第一图书网, tushu007.com

<<老年人怎样才能更幸福>>

图书基本信息

书名：<<老年人怎样才能更幸福>>

13位ISBN编号：9787510421600

10位ISBN编号：7510421608

出版时间：2011-11

出版时间：新世界出版社

作者：张圣宽

页数：260

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

内容概要

让我们坐在午日温暖的阳光下，沏上一壶好茶，跟我们一起用心灵去倾听人生的故事，你就会发现人生的真谛与美好，用充满爱的心灵去发现世界，你将会看到一个充满希望的世界。

作者简介

张圣宽，男，安徽合肥人，研究生学历，高级经济师。
重庆师范大学名誉教授，安徽省工商联常委，国际徽商交流协会常务理事，合肥市苗木花卉协会副会长。
合肥市包公精神传承研究会副会长。
曾任安徽教育学院讲师，合肥黄山工贸有限公司总经理、安徽省通讯公司总经理。
先后投资成立合肥宽越工贸有限责任公司、安徽省天利和房地产开发有限公司、肥东县鸡龙山苗圃有限公司、合肥市宝丽鲜农业科技开发有限公司。
2006年组建安徽宽越置业集团。
2010年成立合肥龙泉山老龄事业投资有限公司，致力于在龙泉山风景区内，利用生态环境和自然文化资源，打造一个集生态养生、旅游度假、医疗保健、商务会展、休闲运动于一体的龙泉山国际养生文化园，成为吸引境内外高端人士的科学养生示范基地。

<<老年人怎样才能更幸福>>

书籍目录

老年人幸福秘诀之一——拥有平和的心态
朝阳还是夕阳？
掌控在您的手中!
顺其自然是种境界
随遇而安自得其乐
幸福的源头来自内心
老年人退休的心理调适
儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做马牛
笑一笑，十年少；愁一愁，白了头
潇洒老一回：上不攀，下不比，实实在在过自己
永远保持一颗平常心的方法
老年人幸福秘诀之二——拥有良好的情绪
让良好的情绪成就自我
警惕不良情绪的影响
缓解情绪困扰的三部曲
去除不良情绪的制胜法宝
老年情绪调节的七大法则
老年夫妻更要相濡以沫
老年人再婚有利于保持良好的情绪
保持情绪畅通的20种习惯
老年人幸福秘诀之三——拥有积极地健康观
老年人要正确对待疾病
老年人应有的生活态度
度过一个积极有意义的晚年
老年人要再次确立人生的意义
人老心不老，老年人也应追求“性”福
……
老年人幸福秘诀之四——拥有正确 健身法则
老年人幸福秘诀之五——拥有广泛的兴趣爱好
老年人幸福秘诀之六——拥有时尚的审美观
老年人幸福秘诀之七——拥有良好的人际关系
老年人幸福秘诀之八——拥有识破骗局的“火眼金睛”

章节摘录

七要常咽唾液。
中医理论认为，唾液在体内化生为精气，为生命中不可缺少的物质，具有强肾益脑等作用。
现代医学证实，唾液除具有杀灭微生物、健齿助消化等功能外，还发现唾液含有能促进神经细胞生长和皮肤表皮细胞生长的神经生长因子和表皮生长因子，唾液能消除从氧气和食物中产生的对人体十分有害的自由基，唾液还有很强的防癌效果。
因此，如果每口饭咀嚼30次，就可清除大部分有害物质，有益健康。
正因为如此，古今中外的养生学者才把它誉为“金浆、金津、玉液、天然抗癌剂”等。
所以，听从“曰咽唾液三百口”的忠告是很明智的。
平时的话，就可闭口，做鼓腮、干漱口的动作，等到臼腔内充满唾液时，再分次咽下去。
八要掌护胸口。
胸为心肺所在，需要特别保护，要防止外来的侵袭。
因此，胸口的保暖是非常重要的，平时也可以多用手掌做胸部按摩。
九要背部常暖。
背部一身的阳气，不要受凉受冷。
背部常暖，可使阳气运行畅通，起到防病治病作用。
平日里晒太阳的时候，也要以后背为主。
十要腹部常摩。
用手来回揉或擦或搓腹部是一种养生保健法。
中医理论认为，腹为人体“五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源”，认为脾胃居中，负责主运化水谷精微和统摄精血神液来充养敷布全身，令五脏六腑常壮无恙：通过揉腹，可收到调理脾胃、通和气血、培补神元等功效。
现代医学证实，揉腹有强壮脾胃和腹肌、提高消化系统功能和减肥作用，还有治疗老年性便秘、胃肠溃疡、周期性失眠、遗精、心脑血管疾病等的功效。
揉腹方法，最好遵从《延年九转法》进行：“先用右手大鱼际在胃脘部按顺时针方向揉搓120次，然后下移至肚脐周围揉摩120次，再用全手掌揉摩全腹120次，最后逆向重复一遍。
”至于揉腹次数可因人而异，灵活掌握，但饱食或空腹或腹部患有炎症、肿瘤等则不宜施行。
……

媒体关注与评论

“这是一本难得的写给老年人的好书，内容科学、实用、有趣，读的时候让人能感到作者无时不在的关怀，在阅读过程中心情也渐渐开阔起来。
书中没有说教、没有赘言，只是在一个个动人的小故事里，让我们自己去寻找生活的真谛。
因此，每每打开书卷，总是久久不愿放下。
”　　——畅销书《美丽也是一种责任》作者（宋华美）　　“与其说人类的幸福来自偶尔发生的鸿运，不如说来自每天都有的小实惠。
”　　——美国总统宫兰克林.B.　　“对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。
”　　——美国总统林肯.A　　“醉心于某种癖好的人是幸福的。
”　　——英国剧作家肖伯纳.G.　　“桃花要趁东风开，幸福要靠劳动来。
”　　——谚语　　“生活中最大的幸福是坚信有人爱我们。
”　　——法国小说家雨果.V.　　“幸福越与人共享，它的价值越增加。
”　　——森村诚　　“人类一切努力的目的在于获得幸福。
”　　——欧文

第一图书网, tushu007.com

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