

附件

2021 年全国老年人推荐优秀出版物活动 推荐书目（100 种） （排名不分先后）

人文历史类（36 种）		
序号	出版物名称	出版单位
1	传统文化之美	大有书局
2	中共党史十二讲	生活·读书·新知三联书店
3	剑吼西风：中央特科纪事	金城出版社有限公司
4	向北方	江苏人民出版社
5	梁思成与林徽因：我的父亲母亲	中国建筑工业出版社
6	人格的力量：中国共产党老一代革命家人格风范	济南出版社
7	习近平新时代中国特色社会主义思想学习问答	学习出版社 人民出版社
8	1937，延安对话	人民文学出版社
9	习近平在福建（上、下）	中共中央党校出版社
10	退休干部必读	浙江人民出版社
11	世道人心	广西教育出版社
12	曼德拉狱中来信	文化发展出版社
13	民法典文化解读	中国民主法制出版社
14	邓小平在江西日子里的思考	江西高校出版社
15	探寻记忆的踪迹：大脑、心灵与往事	机械工业出版社
16	人民的艺术：中国革命美术史	河北美术出版社

17	科学与忠诚：钱学森的人生答卷（精装版）	人民邮电出版社
18	齐家：中国共产党人的家风	广西人民出版社
19	问答中国：只要路走对，谁怕行程远？	新星出版社
20	赤脚天堂：延安回忆录	湖南美术出版社
21	扶贫志	湖南文艺出版社
22	城市之光：上海老城区风貌忆旧	上海大学出版社
23	我心向党 科学报国：科学家精神在这里闪光	科学出版社
24	张謇传：近代中国实业第一人	新世界出版社
25	迟到的勋章	浙江教育出版社
26	西南联大求学日记	中译出版社
27	众志成城：武汉战“疫”记	武汉出版社
28	老子新说	商务印书馆
29	北纬四十度	上海文艺出版社
30	人间烟火：掩埋在历史里的日常与人生	中信出版社
31	中华文明与中国共产党	外文出版社
32	千年打卡记	湖南人民出版社
33	汉字精气神	上海人民出版社
34	军机处二百年	岳麓书社
35	孔子传	中国青年出版社
36	中国有个毛泽东	人民出版社
文学艺术类（30 种）		
序号	出版物名称	出版单位
1	养老革命	华龄出版社

2	选择与尊严：遇见生命与死亡	生活·读书·新知三联书店
3	诗词入门	中华书局
4	红藤椅	晨光出版社
5	字字皆有源	北京日报出版社
6	一路芳华：西迁人追忆西迁往事	世界图书出版西安有限公司
7	我的母亲：长征中最小的女红军	中国文联出版社
8	礼仪中国	北京师范大学出版社
9	怎样刻印	北京工艺美术出版社
10	骗子来到南方	译林出版社
11	写意花鸟画技法——梅兰竹菊	哈尔滨工程大学出版社
12	背影	人民文学出版社
13	天伦父子情：我和我的爸爸臧克家	山东大学出版社
14	那些年 银幕歌声里的故事：百年华诞篇	人民音乐出版社
15	我的父亲和《黄河大合唱》	接力出版社
16	中国年画：悬挂的风景	沈阳出版社
17	长寿歌——古代健康长寿诗文选读	河南科学技术出版社
18	带着手机去旅行	北京大学出版社
19	青木川	太白文艺出版社
20	格律诗二十四讲	东方出版社
21	寂静的绝响：十大行书名帖和它们的故事	湖北美术出版社
22	弄草集：周瘦鹃草木美文集	浙江文艺出版社

23	笑声飘扬：庆祝中国共产党建党百年精品相声集	天津人民出版社
24	革命者	上海文艺出版社
25	豆棚瓜架婆婆妈	青岛出版社
26	喜剧	作家出版社
27	照护：哈佛医师和阿尔茨海默病妻子的十年	中信出版社
28	画鸟·话鸟	研究出版社
29	长津湖	北京十月文艺出版社
30	“京剧电影工程”丛书·第二辑（四郎探母、贞观盛事、红楼二尤、大闹天官）	人民出版社
养生保健类（19种）		
序号	出版物名称	出版单位
1	老年人合理用药	中国医药科技出版社
2	协和医生告诉您如何与糖尿病和平共处	中国协和医科大学出版社
3	老年心理保健自助手册（上、下）	上海教育出版社
4	杨氏太极拳24式图解	四川大学出版社
5	拯救记忆	北京科学技术出版社
6	正念生活：心理医生教你摆脱焦虑的折磨	华夏出版社有限公司
7	抗衰老饮食：阿特金斯医生的营养饮食计划	北京联合出版公司
8	翟双庆解读黄帝内经·诊治篇	中国中医药出版社
9	范志红：吃的选择	化学工业出版社
10	抗癌宝典	四川科学技术出版社

11	食愈四季：餐桌上的应时养生计划	中国轻工业出版社
12	中医董博士给中国人的养生指南	科学技术文献出版社
13	郝万山说健康Ⅱ：不生气就不生病	江苏凤凰科学技术出版社
14	老年人健康科普手册	湖南科学技术出版社
15	情绪管理与健康	北京大学医学出版社
16	隔代育儿全攻略	中国人口出版社
17	食物本草图谱	北京出版社
18	老年照护图解丛书（6种）	人民卫生出版社
19	杨力教授谈免疫养生 增强免疫力才是硬道理	河北科学技术出版社
生活休闲及其它类（15种）		
序号	出版物名称	出版单位
1	感悟中医	中医古籍出版社
2	树立和培育积极老龄观	四川教育出版社
3	人口老龄化与老龄社会 100 问	中国财富出版社有限公司
4	老年人智能化新生活	中国石油大学出版社
5	当整理师来敲门：改变 45 个家庭的整理故事	中国三峡出版社
6	哈佛长时记忆法：快速打造你的学习脑、记忆脑、考试脑	人民邮电出版社
7	中国最美古树	中国画报出版社

8	市民健康生活处方	上海交通大学出版社
9	老年人 i 摄影	国家开放大学出版社
10	中老年人形象管理与提升攻略	广东人民出版社
11	老龄金融	商务印书馆
12	幸福的习惯：创造每日小确幸的方法	辽宁科学技术出版社
13	人生断舍离	青岛出版社
14	老年安全常识 120 条	中国科学技术大学出版社
15	玩转智能手机——开启老年幸福生活	华龄出版社