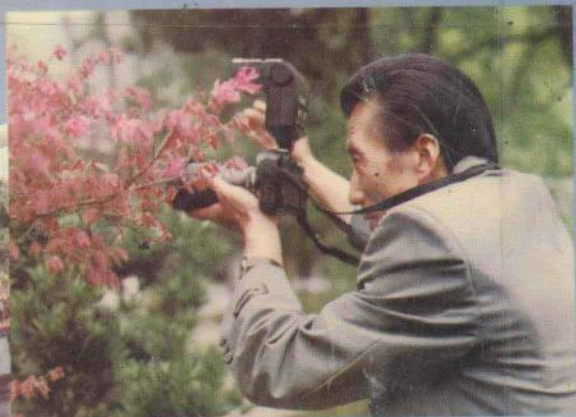




老年樂

老年樂

——老年人生活知识辑萃

主编 张铭之

湘长新出准字(1996)第 019 号

老 年 乐

主 编:张铭之

✕

中共长沙市雨花区委员会 组织部
老干局 合编

(长沙市人民路 83 号)

长沙市黎托印刷厂印装

(印装质量问题直接与本厂联系)

✕

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:19 字数:39 万

1997 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—1000

知識王地

李公丹



《老年乐》编委会

顾 问：袁景丹 吴良彬 张贤遵 孔光明
 李墨昌 伍尉滇 黄林石 张干云
 杨志德 王 健 苏 伟 易佳良

名誉主任：刘晓明

主 任：戴国强

副 主 任：杨意平 肖应登

常务副主任：张铭之

委 员：杜正国 李仲文 游志军 喻新义
 罗四安 刘 强 杨伯群 谢德炳

《老年乐》编辑部

主 编：张铭之

副 主 任：刘永珍 葛良恺 笪佳频

编 辑：张 琦 徐美冬 张永立 陈昭琼
 葛谦持 张 冰 王世虎 邓 宏
 苏 杰 殷增权 黄正奇 张雄伟
 周育民 钟春生 曾润生 曹鑫林

序 言



我国是一个有五千年历史的文明古国，在中华民族文化发展的历史长河中，有着尊老敬老爱老的传统美德。随着社会的进步和物质生活的改善，人们的平均寿命不断提高，老年人在总人口中占的比例越来越大，全国已经过亿，湖南有 650 万，与各省比较排第七位。老年人对社会主义革命和建设事业作出过重大贡献，抚养培育了千千万万优秀的后一輩。因此，尊重老年人，就是尊重党和国家的历史；关心老年人，就是关心社会主义建设事业。党和政府以及全社会都应该十分重视和关心离退休干部职工和社会老人。

区委组织部、老干局编辑《老年乐》一书，就是为了使老年人老有所养、老有所医、老有所乐、老有所学、老有所为，欢度充实幸福的晚年。

《老年乐》这本书共 39 万多字，分为 10 部分。第一部分“天下风光”，比较详细地介绍了伟大祖国百余处名胜古迹、著名风景点及旅游基本知识，图文并茂，是较好的导游材料，也可从中流览祖国的锦绣河山。第二部分“环球掠影”，有重点、有选择地介绍世界之最和各国的奇闻趣事，使老年人，开阔视野、赏心益智。第三部分“自我保健”，广征了我国历代的保健知识和长寿要诀，是老年人

必不可少的保健读物。第四部分“民间验方”，收录了数百个治疗疑难病、多发病的良方，让老年病患者择方治疗，及时康复。第五部分“佳肴烹调”，介绍了主要食物的营养成分和上百种名菜及养颜食品的制作方法，方便老年人随心所欲地选做自己喜爱的佳肴。第六部分“装饰美化”，着重介绍了室内装饰，家具陈设，瓶杆花保鲜和室内阳台养花技术，老年人可以因室制宜，美化自己的居住环境。第七部分“娱乐休闲”，着重介绍了楹联、书法的习练艺术，以及养鸟、养金鱼的知识 and 四季垂钓的乐趣，丰富老年人的生活。第八部分“家庭之友”，介绍了皮衣收藏，旧毛料整新，空调和家用电器的保养，真、伪商品的鉴别，以及防霉防虫知识等，是老人的好帮手。第九部分“生活知识”，介绍了日常生活中常见的可能还不甚了解的基本常识，帮助老年人开阔视野，丰富生活。第十部分“法律咨询”，择要编录了保护老年人合法权益的法律条款，使老年人能自觉运用法律、保护自己的合法权益。总之，全书内容极为丰富，知识性、趣味性、适应性、可读性融为一体，既是老年人的精神食粮，又能帮助老年人解决生活中的许多实际问题，使老年人“老而不老”，生活富有情趣、充满生机。

我深信这本书能为广大读者所喜爱，发挥它应有的作用。

愿您晚年更美好

年过花甲的人，大都并未感到“老之将至”，总想从闲逸中寻求乐趣，无为中也有所为，在新生活里酿造自己的春天。

常言道，不怕年老，就怕心老。酿造春天的情怀正是没有“心老”的展现。老年们对新时代充满乐观情绪，对新事业继续关注和追求。可贵的心灵永远陶醉在成功的欢乐境界，不老的宝刀仍想挥舞在灿烂的四化征途。

好得很，他们没有老！健身容易养心难。真正的延年益寿，就要从修养心境入手。老年人有一股对革命事业永远追求的精神，有一股乐为人民、乐为祖国、乐为时代再作贡献的热情，不会觉得自己老了，更不会感到无所作为，对理想、事业、生活的热爱抹平了他们心上的皱纹，还想做些力所能及的事情。过上更加充实、美满、愉快的生活。“清山夕照明，晚景别有情；老牛自奋蹄，风雨不辍耕。”几句豪言描绘了他们的心态，“老有所为”已成为他们生活的重点。

对于老年同志，人们十分钦敬，壮年报国不辞累，老大仍然有所为，给后辈树立了好榜样。不过，毕竟到了高龄，精力不同往昔。老年人的生活，应该五彩缤纷，各得其所。“老有所为”自然会因人而异。“老有所乐”则希望都能做到。编印《老年乐》一书，就为了达到这个目的，给全体老年人奉上生动的资料，导游导演，学舞学蹈，习字作联，养花垂钓……丰富知识以丰富生活、益智赏心以益寿延年。

“树老根弥壮，阳骄叶更荫。”老人离退休后开始了新生活，旅途拓展了新天地。这是人生的第二个黄金时代，寻求“心乐”已是共同的心声。欢度晚年，焕发青春，全身机体组织和器官功能将更加趋向稳定平衡，健身得法而养心有道。

祝愿老人个个健康长寿，祝福祖国更加富强繁荣。

永明

篇 目

一、天下风光

全国有重点风景名胜区一百一十九处	(3)
我国十四处世界级名胜古迹	(3)
中国旅游胜地 40 佳	(3)
九州是指哪些地方	(4)
遍及世界的仿古“中国城”	(5)
山名集锦	(5)
中华奇泉	(6)
天下第一奇观	(7)
一些城市的雅号	(7)
我国九十九座历史文化名城	(8)
避暑山庄	(9)
神州绝色风景点	(9)
雄伟天安门	(10)
紫禁城四奇	(10)
天坛	(11)
天坛回音壁揭秘	(13)
紫禁城中御花园	(14)
中南海	(15)
15 公里长的壁画长廊	(17)
驰名世界的皇家博物馆园林颐和园	(18)
春日赏花佳境多	(19)
神州“金殿”知多少	(20)
乾隆花园	(21)
岳麓书院	(22)

北京世界公园	(23)
中国名山录	(25)
乾陵	(25)
汉俑	(27)
西藏风光无限好	(28)
唐僧圆寂处玉华宫	(29)
梅城四奇	(29)
芦沟晓月照古今	(30)
故宫钟表趣史	(31)
北京的王府	(32)
北京皇室古建筑“两怪”	(34)
清朝陪都：沈阳故宫	(34)
庐山毛泽东诗碑园	(36)
庐山	(37)
庐山之美在山南	(38)
冬日赏雪好去处	(38)
世界瑰宝—宁河玉	(39)
西双版纳植物奇观	(40)
景区名胜多巨字	(41)
神州奇竹	(42)
古典园林之最	(42)
树木之最	(43)
南海明珠	(45)
旅游新景点—南戴河	(45)
中华多奇树	(46)
千年奇枣树	(47)
深秋红叶何处佳	(48)
中国最大的母树林	(48)
天下第一山	(49)

花园之岛“鼓浪屿”	(49)
漓江风光	(50)
金华发现鸳鸯林	(51)
名山之特	(52)
五岳高多少	(53)
三峡工程之最	(53)
我国索道知多少	(54)
泰山碑刻	(56)
三峡世界奇观—夏冰洞	(57)
我国的几处地貌奇观	(57)
张家界国家森林公园	(58)
索溪峪自然景观	(59)
猛洞河风景区	(60)
澳门八景	(60)
“香港”名称的由来	(62)
香港新十景	(62)
香港花市分外艳	(64)
“中央街”的来历和发展	(65)
神州奇迹—众佛聚乐山	(66)
三峡一奇：石头上长文字	(67)
西藏活佛塔葬奇观	(68)
两美三奇黄金峡	(69)
峨嵋佛寺四宝	(70)
南岳四奇	(71)
神州“录音山”	(71)
名闻世界的台湾奇神庙	(72)
布达拉宫的壁画	(73)
古长城小史	(74)
北京文物十个世界之最	(75)

中华第一村	(76)
天下第一奇树	(77)
中国奇村集锦	(78)
南阳“迷魂村”	(79)
石钟山—奇特的名山	(79)
神州第一大县	(81)
袖珍汉桑城	(81)
我国最大一口古钟	(82)
中国第一高“塔”	(82)
中国的第一条铁路	(82)
曲阜六艺城	(83)
我国最小的乡	(84)
天下第一灯	(85)
华夏第一州	(86)
西安钟鼓楼	(87)
西方山洞	(87)
我国森林公园之最	(89)
世界最大的蛇公园	(90)
我国仿古建筑与缩微景观	(90)
中国古桥的世界之最	(91)
世界第八奇迹最新秘密	(92)
秦俑铜剑	(93)
我国著名的古铁塔	(93)
神州序数塔	(94)
应县木塔	(95)
我国的十大石窟	(96)
冬热夏冷的怪地方	(96)
神州韶山	(97)
神州奇塔	(99)

台北故宫·····	(101)
秋高气爽话旅游·····	(103)
我国的气象城·····	(105)
气象奇城拾趣·····	(105)
地名的气象雅号·····	(106)
古代旅游种种·····	(107)
家庭旅游有学问·····	(107)
旅游怎样买火车票省钱·····	(108)
火车票签退有新规定·····	(109)
游山须知·····	(109)
怎样乘坐民航班机·····	(110)
怎样买到靠窗口的火车票·····	(111)
清凉之夏·双休日旅游线路精选·····	(111)
出国一日游·····	(111)
北京周末游·····	(112)
我国旅游城市的特色纪念品·····	(114)

二、环球掠影

世界国花趣谈·····	(117)
世界花园城市·····	(119)
世界动物园·····	(120)
世界奇岛趣闻·····	(121)
世界七大运动场·····	(122)
世界体育王国·····	(123)
世界趣闻·····	(123)
奇异人种·····	(124)
世界火山奇观·····	(126)
世界三大地宫·····	(126)
世界鸟类之最·····	(127)
美国定出“锦绣中华日”·····	(128)

“锦绣中华”公园在美开幕·····	(129)
亚洲国家的“别号”·····	(129)
国石趣谈·····	(130)
世界最长街道·····	(131)
世界各地竞相建筑高楼·····	(132)
微刻象牙扇称雄世界·····	(132)
以色列有 43 个国家公园 ·····	(133)
世界三大奇族·····	(133)
美洲国家的“别号”·····	(134)
世界最大运动场·····	(134)
各国奇桥·····	(135)
世界奇树趣谈·····	(136)
蝴蝶谷奇观·····	(137)
气功动物的绝技表演·····	(138)
世界上最大的“空调器”·····	(139)
一副能预告天气变化的壁画·····	(140)
世界上最大的小学·····	(140)
每天两次日出的小山村·····	(141)
彩色海洋·····	(141)
纽约“地下城”·····	(142)
世界城雕掠影·····	(143)
奇妙的世界特色公园·····	(144)
形形色色的大楼·····	(145)
独一无二的“乌龟地道”·····	(146)
四季盛开鲜花的铁树·····	(147)
世界货币图案趣闻·····	(147)
几种奇特的家电·····	(148)
不用电的家电·····	(149)
各国不同的新年元旦·····	(150)

外国奇趣的新年礼物·····	(151)
各国过年的饮食·····	(152)

三、自我保健

老年保健六要·····	(157)
人生有乐寿百龄·····	(157)
延年益寿话“四伴”·····	(158)
东方的健身瑰宝——健身球·····	(158)
活动·双手·养生·····	(159)
老年应保持广泛的爱好和兴趣·····	(160)
长期健身运动延缓老化 20 年·····	(160)
生命在于平衡·····	(161)
欲活一百岁主要靠自己·····	(161)
体动+心静=健康长寿·····	(162)
健康长寿五诀·····	(163)
延寿养生新法三则·····	(164)
健身十宜·····	(165)
健身“三部曲”·····	(166)
养生秘诀·····	(166)
养生八多八少·····	(167)
养生十字诀·····	(168)
养生十要·····	(168)
养生十常·····	(169)
养生十二宜·····	(169)
古人保健“三定律”·····	(169)
抗衰老七法·····	(170)
健康语丝·····	(171)
养生“一日曲”·····	(171)
笑:最简便健身法·····	(172)
笑治百病·····	(172)

养生秘诀——身劳心逸·····	(173)
养生三字经·····	(174)
健康三字经·····	(175)
养生百字铭·····	(176)
老年保健三字经·····	(176)
康乐箴言·····	(177)
康德的长寿之道·····	(177)
养老与健康 梳头是一招·····	(178)
春天的衣食住行·····	(179)
交谊舞的“舞疗”作用·····	(180)
跳交谊的礼仪·····	(181)
老年人跳舞时应注意什么·····	(181)
静中乐·····	(182)
进食状况体察病变信号·····	(183)
摩腹——中老年健美妙法·····	(183)
中国长寿之王·····	(184)
摩腹健身法·····	(184)
勤伸腰益健康·····	(185)
健康从足下开始·····	(185)
防止皮肤衰老的十类食物·····	(186)
戒烟方·····	(187)
咽痰有害·····	(188)
健脑常揉太阳穴·····	(188)
脑部保健功·····	(188)
养目八法·····	(189)
老人护目十二法·····	(190)
望眼鉴病·····	(191)
眼睛昏花常吃黑芝麻·····	(191)
按摩防治老花眼·····	(192)