

# 《做个健康时尚的老年人》

## 图书基本信息

书名：《做个健康时尚的老年人》

13位ISBN编号：9787801788290

10位ISBN编号：780178829X

出版时间：2011-8

出版社：吴广华 华龄出版社 (2011-08出版)

作者：吴广华

页数：234

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《做个健康时尚的老年人》

## 前言

《做个健康时尚的老年人》这本书是吴广华先生论述新时期老年人生观、价值观、养生观、幸福观以及修身、齐家、交友、参与社会等问题的一本力作。吴先生历任江苏省灌南县党政机关和政协领导，长期从事社会科学方面研究，兼任中国书画家协会理事，政策素养深厚，执政经验丰富，有多篇论文和书法作品获奖。后担任县老年大学的领导工作，并主讲“老年人生观”课程。讲课针对性较强，深入浅出，以事说理，深受学员欢迎，收到了良好的效果。《做个健康时尚的老年人》这本书就是吴先生根据一些老同志的建议，对讲稿进行了充实、整理、修订编写成的。吴先生关于老年人价值观、养生观、求知观和幸福观的研究和论述比较有创见，对于如何实现“六个老有”，营造幸福家庭，构建和谐社会，提出了积极的设想和建议。《做个健康时尚的老年人》一书内容丰富，贴近生活，是一本适合中老年人阅读的新作。多少年来，人们习惯地把“老”与“衰”联系在一起，于是，形成了“人老必衰”和“人老万事休”的悲观观念，如所谓老弱病残、老态龙钟、老牛破车、老气横秋、老大无成等等。在新时期，我们有必要运用科学的老年观，辩证地认识“老”。科学老年观认为，生老病死是自然规律，俗话说：“天增日月人增寿。”从出生年龄来看，过一年老一年，人人都会老，但是从生理年龄、心理年龄和社会年龄来看，衰老来临的时间可早可晚，衰老的速度可快可慢，钥匙掌握在每个人自己的手里。50岁的人未老先衰，80岁的人老当益壮就是这个道理。我们要学习吴先生，以老而弥坚、老骥伏枥、老蚕作茧的乐观态度来认识“老”、对待“老”，勉励自己，在安度晚年的同时，继续为祖国的社会主义物质文明、政治文明、精神文明和生态文明建设作贡献。中国社会科学院老年科学研究会会长 熊必俊 2010年7月22

# 《做个健康时尚的老年人》

## 内容概要

《做个健康时尚的老年人》这本书是吴广华先生论述新时期老年人生观、价值观、养生观、幸福观以及修身、齐家、交友、参与社会等问题的一本力作。吴先生历任江苏省灌南县党政机关和政协领导，长期从事社会科学方面研究，兼任中国书画家协会理事，政策素养深厚，执政经验丰富，有多篇论文和书法作品获奖。后担任县老年大学的领导工作，并主讲“老年人生观”课程。讲课针对性较强，深入浅出，以事说理，深受学员欢迎，收到了良好的效果。《做个健康时尚的老年人》这本书就是吴先生根据一些老同志的建议，对讲稿进行了充实、整理、修订编写成的。

吴先生关于老年人价值观、养生观、求知观和幸福观的研究和论述比较有创见，对于如何实现“六个老有”，营造幸福家庭，构建和谐社会，提出了积极的设想和建议。《做个健康时尚的老年人》一书内容丰富，贴近生活，是一本适合中老年人阅读的新作。

# 《做个健康时尚的老年人》

## 书籍目录

第一章 人生观——指导人生道路的方向盘 科学人生观的意义 人生观的形成 人生观的分类 人生观和世界观的关系 树立科学的人生观 人生观的演变 马克思主义人生观 如何确立科学的人生观第二章 价值观——怎样使人生更有意义 什么是人生价值观 人生价值观的形成和分类 人生价值观的形成 人生价值观的分类 老年人应确立什么样的人生价值观 确立正确的人生价值观对人生的意义 导向性 成就感 充实感 正义感 如何确立并实现正确的人生价值观 更新观念 确立目标 创造条件 锲而不舍第三章 求知观——活到老学到老 什么是求知观 老年人为什么还要学习 晚年生活的需要 体现自身价值的需要 爱学习是美德 对失去时光的补偿 适应并紧跟时代步伐 学什么, 怎样学 学什么 怎样学第四章 自信观——激励人走向成功的秘诀 何谓自信观 自信, 在人生道路上所起的作用 激励 上进 增强信心 敢于创新 胜不骄, 败不馁 影响自信观形成的因素 如何确立自信观 淡化“老年人意识” 靠知识做基础 社会责任感 健康的体魄 人格的魅力 毅力的支撑 环境和人际关系的协调第五章 做人观——做人是一辈子的事 人生“四自”: 自信、自量、自律、自尊 人生“四立”: 立志、立业、立功、立言 人生“四德”: 谦让、敬业、诚信、友善 人生“四爱”: 爱国、爱家、爱人、爱乐 人生“四容”: 容人之长、容人之短、容人之错、容人之谏第六章 养生观——健康是人生最珍贵的财富 精神养生 培养兴趣, 自寻其乐 学会幽默, 优化心态 清心寡欲, 淡泊名利 学会容忍, 自控制怒 知道放弃, 自取平衡 调节心态, 转化悲忧 不与攀比, 知足常乐 饮食养生 食物多样, 清淡为主 水果蔬菜, 天天安排 奶豆制品, 每天不缺 荤素搭配, 以素为主 食油限量, 少盐多醋 保健养生 掌握保健知识 学会科学的生活方式 养成良好的生活习惯 运动养生 道德养生第七章 金钱观——要给予子女留下什么样的财富 什么是金钱观 人们对金钱的几种偏见 “钱多是福” “有钱能使鬼推磨” “有权不用过期作废” 老年人应该确立什么样的金钱观 “儿孙自有儿孙福” “知足常乐” “得失随缘” “君子爱财取之有道” “乐于施舍” 要给予子女留下什么样的财富第八章 夫妻观——“只要你在幸福就在” 夫妻关系“八互” 准则 关于老年人失偶再婚问题 社会舆论问题 子女问题 财产问题 生活方式 对象的选择第九章 子女观——儿孙自有儿孙福 老人应继续对子女关心 事业上支持 思想上指导 行动上引导 经济上关注 健康上关心 老人对子女的期盼 事业有成 平安是福 夫妻和谐 常回家看看 子女对老人要孝敬 经济上供养 精神上体贴 时间上多接触 困难时多帮助 有病时精心照顾第十章 幸福观——揭开幸福的密码 什么是幸福观 几种偏见的幸福观 “多子多福” “富贵是福” “当官是福” “不劳动是福” “出人头地是福” 树立正确的幸福观 “平安是福” “和谐是福” “健康是福” “快乐是福” “慈善是福” “吃亏是福” “施展爱好是福” “生活充实是福” “子孝孙贤是福” 老人的幸福从哪里来 国家稳定, 社会繁荣 家庭和谐 幸福靠自己营造第十一章 疾病观——有病不可怕, 有“怕”最可怕 有病不可怕 科学技术越来越先进 医疗保险越来越完善 医疗条件越来越优越 医疗急救越来越快捷 人的保健意识越来越强 保健知识越来越普及 面对疾病的考验 谈病色变 小病无所谓 讳疾忌医 战略上藐视“敌人”, 战术上重视“敌人” 早发现, 早治疗 治病当防性急 预防疾病最重要 内部原因 外部原因 良好的人际关系使人少生病第十二章 交友观——人生有朋友才更精彩 多个朋友多条路 朋友是“左右臂” 朋友是“财富” 朋友是“港湾” 朋友是“智囊团” 交什么样的人为朋友 为人诚实, 表里如一 志向相同, 爱好相投 品格高尚, 光明磊落 有主见, 善辨别 老年人怎样交友 老年大学 老年活动中心 结交网友 融入社会 健身广场 交朋友需要加强自身修养 真诚 坦荡 大度 “纳谏”第十三章 时间观——黄金有价时间无价 时间对于人生的意义 时间就是生命 时间就是金钱 时间就是知识 时间的特性 不可逆性 公平无私性 无休止性 运行规律性 广泛接纳性 如何把握时间 抓住今天 做好主人 学会珍惜 感到紧迫 几种错误的时间观 “等待明天” “反正时间不用花钱买” “退休后最宽裕的是时间, 最不值钱的也是时间” 老年人应有更紧迫的时间观第十四章 时尚观——时尚老人要体现时代风采 什么是时尚观 老年人对时尚的几种不良心态 “老人要本分” “老来俏被人笑话” “人老了, 脑钝手拙, 赶不了时尚” 老人应树立什么样的时尚观 保持良好心态 激发求知欲望 善待新生事物 丰富精神生活 学会养生保健 讲究穿着重仪表第十五章 维权观——用法律武器维护合法权益 维权观 有利于维护自己的合法权益 有利于安度晚年 有利于家庭幸福 有利于社会的和谐稳定 我国已颁布的涉老权益保障法 怎样依法维权 要善学 要真懂 要会用第十六章 社会观——“时代老人”的企盼 紧跟社会 更新旧观念, 确立新思想 改变旧眼光, 支持新事物 少些评头品足, 多看积极因素 融入社会 广交朋友 参加老年群众组织 培养和发挥个人爱好 上网

## 《做个健康时尚的老年人》

聊天写博客 为社会进步发挥余热 始终保持对社会的责任感 用其所长，发挥余热 量力而行，老有所为后记

## 《做个健康时尚的老年人》

### 章节摘录

人生在世，不仅是生命的生理过程，更重要的是社会实践的过程。这种社会实践的过程是体验人生、认识人生的过程，人在这一过程中会逐步形成一种对人生的看法，这就是人生观形成的基础。人的行动(实践)是受世界观、人生观支配的，只有对人生有了正确的认识，才会产生正确的行动，才会有自觉的人生实践。孔子在长期的社会实践中总结出人生的过程为：“三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”这就是说，人在三十多岁之前主要是要学习知识，为将来走入社会作好品格上、知识上、本领上的种种准备，确立志向，为事业的成功打下良好的基础；三十岁以后就应该立足于社会，从事自己的事业；四十岁的时候，就应该对人生和社会有深刻的认识和理解，能够知东道西；五十岁的时候，应该知道自然界的事物和人生都是按照一定的规律存在和发展的，自己要不负于社会，并努力为社会作出更多的贡献；六十岁的时候，应该对社会、对人与人之间的关系有更深刻的理解，“闻其言，明其道”，能听得进各种不同的声音；到七十岁的时候，能顺心而为，行之合法有道。不知多少人是直到生命的终点才明白，自己的生命太多浪费在无用的事情上面，而如今已经没有机会去体会生命的真谛。释迦牟尼曾经问自己的学生：“你们说一说，人的生命到底有多长？”一个学生说：“至少有几天吧？”释迦牟尼说：“不对，你还没有了解生命的道理”。另一个弟子说：“至少还有几个小时吧？”佛陀还是摇了摇头。直到最后有个学生提出：“其实生命就在呼吸之间，上一口气来、下一口气接不上就失去生命了。”释迦牟尼点头称是：“的确如此，人只知道自己必有一死，但是无法预测死亡什么时候到来，它可能多年以后才来临，也可能就是下一个片刻，……”人生观是在人们认识世界和改造世界的实践中逐步形成的。在人生观的形成过程中，受人们所处的社会环境和个人主观因素的影响，形成了各不相同甚至截然相反的人生观：如有科学的人生观，也有非科学的人生观；有为祖国、为人民服务的人生观，也有“人不为己，天诛地灭”的人生观；有扶贫济困、乐于助人的人生观，也有中饱私囊贪图享受的人生观；有锐意改革、志在创新的开拓型人生观，也有安于现状、得过且过的混世型人生观；有积极进取、敢于荡涤旧习、对未来充满希望的乐观主义人生观，也有看破红尘、回避现实、不思进取的悲观主义人生观。随着社会的进步，科学的发展，人们生活质量的提高，保健意识的增强，人的寿命也愈来愈长，据有关资料，我国人均寿命1949年前为35岁，到1957年为57岁，到1981年为67.9岁，2002年为71.4岁，如今80岁、90岁的老人与日俱增。老年人的人生阅历丰富，对人生的体会深刻，积累的经验也更多，堪称“宝贵财富”。我们老年人，虽然退休了，但人生的道路还在继续，下半生需要确立人生新目标，只要身体健康，精神饱满，就应该继续发挥余热，为社会再作贡献，以充分体现人生的价值。

人生观的分类 人生观是有阶级性的。在阶级社会里，有统治阶级、剥削阶级的人生观；有被统治阶级、被剥削阶级的人生观。在社会主义社会里，也还存有剥削阶级的思想观念，但占主导地位的应该是无产阶级的思想观念。从目前的社会状况来看，以人生观而论，不管人们的人生观如何千差万别，如果从人生目的和人生态度，也就是从人活着为什么和怎样活着来看，就一般人群而言，可以分为以下几种：一是敬业型。这样的人胸怀党、国家和人民，“以天下为己任”，不计较个人名利，追求人生的真正价值。他们想办事，真办事，能够脚踏实地办好事。具有这类人生观的人，一般特点表现为爱国爱岗、勤奋敬业，诚实守信、求真务实，秉公正义、遵纪守法，善良仁爱、无私奉献，勇敢坚毅、敢于创新，寡欲慎独、好学多思，智圆行方、思想敏锐等。这些优点和美德，会在敬业型人品中不同程度地体现出来。这种类型占社会人群的主体。二是无为型。胸无大志、不学无术，墨守陈规、固步自封，碌碌无为、甘居人后，惰而无知、妄自菲薄，对社会、对人民的事业缺乏责任感。每天就是上班下班，日出日落，常规工作，无所创新。对国家民族毫不关心，过一天了一天，明日再吃三餐饭。“人生在世，穿吃二字”，是他们的人生哲学。今朝有酒今朝醉，明日无炊明日遂。日月过得也还算自在。不过，这种人往往是违法不干，小错常犯。持有这样人生观的人，成不了大事业，对社会也不会作出大的贡献。三是逆反型。一般表现为欺诈狡猾、坑害无辜，损公肥私、不劳而获，敛财贪色、贪污受贿，目无法纪、贪赃枉法，背信弃义、危害民族，以偷、抢、挪、贪、骗等手段侵害他人、扰乱社会。他们往往逆社会潮流而动，反人之正道而行。他们奉行“人不为己，天诛地灭”的人生哲学。这种人为数不多，但危害较大，影响社会和谐和安定。这种人对社会不仅没有贡献，反而阻碍社会的进步，污染社会的环境。他们是社会的“污染剂”、事业的“蛀虫”。上面是就一般人而言。关于老年人的人生观，大体可分为两类：一是积极的，二是消极的。所谓积极的人生观，就是人老不服老，寻找乐趣，仍有一股要为社会再作贡献的热情。虽然无职无权，但仍能自我规划，珍视未来的日月，努力



## 《做个健康时尚的老年人》

学习，孜孜不倦，释放余热。所谓消极的人生观，就是在一部分老年人中存在着“人过花甲万事休，等待时日度春秋”的人生态度，精神不振，无所事事。这样会使老年生活暗淡无光，失去活力。这不是老年人的明智选择。我们要重扬生活的风帆，为社会释放余热，以积极的人生态度，书写人生第二春。现实告诉我们，凡是思想健全的人，每个人都有自己的的人生观，只有类别的不同，不存在有无的差别。不是积极的人生观，就是消极的人生观。人生的目的是人生观的核心，它决定人的生活方式。有什么样的人生目的，就有什么样的人生态度，从而决定人怎么个活法。P2-5

# 《做个健康时尚的老年人》

## 后记

时代感召老人，党和政府更是重视老人的精神文化生活。胡锦涛总书记2008年在看望老年人时曾深情地指出：“我们要大力弘扬中华民族尊老敬老的传统美德，给予老年人更多生活上的帮助和精神上的安慰，让所有的老年人都能安享幸福的晚年。”提高老年人生活、生命质量是一项系统工程，需要全社会共同关注，这是全社会的共同责任。为了适应中老年人群的这一需要，近年来我结合实际工作在县老年大学讲老年人生观，对老年朋友如何度过幸福的晚年，使晚年生活更丰富多彩，对老人经常遇到的一些切身问题，归纳为本书所列的16个问题，结合老年朋友的生活、思想实际，选择一些典型事例，深入浅出地讲述，深受老年同志的欢迎，收到了良好的效果，使更多的老年朋友明白了老年人应如何活得快乐、充实、幸福。根据一些老同志的建议，我对讲稿进行了充实、整理、修改，编辑成书。如能对中老年朋友安度晚年带来一些帮助，我将甚感荣幸。本书在编辑过程中得到中国社会科学院老年科学研究会会长熊必俊教授和全国社会风尚专业委员会主任赵文禄教授的竭诚帮助，并在百忙中作序，在此深表敬意，并致诚挚的感谢！在编写过程中，曾引用了《现代养生》、《特别文摘》、《老年日报》、《老年周报》、《新民晚报》、《扬子晚报》、《人民法院报》等报刊和《新华网》、《内视国际网》、《中国经济网》等网站发表的有关资料，在此表示感谢！吴广华 2011年4月18日



# 《做个健康时尚的老年人》

## 编辑推荐

《做个健康时尚的老年人》这本书是吴广华先生论述新时期老年人生观、价值观、养生观、幸福观以及修身、齐家、交友、参与社会等问题的一本力作。吴先生关于老年人价值观、养生观、求知观和幸福观的研究和论述比较有创见，对于如何实现“六个老有”，营造幸福家庭，构建和谐社会，提出了积极的设想和建议。本书内容丰富，贴近生活，是一本适合中老年人阅读的新作。

# 《做个健康时尚的老年人》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)