

《老年人精神生活健康指南》

图书基本信息

书名：《老年人精神生活健康指南》

13位ISBN编号：9787506760010

10位ISBN编号：7506760010

出版时间：2013-4

出版社：中国医药科技出版社

页数：246

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

《老年人精神生活健康指南》

作者简介

徐荣周，1935年出生，湖北省武汉市人，中共党员，1962年毕业于湖北省药检高等专科学校，曾在武汉制药厂、湖北省医药公司、湖北省医药管理局、医药导报杂志社任职。长期从事药品质量管理工作，是中国医药质量管理协会咨询师、武汉医药行业协会专家委员会委员、《中国药业》杂志编辑工作委员会指导专家；是原国家医药管理局推行GMP、GSP委员会专业组成员和医药商业药师、工程系列高级职称评审委员会委员，中国药学会湖北分会药事管理委员会副主任委员，湖北省科技期刊编辑学会理事；分别入编《中国高级专业技术人员辞典》《中华名人大典》丛书、《中国知名专家学者辞典》（第二卷）、《共和国建设者——优秀人物卷》。著有《医药职业道德概论》（获中国职工思想政治工作研究会优秀论著一等奖）、《药品储存与养护》（获第一届国家医药管理局优秀图书二等奖）、《新药特药手册》（获中南五省（区）优秀科技图书二等奖）、《实用药品GSP认证技术》（获中国书刊发行业协会2003年度全国优秀畅销书奖）、《医药商业药品质量管理》《注射剂生产工艺与检测》、《新编输液制备指南》、《医药经营企业实施GSP指南》、《药品经营企业GSP认证资料编制指南》（从业药师必读）《药品经营质量管理》、《药品经营企业执业药师实用手册》等36部书籍及发表有“贯彻执行药政法规、保障人民用药安全有效，严防假劣药品充斥市场”等论文200余篇；1986年获医药宣传报道工作优秀奖和湖北省优秀质量管理工作者称号；所撰《关于全面提高期刊质量的探究》论文，被湖北省科技期刊编辑学会评为1999年度优秀论文。

书籍目录

- 一、心理咨询 1.老年人离退休经历的4个时期 2.满怀信心向前走 3.老年人如何消除空虚 4.让自己轻松一些 5.珍惜眼前的好时光 6.保持生活的激情 7.究竟谁最快乐 8.给自己找乐趣 9.做一个爱玩的老人 10.迈出一步心自宽 11.拆除心理的篱笆 12.心境平和方能防衰 13.理解谦让如鼓瑟琴 14.建立新的生活秩序至关重要 15.命运要靠自己 16.六十而不惑 17.劝您还是消消气 18.让自己年轻起来 19.水至清无鱼人至察无徒 20.莫因挫折丧失希望 21.需要即快乐 22.解放你自己 23.何必苦累自己 24.自我调节乐字当头 25.自己调适平衡心态 26.聊天有益 27.闲聊——放松心情的好方法 28.倾诉是缓解情绪的好方法 29.暗示——潜在的力量 30.豁达——黄金般的性格 31.牵挂人生 32.欣悦坦然地走向第二个春天 33.多一些朋友多一些交往 34.自信是克癌的秘诀 35.快乐仍需自己寻求 36.做命运的强者 37.创造新我 38.久病何以延年 39.歉疚心理莫存有 40.牢骚太盛防断肠 41.心理相容其乐无穷 42.性格影响健康 43.性格与寿命有关 44.行为举止影响寿命 45.妒忌者损寿 46.别让嫉妒毁自己 47.动中求静苦中求乐 48.世亦不尘海亦不苦 49.握住情绪的缰绳 50.一张一弛文武之道 51.察察者有所见恢恢者有所容 52.把握心理的舵盘 53.举起希望的火炬 54.凡事想得开 55.永不放弃追寻 56.充实生活摆脱空虚 57.离开忧虑的摇椅 58.短笛无腔而自适 59.冲破世俗的禁锢 60.人老茶不凉可贵心相知 61.人格的魅力是永恒的 62.丹心终不改白发为谁新 63.难得忘却 64.古稀今不稀心老才可悲 65.莫为羡慕而烦恼 66.冠心病者也可长寿 67.何必不开心 68.改变第三状态 69.精神维生素 70.多一点幽默 71.减去一句 72.填平心理的“代沟” 73.请老人莫言老 74.放下因袭的重担 75.认识你自己 76.适度紧张不损寿 77.花钱买开心 78.松一下“琴弦” 79.乘上您的诺亚方舟 80.顺其变以节哀 81.伏魔先伏心驭横应平气 82.退一步天宽地阔 83.提高生活的质量 84.塞翁失马何足悲 85.相处勿多疑信任善其事 86.应付压力消除紧张 87.赠老年人“一剂良药” 88.生命不息活动不止 89.学会欣赏 90.感悟生命 91.好好活着生活便没有不幸 92.人生二、心理保健 1.老年人伤感损身心 2.保持心理平衡的“金钥匙” 3.服老与不服老 4.老年人也有未来 5.享受老年 6.不要让年龄成为生活的障碍 7.人生何必较真 8.幸福在您的掌握中 9.恳求幸福 10.知足才能常乐 11.羡慕自己 12.“心静如水”寿自高 13.老年人应讲究哪些心理卫生 14.怎样调整老年人的心理卫生 15.老年人心理健康的标准 16.老年人心理健康与长寿 17.老年长寿者的心理特征 18.怎样做一个身心健康的老人 19.老年人有哪些特殊心理 20.怎样保持老年人的心理健康 21.老来俏易健康 22.如何维持老年人的良好心理状态 23.老年人怎样保持心理平衡 24.如何避免老年期心理不平衡 25.什么样的心理有利于老年人延年益寿 26.老年人怎样度过“心理更年期” 27.更年期怎样保持身心健康 28.老夫老妻关系和睦有利于身心健康 29.老年夫妇感情深化的心理调适 30.男性老人比女性老人短寿的心理原因 31.怎样消除老年人因病厌世的心理 32.老年人为什么会嫉妒 33.老年人为什么会自私 34.老年人笑口常开为何能延寿 35.老年人怎样注意心理上的调节、控制和保养 36.什么是情绪，什么是情感 37.让老人情绪乐观 38.情绪是怎样产生的 39.情绪为什么会影响健康 40.老年人精神情绪与健康长寿 41.我的健康观 42.老年人培养良好情绪的原则 43.老年人情绪为什么需乐观 44.老年人怎样保持情绪平衡 45.老年人调节情绪有哪些方法 46.老年人的七情调养 47.老年人情绪为什么容易变化 48.老年人怎样保持良好情绪 49.老年人保持良好情绪“十乐” 50.老年人消极情绪表现有哪些 51.老年人怎样摆脱消极情绪 52.老年人情绪过度兴奋好吗 53.老年人为什么需要有精神寄托 54.老年人晚年丧偶，出现情绪障碍怎么办 55.老年人应有重返童年的心情 56.老年人把年龄减去十岁有益 57.老年人脾气为什么会变 58.老年人患了“心身疾病”怎么办 59.老年人退休后应注意哪些精神卫生方面的问题 60.老年人有哪些性格特征 61.长寿老年人的性格 62.老年人的性格类型 63.老年人性格有哪些改变 64.怎样改变老年人的固执 65.老年人怎样制怒与养身 66.老年人的制怒法 67.老年人为什么好猜疑 68.人到老年 69.快乐人生二十招 70.快乐就在身边 71.青春 72.时间 73.书林好休闲 74.人生攀登书为梯 75.读书是福 76.读书——心理健美的良方 77.笔耕不辍健身心 78.坦然是福 79.宽容就是一种爱 80.学会宽容 81.学会宽恕 82.宽容者益寿 83.享受孤独 84.艳阳三月说桃花 85.不容等待 86.淡泊人生 87.散淡一点活出味道 88.淡泊宁静比药好 89.长寿秘诀：心性豁达 90.淡泊名利饮食有节禁烟少酒家庭和睦 91.黄昏琴声 92.老人当自强 93.常怀感激心 94.看老伴梳头 95.说“笑” 96.笑对生活 97.笑也是运动 98.人生的正面 99.老树根深更著花 100.回忆着是美丽的 101.活得简单些 102.又见荷花开 103.说说赏梅和咏梅诗 104.思朋话友 105.白头吟 106.祝你万事如意 三心理养生 1.也说休闲 2.老来闲聊有益健康 3.年长未必智衰 4.改善心情 5.忘记年龄 6.童心不泯养天年 7.“快活人”三题 8.养生益寿的谚语 9.老年人防衰要先防“心老” 10.让我们有个好心态 11.活得好累 12.走出“累”的怪圈 13.少累点行不 14.阎纲的《人生百年快活歌》 15.幸福是种感觉 16.文人善体育者长寿 17.“读”出好身体 18.读书是一剂减肥良药 19.喜悲无常寿命不长 20.长寿，60%要自己争取 21.

《老年人精神生活健康指南》

写日记葆青春 22. “平平淡淡”才长寿 23. 方成健身有道 24. 活百岁离不开长寿基因 25. 古今养生歌 26. 莫生气 27. 我的人生格言 28. 养老健身与《十叟长寿歌》 29. 百岁不老“五字经” 30. 邵雍作诗说养生 31. 养生与不养生 32. 86岁老翁缘何健平和坦荡乃良方 33. 梅兰芳为什么没能长寿 34. 国泰民安人长寿 35. 老人如何保养头发 36. 发展自己的爱好 37. 佛教的养生理念 38. 挑战陌生激活大脑 39. 养生之道张弛有序 40. 唱歌——老人健康的“秘诀” 41. 处世自如养天年 42. 和不喜欢的人做朋友 43. 疲劳是把养生双刃剑 44. 长寿父母传代有别 45. 马三立四字养生法 46. 春天“发困”怎么办 47. 不养生的养生 48. 佛教的行为规范与养生 49. 养生“五个一” 50. 春季正是养肝润肺时 51. 活100岁的方法 52. 心理养生的四大要素 53. 三通三平利养生 54. 量力而为有益健康 55. 养生三“度” 56. 剪报与养生 57. 人老了也可保持原有身高 58. 邓小平养生有方 59. 老年养生从“头”做起 60. 因“不知”而长寿 61. 走进“神补” 62. “小事糊涂”益健康 63. “难得糊涂”益健康 64. 袖手无言味最长 65. 戒烟限酒心甘情愿 66. 健身先健心 67. “后事”前瞻 68. 人品检验十条 69. 养生莫如养性 70. 三乐是延年益寿之本 71. 不畏老是健康长寿的精神支柱 72. 身处逆境时要随遇而安、淡然处之 73. 生气与发脾气（所谓“敌对情绪”）对健康长寿的损害 74. 忧虑对健康长寿的影响 75. 嫉妒心理对健康的危害 76. 不卑不亢的涵养功夫 77. 长相知不相疑 78. 与人为善能长寿 79. 忘却的和牢记的 80. 减少能量消耗是长寿要诀 81. 让生命掌握在自己手中 82. 少吃多餐可延年 83. 晚饭少一口活到九十九 84. “神补”胜“药补” 85. 科学用脑提高工作效率 86. 学习可以延年益寿 四退休赋闲 1. 过好退休这道“坎儿” 2. 我退休了 3. 假如明天轮到我下岗 4. 让退休后的生活也过得充实 5. 我的退休生活绚丽多彩 五、家庭生活

章节摘录

版权页：老年是一道亮丽的风景，最美不过夕阳红，逝水流年，带走了他们的青年岁月，却带不走依旧活跃的心。来自建设厅退休职工张雪珠，满头银发、神采奕奕，她和她的老年时装模特队登台表演，步履轻盈、风姿千般，观众齐声鼓掌（出掌声），她退休后，走南闯北参加全国性时装表演，多次获奖，大连第11届国际服装节获十佳老年模特奖。她的形象成为老年杂志、服装画刊的封面人物，真正做到老有所学、老有所为、老有所乐。看上去，她形象庄雅，然而思想观念却很开放。她回答主持人提问妙趣横生。主持人：媳妇娶进门以后，你发现她私心重，吃的用的都往娘家搬，您会怎么办？张雪珠：媳妇之所以这样做，可能她的家庭情况比我们要差，那么作为一家人的，我有的让媳妇拿回去也无所谓，应该相互帮助、资助，再说媳妇她嫁到我们家以后，她仍然能够想到她娘家，说明她不忘养育之恩，是孝敬父母的一种表现，将心比心吧，我也是从媳妇到婆婆的，原来我也喜欢把我们家里好吃、好用的都往娘家送，所以我要提醒我的儿子，尊老敬老是我们的美德，孝敬父母是我们的优良传统。朝霞最灿烂，夕阳更美丽，烈士后代、退休干部乔菲丽在她的人生旅途中有甜蜜的欢乐，有风雨坎坷，生活对她就象一曲悠扬难忘的交响乐，有许多美好的回忆永远珍藏在她心底。她带着红领巾参军，先后当过教师、机关干部，退休后参加省老干部艺术团活动，生活十分充实，这位活泼洒脱的老年人，她用一曲《我们的生活充满阳光》的歌曲（混播）抒发老年人情怀。她与主持人的一段对话，充分表达了她健康、积极向上的情趣。主持人问：人们常说越老越爱俏，生活中也常常看到衣着色彩鲜艳的老人们，您觉得老年人应不应该打扮自己？您对这个问题是怎么看的？乔菲丽答：我觉得老年人应该打扮自己，因为衣着和打扮也是一种文化，是礼仪、是文明的表现，色彩是不分年龄的，老年人穿红着绿说明了生活的美好、祥和、安宁、喜庆，我们老年人打扮自己也是扮靓生活、扮靓社会，为我们美丽的城市增添一幅老人的风景。在湖北省首届“老年世纪之星”决赛现场，我们见到了一位即将参赛的老人，他的名字叫王书刚，老人说他出生贫寒，从小喜爱读书，大部分时间以书为伴，这也许是他的名字中有书字的缘故。他出生的第二年正遇上抗日战争爆发和湖北发生大水灾，预示他的一生将与军旅生涯和治水相联，果真如此，他23年戎马倥偬，为国防建设出力，转业后，二十多年踏遍了荆楚大地山山水水，为治水、防洪抗旱、改善湖北水利设施尽心尽力。退休后，王书刚老人时而铺纸挥毫，寄情于鹅池墨海之中；时而握管吹歌，颂改革开放盛势；时而阖家欢聚，教子孙济世做人之理，共享天伦之乐。

《老年人精神生活健康指南》

编辑推荐

《老年人精神生活健康指南(第2版)》内容丰富，突出重点，分篇清晰，可供已离退休的老年人和现已安排退居二线的老同志及各单位老干部办公室（活动室）的工作人员和全国各社区干部学习参考，也可作为子女赠送给长辈的礼物。

《老年人精神生活健康指南》

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