

全国老龄办中国老龄协会向老年人推荐优秀出版物 老年人读些什么书

日前,全国老龄办、中国老龄协会在京召开会议,发布2019年向全国老年人推荐优秀出版物入选名单。

2019年向全国老年人推荐优秀出版物活动中,共有人民出版社、中国中医药出版社、华龄出版社、人民教育出版社音像出版社有限公司等40余家出版单位的50种出版物入选,包括人文历史类图书13种、文学艺术类图书12种、养生保健类图书8种、生活休闲及其他类图书12种、电子音像类出版物5种。这些出版物有反映新中国成立70周年新时代特色的重点主题图书,如《我们走在大路上》;有弘扬和传承中华优秀传统文化的文艺作品,如《国宝迷踪》系列丛书、《词的创作与吟诵》等;也有一批兼具科学性、实用性的

保健类图书,如《老年慢性病防治与家庭护理400问》《吃的误区》等;还有贴近老年人生活,方便老年人日常生活休闲类图书,如《智能手机与生活》《中国老年人防电信网络诈骗指南》等;《当意外发生时——实用急救技能必备》等优秀的电子音像出版物成功入选。

这些出版物主题鲜明,内容丰富,题材多样,贴近老年人生活,涵盖医、食、住、行、用、学、娱等生活的各个方面,符合老年人的阅读特点和需求,有利于引导老年人树立积极老龄观,有利于倡导老年人终身学习、奉献社会、自尊自爱的时代风尚。

据《北京晚报》



相关链接

推荐优秀图书目录

人文历史类

《新中国70年》 当代中国出版社
《我们走在大路上(1949-2019)》 人民出版社
《中国通史大字本》(全五册) 华夏出版社
《历史的慧眼——今天我们怎样读历史》 湖南人民出版社
《故宫》 中国工人出版社
《贴出年的吉祥——中华春联大全》 农村读物出版社
《莫砺锋讲唐诗课》 江苏凤凰文艺出版社
《图说中国传统二十四节气》 世界图书出版西安有限公司
《中国人的老礼儿》 中国科学技术出版社
《马克思画传:马克思诞辰200周年纪念版》 重庆出版社
《改革开放口述史》 中国人民大学出版社
《我的伯父伯母周恩来邓颖超》 金城出版社
《中华玄机》 天地出版社

文学艺术类

《“了如指掌书法”系列丛书》 文物出版社
《“国宝迷踪”系列丛书》 文物出版社
《达里奥·福聊绘画大师(3种)》 浙江摄影出版社
《西窗琐言》 江苏凤凰文艺出版社
《小人书大人物:中国连环画大家群英谱》 湖南美术出版社
《词的创作与吟诵》 天津教育出版社
《翰墨名家:芥子园中国画技法丛书》(6册) 河北美术出版社
《老唱片(1-4辑)》 山东文艺出版社
《娘》 山东文艺出版社
《天黑得很慢》 人民文学出版社
《牵风记》 人民文学出版社
《福姥姥》 中国文史出版社
《生别离——陪伴母亲日记》 广西师范大学出版社

养生保健类

《老年慢性病防治与家庭护理400问》 中国中医药出版社
《吃的误区》 科学技术文献出版社
《脑健康读本》 科学技术文献出版社
《哈佛家庭医学全书 中老年健康手册》 安徽科学技术出版社
《我的健康厨房:范志红谈厨房里的饮食安全》 化学工业出版社
《常见老年病家庭康复操作指南》 湖南科学技术出版社
《终结阿尔茨海默病——全球首套预防与逆转老年痴呆的个性化程序》 湖南科学技术出版社
《营养圣经》 北京联合出版公司

生活休闲及其他

《智能手机与生活》 电子工业出版社
《一本书读懂中国茶》 电子工业出版社
《快乐万岁——后半辈子怎么活》 中国文联出版社 华龄出版社
《红楼梦宴》 中信出版社
《晓肚知肠:肠菌的小心思》 清华大学出版社
《癌症·新知:科学终结恐慌》 清华大学出版社
《文人树盆景》 中国画报出版社
《好眼睛陪我到100岁》 中国科学技术大学出版社
《中国老年人防电信网络诈骗指南》 华龄出版社
《遗产继承那些事儿》 华龄出版社
《说文解字(大字本)》 中华书局有限公司
《人口老龄化国情教育知识读本》 华龄出版社

部分推荐图书简介

《我们走在大路上》

本书以24集大型文献专题片《我们走在大路上》的解说词为主要内容,同时配插280余幅相关历史图片和140余个影像短视频,以文、图、音视频融合的方式,多媒体呈现了新中国70年从站起来到富起来再到强起来的伟大历史变革,反映了我们党带领全国各族人民进行社会主义革命、建设、改革所取得的辉煌成就和宝贵经验,再现了共和国一路走来的感人故事和中国人民日常生活的巨大变迁。



《国宝迷踪》

《国宝迷踪》为中央电视台百家讲坛栏目的讲稿整理而成。本书共选取了21件国宝,包括青铜器(后母戊方鼎、四羊方尊等)、书法(《兰亭序》、“三希法帖”等)、绘画(《历代帝王图》、《韩熙载夜宴图》等)以及北京人头盖骨、甲骨文等。每件国宝单独作为一讲。



每一讲主要讲述了国宝的价值,以及国宝发掘、流传的故事。如《游春图之谜》,就从《游春图》为何出现在长春的古玩市场说起,讲述了它怎么从清宫流落到长春,然后大收藏家张伯驹怎么阻止文物商人想把它卖给外国人以获暴利,筹钱买下《游春图》捐给故宫博物院,让《游春图》永远留在中华大地上的故事。

《智能手机与生活》

陈峥编著的《智能手机与生活》旨在为中老年人学习使用智能手机提供指导,同时还作为老年大学“智能手机与生活”课程的配套教材使用。本书共十八章,分为基础篇和生活篇。基础篇介绍了智能手机的基本操作、智能手机上网、应用商店、手机相机、日常维护和保养等内容,生活篇从基础应用、购物支付、居家生活、文化娱乐、旅游出行、健康服务六个方面介绍了微信、微云、支付宝、百度地图等常用智能手机应用的安装及使用。



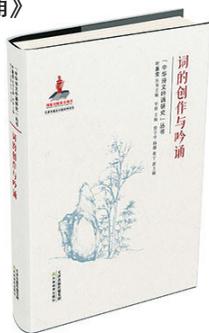
本书可供刚刚接触智能手机的中老年人使用,还可作为相关学校的教材。

《老年慢性病防治与家庭护理400问》

本书分老年保健常识、老年慢病防治、老年安全用药和老年家庭护理四个篇章,采用问答形式,帮助老年人了解健康基本知识,高血压、冠心病、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、脑血管病、恶性肿瘤等慢性病防治基本常识;帮助护理人员掌握老年家庭日常护理常识及常见疾病护理技术。提高老年人慢性防治自我管理能力和建立健康行为(合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡),实现少发病、晚发病。让患病老人在家庭能分享到医院的专业医疗照护。

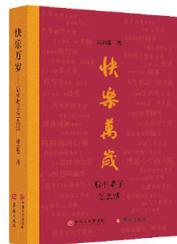
《词的创作与吟诵》

《词的创作与吟诵》一书,由享誉海内外的知名学者叶嘉莹先生担任主编。本书将词的格律理论与吟诵实践结合起来,将词的吟诵与对词意的理解、词风的把握、词艺的欣赏等结合起来,填补了学术界对于词的吟诵缺乏系统研究的空白,有很高的学术价值和应用价值。读者可以通过阅读本书,对词这种文体有一个全面的认识,从而走进词的绚烂美丽的世界。



《快乐万岁——后半辈子怎么活》

《快乐万岁——后半辈子怎么活》是《快乐老年》一书的姊妹篇。该书收录了作者134篇关于退休后生活感悟的短文,是又一部系统解析老年人退休生活和内心世界的书,告诉老年朋友如何从人生感触走向人生感悟,在万事面前想得开、想得通、想得远、想得深,从而过一种积极向上、健康快乐、老有所为的生活。该书的作者是光明日报社原总编辑袁志发,他在2015年被全国老龄办授予“全国老有所为楷模”荣誉称号。



《吃的误区》

本书介绍了存在于老百姓饮食观念中的88个误区,分8大类25小类,全面涵盖主食肉菜、油盐酱醋、水酒茶饮及生活习惯等方面。每个误区讲解后都有相应的膳食建议,教大家如何充分发挥食材营养,吃出健康好身体。



作者于康是著名临床营养学专家,北京协和医院营养科主任医师、教授、博士研究生导师,发表科普文章千余篇,在中央电视台《健康之路》等全国十几家电视台健康栏目主讲营养科普数百期,引起广泛社会反响,被人们亲切地赞誉为营养“康叔”。

《了如指掌书法》系列教材

《了如指掌书法》系列教材由高效入门、高效训练、高效创作三个阶段组成。编写思路是让人有次第的系统学习书法。从笔法、结构、章法、文字学启蒙,到碑帖文章内容与整体书写技法的综合训练,再到成语、对联、诗词集字创作。虽平凡,却暗藏文化大脉,循序渐进地把书法置于中国传统文化与美学的训练当中。不再孤立地一笔一画呆练,体会书法与文化相关,字与文情词义相发,人与古哲幽思相会,渐至笔墨润泽,德艺俱美之境。