



张文范 主编
钱信忠

九九福寿宝典



吴阶平



中医古籍出版社



九九福寿宝典

主 编 钱信忠 张文范
副主编 阎孝诚 熊必俊

中医古籍出版社

责任编辑 傅景华

封面设计 李 鲤

图书在版编目(CIP)数据

九九福寿宝典/钱信忠,张文范主编. 北京:中医古籍出版社,1997.8

ISBN 7-80013-715-5

I. 九九福寿宝典 II. ①钱信忠②张文范 III. ①老年 - 生活 - 知识②老年 - 保健 - 知识 IV. C913.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 09983 号

中医古籍出版社出版发行

(100700 北京东直门内北新仓 18 号)

全国各地新华书店经销

新蕾印刷厂印刷

850 毫米×1168 毫米 32 开本 48.375 印张 960 千字

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数:0001~10000 册

ISBN 7-80013-715-5/R·711

定价: 上下卷 99.00 元

本书编著者

上卷 召集人 刘国珍 杨子慧

权益篇 张同春 田敬科 张铭芳 柴瑞生 陶立群

余热篇 熊必俊 郑亚丽

学习篇 张 军

社交篇 张一华 张凯悌

婚姻篇 尹 艳

家庭篇 尹 艳

理财篇 李 鄂

情趣篇 刘国珍

安全篇 李 鄂

下卷 召集人 李慕才 李保荣

生理篇 宋发贤 李 成

心理篇 周永生 曹建慧

养生篇 孙国华

起居篇 孙国华

饮食篇 王 晖 瞿德兹

运动篇 陆宏宇

保健篇 王彦彬 诸葛庭芳

疾病篇 罗会斌 丁 旭 孟祥柱

用药篇 刘铁梅 范翠敏

出版前言

据最新出版的《全国1%人口抽样调查资料》显示,1995年10月1日,我国65岁以上人口占总人口的6.7%,60岁以上人口占总人口的10.2%。这就是说,我国已经跨入老龄化社会的行列。

面对我国“先老后富”的严峻挑战,如何保障老年人的合法权益,如何提高老年人的健康水平和生活质量,如何使老年人安度晚年,已成为老龄工作者、老年学界、医学界以至全社会的重大课题。

积极促进健康老龄化是我们的必然选择。

《九九福寿宝典》就是根据我国老龄化的发展形势和促进健康老龄化事业的实际需要而组织编撰的。旨在为我国1亿2千万老年人,以及老龄工作者、老龄工作机构和一切关心老龄事业的有为青年提供一部集实用性、知识性、指导性为一体的老年生活、保健综合用书。本书主

要读者对象为离休老干部、退休老职工,以及全国各族老年人;亦可做为老年大学的参考用书。

本书在编撰过程中,参阅并研读了近十几年来出版的大量图书资料,吸收了有关方面的最新科研成果。在选题方面,立足当代,依据老年人的实际需要而拟定;在写作手法上,力求通俗易懂,短小精练,使老年人开卷有益。本书两卷、18篇,共900余个题目,涉及老年生活和养生保健的方方面面。全书既具规范性,又有生命力,既有系统性,各篇又独立成章,内容丰富而实用。这是本书的主要特点。

在党中央大力倡导精神文明建设的今天,在我国迈入老龄化社会之际,我们努力使本书成为敬献给在我国社会主义革命和建设事业中做出过巨大贡献的全国各族老年人的一份精神文化礼品。

本书在编撰过程中,得到中国老龄协会、中国社会科学院、中国中医研究院、北京中医药大学等单位的通力支持和帮助。在此深表谢忱!

由于我们水平有限,加之编撰时间较为仓促,谬误疏漏之处在所难免。恳请各界读者不吝赐教,以利我们改正修订。

出版者

1997年7月

序 言

欣闻《九九福寿宝典》即将付梓,我感到非常高兴。

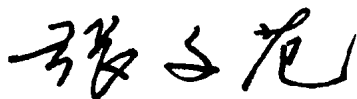
中国是东方文明古国,中国人民历来就有敬老养老的传统美德,民间流传着“家有一老,如有一宝”的说法,形象地说明老年人在家庭中的地位。现在,由于我国生活、卫生条件的改善,健康水平的提高,老年人的寿命大大延长,必然要求提高生活质量。广大的离退休老人,大都老当益壮,表示要发挥余热,为国家社会多作贡献,同时有强烈地开拓自己生活和精神世界的需求,有“活到老,学到老”不断充实自己的愿望。然而由于社会、家庭和老年人自身的诸多因素,他们也可能遇到心理、生理、保健、养生以及家庭、社会的适应等多方面的问题。

现在中医古籍出版社为适应我国人口迅速老龄化的需要,为满足老年人的文化需求,解决他们的诸多问题,帮助他们安度晚年,再作贡献,热忱地在《老年人权益保障法》实施一周年之际,在九九重阳节之时,特别奉献给广

大老年朋友此融知识性、指导性、实用性于一体的生活百科全书,无疑为全国各族老年人献上了一份丰厚而精美的精神礼品。

这本书的出版,既能使更多的老年人祛病强身,延年益寿,也能使他们乐龄奉献,安度晚年。我真诚地感谢鼎力支持出版此书的有识之士以及新闻出版单位的热情帮助。

中国老龄协会会长

A handwritten signature in black ink, appearing to read '张子范' (Zhang Zhen), written in a cursive style.

1997年6月

总 目

上卷 福如东海

上卷目录·····	(1)
权益篇·····	(1)
余热篇·····	(123)
学习篇·····	(175)
社交篇·····	(257)
婚姻篇·····	(291)
家庭篇·····	(363)
理财篇·····	(415)
情趣篇·····	(517)
安全篇·····	(677)

下卷 寿比南山

下卷目录·····	(1)
生理篇·····	(1)
心理篇·····	(67)

养生篇·····	(153)
起居篇·····	(201)
饮食篇·····	(267)
运动篇·····	(377)
保健篇·····	(471)
疾病篇·····	(601)
用药篇·····	(755)

上 卷 目 录

权益篇	(1)
一、老年人权益保障法律制度	(2)
什么是法	(2)
什么是法律	(3)
法律与道德	(4)
老年人权益保障法律制度	(5)
我国的老年人权益保障法律制度	(6)
《老年人权益保障法》的制定	(8)
《老年人权益保障法》的立法宗旨和指导思想	(10)
《老年人权益保障法》的地位和作用	(16)
《老年人权益保障法》的基本内容	(18)
二、老年人的合法权益与保障	(23)

老年人的合法权益	(23)
政治权利	(25)
人身自由权	(26)
社会经济权利	(27)
享受社会发展的成果	(28)
家庭养老与社会养老	(30)
赡养与扶养	(34)
赡养人的范围和赡养义务	(36)
相互扶养	(38)
赡养协议	(39)
房产权和居住权	(41)
不得干涉老年人婚姻	(43)
财产权	(45)
财产处分权	(46)
继承权	(47)
健全老年人的社会保障制度	(48)
国家建立养老保险制度	(50)
职工养老保险制度改革	(53)
绿色养老工程	(56)
医疗保险制度	(57)
就医照顾	(59)
分配和调整住房要适当照顾老年人	(59)
保证老年人继续受教育	(60)
老年社会福利的内容	(62)
老年社区服务	(63)

人口老龄化与发展社区服务	(64)
继续发挥老年人的专长和作用	(65)
三、老年人合法权益的维护	(69)
要维护老年人的合法权益	(69)
如何判定老年人的合法权益受到了侵害	(70)
保护老年人合法权益是全社会的共同责任	(72)
合法权益的自我保护	(75)
合法权益受侵犯后的自我保护途径	(76)
如何写诉讼文书	(80)
证据及其运用	(87)
法庭辩论	(88)
要不要聘请律师	(90)
诉讼费的规定及照顾	(92)
法律援助	(94)
赡养纠纷案的特殊规定	(96)
侵犯老年人合法权益的法律责任	(97)
四、老年机构和组织	(102)
中国城乡老年工作机构、群众组织现状	(102)
老龄工作机构和学术组织	(103)
老年群众组织	(107)
国外主要老年组织机构	(111)
余热篇	(123)

一、老有所为	(124)
年老未必智力衰退	(124)
人老知识不老化	(125)
老年人是智力宝库	(127)
老有所为的范围	(128)
老有所为有利于发展生产力	(130)
老有所为有利于保障老有所养	(131)
老有所为有利于身心健康	(132)
实现自我的需要	(134)
离退人员再就业是造饭碗	(136)
老年人是财富	(137)
离退休人员享有劳动权	(140)
再工作理当取酬	(142)
开发第二次人才资源	(143)
老年人才开发中心	(145)
二、发挥余热	(148)
再创财富	(148)
普教战线大有可为	(149)
兴学办教	(151)
发挥“智囊团”作用	(152)
科教兴国作贡献	(154)
为兴农和脱贫作贡献	(156)
为政府部门当参谋作顾问	(157)
参与基层政权建设,帮助居委会做工作	(159)

老年创造大有可为	(160)
技术咨询作贡献	(162)
老司法争取新成就	(163)
参加精神文明建设	(165)
维护社会秩序	(167)
著书立说	(169)
编史修志	(170)
撰写回忆录	(171)
学习篇	(175)
一、老有所学	(176)
学无止境	(176)
读书益寿	(177)
怡情养性	(179)
长寿例证	(181)
学习特点	(182)
勤于用脑	(184)
健脑之法	(186)
大器晚成	(187)
学而有为	(190)
培养兴趣	(191)
学新知识	(193)
二、学习方法	(195)
制订学习计划	(195)
挑选入门书	(196)
合理安排时间	(198)

专心致志,循序渐进	(199)
把握重点,各个击破	(201)
朗读与背诵	(202)
精读与博览	(204)
研讨与运用	(205)
善于思考	(207)
改善记忆能力	(208)
记忆方法 18 则	(210)
积累资料	(213)
读书笔记	(214)
名人的笔记	(216)
十诀十戒十忌	(217)
三、老年大学	(220)
终身教育	(220)
国外的老年大学	(221)
创办老年大学的缘由	(222)
中国的老年大学	(224)
上老年大学好处多	(225)
文化低也能上大学	(227)
内容丰富,形式多样	(228)
师生关系	(229)
不考试,不发文凭	(231)
老年人上大学的“三个有利”	(232)
四、图书资料	(235)
选购书籍	(235)

利用图书馆	(236)
图书馆目录	(237)
工具书	(239)
利用工具书	(241)
查人名、地名	(243)
查历史年代、典章制度	(245)
查诗文典故、成语典故	(246)
查冷僻字、疑难词	(248)
百科全书	(250)
家庭图书的分类和排架	(253)
保护图书	(254)
社交篇	(257)
一、社交与老年生活	(258)
晚年生活需要社交	(258)
调整人际关系	(259)
老年人际关系的特点	(261)
社会广泛有益于健康	(263)
孤独比疾病更可怕	(265)
人际交往要寻求相似点	(269)
二、人际关系	(272)
老年社会角色与人际关系	(272)
老年人与其子女的交往	(275)
老年人与其兄弟姐妹的交往	(276)
老年人与邻居的交往	(277)
正确处理邻居关系	(278)