

昔有十万个为什么为少儿启蒙
今有十万个怎么办替老人解难

娱乐篇

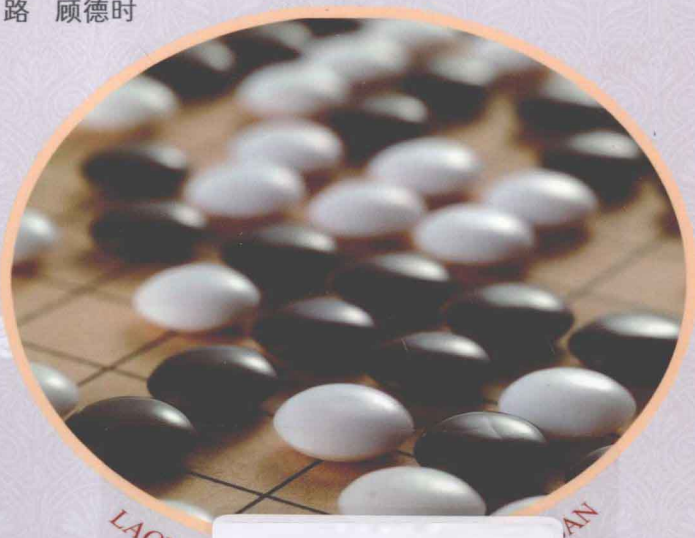


老年人 十万个怎么办

◎《老年人十万个怎么办》编辑委员会 编

◎主编 何红志

◎丛书总主编 方路 顾德时



全国老龄委办公室鼎力支持的老龄文化工程
一部科学、实用的老年生活宝典
一个完整的老龄实用文化体系
当代中国科普精品

中国 社会 出版 社
上海 科学 普及 出版 社

昔有十万个为什么为少儿启蒙
今有十万个怎么办替老人解难

老年人 十万个怎么办

娱乐篇

《老年人十万个怎么办》编辑委员会 编

主编 何红志

丛书总主编 方 路 顾德时

中国 社会 出版 社
上海 科学 普及 出版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人十万个怎么办·娱乐篇/方路, 顾德时主编;
何红志分册主编. —北京: 中国出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5087-4288-5

I. ①老… II. ①方…②顾…③何… III. ①生活—
知识—中老年读物②休闲娱乐—中老年读物
IV. ①Z228.3②C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 010740 号

书 名: 老年人十万个怎么办·娱乐篇
丛书主编: 方 路 顾德时
分册主编: 何红志
策 划: 菩萨心
责任编辑: 毛健生
助理编辑: 晓 晶

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号
电话: 编辑部: (010) 66079885
邮购部: (010) 66081078
销售部: 销售部: (010) 66080300 (010) 66085300
(010) 66083600 (010) 66080880
传 真: (010) 66051713 (010) 66080880
网 址: www.shcbs.com.cn
经 销: 各地新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂
开 本: 170mm × 240mm 1/16
印 张: 18.75
字 数: 260 千字
版 次: 2013 年 1 月第 1 版
印 次: 2013 年 4 月第 2 次印刷
定 价: 本册 47.00 元, 全套 498.00 元

《当代中国科普精品书系》

编委会成员

(以拼音字母为序)

顾问 王麦林 张景中 章道义 庄逢甘

主任 刘嘉麒

副主任 郭曰方 居云峰 王 可 王直华

编委	白 鹤	陈芳烈	陈有元	方 路	郭曰方
	顾希峰	郭 晶	何永年	焦国力	金 涛
	居云峰	李桐海	李新社	李宗浩	刘嘉麒
	刘泽林	刘增胜	倪集众	牛灵江	彭友东
	任福君	孙云晓	田如森	王 可	王直华
	王文静	吴智仁	汪援越	颜 实	阎 安
	尹传红	殷 皓	于国华	余俊雄	袁清林
	张柏涛	张增一	郑培明	朱雪芬	

《老年人十万个怎么办》系列丛书

编撰出版工作机构

支持单位

全国老龄工作委员会办公室

协办单位

中国科普作家协会 浙江省老龄工作委员会办公室 中国老年报社
中国老年杂志社

承办单位

杭州金秋世纪行文化交流有限公司

顾问委员会

总顾问 陈传书

顾问（按姓氏笔画排序）

王强华	东 生	刘 恕	李宝库	李景瑞	邬沧萍
杜 葵	汪文凤	何东君	苏长聪	郑伯农	赵 炜
赵渭忠	贺敬之	郭 济	黄柏富	程连昌	

编辑委员会

主 任 张文范

常务副主任 居云峰

副 主 任 王平君 王嘉琳 方 路 台恩普 李耀东 顾德时
浦善新 党俊武

委 员（按姓氏笔画排序）

王梅生	王朝前	王震寰	卢立新	刘书良	刘汉儒
刘晓祺	宋万存	何红志	应亚玲	陈立君	陈信勇
金正昆	胡惟勤	黄 雷	斯苏民	蒋世格	

编辑部（按姓氏笔画排序）

名誉总主编 张虎生 张常海
总 主 编 方 路 顾德时
常务副总主编 蒋世格 斯苏民
副 总 主 编 卢立新 刘书良 许沈华 沈 南 苏泽明 杨 政
鲍宗元

策划部

总策划 居云峰 王嘉琳 方 路 顾德时
策 划 王宝森 应亚玲 蒋世格 斯苏民 刘书良 董志龙 祝晓乐
吴渭文 吴 君 洪铁城

法律顾问

北京大成（杭州）律师事务所

《老年人十万个怎么办》系列丛书

第十一分册·娱乐篇

主 编 何红志

副主编 王光明 叶自新

编写人员（按姓氏笔画为序）

王光明 王咏雪 叶自新 何凤珍 何红志 张志明

周敬国 陈慕德 章胜利 冯良澄

关爱今天的老人
就是关爱明天的自己

壬辰孟春

蒋正华



全国人大常委会原副委员长蒋正华为本丛书题词

心如老驥常千里
壯心未與年俱老

顧秀蓮
二〇一三年
二月六日

全国人大常委会原副委员长顾秀莲为本丛书题词

大爱从孝起步

张梅颖



二〇一二年四月

全国政协原副主席张梅颖为本丛书题词



《当代中国科普精品书系》总序

以胡锦涛为总书记的党中央提出科学发展观，以人为本，建设和谐社会的治国方略，是对建设有中国特色的社会主义国家理论的又一创新和发展。实践这一大政方针是长期而艰巨的历史重任，其根本举措是普及教育，普及科学，提高全民的科学文化素质，这是强国富民的百年大计，千年大计。

为深入贯彻科学发展观和科学技术普及法，提高全民的科学文化素质，中国科普作家协会以繁荣科普创作为己任，发扬茅以升、高士其、董纯才、温济泽、叶至善等老一辈科普大师的优良传统和创作精神，团结全国科普作家和科普工作者，充分发挥人才与智力资源优势，采取科普作家与科学家相结合的途径，努力为全民创作出更多更好高水平无污染的精神食粮。在中国科协领导支持下，众多科普作家和科学家经过一年多的精心策划，确定编创《当代中国科普精品书系》。这套丛书坚持原创，推陈出新，力求反映当代科学发展的最新气息，传播科学知识，提高科学素养，弘扬科学精神和倡导科学道德，具有明显的时代感和人文色彩。整套书系由13套丛书构成，每套丛书含2~50部图书，共120余册，达2000余万字。内容涵盖自然科学的方方面面，既包括《航天》、《军事科技》、《迈向现代农业》等有关航天、航空、军事、农业等方面的高科技丛书；也有《应对自然灾害》、《紧急救援》、《再难见到的动物》等涉及自然灾害、应急办法、生态平衡及保护措施方面的图书；还有《奇妙的大自然》、《山石水土文化》等系列读本；《读古诗学科学》让你从诗情画意中感受科学的内涵和中华民族文化的博大精深；《科学乐翻天——十万个为什么创新版》则以轻松、幽默、富于情趣的方式，讲述和传播科学知识，倡导科学思维、创新思维，提高少年儿童的综合素质和科学文化素养，引导少年儿童热爱科学，以科学的眼光观察世界；《孩子们脑中的问号》、《科普童话绘本馆》和《科学幻想之窗》，展示了天真活泼的少年一代对科学的渴望和对周围世界的异想天开，是启蒙科学的生动



画卷；《老年人十万个怎么办》丛书主要为老年人服务，以科学的思想、方法、精神、知识答疑解惑，祝福老年人老有所乐、老有所为、老有所学、老有所养、家庭和谐，社会和谐。

科学是奥妙的，科学是美好的，万物皆有道，科学最重要。一个人对社会的贡献大小，很大程度取决于对科学技术掌握运用的程度；一个国家，一个民族的先进与落后，很大程度取决于科学技术的发展程度。科学技术是第一生产力是颠扑不破的真理。哪里的科学技术被人们掌握得越广泛深入，那里的经济、社会就发展得快，文明程度就高。普及和提高，学习与创新，是相辅相成的，没有广袤肥沃的土壤，没有优良的品种，哪有禾苗茁壮成长？哪能培育出参天大树？科学普及是建设创新型国家的基础，是培育创新型人才的摇篮，待到全民科学普及时，我们就不用再怕别人欺负，不用再愁没有诺贝尔奖获得者。我希望，我们的《当代中国科普精品书系》就像一片沃土，为滋养勤劳智慧的中华民族，培育聪明奋进的青年一代，提供丰富的营养。一棵大树，为中华民族的崛起铺路搭桥。

刘嘉麒

（中国科普作家协会第五、六届理事会理事长、中国科学院院士）



《老年人十万个怎么办》总序

“积极老龄化”在中国

——写在《老年人十万个怎么办》丛书出版之际

家家有老人，人人都会老。

大千世界里，作为个体的我们，从童年、少年、青年、中年直至老年，是生物进化的必然规律，也是人类不断认识自我、完善自我、超越自我而追求人生幸福、人生价值和人生发展的必然过程。随着人类由“高生育、高死亡、高增长”向“低生育、低死亡、低增长”转变，世界各国和地区人口年龄结构正悄然发生着改变，曾经年轻的社会开始告别年轻，迈向老年。如何看待我们的一生，如何度过我们的老年，成为越来越值得我们认真审视、思考和回答的问题。

联合国2009年统计数据显示，世界上有50个国家已经进入老龄社会；中国将成为各国中老年规模最大、老龄化速度最快的国家。据预测，我国老年人口从2011年起将呈现进一步加速增长态势，到2050年前后全国老年人口将达到4.8亿左右，其中80岁以上的老年人将超过1亿人。老龄问题不仅是每个人和每个家庭的现实问题，也是一个关系国计民生和国家长治久安的重大社会问题。我们要以积极的老龄观取代消极的老龄观，以积极的态度、积极的政策、积极的行动应对人口老龄化。

“积极老龄化”是一种观念。这是指最大限度地提高老年人“健康、参与、保障”水平，确保所有人在老龄化过程中能够不断提升生活质量，促使所有人在老龄化过程中能够充分发挥自己体力、社会、精神等方面的潜能，保证所有人在老龄化过程中能够按照自己的权利、需求、爱好、能力参与社会活动，并得到充分的保护、照料和保障。这是以更高的站位、更宽的视野、更新的维度来审视人口老龄化、直面人口老龄化、应对人口老龄化。这种积极的老龄观，有利于



消除年龄歧视的不利影响，为解决老龄问题提供了新的思想方法和发展理念。

积极老龄化是一种战略。老龄问题不仅包括老年人生活保障和自身发展需要，还包括人口结构变化对经济、政治、文化和社会发展提出的调整要求及挑战。这就需要有战略的思维、战略的部署、战略的举措。党中央、国务院历来高度重视老龄问题。江泽民同志指出：“老龄问题越来越成为一个重要的社会问题，我们要予以重视。希望各级党委和政府要加强对老龄工作领导，切实抓好这项工作。”并亲笔题词：“加强老龄工作，发展老龄事业”。胡锦涛同志先后指出：“人口老龄化给家庭结构和社会生活带来新的变化，对经济和社会发展产生重大影响。对于这样一个重大的社会问题，全国上下都要有充分的认识，并积极研究制定相应的政策。”“尊重老年人、关爱老年人、照顾老年人，是中华民族的优良传统，也是一个国家文明进步的标志。我们要弘扬中华民族尊老敬老的传统美德，大力发展老龄事业，给予老年人更多生活上的帮助和精神上的安慰，让所有老年人都能安享幸福的晚年。”在“党政领导，社会参与，全民关怀”工作方针指引下，我国积极应对人口老龄化挑战，把发展老龄事业作为经济社会统筹发展和构建社会主义和谐社会的重要内容，综合运用经济、法律和行政手段，不断推动老龄事业发展，基本建立了老龄法律政策制度体系，形成了“大老龄”的工作格局，营造了全社会尊老敬老助老的社会氛围，这为我国科学应对人口老龄化、科学解决老龄问题奠定了坚实的基础。

积极老龄化是一种自觉。老龄问题不仅仅是老年人的问题，更是各年龄段人群都要面对的问题；不仅仅是需要引起关注的问题，更是需要经济、文化、社会、政治等各个层面主动适应的问题。老年人要以积极的生命态度投入生活，更加注重身心健康，更加注重人格尊严，更加注重自我养老和自我实现。人人都是老龄社会的主体，都应当以积极的生活态度面对老龄，既要有“老吾老，以及人之老”的宽广博爱，也要有“未雨绸缪”的预先准备，为自己的老年生活做好物质和精神的储备。政府、社会、个人和家庭都是应对老龄问题的主体，都要以积极的角色态度自觉行动，尽好应尽的职责、做好应做的事情，促进形成“不分年龄、人人共享”的和谐社会。

《老年人十万个怎么办》的编辑出版，是一件利国利民的大好事，是一种“积极老龄化”责任的体现，是一个促进老年人享有健康晚年、幸福晚年、积极



晚年的行动。这部丛书是老年文化出版事业的重要组成部分，全书共十一个分册，从养生到励志，从应急到关爱，内容涵盖了老年人生活的诸多方面，编写力求突出实用性、服务性、大众化、科普化，力求每一个条目都符合老年人的实际需要，其间形式多样的“小贴士”更体现出为老年人“量身定做”的温馨，全书提供了科学的知识，表达了现实的需要，实现了积极的引导。值得一提的是，丛书编委会和200多名编创人员绝大多数是来自全国各地、老龄文化领域的老年人，总编室的几位同志平均年龄超过70岁。“老骥伏枥，志在千里”，他们在用自己的执着和坚韧书写着《老年人十万个怎么办》，用生动的作品和崇高的精神感动每一个身边人、每一名读者。也正是他们的行动在证明着：积极人生，多有意义！

祝愿《老年人十万个怎么办》丛书出版成功！

陈绪书

（民政部党组成员、全国老龄办常务副主任）



前言

光阴荏苒。不经意间，岁月将人生带进了老年行列。面对这既定的生命过程，如何调整自己的新生活琴弦，演奏多彩愉悦的晚晴乐章？《老年人十万个为什么·娱乐篇》，即是秉承此宗旨编写、出版，与老年读者见面的。

在策划本册条目前，我们查阅了“娱乐”这个词的含义：作动词时，“娱乐”意为“使人高兴快乐”；作名词时，释为“消遣性的、愉快有趣的活动”。从这个概念出发，本篇设计了10章计14个门类，基本上包括了老年休闲娱乐中吃喝玩乐的方方面面。著名经济学家、中科院院士于光远先生是我国休闲文化的倡导者之一，我们将他的精辟见解“要玩得有文化，要有玩的文化；要研究玩的学术，要掌握玩的技术”作为本篇的编写指导思想。全文通过提纲挈领、删繁就简、化曲为直的选题和浅显明白的内容阐述，既让老年读者了解休闲娱乐活动中的要领技巧、操作方法及其相关知识，同时也启示读者如何进行积极有益的娱乐休闲活动，倡导健康的、有情趣的、有品位的玩乐精神。我们期冀，通过本书的出版发行，使于老的高见卓识进一步发扬光大，深入人心。

每个人都有自己的乐趣，以及由此选取的适合自己的娱乐方式。如果老年朋友从本书的300余条选题中获得了实用知识的指导，或者感受到了增长知识的乐趣，由此而增添了新鲜的、更深层次的愉悦，那将是我们的欣慰。

娱乐是一种智慧，一种气度。在懂得娱乐，善于娱乐，理解娱乐的休闲活动中，我们与老年读者共勉之。

编者

目 录

CONTENTS

前 言 / 1

第一章 体育娱乐

——运动求乐 健身强体 / 1

第一节 运动与快乐 / 2

第二节 登山与球类 / 9

第三节 剑舞与民间游戏 / 19

第四节 游泳与骑车 / 23

第二章 茶酒钓棋牌

——嗜好取乐 健脑益智 / 30

第一节 品茶饮酒 / 31

第二节 垂钓浪花 / 40

第三节 棋局纵横 / 48

第四节 牌里春秋 / 54

第三章 旅游览胜

——旅游寻乐 感悟自然 / 61

第一节 爱国主义教育游 / 62

第二节 人文、自然景观游 / 67

第三节 港澳台及出国游 / 86

第四节 旅游中应注意事项及突发事件的处理 / 90