

<<老年人健康生活手册>>

图书基本信息

书名：<<老年人健康生活手册>>

13位ISBN编号：9787508718613

10位ISBN编号：7508718615

出版时间：2008-4

出版时间：中国社会出版社

作者：李伟,曹健,霍晓青

页数：223

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>

## <<老年人健康生活手册>>

### 内容概要

什么是老年人？

什么是人口老龄化？

人口老龄化的界定？

什么是“超老年型”社会？

老年人协会有什么作用？

老年人协会的性质有哪些？

老年人协会的宗旨是什么？

老年文化娱乐活动的主要内容有哪些？

组织老年人开展体育活动应注意哪些问题？

通过阅读本书，你就能找到以上的问题的答案。

## <<老年人健康生活手册>>

### 书籍目录

第一章 老龄基本知识 什么是老年人 什么是人口老龄化 人口老龄化的界定 什么是“超老年型”社会 老年人协会的作用 老年人协会的性质 老年人协会的宗旨 老年人协会的地位 老年人协会的任务 文化与老年人的关系 老年文化娱乐活动的主要内容 体育运动与老年人的健康 运动对老年人的益处 老年体育活动的主要内容 组织老年人开展体育活动应注意的问题 老年学校教育工作的意义 老年学校教育的内容

第二章 维护老年人合法权益 依法维护老年人合法权益的意义 老年人合法权益的内容 老年人享有合法特殊权益的内容 国家、社会、家庭保护老年人权益的责任 老年人协会维护老年人合法权益的责任 侵犯老年人合法权益的民事责任有哪些 侵犯老年人合法权益的行政责任有哪些 侵犯老年人合法权益的刑事责任有哪些 老年人协会调解老年人纠纷的方法 老年人协会调解老年人纠纷的要素运用技巧 老年人协会调解老年人纠纷的语言运用技巧 老年人协会工作人员调解老年人纠纷工作中面部表情的运用技巧

第三章 老年人的心理健康 老年人心理健康的标准 健康心理的特征 保持心理年轻的“金钥匙” 心理养生“三要” 老年人的合理保健法 老年人心理保健要点 心理健康法有哪些 如何保持心理平衡 做到心理平衡的三个“正确”和三个“快乐” ……

第四章 老年人的养生长寿知识

第五章 老年人的饮食文化

第六章 老年人健康运动

第七章 老年人的疾病防治

## <<老年人健康生活手册>>

### 章节摘录

第一章 老龄基本知识 什么是老年人 老年人是指达到或超过老年年龄的人。人从出生开始,就经历生长、发育、成熟到衰老的缓慢过程。

老年人是指生物上的人体结构和生理上的衰老。

这要受生物学规律和周围环境的制约,与机体生长、成熟这一序列同步,随着时间的推移必然老化,具有不可逆转性。

但是,由于人的生活环境不同,以及个人自身的生长条件和先天机体发育的差异,判断老年人的标准也有所不同。

根据人的生理机能、心理状态和角色作用,可以分别从生理年龄、心理年龄和社会年龄来衡量。

1956年,联合国委托法国人口学家撰写并出版了《人口老龄化及其社会经济影响》一书,其中以65岁作为老年起点。

后来,人口老龄化成了全球趋势,许多发展中国家老年人口不断增多,为了便于与发达国家作比较,1982年,在联合国“老龄问题世界大会”上,将老年年龄的界限定义为60岁。

目前国际通用的是以60岁或65岁作为标准。

什么是人口老龄化 人口老龄化是人类群体老化的社会现象,指社会总人口中老年人数量达到一定比例,并持续增长的过程。

它包括绝对老化和相对老化。

由于老年人口数量增多,老年人口数量存总人口数量的比值中日益增大,这一老化过程被称为绝对老化。

但是人口老化不仅取决于老年人口的绝对数量,而且取决于老年人口数与其他年龄人口数的相对比值。

如果总人口中少年儿童或成年人比老年人增加得更快,那么,即使老年人数也在增多,也不能形成人口老化。

反之,如果生育率下降引起少年儿童人口比重减少,最后引起总人口数减少,使得老年人口所占比重相对增加,就会引起人口老化。

这种老年人口与总人口数量减少而出现的老化,称为相对老化。

.....

<<老年人健康生活手册>>

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>