

<<快乐老年使用手册>>

图书基本信息

书名：<<快乐老年使用手册>>

13位ISBN编号：9787214063939

10位ISBN编号：721406393X

出版时间：2010年8月

出版时间：江苏人民出版社

作者：大隐

页数：339

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>

## <<快乐老年使用手册>>

### 内容概要

这是专为老年人量身定做的快乐手册，它为老年人提供了全新的生活观念，为老年人的晚年生活创造了简单易行的快乐因子。

老年人不能只以子孙的幸福为快乐，而要拥有属于自己的快乐。

文章分别从老年人的身体健康、性观念、和儿女一起居住、老年人创业、美容等方面提出了一些新观点，为老年人的生活提供了许多时尚的生活理念：老年人要突破生命的限制，让身心得到解放。

快乐心经在手，幸福晚年永久，《快乐老年》是您晚年的快乐手册，是您晚年的幸福指南。

<<快乐老年使用手册>>

作者简介

大隐，本名章晓明，资深编辑。

多次走访全国知名长寿之乡，著有《如皋长寿方案》《健康就是好习惯》，另有多部历史和纪实作品出版。

## &lt;&lt;快乐老年使用手册&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 一轮明月正当空中里巴人第一章 内心无恐慌,快乐在心房 快乐就是肉体无痛苦,灵魂无纷扰 为什么有的人身在天堂,心却在地狱 内心无恐慌,心情就快乐 七大恐慌加速老人身心老化 令人困惑的六种假性衰老 最好的抗衰老秘方是忘掉你的年龄 快乐老年的三堂必修课 不要过于执著是获得快乐的关键 老年才是人生的黄金期 快乐比长寿更重要第二章 做好身体的保健操 身体好是快乐的第一条件 老年保健的关键是养正气 疑病症是老年健康的天敌 万病从心生 对付老年病,要不亢不卑 祛病的关键:食之不愈,然后命药 南北方老人防病各有绝招 老年人防癌就像防感冒 粗茶淡饭不是让你吃“忆苦饭” 子午睡的关键在于有持续的深度睡眠第三章 给自己年轻30岁的容颜 仪容对老年心理具有神秘的暗示作用 邋遢的老人内分泌肯定出了问题 穿上“幸运装”让你年轻30岁 老年性感在于内外皆修 整容能唤起老年人对生命状态的强烈认同第四章 让身体的每一个细胞都动起来 运动就好比一个人的“政治” 老年运动讲禁忌,做对了是福,犯忌是害 最适合老年人的17种运动方法 意念书法,带给老年人吉祥和快乐 微笑是一种最简单的运动第五章 120岁也能拥有性快乐 老年人仍然有性需求 老年性活动可以保持到120岁 压抑性欲反而会加速衰老 性兴奋是治疗老年抑郁症的良药 老年人再婚要找比自己年轻20岁至40岁的伴侣 人老性不老,性爱有技巧 老年病患者的性生活 老年人多重性享受方式 强精必先强心,壮阳不如壮身第六章 独立居住更有利于老年人身心快乐 “养儿防老”不科学 与儿女同堂弊多利少 “寄居”最大的伤害是负面心理暗示 儿孙自有儿孙福,莫为儿孙做马牛 做生活的主角,才能真正快乐第七章 诗意栖居:主动娱乐,修身养性 怡情养性就是给身体找快感,给精神找寄托 音乐的韵律与人的“七情”相通 书法能强身健体,养性娱心 绘画也是体育锻炼、个性修养 读书能使人神安心静 老年写作重在化解心中凝思,立德养心 电影的光影世界有驱邪的神力 用花木偏性来纠正人体偏性 做个老顽童,快乐无忧愁第八章 多一个朋友,就多增添十年寿命 自闭的老人易被五邪所乱 交际就是情感发散,把负面情绪稀释掉 打开老年交往的自卑心结 开放自己的心灵,塑造良好的第一印象 “忘年交”能使老人的思维和生活圈永远向外延伸 简单易行的老年人交往方式第九章 老年创业可以使生命奇迹般延长 九成老人的职业能量在中年没有得到释放 活力再造,这是你保持年轻的秘密 给自己100岁的职业愿景,寿命也能延长到100岁 赚钱不是目的,而是让生命价值最大化第十章 旅行排浊气 人体小宇宙需要在大自然中吐故纳新 环境转移使人年轻和快乐 旅行就是将身体和精神在大自然里去粗存精 找对了旅游线路,收获完全不同 老年人旅游尤其要注意衣食住行第十一章 有精神信仰的老人更容易快乐 老年人最怕的就是六神无主 宽容对待生活是人生的大智慧 积极的心理对话有助于老年人获得快乐第十二章 追求生命大完满是快乐的最高形式 突破死亡的束缚,让生命得以延续 老人慈善,可以体味当穷人的快乐 不要把遗产留给后代 附录老年人的快乐宝典 导致人体衰老的食物 可延缓老年人衰老的10种食物 老年人身体疾病的警报 老年慢性病患者运动的注意事项 七大老年病的日常预防与自我护理 适合老年人的护肤品 适合老年人的居住环境 适合老年人的20部世界经典电影 适合老年人的25本经典书籍 适合老年人的30首经典音乐 适合老年人的旅游线路

## <<快乐老年使用手册>>

### 编辑推荐

专为老人量身定做的快乐保单 献给父母最好的幸福生活指南 跨越岁月羁绊 激活生命潜能 迎接身心大解放 我希望《快乐老年使用手册》能成为一张简便的地图，帮您画出健康的路标。其实，我更愿意它成为一份寿礼，一份祝福，一份孝心。就像亲手捧给父母的——莲子羹。

——中里巴人 一个老年人常常感到自己快乐，并非因为他比别人富有，而是因为他是聪明人。

生病是最容易人财两空的事。

如果疾病可以转移给他人，有人出500万把心脏病转移给你，你肯定不会答应。

所以一个人没病就是在赚钱。

性也许不是最好的东西，但也不是最坏的东西，可它是独一无二的。

老年人有了性快乐，其他的生活问题都会迎刃而解。

老年人身处性资源的两极，一方面身体逐渐走向衰老，另一方面性爱经验丰富，所以他们的性幻想比年轻人更加多姿多彩，更加多元。

如果人与人之间没有边界意识，把自认为好的东西强加给别人，这意味着你冒犯了他人。

这是儿女同堂家庭关系中的维妙之处，所以老年人与儿女同堂弊多利少。

长寿的共同特点是，除了生活有规律，内心和谐外，长远的职业愿景改变了他们的生命周期。

生命的奇迹很多时候是掌握在我们自己手上的。

人生最后的告别正是体现生命大圆满的最好方式，也是呈现生命伟大和厚重的时刻。

一个懂得自己快乐并懂得帮助别人追求快乐才是真正快乐的老人。

<<快乐老年使用手册>>

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>