

中国老年
百科全书

中国老年百科全书

ZHONGGUOLAONIAN

BAIKEQUANSHU

中国老年文化研究所编

東方出版社

中国老年百科全书

ZHONGGUO LAONIAN BAIKEQUANSHU

编者/中国老年文化研究所

封面 设计/倪天煦

版式设计/任志珍

经销/新华书店

印刷/北京燕山印刷厂

开本/787×1092毫米1/16 印张/56.125 字数/1250千字

版次/1988年10月第1版 1988年10月北京第1次印刷

印数/00,001—11,850

东方出版社出版发行(北京朝阳门内大街166号)

ISBN 7-5060-0076-8Z·21 定价21.50元

责任编辑 方 鸣

装帧设计 倪天煦

中国美术学院美术考级教材

编 撰 人

姚 鹏
罗林平

江 冀
子 胥

王忆会
饶立华

秦永楠

刘源洲
陶建平
胡思迈
赵合宇
龚德平
赫尔实
王 松
曲 峰
吴会劲
张夏天

江 燕
张文生
千 夫
周满库
姚裕群
盛希贵
马 丽
谢小川
张 晓
郑 华

肖绪珊
晓 捷
周爱群
杨小君
王天灵
高 远
王维平
郭敏华
卞晋平

齐迎春
王子今
孙久文
曹钢城
黎仲华
韩 雁
沈凤仙
康 雪
任小兵

协 作 单 位

中国老年报社

中共河南省委党校老干部处

河南省直属机关老干部活动中心

全军离退办公室三利人才技术开发中心

鸣 谢

福建华盛针织工贸集团公司暨福建南平针织总厂

北京市西单百货商场

四川省文君酒厂

广东三水健力宝厂

广东台山县电热器具厂

国营昆仑机械厂

秦皇岛市四〇〇三工厂

内蒙古赤峰市长城地毯厂

目 录

老 年 学

老年学	(1)
老年医学	(1)
老年心理学	(1)
老年生理学	(2)
老年社会学	(2)
老年教育学	(2)
生命期	(3)
老年	(3)
老龄化	(3)
出生组	(4)
老化与衰老	(4)
生理性衰老	(4)
病理性衰老	(5)
心理性衰老	(5)
老化的主要原因	(5)
解脱理论	(6)
活跃理论	(6)
性格理论	(6)
亚文化群理论	(7)

生

老年人细胞功能的变化	(15)
老年人身体结构的变化	(18)
老年人人体内各种组织成分的变化	(19)
老年人皮肤、毛发和指(趾)甲的变化	(19)
老年人五官的衰老变化	(20)
老年人呼吸系统的衰老变化	(21)
老年人心血管系统的衰老变化	(21)
老年人消化系统的衰老变化	(22)

理

角色理论	(7)
老死	(7)
安乐死	(8)
年龄分层模式	(8)
老年期的人格类型	(8)
最适应的老龄化模式	(9)
退休	(9)
〔附〕：英、美等国退休制度	
世界主要国家老年学研究概况	(10)
我国老年学研究概况	(11)
我国人口老龄化的特点	(11)
〔附〕：我国三次人口普查中的老年人口数量及其比例	
我国老年人口的民族构成	(12)
我国人口老龄化的社会效益估价	(13)
我国人口老龄化的对策	(13)
《老龄问题国际行动计划》	(14)
中国老龄问题全国委员会关于老龄问题活动计划要点	(14)

理

老年人泌尿系统的衰老变化	(23)
老年人内分泌系统的衰老变化	(23)
老年人生殖系统的衰老变化	(23)
老年人神经系统的衰老变化	(24)
老年人运动系统的衰老变化	(25)
老年人生理功能的减退	(25)
老年人适应能力的减退	(26)
老年人糖、脂肪、蛋白质代谢的变化	(26)

老年人免疫功能的减退	(28)
老化学说	(29)
古代老化学说	(29)
自由基学说	(32)
交联学说	(32)
免疫学说	(33)
遗传学说	(34)

心

老年心理卫生	(39)
年代年龄、生理年龄、社会年龄和 心理年龄	(39)
反应时间	(40)
晶态智力和液态智力	(40)
表意性参涉	(40)
心理运动肌性能	(41)
发展性理论	(41)
老年现象理论	(41)
典型老化模式	(42)
衰老的外部因素	(42)
影响智能老化的主要因素	(42)
老年人的性格类型	(43)
老年人的自我形象	(44)
老年刻板性	(44)
老年人的感觉和知觉	(44)
暗适应和光适应	(45)
老年人的记忆特征	(45)
影响老年人记忆的因素	(46)
记忆模式	(46)
老年人生活满意的基本条件	(46)

医

老视	(56)
老年性白内障	(56)
老年性黄斑变性	(57)
老年性圆盘状黄斑部变性	(57)

自然淘汰学说	(35)
消耗学说	(35)
内稳定机制破坏学说	(36)
器官后备力量减少学说	(37)
适应能力缺陷学说	(37)
脑的衰老中心学说	(37)

理

对年轻一代的适应	(47)
老年人的心理诊断	(47)
心理治疗	(48)
老年人对疾病衰老的心理反应	(49)
影响老年人健康的心理因素	(49)
老年性精神病	(50)
老年期精神疾病的特征	(50)
老年精神疾病的原因	(50)
老年神经官能症	(51)
老年期妄想症	(51)
更年期精神病	(52)
器质性脑障碍	(52)
老年人的性心理	(52)
退休的四个阶段	(53)
退休综合症	(53)
高龄者职业意识	(53)
高龄者职务再设计	(54)
高龄者职务安排	(54)
职务再编组	(55)
弹性退休制度	(55)

疗

老年糖尿病性视网膜病变	(57)
原发性闭角型青光眼	(58)
边缘性角膜溃疡	(58)
干眼症	(58)

老年性耳聋.....	(59)	慢性支气管炎.....	(78)
老年性耳鸣.....	(59)	老年人肺炎.....	(78)
老年性龋齿.....	(60)	肺气肿.....	(79)
老年牙周病.....	(60)	慢性肺源性心脏病.....	(80)
老年口腔粘膜白斑.....	(61)	肺结核.....	(80)
口腔癌.....	(61)	脑出血.....	(80)
义齿性口腔炎.....	(62)	脑血栓.....	(81)
口臭.....	(62)	一时性脑缺血.....	(82)
老年性口干症.....	(62)	脑动脉硬化.....	(82)
咽下困难.....	(62)	高血压脑病.....	(83)
食道裂孔疝.....	(63)	老年性痴呆.....	(83)
食道癌.....	(63)	帕金森氏病.....	(84)
慢性胃炎.....	(64)	内耳眩晕病.....	(85)
急性出血性糜烂性胃炎.....	(64)	老年期神经官能症.....	(85)
老年消化性溃疡病.....	(65)	膀胱炎.....	(86)
上消化道出血.....	(66)	老年人小便失禁.....	(86)
胃癌.....	(67)	老年良性前列腺肥大.....	(86)
肠道憩室症.....	(67)	肾盂肾炎.....	(87)
结肠直肠癌.....	(68)	前列腺癌.....	(88)
胆囊炎.....	(68)	甲状腺功能亢进.....	(88)
胆石症.....	(68)	甲状腺功能减低.....	(89)
急性胰腺炎.....	(69)	女性更年期综合征.....	(89)
胰腺癌.....	(70)	男性更年期综合征.....	(90)
老年性便秘.....	(70)	萎缩性阴道炎.....	(90)
老年急性阑尾炎.....	(71)	老年人糖尿病.....	(90)
老年人的黄疸.....	(71)	老年性骨质疏松.....	(91)
老年高血压病.....	(72)	老年骨软化症.....	(92)
冠心病.....	(73)	类风湿性关节炎.....	(92)
心律失常.....	(74)	老年性关节炎.....	(93)
心力衰竭.....	(75)	风湿性多发性肌肉痛.....	(93)
急性心包炎.....	(76)	骨骼的原发性肿瘤和转移癌.....	(93)
亚急性细菌性心内膜炎.....	(76)	老年期骨折.....	(94)
闭塞性动脉硬化.....	(77)	缺铁性贫血.....	(94)
颞动脉炎.....	(77)	老年性皮肤瘙痒.....	(95)
血栓性静脉炎.....	(77)	老年性天疱疮.....	(95)
急性支气管炎.....	(78)	老年性干皮病.....	(95)

角化病	(96)	老年人用药须知	(101)
下肢溃疡	(96)	老年人常用药物	(103)
慢性乳头状溃疡性脓皮病	(96)	镇静催眠药	(103)
带状疱疹	(96)	解热镇痛药及抗风湿药	(103)
黑色棘皮症	(97)	利尿药	(105)
老年色素斑	(97)	抗微生物药	(105)
老年性点状白斑	(97)	心血管系统药	(107)
鳞状细胞癌	(97)	祛痰镇咳止喘药	(109)
皮炎炎	(97)	消化系统药	(110)
自身过敏性皮炎	(98)	维生素类药	(112)
老年人与癌症	(98)	减肥药	(113)
老年人癌症高发的可能因素探讨	(98)	抗衰老药	(113)
恶性肿瘤的早期征兆	(99)	降血糖药	(115)
老年癌症病人的处理原则	(100)	激素类及有关药物	(115)
卧床老年病人的护理	(100)		

卫 生

重视老年心理卫生	(117)	不要躺着看书	(121)
创造良好的心理环境	(117)	讲究睡眠姿式	(121)
老年人心理卫生的原则	(117)	早睡早起的益处	(121)
老年心理卫生内容	(118)	睡前温水洗脚	(121)
合理睡眠有益于健康	(118)	坚持凉水洗脸	(121)
生活规律化有益于健康	(118)	炎夏之日不贪凉	(122)
及时修补和镶牙	(118)	生吃水果要洗净削皮	(122)
看电视时间不宜过长	(119)	养成饭前便后洗手的习惯	(122)
选用适当的太阳镜	(119)	餐具要经常煮烫消毒	(122)
不要经常挖耳	(119)	噪音对老人的危害	(122)
不要拔鼻毛	(119)	净化室内空气	(123)
不要輕易拔牙	(119)	负离子发生器	(123)
不要刮舌苔	(119)	除灭蚊蝇等害虫	(123)
选用适当的牙刷	(120)	防止各种传染病	(123)
正确使用药物牙膏	(120)	注意饮食卫生	(124)
谨防“春潮”之害	(120)	少食多餐, 定时定量	(124)
老人更要漱口刷牙	(120)	多吃易消化的食物	(124)
正确使用牙签	(120)	食盐对健康的利与弊	(124)
注意夜生活卫生	(121)	节约唾液	(124)

捏脊有益于健康·····	(125)
--------------	---------

保

生活、情趣与健康·····	(126)
保健与医疗·····	(126)
未病先防，未雨绸缪·····	(127)
中风的预兆·····	(127)
警惕老年人咯血·····	(128)
老年人胸痛的几种原因·····	(128)
老年人呼吸道感染的特点·····	(128)
防止慢性支气管炎的急性发作·····	(129)
老年人痰中带血与疾病·····	(129)
高血脂症的预防·····	(130)
急性心肌梗塞的预防·····	(130)
防治三叉神经痛·····	(130)
老年人易便秘·····	(131)
糖尿病病人要定期作眼科检查·····	(131)
前列腺肥大的表现和防治·····	(132)
要重视老年人的尿·····	(132)
重视老人黑便·····	(132)
老年人失眠·····	(133)
妇女更年期注意的问题·····	(133)
不能忽视绝经后的白带增多·····	(134)
重视绝经后出血·····	(134)

长

自然寿命与实际寿命·····	(143)
平均寿命·····	(143)
寿命预测·····	(143)
人的自然寿限新见解·····	(144)
人的四种年龄·····	(144)
长寿与遗传·····	(145)
长寿与性别·····	(145)
长寿与社会·····	(145)
长寿与环境·····	(145)
长寿与劳动·····	(146)

健

预防老年性白内障·····	(134)
预防老年性耳聋·····	(134)
肩周炎的预防·····	(135)
颈椎病的康复与预防·····	(135)
青光眼的预防和生活须知·····	(135)
防止手足干裂·····	(136)
欲健勿胖·····	(136)
老年人中暑的防治·····	(137)
预防老人猝死·····	(137)
老年人怕跌倒·····	(137)
锻炼关节肌肉的好处·····	(138)
高血压和冠心病患者拔牙前要做好准备·····	(138)
老年人应注意口腔保健·····	(138)
讲究皮肤卫生，减慢皮肤老化·····	(139)
“老头乐”止痒要不得·····	(139)
腿部的保健·····	(140)
冬天谨防老人低体温·····	(140)
中老年健康分数计算·····	(141)
打鼾与窒息·····	(141)
人体生物钟检测卡·····	(141)

寿

长寿与饮食·····	(146)
长寿与情绪·····	(147)
长寿与家庭·····	(147)
长寿与运动·····	(148)
长寿与胖瘦·····	(148)
长寿与饮水·····	(149)
抗衰老的方法·····	(149)
控制“生命指标”延年益寿·····	(150)
延年益寿新探索·····	(150)
养生长寿十要诀·····	(151)

“十乐”长寿之道·····	(151)
十叟长寿歌·····	(152)
长青不老歌·····	(153)
抗衰防老中药歌·····	(153)
老寿星长寿秘诀种种·····	(153)
世界著名长寿区·····	(154)
我国现有百岁老人·····	(154)
各人长寿之道·····	(154)
世界寿星·····	(155)
世界寿星录·····	(156)

营 养

营养、营养物和营养学·····	(162)
中医营养学·····	(162)
粮食类的营养价值·····	(163)
〔附〕粮食类营养成分表·····	(164)
豆类的营养价值·····	(163)
〔附〕豆类营养成分表·····	(166)
肉类的营养价值·····	(165)
〔附一〕肉类营养成分表·····	(167)
〔附二〕禽肉类营养成分表·····	(167)
鱼类的营养价值·····	(168)
〔附〕鱼和其他水产动物类营养成分表·····	(169)
蛋类的营养价值·····	(168)
〔附〕蛋类营养成分表·····	(170)
奶类的营养价值·····	(168)
〔附〕乳和乳制品类营养成分表·····	(171)
蔬菜类的营养价值·····	(172)
〔附一〕菜叶类蔬菜营养成分表·····	(174)
〔附二〕根茎类蔬菜营养成分表·····	(175)
〔附三〕茄果类蔬菜营养成分表·····	(175)

中国寿星录·····	(157)
长寿家庭若干例·····	(155)
书画人多长寿·····	(155)
长寿的职业·····	(158)
老年十拗诗·····	(159)
孔子的养生之道·····	(159)
古稀天子——乾隆·····	(159)
罗素论长寿之道·····	(160)
佛门长寿之道·····	(160)
长寿对联若干首·····	(161)

养

〔附四〕瓜类营养成分表·····	(176)
〔附五〕菌藻类营养成分表·····	(176)
〔附六〕鲜果及干果类营养成分表·····	(177)
〔附七〕硬果类营养成分表·····	(178)
〔附八〕调味品营养成分表·····	(179)
老年人膳食营养要求·····	(180)
〔附一〕男性老年人每日膳食中营养素供给量表·····	(181)
〔附二〕女性老年人每日膳食中营养素供给量表·····	(182)
老年人的热能消耗与来源·····	(180)
蛋白质的功用及食物来源·····	(183)
脂肪的功用及食物来源·····	(183)
〔附〕每百克食物中脂肪等含量·····	(184)
胆固醇的功用及食物来源·····	(184)
碳水化合物的功用及食物来源·····	(184)
〔附〕每百克食物中碳水化合物的含量·····	(185)
无机盐和微量元素的功用及食物来源·····	(185)
维生素的功用及食物来源·····	(186)
纤维素的来源和功用·····	(186)

营养与衰老	(187)
营养与心血管病	(187)
营养与肥胖病	(188)
营养与骨质疏松	(188)
营养与癌瘤	(189)
药补不如食补	(189)
冬令时节宜进补	(190)
以脏补脏	(190)
海参的功能和营养价值	(191)
紫菜的性能和功用	(191)
木耳的成分和功用	(191)

燕窝的成分和功用	(191)
甲鱼的营养价值和功用	(192)
花粉的抗老延衰功用	(192)
蜂乳的抗老延衰功用	(192)
鹿茸的性能和选用	(192)
人参的性能和选用	(193)
胡桃仁的营养价值和功用	(193)
枸杞子的性能和功用	(193)
大葱的性能和功用	(194)
辣椒的性能和功用	(194)

健 身

生命在于运动	(195)
运动能延缓衰老	(195)
运动促进新陈代谢	(196)
运动能增强身体的适应能力	(196)
运动陶冶性情	(196)
体力劳动不能代替体育运动	(197)
老人运动注意事项	(197)
自我监督记录表	(198)
抗衰老运动处方	(199)
日光浴	(199)
冷水浴	(200)
空气浴	(200)
热水浴和温水浴	(200)
散步	(201)
慢跑步	(201)
倒行步	(201)
快步走	(202)
定量步行法	(202)
按摩的功能	(202)
按摩的手法	(203)
按摩的适应症和禁忌症	(204)
适应按摩治疗的几种老年病	(204)
预防耳聋眼花的按摩	(204)

预防白发脱发的按摩	(205)
预防感冒的按摩	(205)
防治腰痛的按摩	(206)
揉耳健身法	(207)
健脑强身法	(208)
简便易行的手指健康操	(208)
八段锦	(209)
十二段锦	(210)
导引术与治疗	(210)
五禽戏	(211)
五禽戏锻炼要领	(212)
健身气功的特点	(213)
练气功的基本原则	(213)
练气功的注意事项	(214)
气功的偏差与纠正	(214)
站桩功	(215)
行功	(215)
静坐功	(216)
内养功	(216)
自发动功	(217)
卧功	(217)
龙游功	(218)
龟缩功	(219)

太极拳流派·····	(220)
太极拳的健身功能·····	(220)
太极拳锻炼要领·····	(221)
乒乓球·····	(221)
台球·····	(222)
羽毛球·····	(222)
网球·····	(222)
高尔夫球·····	(223)
排球·····	(223)
游泳·····	(224)
冬泳·····	(224)
保健操·····	(225)
坐位健身操·····	(226)
站位健身操·····	(226)

家

家政学·····	(234)
家计·····	(234)
中国传统家庭·····	(235)
中国现代家庭·····	(235)
老年人家庭·····	(236)
家庭人员构成及其消费·····	(236)
家庭消费组织形式·····	(237)
购买动机·····	(237)
消费心理·····	(237)
老年人的购买动机·····	(238)
老年人的消费心理·····	(239)
老年人对商品的心理要求·····	(239)
老年人对劳务的心理要求·····	(240)
老年人的消费欲望·····	(240)
消费需求·····	(241)
需求层次·····	(241)
需求过程·····	(242)
老年人的消费需求·····	(242)
家庭消费的时代性·····	(242)
购买行为的评价·····	(243)

旅途健身操·····	(226)
针对疾病做医疗体操·····	(226)
医疗体育·····	(227)
医疗体育与高血压·····	(227)
预防高血压简易体操·····	(228)
医疗体育与慢性冠心病·····	(228)
医疗体育与肺气肿·····	(229)
医疗体育与神经衰弱·····	(230)
医疗体育与腰腿疼·····	(230)
医疗体育与颈椎病·····	(231)
医疗体育与糖尿病·····	(231)
医疗体育与肩周炎·····	(231)
医疗行走·····	(232)
有助健康长寿的呼吸法·····	(232)

计

消费 市场·····	(243)
高档消费品·····	(244)
老年服务事业·····	(244)
家庭服务市场·····	(244)
旧货市场·····	(245)
服务市场·····	(245)
广告评判·····	(246)
购物方式·····	(247)
消费品的无形损耗·····	(247)
家庭记帐·····	(248)
记帐方法·····	(248)
家庭收入和支出·····	(249)
真实性收入·····	(249)
虚假性收入·····	(249)
真实性支出·····	(249)
虚假性支出·····	(249)
食物费用支出·····	(250)
衣着费用支出·····	(250)
住宿费用和专项费用支出·····	(250)
杂项费用支出·····	(251)

银行储蓄.....	(251)	附加盗窃险.....	(258)
活期储蓄.....	(252)	家庭财产两全保险.....	(259)
定期零存整取储蓄.....	(252)	人身保险.....	(259)
定期整存整取储蓄.....	(252)	人寿保险.....	(259)
华侨人民币定期储蓄.....	(253)	农村财产保险.....	(260)
存本取息定期储蓄.....	(253)	税收.....	(261)
中国银行外币存款.....	(253)	个人所得税.....	(261)
邮政储蓄.....	(254)	个人收入调节税.....	(262)
利息计算.....	(254)	城乡个体工商户所得税.....	(263)
债券认购.....	(254)	消费结构.....	(263)
股票.....	(255)	恩格尔定律.....	(264)
金银的储藏和兑换.....	(255)	消费支出构成.....	(265)
储蓄动机.....	(256)	消费趋势.....	(265)
保险.....	(256)	生活质量评价.....	(266)
家庭财产保险.....	(257)	消费者利益.....	(267)
一般家庭财产保险.....	(257)	中国消费者协会.....	(268)

居 室

居室设计.....	(269)	石英挂钟.....	(275)
家具总体设计.....	(269)	地面布置.....	(275)
居室色彩.....	(270)	手工裁绒羊毛地毯.....	(276)
居室照明.....	(270)	地毯污迹的清洁.....	(276)
墙面设计.....	(271)	居室卫生环境.....	(276)
壁纸.....	(271)	家用电器使用知识.....	(276)
墙面着色.....	(272)	电视机的使用与保养.....	(277)
墙面挂饰.....	(272)	录音机的使用与保养.....	(277)
装饰小品.....	(272)	电扇的使用与保养.....	(277)
画框造型.....	(273)	电子手表.....	(278)
室内观赏品.....	(273)	电冰箱使用.....	(278)
家具复盖织物.....	(273)	电冰箱内食物保鲜和卫生.....	(278)
灯具.....	(274)	电饭锅的使用与保养.....	(279)
盆景瓶花.....	(274)	电炒锅的使用与保养.....	(279)
料器制品.....	(274)	压力锅的使用与保养.....	(280)
绢人绢花.....	(275)	安全使用煤气炉.....	(280)
雕漆制品.....	(275)		

服

老年人体型的特点	(281)
老年人四季服装要求	(281)
服装的分类	(282)
服装号型的标准	(282)
各种衣料简介	(283)
棉布	(283)
灯芯绒	(283)
丝绸	(284)
乔其纱	(284)
呢绒	(284)
精纺呢绒	(284)
粗纺呢绒	(284)
化纤	(285)
涤棉	(285)
涤纶	(285)
中长纤维	(285)
针织	(285)
毛线	(286)
毛皮	(286)
名扬海内外的华盛针织产品	(287)
老人穿衣的艺术	(287)
老年人的服装美学	(288)
衣服面料选择	(288)
流行色简介	(289)
羽绒服的选购	(289)
帽子的选购	(290)
西服的选购	(291)
旗袍的选购	(291)
皮革服装选购	(292)
老年人服装设计和剪裁特点	(292)
裁剪基础知识	(293)
缝纫机的维护与保养	(294)
老年人鞋的选购	(294)
老年人穿布鞋的好处	(295)

饰

皮鞋保护	(295)
五光十色的新式鞋	(296)
防刺鞋	(296)
电热鞋	(296)
监测鞋	(296)
高速鞋	(296)
夜光鞋	(296)
换气鞋	(296)
避雷鞋	(296)
电脑鞋	(296)
防高温鞋	(296)
警报鞋	(296)
药物鞋	(296)
降压鞋	(296)
防臭鞋	(297)
按摩鞋	(297)
防癣鞋	(297)
无泡鞋	(297)
药用鞋	(297)
各种服装洗涤需知	(297)
除去衣服上的油渍、尿渍、血渍	(298)
熨烫须知	(298)
织补常识	(299)
棒针	(299)
毛线的选购	(300)
正确选用服饰品	(300)
手提包的选购	(301)
金银首饰的成色	(301)
金银首饰的佩戴常识	(302)
真假金饰品识别法	(302)
金银首饰等饰品的保养	(303)
领带和腰带	(303)
常用化妆品种类	(303)
美容和护肤	(304)

洗发剂与护发素的选择	(305)
香水和花露水选购	(305)
老年妇女搽什么化妆品好	(305)
保护头发	(306)

膳

掌握科学的饮食规律	(308)
膳食结构模式	(308)
饮食九宜	(309)
老年人饮食的“三多”、“三少”	(309)
细嚼慢咽裨益多	(310)
节食可延寿	(311)
晚餐要节制	(311)
饮食偏嗜的禁忌	(312)
病中忌口	(312)
保持食物适当的酸碱度	(313)
保持做饭的养分	(313)
进食鱼类须知	(313)
食盐对人体健康的利弊	(314)
香料的功能	(314)
防止食物中毒	(315)
净化厨房	(315)
编排食谱的原则	(316)
三餐食谱	(316)
饼、面、粉、糕若干种	(317)
鸡肠饼	(317)
荞麦饼	(317)
萝卜丝饼	(318)
益脾饼	(318)
期颐饼	(318)
春盘面	(318)
山药面	(318)
鸡肠面	(318)
砂仁藕粉	(318)
糯米粉搗粉	(318)
鸡头羹粉	(318)

染发注意事项	(306)
香皂的选购	(307)
烫发简介	(307)

食

山药扁豆粉	(318)
蚕豆糕	(318)
栗子糕	(318)
莲子茯苓糕	(318)
羹、汤若干种	(318)
羊肚羹	(319)
羊肚羹	(319)
猪蹄羹	(319)
鲫鱼羹	(319)
百合枇杷藕羹	(319)
胡桃栗子糖羹	(319)
银耳羹	(319)
猪肝羹	(319)
大麦汤	(319)
甘麦大枣汤	(319)
四和汤	(319)
豆腐红糖汤	(319)
人参汤	(319)
五味子汤	(319)
佛手姜汤	(320)
瓜蒌根冬瓜汤	(320)
饮、汁若干种	(320)
牛乳饮	(320)
龙眼人参饮	(320)
龙眼枣仁饮	(320)
苓藕饮	(320)
五汁饮	(320)
杏梨饮	(320)
三汁饮	(320)
葱椒饮	(320)