

<<老年人的自我保健>>

图书基本信息

书名：<<老年人的自我保健>>

13位ISBN编号：9787508711980

10位ISBN编号：750871198X

出版时间：2006-9

出版时间：中国社会出版社

作者：周红,吴冰洁,张丽萍

页数：146

字数：125000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<老年人的自我保健>>

内容概要

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。

在社会主义新农村建设过程中,大力发展农村文化事业,努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民,既是新农村建设取得进展的重要标志,也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署,中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定,将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村,“十一五”期间计划在全国三分之一以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动,使两亿多农民由此受益,让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。

中央领导同志对此十分重视,中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示:“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容,也是农村发展中二个亟待加强的薄弱环节。

在农村开展图书室援建和读书活动,为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊,对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民,满足农民全面发展的需求,将发挥重要作用。

对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动,要精心组织,务求实效。

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山同志也作出重要批示。

他指出:“万家社区图书室援建和万家社区读书活动,是一项得人心、暖人心、聚人心的活动,对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。

这项活动由城市拓展到农村,必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活,推动社会主义新农村建设发挥积极作用。

要精心组织,务求实效,把这件事关群众利益的好事做好。

”为了使活动真正取得实效,让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书,活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人,编辑了“建设社会主义新农村书屋”。

“书屋”共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。

这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。

“书屋”用农民的语言、农民的话,深入浅出,使具有初中文化水平的人就能读得懂;“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际,贴近农民的文化需求,使农民读后能够用得上。

希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去,使活动成为一项深受欢迎的富民活动,造福亿万农民。

希望“书屋”能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口,成为农民学文化、学科技的课堂,为提高农民素质,扩大农民的视野,陶冶农民的情操发挥积极作用。

同时,也希望更多有识之士参与这项活动,推动农村文化建设,关心支持社会主义新农村建设。

<<老年人的自我保健>>

书籍目录

第一部分 健康的长寿 1.如何从年龄上划分老年人 2.我国老年人的发展状况如何 3.中国人口老龄化有哪些特征 4.衰老都有哪些表现 5.什么是全面健康 6.什么是健康的生活方式 7.健康的老年生活应注意哪些事情 8.维护健康的六要素是什么 9.你知道《做健老》这道歌吗 10.长寿有秘诀吗 11.老年人的寿龄与影响寿龄的因素有哪些 12.老年人应选择怎样的居室环境 13.如何实现健康老龄化

第二部分 老年人心理保健 14.老年人健康的标准是什么 15.什么是心理健康 16.健康的心理有哪些标准 17.什么是心理冲突 18.什么是心理咨询和心理治疗 19.老年人常出现哪些心理变化 20.老年人心理变化有哪些特点 21.老年人心理活动类型有哪些 22.老年人有哪些心理和社会需要 23.老年人心理健康的六种需求是什么 24.影响老年人健康的心理因素有哪些 25.常见的老年精神异常“信号”有哪些 26.丧偶的老人如何调整心态 27.老年人消极情绪产生的原因有哪些 28.老年人常见哪些心理问题 29.老年人心理变异有几种类型 30.老年人如何克服心理变异 31.老年人感到心理失落如何调适 32.老年人如何化解烦恼 33.老年人应该如何保持心理健康 34.老年人心理保健应掌握哪些原则 35.老年人怎样的心理状态才算是健康呢 36.老年人心理健康与长寿有何关系 37.为什么说心理健康是老年人长寿之宝 38.老年人如何预防大脑衰老 39.如何缩小“代沟” 40.老年人如何做到科学睡眠 41.老年人如何做到充足睡眠 42.老年人睡觉前的“四宜”“四忌”是什么 43.老年人如何自我调理失眠

第三部分 老年人体育健身 44.运动锻炼对老年人有哪些好处第

四部分 老年人饮食保健

第五部分 老年人易患的疾病

<<老年人的自我保健>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>