

<<老年时尚休闲生活>>

图书基本信息

书名：<<老年时尚休闲生活>>

13位ISBN编号：9787501177653

10位ISBN编号：7501177651

出版时间：2007-1

出版时间：新华出版社

作者：王海泉

页数：433

字数：310000

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>

<<老年时尚休闲生活>>

内容概要

全社会医务工作者尤其是老年人本身及其家属责无旁贷的迫切任务。并且，随着人们文化素质的提高，医学知识的普及，有些老年病在医师的指导下可在家中得到治愈和预防，为此编写了此书，着重介绍了老年时尚休闲生活，希望给老年朋友以帮助。爱老年人，让老年人充分享受社会发展进步所带来的成果。本书根据老年人生活的特点，分别介绍了比较时尚的老年人饮食方面的知识。对老年人饮食健康很有帮助。

本书适合离退休老前辈、辛苦为家庭操劳一生的爸爸妈妈、爷爷奶奶等老人阅读。愿老年人与社会发展进步同行，同步享受伴随社会发展进步而来的现代时尚生活。

<<老年时尚休闲生活>>

书籍目录

第一章 花鸟鱼虫怡晚情 第一节 我的小花园 第二节 鸟鸣啾啾 第三节 泛波粼粼一鱼 第二章 运动健身 第一节 传统的运动保健观 第二节 现代人的运动保健观 第三节 老年人在运动保健中的注意事项 第四节 闻鸡起舞—太极拳 第五节 老年健身操 第六节 和着音乐散步——老年舞蹈 第七节 走向平民的“贵族”——保龄球 第八节 年轻的秘密——足疗 第九节 丽舍健身——时尚潮流 第十节 八段锦 第十一节 十二段锦 第十二节 十六段锦 第十三节 练功十八法 第十四节 易筋经 第十五节 洗髓经 第十六节 五禽戏 第十七节 小劳术 第十八节 老子按摩法 第十九节 天竺国按摩法 第二十节 祛病延年二十势 第二十一节 “312”经络锻炼法 第二十二节 冬泳 第二十三节 瑜伽 第三章 品味书斋 第一节 书房的布置 第二节 泛舟书海 第三节 挥毫泼墨 第四节 换一种方式栖息——书吧 第四章 游戏乐融融 第一节 桥牌 第二节 电脑小游戏 第三节 网络游戏 第五章 艺海畅游 第一节 古典乐器欣赏 第二节 梨园春 第三节 舞蹈艺术欣赏 第四节 根雕艺术欣赏 第五节 雕塑艺术欣赏 第六节 建筑艺术欣赏 第七节 绘画艺术欣赏 第六章 高雅的文化——收藏 第一节 风靡世界的收藏——集邮 第二节 陶瓷器收藏 第三节 字画收藏 第四节 奇石收藏 第五节 老票证收藏 第六节 钱币收藏 第七节 其他收藏 第七章 清风徐来把盏细品——茶道 第一节 茶艺与茶道 第二节 茶的鉴赏 第三节 茶具的选择 第四节 中国名茶茶艺 第八章 巧手制作古朴典雅——工艺品 第一节 布艺 第二节 插花艺术 第三节 水晶花的制作 第四节 吉祥如意中国结 第九章 拥抱大自然 第一节 爬山 第二节 随团旅游 第三节 老年自助游 第四节 垂钓乐 第十章 走出孤独广交朋友 第一节 老年大学——快乐的交友中心 第二节 银潮风景——夕阳红 第三节 桑榆晚唱 第四节 老年Party——潇洒走一回 第五节 网上聊天 第十一章 细述沧桑记流年——回忆录 第一节 撰写回忆录——品味人生 第二节 回忆录撰写指南

<<老年时尚休闲生活>>

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>