垂钓的乐趣(420) |
| 86. 钓鱼用具(421) | 87. 怎样看漂、提竿(423) |
| 88. 最适宜于老年人的静水钓鱼(424) | 89. 老年人如何在流水中钓鱼(425) |
| 90. 黑鱼、鲢鱼、鳙(426) | 91. 怎样钓黑鱼、鲢鱼(427) |
| 92. 如何掌握垂钓时机(428) | 93. 怎样钓草鱼、青鱼、团头鲂(430) |
| 94. 怎样钓鲤鱼(430) | |

延年益寿编

王一民 编



“夕阳无限好，只是近黄昏”，意思是说天有黄昏，人有暮年，这是任何人都不能违背的自然规律。然而，没有谁不愿有个美好的晚年，夕阳的景色依然是绚丽多彩的。如曹操诗中所说的“烈士暮年，壮心不已”，老年人虽然年龄老了，但和中青年人一样，仍然担负着人类文化的继续者、创造者和传播者的使命，是社会的宝贵财富。所以老年人都应该做到“一是要晚年生活得愉快，二是要在力所能及的前提下对社会发挥余热余光”。