家庭生活丛书

中老年生活百科

本书编委会 /编

延边大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.

前　言

据第5次人口普查统计，我国老年人人口接近全国人口的10%，而中年人人口也在全社会占有很大的比重，我国在人口组成上已经是“老年型”国家。因此，关于中老年人怎样过好他们的生活，作为一个现实问题，已越来越引起人们的普遍关注。

我们在广泛深入的调查后，根据当代中老年人的生活特点和他们实际需要，精心编辑了这本对当代中老年人生活具有指导意义的实用性小百科全书。

本书内容丰富，条理清晰，举凡老年人所关心的生理心理、养生益寿、购物理财、修饰美容、婚姻家庭、休闲娱乐、社交礼仪、疾病防治、法律权益等，洋洋大观，无一不与中老年人在生活中所实际碰到或要实际运用的。相信本书能给广大中老年朋友带来一个健康、幸福的新世纪。

《中老年生活百科》编委会

目　录

❀ 生理心理篇

◊ 中老年人的生理

新陈代谢的变化 ／□ 3
内分泌系统的变化 ／□ 4
泌尿生殖系统的变化 ／□ 5
脑与脊髓的变化 ／□ 6
呼吸系统的变化 ／□ 7
消化系统的变化 ／□ 8
心脏与血管的变化 ／□ 9
感觉器官的变化 ／□ 11
骨与肌肉的变化 ／□ 12
血液系统的变化 ／□ 13
免疫功能的变化 ／□ 14

◊ 中老年人的心理

中年人心理特点 ／□ 16
老年人的心理特点 ／□ 17
老年人的“ 成就需要 ”／□ 18
老年人的精神寄托 ／□ 18
老年恐惧症 ／□ 19
老年人的孤独感 ／□ 20
老年人的猜疑心理 ／□ 20
老年人的自私心理 ／□ 21
老年人的唠叨 ／□ 22
老年人的嫉妒心理 ／□ 22
老年人的固执心理 ／□ 23
老年人的“ 返老还童 ”现象 ／□ 23
老年人“ 隔代亲 ”心理 ／□ 24



目　录

❀ 保健养生篇



◊ 养生常识

春季的养生之道 ／□ 27
夏季的养生之道 ／□ 28
秋季的养生之道 ／□ 30
冬季的养生之道 ／□ 30
健康要诀 14条 ／□ 31
饭后五不宜 ／□ 32
适当晒太阳有益健康 ／□ 33
返老还童七字诀 ／□ 33
常甩手有益健康 ／□ 34
伸懒腰好处多 ／□ 34
打呵欠的益处 ／□ 34
漱口护齿四法 ／□ 35
常梳头益处多 ／□ 35
揪耳养生法 ／□ 35
长寿者的立、坐、卧、行 ／□ 36
催人早衰的八大因素 ／□ 36

◊ 饮食养生

人体需要的营养素 ／□ 38
营养过剩的害处 ／□ 42
中老年人日常饮食守则 ／□ 43
防老抗病的有效饮食 ／□ 44
掌握合理的加工方法 ／□ 47
老年人的饮食禁忌 ／□ 49
日常益寿食品 ／□ 50
益寿菜 30道 ／□ 74

目　录

防病菜 30道 ／□ 87
中老年人常见病的饮食 ／□ 98

◊ 中药养生

补血药 ／□ 107
补气药 ／□ 109
补阳药 ／□ 113
补阴药 ／□ 118
活血化瘀药 ／□ 121
药膳 30道 ／□ 125

◊ 头、面部穴位保健按摩

常用按摩穴位 ／□ 136
按摩方法 ／□ 137

◊ 躯体保健按摩

躯体按摩常用穴位 ／□ 143
心区按摩 ／□ 144
两肺区按摩 ／□ 145
胃区按摩 ／□ 145
肝脾区按摩 ／□ 145
肾区按摩 ／□ 146
关元穴按摩 ／□ 146
收功法 ／□ 146
劳宫涌泉穴按摩 ／□ 146

◊ 体育锻炼的好处

体育锻炼对消化功能的作用 ／□ 147
体育锻炼对心血管功能的作用 ／□ 147
体育锻炼能增强肝脏的功能 ／□ 148
体育锻炼与神经系统 ／□ 149



需要全本请访问 www.ertongbook.

目　录



体育对老年人体型健美的作用 /□ 149
体育与长寿 /□ 150

◊ 日常体育健身法

散步 /□ 152
慢跑 /□ 153
爬楼梯锻炼法 /□ 154
登山锻炼 /□ 155
跳舞 /□ 156
保健球锻炼法 /□ 156

◊ 针对具体病症的运动

冠心病病人的体育锻炼 /□ 158
肥胖、糖尿病病人的体育锻炼 /□ 158
便秘患者的体育锻炼 /□ 159
腰腿痛患者的体育锻炼 /□ 159
高血压病人的体育锻炼 /□ 160
肩周炎、颈椎病病人的体育锻炼 /□ 161
慢性支气管炎、哮喘、肺气肿病人的
　体育锻炼 /□ 161
感冒患者的体育锻炼 /□ 162
胃下垂病人的体育锻炼 /□ 162
神经衰弱与体育疗法 /□ 163
适合痔疮病人的医疗体操 /□ 163
肺结核病人的体育锻炼 /□ 164
手足冰冷症的体育医疗 /□ 164
失眠的体育疗法 /□ 164

◊ 体育锻炼应注意的事项

体育锻炼的‘四忌”/□ 165

目　录

体育锻炼的‘四要”／□ 165
户外锻炼的环境和气候选择／□ 167
运动损伤的预防和处理／□ 167
要注意运动量的自我监督／□ 168
运动后的‘五不宜”／□ 169
老年人游泳应注意的问题／□ 169
跑步中对脚的保护／□ 170
醒后不宜立刻做剧烈运动／□ 171
冬天锻炼要注意保护皮肤／□ 171
晨跑后不宜睡‘回笼觉”／□ 172

◊ 中老年人的起居科学

起居应顺应生物钟／□ 173
睡眠长短与寿命／□ 174
睡好觉的 20个方法／□ 174
老年人睡前温水洗脚的好处／□ 175
老年人夏天睡觉不要贪凉／□ 176
老年人冷水洗脸的好处／□ 176
看电视的注意事项／□ 176
老年人排便不宜用力过猛／□ 177
老年人如何刷好牙／□ 177
老年人宜睡药枕／□ 178
克服失眠八秘诀／□ 178



❊ 生活参谋篇

◊ 家庭理财

引起债券价格变动的主要因素／□ 183
计算债券利息的三种方法／□ 183
计算债券收益率的三种方法／□ 184

目　录



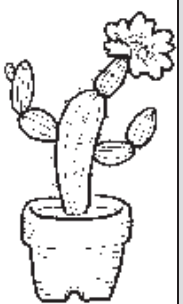
国库券收益率的计算方法 /□ 184
信用卡的办理及使用方法 /□ 184
不同存款种类的优缺点 /□ 185
信用卡有哪些新规定 /□ 185
何谓‘金卡工程”/□ 186
怎样办理个人支票开户 /□ 186
使用个人支票的六原则 /□ 186
我国个人外汇买卖的范围有哪些 /□ 187
买卖外汇时的注意事项 /□ 187
影响汇率变动的六大因素 /□ 187
什么是股票 /□ 188
什么是 A股、B股、H股 /□ 188
股票投资应遵循的三项基本原则 /□ 189
投资股票应尽量避免风险 /□ 189
初入股市如何办理手续 /□ 189
买新股票前,怎样比较招股书 /□ 190
认购新股的两种方法 /□ 191
如何判断股市行情 /□ 192
影响股票价格变动的经济因素 /□ 193
影响股票价格变动的政治因素 /□ 193
影响股票价格变动的技术因素 /□ 193
怎样阅读和分析上市公司的业绩报告 /□ 194
家庭财产保险的办理方法 /□ 195
不予保险的家庭财产有哪些 /□ 195
购买家庭财产保险时的注意事项 /□ 196
怎样的家庭消费才算合理 /□ 196
要树立正确的购买动机 /□ 197
应科学地预测家庭消费趋势 /□ 197
现代消费需要新趋向 /□ 198
识别真假美钞四要诀 /□ 198

目　录

真伪港币鉴别法 ／□ 198
书画防霉法 ／□ 199
投资邮票三窍门 ／□ 199
认识邮票志号四诀窍 ／□ 199
集邮二法 ／□ 200
邮票翻新八法 ／□ 200
收集粮票的要诀 ／□ 201
名砚发墨不滞、经久不干的奥妙 ／□ 201
慎购中缅边境翡翠玉料 ／□ 201
选购翡翠玉镯的诀窍 ／□ 202
评价翡翠的“十字口诀”／□ 202
真假猫眼石的区别 ／□ 202
区别水晶与玻璃三法 ／□ 202
水晶的鉴别法 ／□ 203
评价钻石的四个“C”／□ 203
鉴别真假钻石三诀窍 ／□ 203
金刚钻石鉴别要点 ／□ 203
宝石鉴别法 ／□ 204
祖母绿的鉴别法 ／□ 204
真假玉器的鉴别方法 ／□ 204
灯光下看玉 ／□ 204
识别真假象牙要诀 ／□ 205
“K金”的含义 ／□ 205
计算K金中纯金含量的方法 ／□ 205
珠宝首饰的不同形状各有含义 ／□ 205
珠宝首饰的不同颜色各有含义 ／□ 206
金饰品的洗整三法 ／□ 206
使钻饰日久常新三法 ／□ 206
银首饰的洗整三法 ／□ 206



目　录



◊ 中老年人的居室安排

老年人的居室选择 ／□ 207
居室的最佳室温 ／□ 207
改善卧室空气质量的九法 ／□ 208
底层居室防潮防霉九法 ／□ 208
减少居室噪音污染三法 ／□ 209
科学使用空调器十一法 ／□ 210
老年人宜睡什么床 ／□ 210
室内光线明亮六法 ／□ 211
怎样布置厨房、减少厨房污染 ／□ 211
室内养殖花卉的注意事项 ／□ 212
室内如何摆放绿色植物 ／□ 212
阳台绿化法 ／□ 212
老年人居室的合理布置法 ／□ 213
怎样合理铺设门毡 ／□ 213
居室的灯具选择 ／□ 213
居室色彩与老年人心理 ／□ 214
老年人的家具选择 ／□ 214

◊ 中老年人的着装艺术

怎样为自己选择合体的服装 ／□ 215
怎样选择老年人的衣料 ／□ 216
中年妇女怎样穿着打扮 ／□ 216
中年男士怎样穿着显得年轻 ／□ 217
怎样使用领带 ／□ 217
怎样使西装、衬衫、领带三者协调 ／□ 218
老年人怎样选择内衣 ／□ 219
老年人春秋季的穿着 ／□ 219
老年人夏季的穿着 ／□ 220

目　录



老年人冬季的穿着 ／□ 221
老年人怎样戴帽 ／□ 222
老年人怎样选择合适的鞋子 ／□ 223
中老年妇女宜穿长马甲 ／□ 223
老年妇女怎样穿裙子 ／□ 224
老年人怎样选择服装衣领 ／□ 224
老年服装的色彩选择 ／□ 224
老年人的保健穿着用品 ／□ 225

◊ 购物指南

消费者应具备自我保护意识 ／□ 226
识别灌水猪肉和死猪肉的方法 ／□ 227
怎样选择猪肝 ／□ 227
怎样选购香肠 ／□ 227
怎样挑选香菇 ／□ 228
怎样选购蜂蜜 ／□ 228
怎样辨别蜂蜜的真假优劣 ／□ 228
怎样鉴别掺假的香油 ／□ 228
鲜蛋冷水鉴别法 ／□ 229
蛋的灯光鉴别法 ／□ 229
怎样挑选松花蛋 ／□ 229
虾皮鉴别法 ／□ 229
如何识别西瓜的生熟 ／□ 229
优劣啤酒鉴别法 ／□ 229
怎样区分肉类是否经过检疫 骟 雪□ 230
如何购买熟肉制品 ／□ 230
怎样选购鱼肉蛋 ／□ 230
奶粉的鉴别 ／□ 231
怎样选购速冻食品 ／□ 231
怎样选购干货制品 ／□ 231

需要全本请访问 www.ertongbook.

目　录



银耳的鉴别方法 ／□ 232
怎样鉴别黑木耳 ／□ 232
选购月饼的方法 ／□ 233
选购羊毛衫的五个诀窍 ／□ 233
各种纺织品纤维的感官特性 ／□ 234
怎样识别真丝、人造丝、绦丝等丝绸品 ／□ 235
怎样识别纯毛与化纤仿毛织品 ／□ 236
怎样识别真假羽绒 ／□ 236
怎样鉴别天然毛皮与人造毛皮 ／□ 237
怎样认识服装鞋帽型号的表示法 ／□ 237
怎样选购中山服 ／□ 238
怎样挑选适体的大衣 ／□ 239
怎样选购皮革服装 ／□ 240
怎样挑选皮茄克 ／□ 240
怎样鉴选皮鞋 ／□ 241
怎样鉴别布鞋的质量 ／□ 242
怎样鉴别袜子的质量 ／□ 243
怎样选购棉皮鞋 ／□ 243
高档服装要‘穿出来”／□ 244
怎样选购冬季服装 ／□ 244
中年女性择衣琐谈 ／□ 245
怎样挑选毛线 ／□ 245
真假马海毛的鉴别 ／□ 245
怎样识别真丝绸与化纤绸 ／□ 246
呢绒面料的选择方法 ／□ 247
凉爽柔软舒适的人棉绸 ／□ 247
好的皮革是否有皱褶 ／□ 247
首饰的选择方法 ／□ 248
怎样选购珍珠 ／□ 248
玉饰品的选购保养 ／□ 248

目　录

玛瑙、翡翠、钻石的挑选方法 /□ 249
如何识别真假玛瑙 /□ 249
如何识别真假翡翠 /□ 250
正确选择眼镜 /□ 251
怎样选配镜片和镜架 /□ 251
巧选太阳镜 /□ 252
怎样选配助听器 /□ 252
茶叶优劣的鉴别方法 /□ 253
怎样选择使用排油烟机 /□ 253
不沾锅的选购与保养 /□ 254
家庭菜刀的选择和使用 /□ 255
怎样挑选自动洗衣机 /□ 255
选择、使用和保养吸尘器的方法 /□ 256
如何选择空气净化器 /□ 256
怎样选购安全防盗门 /□ 257
怎样选择营养保健品 /□ 257
怎样选择滋补品 /□ 258
怎样选购和安装燃气热水器 /□ 258
怎样选购电须刨 /□ 259



◊ 衣物的洗涤与保养

巧洗衣服上的各类污渍 /□ 260
怎样洗涤羊毛制品 /□ 260
怎样对付涤纶织物“起球”/□ 261
怎样熨烫衣服 /□ 261
怎样洗涤绣花织物 /□ 262
怎样晒衣服 /□ 262
巧除毛呢纺织品的异味 /□ 263
怎样洗熨领带 /□ 263
巧除衣服上的铁锈 /□ 263

目　录



衣物有皱怎么办 ／□ 263
毛料裤磨出‘亮光’怎么办 ／□ 263
衣服熨黄了怎么办 ／□ 264
毛衣洗涤后出现黄斑怎么办 ／□ 264
巧除衬衫领口沾上的污迹 ／□ 264
茄克下摆太紧怎么办 ／□ 265
怎样洗涤羽绒服 ／□ 265
怎样洗涤丝绸服装 ／□ 265
怎样洗涤冬衣 ／□ 266
皮革制品沾上污垢怎么办 ／□ 266
皮鞋受潮了怎么办 ／□ 266
毛料衣裤沾上灰尘怎么办 ／□ 266
怎样洗涤拉毛围巾 ／□ 266
怎样保存皮鞋 ／□ 267
皮鞋出现裂纹怎么办 ／□ 267
皮鞋有了白斑怎么办 ／□ 267
旧衣复新妙法 ／□ 267
怎样使变硬的毛皮恢复柔软 ／□ 268
皮革服装怎样保养 ／□ 268
皮革服装划了痕迹怎么办 ／□ 268
怎样使旧皮衣更新 ／□ 269
怎样洗涤羊毛衫 ／□ 269
怎样保养、收藏丝绸服装 ／□ 270
怎样保养毛呢服装 ／□ 270
怎样使西装保持原型 ／□ 270
怎样防止白衬衣发黄 ／□ 270
怎样除去衣服上的霉斑 ／□ 271

◊ 中老年人美容

中老年人化妆的基本原则 ／□ 272

目　录

怎样根据皮肤性质选择护肤化妆品 ／□ 272
老年人怎样消除皱纹 ／□ 273
老年妇女怎样使用唇膏 ／□ 273
夏天怎样美容、护肤 ／□ 273
老年人怎样染发 ／□ 274
怎样选择假发 ／□ 274
怎样选择假牙 ／□ 274
影响美容的药物 ／□ 275
洗脸与老年美容 ／□ 275
老年皮肤与皮肤的保护 ／□ 276
怎样延缓面部皮肤的老化 ／□ 278
头发的营养 ／□ 279
发型的护理 ／□ 279
怎样才能减少面部皱纹 ／□ 280
怎样使用香水 ／□ 281
怎样保持皮肤中水分和脂肪的平衡 ／□ 281
怎样用面膜美容 ／□ 282
怎样自制美容面膜 ／□ 283
如何用水果美容 ／□ 283
怎样消除“黑眼圈”／□ 284

◊ 厨房小窍门

怎样防止菜肴偏咸 ／□ 286
怎样使切开的土豆不变黑 ／□ 286
炒黄豆芽时怎样除豆腥味 ／□ 286
熟蛋不易剥皮怎么办 ／□ 286
怎样刮鱼鳞 ／□ 287
怎样除掉河鱼土腥味 ／□ 287
鱼肉沾上苦胆汁怎么办 ／□ 287
怎样使鱼肉更鲜美 ／□ 287



目　录

烧鱼易碎怎么办 ／□ 287
怎样洗猪肚 ／□ 287
肉类血腥味大怎么办 ／□ 288
怎样炒肉鲜嫩 ／□ 288
怎样使肉丸子鲜嫩 ／□ 288
怎样炒菜不巴锅 ／□ 288
怎样煮海带 ／□ 289
怎样洗泡木耳、蘑菇 ／□ 289
怎样吃蛇肉 ／□ 289
怎样吃鸽子肉 ／□ 290
煮饺怎样防止粘连 ／□ 290
怎样才能使饺子味道鲜美 ／□ 290
饭烧焦了怎么办 ／□ 290
怎样正确冲沏营养补品 ／□ 290
怎样炒花生酥香不糊 ／□ 291
怎样为菜肴配色 ／□ 291
食醋怎样变香 ／□ 291
怎样使菜籽油变香 ／□ 292
怎样除掉羊肉膻味 ／□ 292
冰箱怎样贮肉 ／□ 292
黄瓜怎样保鲜 ／□ 293
韭菜怎样保鲜 ／□ 293
柑桔怎样保鲜 ／□ 293
怎样使香菜保鲜 ／□ 293
怎样使苹果保鲜 ／□ 294
干蘑怎样复鲜 ／□ 294
怎样使茶叶长期保持芳香 ／□ 294
猪油怎样保鲜 ／□ 294
怎样使猪、羊肝保鲜 ／□ 295
怎样使香肠保鲜 ／□ 295



目　录

咸鱼怎样返鲜 /□ 295
牛奶怎样保鲜 /□ 295

❊ 婚恋家庭篇

◊ 夫妻之间



老年夫妻的爱情 /□ 299
处理好老年夫妻之间的关系 /□ 299
怎样做到“长相知，不相疑”/□ 300
夫妻恩爱有利长寿 /□ 301
老年夫妇要互相取长补短 /□ 301
老夫妻不宜分床而眠 /□ 302
影响老年人性生活的因素有哪些 /□ 302
老年性生活的几条基本原则 /□ 303
身患疾病的老年人的性问题 /□ 304
老年人要正确认识性生活 /□ 305

◊ 老年人的再婚

老年人丧偶后再婚应得到同情 /□ 307
老年人再婚前的心理准备 /□ 308
老年人再婚也要以爱情为前提 /□ 308
处理好新组合家庭的经济问题 /□ 309
重视新建家庭关系的磨合 /□ 310

◊ 老年人与晚辈

老年人家庭有哪几种类型 /□ 312
老年人怎样选择家庭类型 /□ 312
老年人要自觉防止家长式作风 /□ 313
正确看待“代沟”/□ 314
怎样正确对待子女的婚姻 /□ 314

需要全本请访问 www.ertongbook.