

<<儿女的孝心>>

图书基本信息

书名：<<儿女的孝心>>

13位ISBN编号：9787563623099

10位ISBN编号：7563623094

出版时间：2008-1

出版时间：石油大学

作者：舒静庐,朱泓

页数：252

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>

<<儿女的孝心>>

内容概要

人到老年，幸福与健康尤为可贵。
身为儿女，最大的孝心就是常回家看看，最佳的礼物就是送给老爸老妈幸福与健康。

本书专为充满孝心的儿女量身订制，是儿女送给父母的爱心礼物。
在本书的幸福生活篇中，作者以拉家常的方式，和老爸老妈倾心交谈如何生活得更舒心、更快乐、更充满情趣。
在健康长寿篇中，作者以温馨的生活语言，告诉老爸老妈如何强身健体，如何预防疾病，如何延年益寿。

本书既充满着亲情，又极具实用性。
送给老爸老妈这份礼物，儿女就可以让可亲可敬的父母与健康携手，与幸福同行。

<<儿女的孝心>>

书籍目录

上·幸福生活篇

一、什么是幸福？

理解幸福的真谛

- 1.幸福是什么于您们知道吗
- 2.幸福从来就没有市示准答案
- 3.不同的人对幸福有不同的诠释
- 4.幸福源于一种自我满足的感觉
- 5.幸福是每个人心中温暖的阳光

二、幸福在哪里？

幸福无处不在

- 1.幸福究竟在哪里
- 2.乐观的性格是幸福之源
- 3.“金子”通常就在家门口
- 4.幸福与财富不成正比
- 5.幸福的钥匙就握在自己手中
- 6.老年人通向幸福的九个台阶

三、获得幸福，需要一点生活智慧

- 1.智慧一生，幸福一生
- 2.心中有爱即可得到幸福
- 3.慷慨施与可为自己带来幸福
- 4.随遇而安，就能自得其乐
- 5.追求完美是幸福的陷阱
- 6.知足常乐考易得幸福
- 7.故下“包袱”，快乐前行
- 8.学会放弃，有助于颐养天年

四、自我陶醉，把生活看作是一杯美酒

- 1.我们每一个人，首先都要学会爱自己
- 2.乐观开朗，让心变得年轻快乐
- 3.时时展现自己快乐的面孔
- 4.善于放飞自己的心情
- 5.老年人穿衣不妨“老来俏”
- 6.学会“享受”寂寞的生活

五、热爱生活，快乐的心态会使人充满幸福感

- 1.人老心不老：拥有年轻的心态
- 2.保持童心就保有了幸福
- 3.找回少年时吹着口哨的心情
- 4.笑口常开，有益于延年益寿
- 5.给心情做一个深呼吸
- 6.学会忘记，步伐轻松地向前走
- 7.减少操心就是增加幸福

六、欣赏生活，养成快乐的生活习惯

- 1.播种快乐，就能幸福无比
- 2.把快乐当成一种生活的习惯
- 3.您快乐，生活也就变得快乐
- 4.以欣赏的态度面对生活

<<儿女的孝心>>

- 5.把微笑作为改变心境的良药
 - 6.给自己的心情轻松减压
 - 7.坚定地做自己情绪的主人
 - 8.为自己的快乐制定一个建设性计划
- 七、享受生活，每天都接受上天的赐福
- 1.享受生活，就能得到无穷的乐趣
 - 2.读书看报，开阔自己的视野
 - 3.迷于收藏，留住历史的脚步
 - 4.学会上网，与世界同呼吸
 - 5.居室养花，建立家庭绿洲
 - 6.下棋打牌，锻炼思维与脑力
 - 7.翩翩起舞，跳舞跳出健康来
 - 8.悬竿垂钓，集健身与娱乐为一身
 - 9.结伴旅游，给自己的心情放个假
- 八、寄情于艺术，让艺术之美陶冶心灵
- 1.欣赏音乐，在愉悦中舒展人生
 - 2.习字作画，静气凝神陶冶情操
 - 3.热爱摄影，凝固流动的美景
 - 4.吟诗诵词，品味诗意之美
 - 5.阅读图书，找到“文学上的爱人”
- 九、在简单平淡的生活中寻找人生的乐趣
- 1.用一颗平常之心领会生活
 - 2.简单快乐，在平凡人生中找到乐趣
 - 3.享受普通而简单生活的快乐
 - 4.晒太阳，享受阳光的恩赐
 - 5.唤醒童心，不妨做一个老顽童
 - 6.不服老，不赋闲：老有作为
 - 7.做一个有追求的老年人
- 十、多交朋友，让友情滋润自己的心田
- 1.朋友，是人生幸福的支点
 - 2.人生需要交真正的朋友
 - 3.善于结交一些年轻的朋友
 - 4.尊重别人，懂得投桃报李
 - 5.交友之道，贵在真诚与守信
- 十一、情真意切，不妨像年轻人那样享受爱情
- 1.美满的老年夫妻生活是人生之福
 - 2.老年相爱是人间最美的景致
 - 3.“八互”让老年夫妻更恩爱
 - 4.老年夫妻关系需要相互调适
 - 5.不断地给老年婚姻注入新的活力
 - 6.老年也应当享受“性”福
 - 7.让老年期的性爱更加完美
- 十二、凡事想得开，千万不要自己折磨自己
- 1.用健康的心理和情感克服忧虑
 - 2.保持愉悦，把烦恼抛到脑后面
 - 3.宽容他人，消除心中的怨恨
 - 4.开阔心胸，克服嫉妒之心

<<儿女的孝心>>

- 5.学会摆脱各种心中的压力
- 6.驾驭情绪，告别愤怒之神
- 7.心里郁闷，不妨喊上两嗓子
- 8.调整心理，走出孤独阴影
- 9.与时俱进，不宜固执己见

十三、看淡金钱，摆脱金钱的烦恼

- 1.不要把金钱看得太重要
- 2.降低欲望，淡泊名利
- 3.不要拿健康去换金钱
- 4.学会理财，不为钱所囿

十四、忘却悲伤，理性地对待生活中的不幸

- 1.努力忘记昨日的悲伤
- 2.学会面对生活中的痛苦
- 3.不要让痛苦“赶”走快乐
- 4.想哭就哭：把忧伤尽情发泄出来
- 5.要懂得从祸中求福的辩证法

下·健康长寿篇

一、经常检查身体，把防病放在首位

- 1.请至少一年做一次健康检查
- 2.在家里自我检测10项健康指标
- 3.12种方法判断自己是否气血充足
- 4.舌苔是身体状况的“天气预报”
- 5.根据体征指数自查身饰疾病
- 6.由身饰疲乏状况查找病因
- 7.老年腰痛决不可忽视和大意
- 8.可能会引起头痛的几种疾病
- 9.由五官发现身体疾病的信号
- 10.手指发麻时应该警惕的疾病

二、科学饮食，做自己的营养师

- 1.营养是人体的能量之源
- 2.各种营养素之间的相互作用
- 3.科学合理地安排好一日三餐
- 4.巧食补充人体所需要的微量元素
- 5.10种超级食物让老人吃出长寿

三、回归自然：不妨多吃一点素食

- 1.食素是一种古老而时尚的健康方式
- 2.素食厨房里的绿色原则
- 3.简单易行的定期吃单一素食
- 4.倡导粕茶淡饭，多吃五谷杂粮

四、有氧运动：锻炼让人永远年轻

- 1.有氧运动能使人充满活力
- 2.运动能改善老年人的精神状态
- 3.老年人运动健身应遵循的原则
- 4.慢跑是有氧运动的最好项目
- 5.太校拳，老年健身的理想方式
- 6.黄昏时段运动更有益于健康
- 7.如何掌握合理的有氧运动量

<<儿女的孝心>>

8. 有氧运动全过程的注意事项
 9. 走出老年人运动健身的误区
- 五、求医不如求自己：掌握自我保健的方法
1. 简便易行的自我按摩保健法
 2. 神奇舒畅的音乐疗法
 3. 奇妙有效的温冷浴疗法
 4. 锻炼大脑的三种有效功法
 5. 手指和脚趾的经络保健操
 6. 勤做预防衰老的舌头操
 7. 巧妙地排除身体中的毒素

<<儿女的孝心>>

编辑推荐

《儿女的孝心：把幸福与健康送给老爸老妈》既充满着亲情，又极具实用性。送给老爸老妈这份礼物，儿女就可以让可亲可敬的父母与健康携手，与幸福同行。

<<儿女的孝心>>

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>