



老年人生活 服务指南

云南省老龄工作委员会办公室 主编

云南出版集团公司
云南美术出版社



老年人生活

江苏工业学院图书馆
藏书章

务指南

云南省老龄工作委员会办公室 主编

云南出版集团公司
云南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年人生活服务指南 / 云南省老龄工作委员会办公室
主编.—昆明: 云南美术出版社, 2008.8
ISBN 978-7-80695-720-2

I. 老… II. 云… III. 老年人—生活—指南 IV.
TS976.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 135309 号

责任编辑: 吴 洋

装帧设计: 小 姜

责任校对: 缪 伟

老年人生活服务指南

云南省老龄工作委员会办公室 主编

出版发行: 云南出版集团公司 云南美术出版社
(昆明市环城西路 609 号)

制版印刷: 昆明市盘龙区鑫林印刷厂

开 本: 889 × 1194mm 1/32

印 张: 15.5

印 数: 1~20000 册

版 次: 2008 年 8 月第 1 版

印 次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80695-720-2

定 价: 49.00 元

如有印装问题, 请与承印厂联系调换

序 言

改革开放以来，我省经济社会结构和人口结构发生了深刻变化，人口老龄化趋势日益明显，60 周岁以上老年人占全省总人口的比例已超过 10%，标志着我省进入了人口老龄化阶段。老龄化社会到来和长寿人口增多，是经济社会各项事业快速发展和人民生活水平显著提高的充分体现，同时也对进一步提高老年人生活质量、丰富老年人精神文化生活、让老年人安享晚年提出了新的更高的要求。

老年人为国家的建立、富强和人民幸福奉献了自己的青春和力量，建立了光辉的业绩，今天的经济社会建设成果凝结了他们的劳动和智慧，理应受到全社会的关心和尊重。省委、省政府历来高度重视老龄工作，按照“党政主导、社会参与、全民关怀”的工作方针，紧紧围绕“六个老有”的工作目标，大力弘扬中华民族尊老、敬老、爱老的优良传统，制定出台了一系列规章制度和惠老政策，统筹和调动社会各方面力量，全方位、多层次开展老龄工作、妥善处理涉老问题，老年人的社会保障体系逐步健全，老年人的基本生活得到有效保障，老年人体育文化事业蓬勃发展，老年人合法权益得到切实维护。各级涉老部门和老龄工作者满腔热情地为老年人排忧解难，为推动老龄事业发展做了大量卓有成效的工作。广大老年人发挥余热，积极建言献策，为全省经济社会发展作出了重要贡献。

平安是福，福在健康。云南省老龄工作委员会办公室

组织编写的云南省《老年人生活服务指南》一书，全面、系统介绍了老龄工作法律法规、敬老助老典型事迹、老年人保健养生和居家旅游知识等，体现了 21 世纪人类增进健康、远离疾病的要求。该书的出版发行，旨在弘扬中华民族敬老助老的传统美德，同时为老年人提供较为科学的养生知识、实用的养生方法和健康的生活方式，必将给老年朋友以有益启迪，必将对我省老龄事业发展起到积极的推动作用。

夕阳无限好，桑榆霞满天。衷心祝愿所有老年朋友健康长寿！

云南省副省长
云南省老龄工作委员会主任 曹建方

2008 年 7 月于昆明

目录

Contents

序 言	1
-----------	---

政策篇

中华人民共和国老年人权益保障法	3
云南省老年人权益保障条例	11
中共中央、国务院关于加强老龄工作的决定	22
全国老龄工作委员会办公室、司法部、公安部 《关于加强维护老年人合法权益工作的意见》	32
司法部、民政部关于保障老年人合法权益 做好老年人法律援助工作的通知	37
财政部 国家税务总局关于对老年服务机构 有关税收政策问题的通知	39
农村敬老院管理暂行办法	40
《中共中央办公厅、国务院办公厅转发中央组织部等部门 关于进一步发挥离退休专业技术人员作用的意见》 的通知	45
卫生部关于加强老年卫生工作的通知	50
文化部关于加强老年文化工作的意见	55
中组部、文化部、教育部、民政部、全国老龄工作委员会 办公室关于做好老年教育工作的通知	62

云南省老龄工作委员会办公室、云南省司法厅、云南省公安厅转发全国老龄工作委员会办公室、司法部、公安部《关于加强维护老年人合法权益工作的意见》的通知	65
中共云南省委办公厅、云南省人民政府办公厅关于进一步发挥离退休专业技术人员作用的实施意见	67
云南省农村社会养老保险暂行办法	70
云南省企业职工基本养老保险条例	76
云南省城镇职工基本医疗保险暂行规定	82
云南省老年人优待证办理工作暂行规定	88
依法保障老年人合法权益是全社会共同责任	94

道德篇

牢固树立社会主义荣辱观	99
知荣明耻写人生	101
我为“八荣八耻”鼓与呼	102
赞中央提出“八荣八耻”	103
八荣八耻	103
云南省历届尊老敬老先进集体与个人	104
“云岭十大孝星”光荣榜	105
她用爱心体现真诚的孝心	
——记个旧市马月红	108
李小妹 融化了继母二十年的坚冰	111
倾注真情扶桑榆 爱心润老夕阳红	
——记个旧市沙甸区金川乡马凤芝	115
唐卫红 一个德才双全的女性	118
蔡光辉夯实基业 恩泽家乡父老	122
高会珍 巾帼建功女能人	127
陈登致富不忘敬老 爱心奉献社会	128

苏天佑敬老院里好当家 五保老人的贴心人	130
山乡敬老情	
——记富源县竹园镇久安煤矿矿长张路国	132
杨经伟主要先进事迹	134
杨振猛主要先进事迹	135
苏云安主要先进事迹	136
张玲仙主要先进事迹	137
李卫红主要先进事迹	137
董成友 五保老人的好“孝子”	138
敬老院里的“大孝星”	
——记泸水县上江乡敬老院院长钱友忠	142
中华美德二十四孝	145

学习篇

生活有质量 生命才精彩	149
老年人如何利用闲暇时间	153
当代中国老年人法律地位（摘录）	155
老年旅游市场开发对策思考（摘录）	163
云南省老年学学会	169
紧跟时代探新路 适应信息求发展	170
云南老年网络大学简介	177
云南省老年人体育协会简介	180
云南省老干部诗词协会	184
云南省老干部花卉盆景协会	189
化解恶劣情绪八法	191
磨练感悟多 退休志不衰	192
坚强、乐观度晚年	196
金缕曲·八十有感	198

老年人的心理调节	199
中国老年人婚姻的新要求	209

保健篇

什么是养生	223
退休生活“慢、四、步”	224
牢牢掌握健康主旋律	225
健康长寿之法	238
健康养生十二法	240
中老年预防癌症十二条	248
百年健康 始于足下	249
增寿诀窍	251
一生中有二十二个防衰老关键点	252
五十岁以后的老年人应该做哪些检查	254
世界卫生组织发布的老年人锻炼的指导原则	255
老年人如何科学地健身	256
几种常见老年病的康复疗法	264
老年人如何计算运动量	267
肥胖的老人，运动时要注意什么	268
老年人如何远离运动损伤	268
保健睡眠八法	270
老年人健身慎用小区健身器	271
人老养生重四梢	272
防老花眼六法	273
老年人眼睛自我保健术	274
关爱老年人听力	275
八种人不宜用手机	277

谋杀健康的八件事	278
克服亚健康的养生方式	280
自我保健十法	281
健康生活方式	283
健康标准的自我监测	284
老年人用药注意事项	286
老年人锻炼注意事项	287
老年人跳舞运动要注意的事项	289
老年人洗澡时应注意事项	290
老年人旅游注意事项	291
高龄老人乘机注意事项	292
云南省老年旅行社出团须知	293
中国老年人的几大营养问题	294
中国居民膳食宝塔	299
一般居民膳食指南	300
老年人营养需要特点	306
老年人吃粗粮有什么好处	307
怎样使老年人的食物松软而易于消化	308
老年人做菜加点醋有保健作用	309
长寿老人饮食的“十佳”	310
十大最经典抗衰老中药	314
十大长寿食品	317
饮料与健康	318
饮食与防癌	321
春天常吃这些食物来提高免疫力	323
夏季生活的十个“最佳”	324
秋冬补肾原则	327
最健康的日常饮食习惯	329

各年龄阶段的男性如何均衡营养	330
降脂的五大食物明星	334
可以治小病的十种水果	336
越吃越瘦的十五种食品	338
健康饮食经典搭配二十招	339
长寿食疗歌	342
八珍母鸡汤 滋补第一方	343
常见食物食用禁忌	344
不宜多吃的果蔬皮	346
哪些蔬菜多吃伤害皮肤	347
食物与相克	349
名人养生之道	350

疾病防治篇

老年健康知识	361
老年人春季要预防什么病	361
老年人冬季要预防什么病	361
老年人为什么易感冒	362
老年人感冒的并发症有哪些	362
预防感冒应采取哪些措施	363
慢性支气管炎患者怎样进行自我康复治疗	365
肺心病有哪些预防措施	365
为什么老年人易患中风	366
老年人中风后应如何就诊	366
哪些高血压患者易中风	367
老年高血压患者治疗中应注意哪些问题	367
老年人如何预防贫血	368
冠心病合并高血压时如何选择降压药	369

心力衰竭合并高血压时如何选择降压药	369
糖尿病合并高血压时如何选择降压药	369
脑血管意外的高血压患者如何选择降压药	370
哪些体育锻炼适合老年高血压患者	370
何为高脂血症	371
血脂异常有什么危害	371
如何预防血脂异常	371
冠心病的检查有哪些	373
冠心病的基本治疗方法有哪些	374
哪些运动适合老年冠心病患者	374
老年人猝死有哪些诱因	375
怎样预防冠心病猝死	375
心律失常有哪些表现	376
老年人心律失常如何治疗	376
什么是心力衰竭	377
老年人心力衰竭有哪些诱因	377
老年人如何防治低血压	378
什么是糖尿病？有哪些表现	379
老年糖尿病有什么特点	380
什么是糖尿病治疗的“五驾马车”	381
糖尿病消瘦患者怎样进行饮食治疗	381
糖尿病肥胖患者怎样进行饮食治疗	382
运动疗法对糖尿病患者有何益处	382
糖尿病患者为什么会发生低血糖？有哪些症状 ...	383
糖尿病患者如何预防低血糖发生	383
糖尿病会导致哪些慢性并发症	383
什么是功能性消化不良	386
如何治疗功能性消化不良	386

骨质疏松症应如何防治	387
哪些食物最好补钙	388
脑血管意外病人的家庭急救	388
脑血管意外病人的家庭护理	389
如何防治老年人贫血	390
中老年人易患的脑供血不足如何预防	391
长期抑郁易患老年性痴呆症	393
如何及早发现老年性痴呆	393
家庭护理痴呆症老人七要点	394
老年痴呆症的健康食品	395
老年人睡不好就是失眠症吗	396
什么是更年期综合征	397
中风病的健康指导	399
浅谈慢性支气管炎、肺气肿、肺心病的防治	401

服务篇

云南省老龄事业发展基金会	405
云南省老年病医院	409
科技尖兵 敬老孝星	
——新疆医院院长黄传贵简介	412
夕阳无限好 关怀尤晚年	
——昆明市虹山医院关怀科	414
工疗添新彩 蜡疗显奇功	416
数风流 看“今昭”	417
云南省老干部活动中心	418
云南省门球器材厂	419
昆明鑫夕阳中老年用品超市	420
云南省老年人体育活动中心	421

中国人寿保险股份有限公司云南省分公司	422
云南省老年旅行社	423
真心关爱 热忱服务 构建和谐高新区	424
老年之家长青公寓	425
云南书林老年公寓	426
昆明市盘龙区社区服务中心基本情况简介	428
盘龙区助老呼叫服务简介	430
昆明五华寿康老年公寓	433
规范化管理 保姆式服务	434
云南六甲住家式老年公寓	438
云南省昆明大观楼寿星乐园敬老院	439
金曦新健康管理集团	440
昆明市老年服务行业协会简介	441
老年人如何找家政服务员	441
云南省昆明市养老福利机构统计表	444

国外养老概况

看看外国人怎么养老	449
土耳其老人：喜欢“悠然见南山”	449
澳大利亚老人：前卫的“涂鸦”艺术	450
加拿大老人：我健身，我快乐	451
日本老人：我很老，可我还工作	451
四成英国老人喜爱上网	452
德国老人：“让我们同居吧。”	454
德国：养老事业面临新挑战	455
国外老人收藏啥	460

云南省老龄工作机构简介

云南省老龄工作机构简介	463
云南省老龄工作系统通讯录	469
编后语	470

中华人民共和国老年人权益保障法

中华人民共和国主席令

第七十三号

《中华人民共和国老年人权益保障法》已由中华人民共和国第八届全国人民代表大会常务委员会第二十一次会议于1996年8月29日通过，现予公布，自1996年10月1日起施行。

中华人民共和国主席 江泽民

1996年8月29日

中华人民共和国老年人权益保障法

1996年8月29日第八届全国人民代表大会

常务委员会第二十一次会议通过

第一章 总 则

第一条 为保障老年人合法权益，发展老年事业，弘扬中华民族敬老、养老的美德，根据宪法，制定本法。

