

<<人间最美夕阳红>>

图书基本信息

书名：<<人间最美夕阳红>>

13位ISBN编号：9787801966001

10位ISBN编号：7801966007

出版时间：2008-1

出版时间：现代教育

作者：李建军

页数：203

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>

## &lt;&lt;人间最美夕阳红&gt;&gt;

## 前言

和谐是当今社会发展的主题。

安宁、稳定的和谐环境是人类社会进步的基础，也是人类活动和生活的必要条件。

我们周围的世界和所处的社会都是矛盾的统一体。

没有矛盾的存在，离开矛盾的统一，自然界和人类社会都不可能发展进步。

而和谐正是矛盾着的双方在一定条件下达到统一而出现的状态，它标志着自然界内部、人体自身、人与自然、人与社会之间诸多元素实现均衡稳定，相互依存，共同发展。

“和为贵”、“和衷共济”、“政通人和”，是中华民族自古以来的优良传统和追求。

离开和谐，社会无从发展，个人得不到幸福。

家庭，是社会的细胞，家庭和谐是社会和谐的基石。

如果社会上家不成家，国又如何能成其为国？

建设一个温馨、和谐的家庭是社会的需要，也是每个家庭成员的共同责任。

所谓“修身、齐家、治国、平天下”，这里面都是有必然的因果关系的。

儒家始祖孔子曾说：“弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁”，这是将家庭和谐与社会和谐高度统一的精辟论断。

对于我们今天的新时代家庭，同样需要树立“家国一理”、“家和万事兴”的理念。

家庭生活涉及的内容，无非包括以下几个方面：身体健康、居家安宁、婚姻美满、老人幸福、孩子成长、事业有成等。

这也体现了现代家庭小康生活的标准。

构建人与自然和谐相处的社会，一定要加倍重视社会的基本细胞——家庭的和谐。

“六十而耳顺，七十而从心所欲而不逾矩”。

在中国的传统观念中，人到晚年是一个豁达宽容、心态平和的年龄段。

60岁能够听得进他人的不同意见，好话坏话尽管说去，不再固执，不再计较，对世间万事万物都有一种通融、自然、随和的态度。

70岁可以从心所欲了，但又能有所约束，不超越一定的行为规矩。

人到晚年事业大多划上了句号，家庭已经成熟稳定下来，可以充分享受自由了，这正是霞光满天、夕阳灿烂的时段。

有人说：“60岁才是真正的人生。”

人到晚年，思想和行为才更符合外界的客观规律，得心应手，成熟老练，才真正感悟人生的真谛。

不过，一个人进入晚年，也面临着人生的许多个转折：事业上，意兴正浓的工作骨干开始赋闲在家，朝九晚五的忙碌生活突然被无所事事所取代，以往的名利权势也成为过眼云烟；生理上，人体的各项机能到了晚年以后开始急遽下降，内分泌失调，免疫力下降，身体各部件磨损严重，体力、精力、记忆力、知识结构、创新精神等方面与年轻人相比，都有了相当大的差距；心理上，很多人无法适应事业结束带来的负效应，和身体衰老引起的死亡恐惧，以及子女成家、配偶去世等导致的孤独寂寞，此时如果不能迅速调整身心，使之趋于和谐，势必影响到家庭的和谐，进而影响晚年的生活。

本书以人为本，从老年人的饮食起居、家庭生活、休闲娱乐等多角度出发，推出一套晚年完美生活方略，它将为您更好地创建和谐家庭提供一系列理想方法。

## <<人间最美夕阳红>>

### 内容概要

丰富而美丽的人生，和谐而幸福的家庭是人类永恒的追求。著名学者李建军教授传承古老的东方智慧，融合现代科技最新研究成果，撰写了《和谐家庭：人生指导丛书》，本丛书以人文关怀为本，多层面、全方位地探索人生的发展轨迹，破解幸福家庭密码。《和谐家庭：人生指导丛书》从人的生命开始，到人的生命完结，对人生进行全程指导，为您打开了一个全新的视窗，透过它您可以发现，原来生命、健康、婚姻、家庭、事业可以如此精彩；世界、人生可以如此美丽；您的家庭生活可以如此充满生机，与众不同。

## <<人间最美夕阳红>>

### 作者简介

李建军，美国南加州大学人体工程学计划主任联合国教科文组织顾问(1998—2002)，复旦大学客座教授，马来西亚艺术学院客座教授。

## <<人间最美夕阳红>>

### 书籍目录

第一章 人间最美夕阳红1.霞光满天说晚年2.晚年，与天地共融3.平衡是不变的法则4.晚年和谐生活密码  
第二章 祝寿：生命的礼赞1.为什么要祝寿2.祝寿礼仪有讲究3.祝寿礼品送祝福第三章 人生的重要转折1.60岁不是秋天2.向老年平安过渡3.揭开生活的新篇章第四章 晚年：呵护健康1.认识身心的变化2.呵护，从细节做起3.返老还童的秘密4.晚年的和合之道第五章 益寿延年话饮食1.饮食与长寿2.晚年饮食的原则3.晚年养生挑着吃4.进补不可过第六章 生命在于运动1.运动与长寿2.老年人运动当慎重3.适合的就是最好的第七章 顺自然而起居1.生活起居与长寿2.找个安静的环境3.衣着服饰4.玉，晚年的护身之宝第八章 颐养天年1.颐养天年2.60岁：老有所为3.70岁：老有所乐4.80岁：感受亲情5.恋在黄昏

<<人间最美夕阳红>>

章节摘录

## <<人间最美夕阳红>>

### 编辑推荐

人的晚年是一个霞光满天、夕阳无限好的时期。

人到此时才真正感悟到人生的真谛。

《人间最美夕阳红》以人为本，从老年人的饮食起居、家庭生活、休闲娱乐等多角度出发，推出一套晚年完美生活方略，它将为您更好地创建和谐家庭提供一系列理想方法。

<<人间最美夕阳红>>

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>