

《快乐中老年的人生哲理枕边书》

图书基本信息

书名：《快乐中老年的人生哲理枕边书》

13位ISBN编号：9787514129397

10位ISBN编号：7514129391

出版社：小念 经济科学出版社 (2013-05出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《快乐中老年人的生活哲理枕边书》

前言

人类已经进入长寿时代，老龄化已成为不可逆转的全球性趋势。老年人的生存与发展，老年人的生活质量乃至生命质量，必将成为国际社会普遍关注的热门话题。如何应对汹涌而来的银发浪潮，关系着社会和谐、长治久安等一系列理论与现实问题。人到老年最高的追求无非就是“多福”和“长寿”。福寿，自古以来便是人们向往的美好愿景。其实，幸福是一种自我的感觉，你感觉到了，便拥有了它。珍惜自己所拥有的，就是最幸福的人。同时，幸福又是简单的。它并不是我们想象中的那么可望而不可即，许多时候它就在我们身边，就在我们生活中的每时每刻，就在每一个感动的瞬间。收获是一种幸福，其实，付出也是一种幸福，因为你的付出使他人得到快乐，因为你快乐所以我快乐，这不就是幸福吗？如果说相敬如宾是一种幸福，那么，锅碗瓢盆、唠里唠唆、唠唠叨叨不也是一种幸福吗？因为唠唆中含着关爱，唠叨中透着真情。本书着眼于中老年人的晚年生活，从中老年人心态、健康、运动等方面阐述了中老年人应该怎么做，怎样才能纷纷扰扰的生活中找到属于自己的那份宁静。本书在编写过程中参考了大量的文献资料，由于时间仓促，其中不乏有不足之处，恳请读者批评指正。 编者

《快乐中老年的人生哲理枕边书》

书籍目录

第一章好的心态，延年益寿 1.1乐观使人笑口常开 / 3 1.2笑使人忘记了衰老 / 7 1.3年轻的心态永存 / 10
1.4宽容的心，幸福的生活 / 13 1.5那一份闲情逸致 / 16 第二章生命在于运动 2.1老人运动的注意事项 / 23
2.2老人运动应知的原则 / 26 2.3保健操要常做 / 38 2.4有氧运动 / 45 2.5举手间就可以健身 / 49 2.6
反常运动亦有效 / 54 2.7跳舞有益身心健康 / 57 第三章拥有良好的人际关系 3.1老年人人际交往的原则 / 63
3.2与老年人沟通的五大原则 / 67 3.3拥有老年人的社交群体 / 74 3.4老年人多交友，益处实在多 / 81
3.5婆媳交友的亲密秘诀 / 85 3.6做一个讨人喜欢的丈母娘 / 93 3.7当个让人尊敬的老岳父 / 96 3.8老
年夫妻之间的和谐相处 / 100 3.9做个让人尊敬的爷爷奶奶 / 102 3.10再婚老人如何保持夫妻关系的融洽 / 105
第四章要有自己的精神信仰 4.1老年人忌六神无主 / 111 4.2对待生活要宽容 / 114 4.3心灵对话要
积极 / 116 第五章身体发出警报不可忽视 5.1老年人“三低”不可忽视 / 121 5.2味觉异常当补锌 / 123
5.3老人“气短”要当心 / 124 5.4别忽视“无痛疾病” / 126 5.5老人腰背痛要防内脏病 / 128 5.6常咬舌
头可能已患脑梗塞 / 130 5.7下肢寒冷应查原因 / 131 5.8从皮肤色斑上知健康 / 133 5.9从身体小信号提早
发现冠心病 / 135 5.10最易忽视的身体十个变化 / 137 5.11当心中年后出现的异常信号 / 139 5.12耳鸣与
哪些疾病有关 / 141 5.13鼻出血需防高血压 / 143 5.14眼圈发黑未必是肾虚 / 145 5.15发热的十大元凶 / 147
5.16这些现象不是病 / 149 参考书目 / 151

章节摘录

版权页：乐观积极的心态所具有的力量超过我们的想象。据调查：北京市200例猝死病人中，有50%死亡以前24小时之内生气、着急、情绪激动，20%~25%死亡以前半小时内喝酒、激动、生气，18%死亡发生在30秒之内，刚刚还说着话，说死就死了。这就表明，精神情绪对一个人的影响很大。“笑一笑，十年少”，这是流传在我国民间的一句有关精神卫生的谚语。它是对精神情绪与健康长寿二者关系最生动、最精辟的总结，也是古今中外一条被验证的“长寿秘方”。人是精神和肉体的统一体，身、心之间有明显的相互作用。一个人情绪的好坏直接影响到他的工作、生活和身体健康。从医学的角度来看，笑是心理和生理健康的反应，是精神愉快的表现。笑能消除神经和精神的紧张，使大脑皮质得到休息，使肌肉放松。特别是在一天紧张劳动之后或工间休息时，说个笑话，听段相声，大脑皮质出现愉快的兴奋灶，有利于消除疲劳，增进健康。欢笑还是一种特殊的健身运动，人一笑便引起面部、眼、口周围的表情肌和胸腹部肌肉运动。“捧腹大笑”时会牵动四肢的肌肉也一起运动，从而加快了血液循环，促进全身新陈代谢，提高抗病的能力。笑对呼吸系统有良好的作用，随着朗朗笑声，胸脯起伏，肺叶扩张，呼吸肌肉也跟着活动，好比一套欢笑呼吸操。同时，哈哈大笑还能产生“出汗、泪涌和涕零”的效果，起到促进汗液分泌，清除呼吸道和泪腺分泌物的作用。笑是一种最有效的消化剂，愉快的心情能增加消化液的分泌，欢声笑语可促进消化道的活动，使人食欲大增。笑还具有祛病保健、抗老延年的意义。伟大的生理学家巴甫洛夫认为：“愉快可以使你对生命的每一跳动，对生活的每一印象易于感受，不管是躯体还是精神上的愉快都是如此，可以使身体发展，身体强健。”美国出版的《笑有益于血液——幽默的医疗作用》一书中列举了笑能治疗多种疾病的科学道理，指出：笑能缓解颈部肌肉的紧张度，所以对头痛病特别有效。著名化学家法拉第因用脑过度，年老时经常头痛，他受“乐以治病”的启发经常去看喜剧，被逗得大笑不已，最终头痛病不药而愈。美国记者卡曾斯得了一种在目前医学上难以治疗的疾病，他也是在一次因为看喜剧片大笑镇痛的实践下，自己拟定了看喜剧影片——笑——吃饭——睡觉——笑的“治疗”方案，经过一段“治疗”病情大有好转，十年后当有人遇到他时，他已是个完全健康的人。我国著名评剧演员新凤霞同志在谈起情绪与疾病和健康的关系时，深有体会地告诫人们：“不生气”是保健的秘诀。

《快乐中老年人的生活哲理枕边书》

编辑推荐

《快乐中老年人的生活哲理枕边书》着眼于老年人的晚年生活，从老年人的心态、健康、运动等方面介绍了相关的知识，特别是在心理上给予中老年人以专业的指导，阐述了老年人应该怎么做，怎样才能纷纷扰扰的生活中找到属于自己的那份平静，以帮助老年人安度晚年，生活幸福。

《快乐中老年的人生哲理枕边书》

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：www.tushu111.com