

# 课程资源目录

——老有所学



学习无终点

起点是现在

Never too late to learn



北京开放大学  
BEIJING OPEN UNIVERSITY

# 老有所学

A g e d l e a r n i n g

序号	课程名称	课程内容	总时长
1	缓解疼痛的按摩手法	缓解疼痛和牙痛的按摩手法	共 4 集 97 分钟
2		缓解颈、肩疼痛的按摩手法	
3		缓解腰腿疼痛的按摩手法	
4		缓解肘痛、肘关节扭伤、腹部胀痛的按摩手法	
5	老年电脑课堂	电脑与现代生活	共 20 集 500 分钟
6		电脑基础先熟悉	
7		汉语拼音是基础	
8		全拼录入一首诗	
9		使用电脑写封信	
10		信件之中添图片	
11		随信寄出一名片	
12		通讯表格巧制作	
13		家庭上网自己建	
14		电子邮件到我家	
15		邮件发送巧办法	
16		网上生活通天下	
17		欣赏影音多媒体	
18		金山画王初相识	
19		风车临溪水彩美	
20		红梅绽放中国画	
21		电子照片进电脑	
22		照片处理换新颜	
23	老年科学健身	老年人科学健身的意义	共 18 集 696 分钟
24		老年人怎样锻炼身体	
25		老年人科学健身的要素	

26	老年科学健身	老年人锻炼身体要注意均衡发展	共 18 集 696 分钟
27		老年人在锻炼中的两个要点	
28		腰腿痛的秘密	
29		健康跑治疗高血压	
30		健康跑战胜哮喘	
31		科学健身锻炼战胜心脑血管疾病	
32		骨骼健康	
33		关节健康	
34		有氧健身运动	
35		常见健身运动	
36		健康跑步	
37		老年人心理健康	
38		如何通过健身调节情绪	
39		骨质疏松	
40		老年健身为时不晚	
41	老年人权益保障法	赡养与抚养	共 20 集 481 分钟
42		妥善解决老年人的住房问题	
43		老年人的财产权和继承权	
44		老年人的婚姻自由	
45		老年人社会保障的概念、内容和依据	
46		老年人权益保障法律制度的建立和发展	
47		养老类型与养老保险	
48		老年人的医疗保障	
49		社区老年人服务	
50		老年教育的理论与实践	
51		参与社会发展	
52		保护老年人合法权益是全社会的共同责任：理论依据和原因	
53		保护老年人合法权益是全社会的共同责任：政府和社会的责任	
54		法律责任的概念和种类	
55		学法、用法，维护自己的合法权益	

56	老年人权益保障法	代理与法律援助	共 20 集 481 分钟
57		总论	
58		有关部门的维权职责	
59		老年人养老以家庭为主	
60		家庭赡养与抚养	
61		照片处理提高篇	
62		电子相册制光盘	
63	老年心理	老年心理卫生概论	共 20 集 480 分钟
64		如何对待老年人生	
65		心理健康是生活的核心	
66		改善适应能力 维护心理健康	
67		生活的压力、耐受力 and 抵抗力	
68		自我心理调适和精神创伤后的康复能力	
69		社会交往和心理健康的其他因素	
70		正确对待老年阶段	
71		老年人生理心理的潜力	
72		老人与社会	
73		情绪和情感的调适与心理健康	
74		社会角色转换和老年心理健康	
75		老年再婚与心理保健	
76		营造家庭和睦，确保身心健康	
77		音乐戏曲与老年心理保健	
78		书画运作与老年心理保健	
79		老年心理保健与体育锻炼	
80		常见老年心身疾病与心理保健	
81		常见老年心里紊乱和预防	
82		老年心理卫生要义	
83	中老年保健	中华养生源流	共 27 集 678 分钟
84		中医养生特色	
85		中老年人的科学膳食	
86		益寿食谱与食物的烹调加工	
87		地中海式饮食	

88	中老年保健	酒与养生	共 27 集 669 分钟
89		四时养生与四季养生（上）	
90		四时养生与四季养生（下）	
91		有氧代谢运动	
92		传统导引养生功法——八段锦	
93		现代导引养生功法——练功十八法	
94		中老年人心理保健	
95		对中老年朋友谈性健康	
96		糖尿病的防治	
97		认识高血压、控制高血压	
98		中老年心血管疾病的现代诊治、治疗	
99		中老年心血管疾病的急救	
100		抑郁焦虑症的防治	
101		脑卒中的预防与保健	
102		中老年肺癌的防治（上）	
103		中老年肺癌的防治（下）	
104		家庭中如何合理用药	
105		健康标准与定时体检的重要性	
106		中风患者的康复	
107		天然药茶养生	
108	粥汤羹的药膳养生		
109	中风患者的家庭护理		
110	中老年瑜伽	瑜伽的注意事项及准备工作	共 20 集 500 分钟
111		瑜伽的热身活动	
112		瑜伽的冥想姿势及冥想	
113		瑜伽的放松体式	
114		肩颈问题的缓解和辅助调理	
115		胸闷心悸问题的缓解和辅助调理	
116		腰椎脊椎问题的缓解和辅助调理	
117		膝关节问题的缓解和辅助调理	
118		更年期的失眠健忘	
119		高血压问题的缓解和辅助调理	

120	中老年瑜伽	糖尿病问题的缓解和辅助调理	共 20 集 500 分钟
121		腰背部肥胖问题的缓解和辅助调理	
122		腰腹部肥胖问题的缓解和辅助调理	
123		大腿部肥胖问题的缓解和辅助调理	
124		心血管问题缓解和辅助调理	
125		皮肤松弛老化问题的缓解和辅助调理	
126		消化系统问题的缓解和辅助调理	
127		便秘问题的缓解和辅助调理	
128		生殖和泌尿系统问题的缓解和辅助调理	
129		向太阳致敬式及经典动作回顾	
130		足部反射区健康法	
131	概论		
132	按摩手法足心部位的反射区		
133	脚趾部的反射区		
134	左脚掌前半部中部的反射区		
135	足部内侧、外侧的反射区		
136	右脚掌的反射区		
137	足部自我按摩保健方法		
138	小结		
139	足健法对老年常见病的防治——老年心血管病		
140	足健法对老年常见病的防治——中风		
141	足健法对老年常见病的防治——糖尿病		
142	足健法对老年常见病的防治——消化系统疾病		
143	足健法对老年常见病的防治——妇女更年期综合症、前列腺肥大		
144	足健法对老年常见病的防治——常见病的对症治疗		
145	心海启航	让老人感觉自我价值的益处	共 20 集 500 分钟
146		怎样理解心理长寿	
147		老年人不爱交往怎么办	
148		老年抑郁症的防治	
149		老年痴呆症的防治	
150		怎样调整敏感多疑的性格	

151	心海启航	谈谈心脏病性格	共 20 集 500 分钟
152		谈谈癌症性格	
153		怎么摆脱焦虑不安	
154		为什么总怀疑自己有病	
155		完美主义不快乐	
156		失眠怎么办	
157		延缓记忆力下降的方法	
158		怎样处理人际关系	
159		怎样管理好自己的压力	
160		怎样管理好情绪	
161		怎样让生活充满激情	
162		会休息的人才会更好地工作	
163		不要为大龄儿女婚姻烦恼	
164		更年期怎样调整情绪	
165	如何做好退休前的 心理准备	积极乐观淡定心境——退休前心理准备路径一	90 分钟
166		从容惬意简约生活——退休前心理准备路径二	
167		回顾过往准备退休——退休前心理准备路径三	
168		找准目标长远规划——退休前心理准备路径四	
169		自我设计感受幸福——退休前心理准备路径五	
170		社会关爱老人幸福——退休前心理准备路径六	
171	如何做好退休后的 角色转变	退休角色转换的特点与困难	90 分钟
172		如何寻找退休后的新角色	
173		进入新角色之提升自我开阔视野	
174		进入新角色之含饴弄孙享受天伦	
175		进入新角色之发挥余热奉献爱心	
176		进入新角色之实现梦想再创辉煌	
177	老年生涯设计基础知识	走进退休生活	105 分钟
178		老年生涯设计内涵	
179		老年生涯五阶段	
180		老年生涯设计要素	
181		老年生涯设计模型	
182		选择最佳生涯设计方法	

183	老年生涯设计基础知识	老年生涯设计的实施	105 分钟
184	老年生涯设计方法	老年生涯之运动保健设计	75 分钟
185		老年生涯之衣食住行设计	
186		老年生涯之休闲娱乐设计	
187		老年生涯之终身学习设计	
188		老年生涯之回报社会设计	
189	如何选择适宜的老年生活	适应当下安享晚年	90 分钟
190		读书——让心态平和	
191		锻炼——让身心获益	
192		书画——让性情温润	
193		养殖——让生活丰富	
194		奉献——让生命出彩	
195	老年理财基础知识	认识家庭理财	90 分钟
196		读懂理财金字塔	
197		掌握理财 72 法则	
198		学会家庭理财“四分法”	
199		规避老年人理财风险	
200		如何制定合理的家庭理财策略	
201	老年理财规划	正确理财，如何盘点您的资产	90 分钟
202		明确目标，如何选择金融理财模式	
203		如何进行家庭理财规划	
204		如何安排家庭财务支出	
205		如何选择投资理财产品	
206		如何建立家庭理财档案	
207	老年理财投资工具的选择	老年人怎样做保险投资	90 分钟
208		老年人怎样做债券投资	
209		老年人怎样做银行理财	
210		老年人怎样投资基金理财	
211		老年人怎样投资房地产	
212		老年人怎样做黄金投资和实物投资	
213	遗产继承基础知识	老年人为什么要立遗嘱	105 分钟
214		什么是遗产	



215	遗产继承基础知识	什么是法定继承	105 分钟
216		法定继承的特殊情况	
217		什么是遗嘱继承	
218		什么是遗赠协议与遗赠扶养协议	
219		遗嘱的认识误区	
220	如何办理有效遗嘱	立遗嘱最佳时间	75 分钟
221		如何办理有效的遗嘱之公证遗嘱	
222		如何办理有效的遗嘱之自书遗嘱	
223		如何办理有效的遗嘱之代书遗嘱	
224		如何办理有效的遗嘱之录音遗嘱与口头遗嘱	
225	遗嘱失效原因	11 点原因让您的遗嘱失效（一）	90 分钟
226		11 点原因让您的遗嘱失效（二）	
227		11 点原因让您的遗嘱失效（三）	
228		11 点原因让您的遗嘱失效（四）	
229		11 点原因让您的遗嘱失效（五）	
230		老年人如何防范遗嘱失效	
231	老年健康护理基础知识	健康老人的标准	90 分钟
232		老年生理及心理改变	
233		老年疾病特点	
234		老年人如何合理用药	
235		家人如何护理患慢性病的老人	
236		家人如何护理长期卧床的老人	
237	老年常见症状护理	老人发热、头痛、呕吐怎么办？	30 分钟
238		老人腹痛、咳喘、便秘怎么办？	
239	老年常见疾病护理	老年性高血压病患者护理	150 分钟
240		老年性糖尿病患者护理	
241		老年性高脂血症患者护理	
242		老年性冠心病患者护理	
243		老年性痛风症患者护理	
244		老年性骨质疏松症患者护理	
245		老年性前列腺增生症患者护理	
246		老年性阴道炎患者护理	

247	老年常见疾病护理	老年性痴呆患者护理	150 分钟
248		老年性癌症患者护理	
249	退休后的潜能开发 ——认识潜能	人的潜能展现	75 分钟
250		意识家族的指挥员——意识	
251		意识家族的重量级——无意识	
252		意识家族的协调员——前意识	
253		了解意识--能量转换路径	
254	退休后的潜能开发 ——发掘潜能	铲除自我设限	105 分钟
255		坚守自己的信念	
256		确立前方目标	
257		勇于超越自我	
258		善于心理暗示	
259		勤于思善于学	
260		坚持下去不懈怠	
261	如何追寻生命质量	生命的厚度	90 分钟
262		生命的基本功能	
263		生命质量的内涵	
264		如何把握老年生命质量	
265		如何评价老年生命质量	
266		如何追寻老年生命质量	
267	正确认识死亡	死亡是一件自然事	45 分钟
268		死亡改变生活态度	
269		生命最后时刻的心理状态	
270	实现人生优逝	人可以实现优逝	135 分钟
271		寻找活下去理由	
272		预嘱让临终者淡然	
273		自主让临终者从容	
274		临终前的自主权	
275		从容预约死亡	
276		亲情慰藉临终者	
277		医疗服务临终者	
278		心理救治临终者	