

<<益寿养生全书>>

图书基本信息

书名：<<益寿养生全书>>

13位ISBN编号：9787536046405

10位ISBN编号：7536046405

出版时间：2006-1

出版时间：花城出版社

作者：冯晓玲

页数：355

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>

<<益寿养生全书>>

内容概要

《益寿养生全书》专为中老年同志准备的一份珍贵礼物——它融传统养生于现代保养，寓健康长寿于新潮保健，是让中老年同志活得有质有量、颐养天年、幸福晚年、长寿延年的工具书。

《益寿养生全书》全面解读保健养生新观念。

它以崭新的养生理念为指导，融入东方保健传统和现代科学最新成就，从中老年人的起居、饮食、睡眠、运动、娱乐、性事、心理等日常生活细节入手，谈保健养生的方方面面，披露了世界各大长寿地区的研究成果，以及各地寿星的详细个案。

此外，还引入了中外顶级保健权威医生的养生新说，推介了一系列简单易行的健康生活方式，涉猎面广，信息量大，是一部融科学性、实用性、通俗性、趣味性于一炉的长寿养生手册。

书籍目录

序言：健康幸福地长寿着第一章 人生长寿健康始（一）没有健康就没有一切1 健康新概念2 中年人老年人的科学划分3 中年人的健康标准4 将健康掌握在自己手中（二）与亚健康状态说拜拜1 何谓亚健康2 造成亚健康的常见原因3 您是否活在亚健康生活中4 健康处方带您走出亚健康5 女男更年期的划分6 更年期常见的症状7 医生告诉您平稳度过更年期8 去医院体检：揪出小毛病隐藏的大问题第二章 银发族心理健康（一）老年人心理健康的标准1 新心理健康的十项标准2 老年人心理健康的标准（二）老年人常见的心理问题1 老年人常见的心理问题2 老年人精神异常的表现：怪、疑、懒、呆3 老年人古怪有原因4 有的老年人何为哭笑无常5 气候对老年人情绪有影响6 维生素缺少扰乱心智7 更年期妇女的多疑心态8 老年人独处易患心理障碍（三）老年人心理健康的魅力方法1 老年人的心灵整容2 老年人要学会欣赏自己3 老年人聊天时别太较真4 告别秋雨晴时泪不晴5 食品可以缓解紧张6 做好角色退场的准备7 老年夫妻嬉戏添魅力8 有时，动物也可成为我们的心理医生9 童化老年10 消除老年人心理疲劳的方法11 最美不过夕阳红，心不老则人不老12 儿女们谨记：老年人被人所需才感幸福第三章 保健专家指南第四章 未病先防是上策第五章 国际国内新潮保健法第六章 情趣运动巧健身第七章 防衰老宝典第八章 共享百年人生

章节摘录

(三) 老年人心理健康的魅力方法 1. 老年人的“心灵整容” 人到老年是人生的一大转折, 但绝不是人生的终点站。

随着生活条件的不断改善, 人的寿命也越来越长。

人活到八九十岁并不稀罕, 百岁以上也常见。

如果以60岁为定界, 老年段的时间, 比少年、青年、壮年任何年龄段都要长, 尤其需要作一次认真的“心灵整容”。

(1) “白头虽老赤心在”、“壮志不与年俱衰”。

一个人意志的衰退是最大的衰退, 信念的滑坡是致命的滑坡。

所以人到老年, 要有点“老当益壮, 穷且益坚”、“烈士暮年, 壮心不已”的精神, 这是首要的。

(2) “力微休负重, 年老莫逞能”。

壮心不已不等于要“奋不顾身”。

能挑百斤只担八十。

做任何事, 以无损身心健康为限, 切莫透支健康, 预付寿命。

(3) “向前看, 不向后看”。

我们这一代老年人, 尤其是知识阶层, 受过伤害的不少。

如果向后看, 委屈太多, 感叹不已; 向前看, 雨过天晴, 美景无限。

尽管不如意事寻常见, 但什么问题都会解决。

(4) “不以物喜, 不以己悲”、“看尽人间兴废事, 不曾富贵不曾穷”。

要宽容别人, 让别人合法地追求名位和财富; 同时, 要让自己耐得住寂寞, 保持晚节。

粗茶淡饭能健身, 无名无财少拖累。

朴实无华也是一种境界。

(5) “学不可以已”、“知识就是力量”。

学习是心灵的阳光雨露, 它能拂去尘埃, 澄清迷雾, 使心灵永远闪烁着希望的光芒。

2. 老年人要学会欣赏自己 欣赏就是赏识, 就是领略人生的美好。

人生涉世, 就是对大千世界不断欣赏的过程——欣赏大自然, 观山观水观人文; 欣赏人群, 观男观女观自己。

欣赏别人是一种尊重; 被别人欣赏是一种承认; 欣赏自己则是一种自信, 也是一种本领。

欣赏自己需要勇气, 特别是到了老年, 人往往被“没用了”的阴影笼罩着, 这不足取。

而欣赏自己是一种睿智, 让自己的“闪光点”尽快“灿烂”起来, 让自己的

“余热”尽可能多地发挥作用。

这就是认同自己存在的人生价值。

不同的人生阶段有不同的价值取向。

青年人善于欣赏自己, 是珍惜自己“早晨八九点钟的太阳”金子般的年华; 中年人欣赏自己, 是重视自身长期积累经验的长处; 老年人欣赏自己, 则是在令人钦羡的“夕阳红”中

为人类历史再添辉煌。

有些从工作岗位上退下来的老同志, 有一种失落感。

其实, 只要善于欣赏自己的长处和优势, 倘佯在银发世界里自得其乐, 不是也很好吗?

老年人只有善于欣赏自己, 自己瞧得起自己, 才能被别人所欣赏、所信赖。

平凡的一生不等于平庸的一生, 关键是自己要有成就感, 活得充实、有意义。

况且, 善于欣赏自己, 还是健康长寿的法宝!

P20-21 ……

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>