

<<老有所养>>

图书基本信息

书名：<<老有所养>>

13位ISBN编号：9787802283978

10位ISBN编号：7802283973

出版时间：2007-9

出版时间：新世界出版社

作者：健康生活研究组 编

页数：286

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>

<<老有所养>>

内容概要

人口老龄化是当今世界正面临的一个严峻挑战，老年时期也是人生道路上一个重要的里程，更可以说是人生青春的又一次开始。

但老年人也会有自己的烦恼，也会在实际生活中遇各种各样的难题，这正是广大老年朋友们最为关切的。

因此，《老有所养》、《老有所为》一套书的到来，更显得尤为及时。

本套书立足现实、贴近生活，紧紧围绕与老年学习、生活、工作、健康等息息相关的问题，理论联系实际，为老年朋友排忧解难，提供咨询，从而使他们生活得更愉快更健康。

希望本套书能成为广大老年朋友生活上的良师益友。

<<老有所养>>

书籍目录

心理咨询篇 退休后的第一天无所适从，怎么办？

退休后，由于离开了繁忙紧张的工作岗位，离开了丰富多彩的社会群体，常有一种难以排解的孤独感，怎么办？

退休后，地位变了，时有“人走茶凉”之感，怎么办？

退休后，时有一种失落感，怎么办？

退休后，各方面的情况都发生了变化，要适应新生活环境就需要进行心理调适，怎么办？

要想提高离退休生活的满意度，怎么办？

退休后，生活感到无聊乏味，精神萎靡不振，怎么办？

退休后，时间多了、很想学习和多看些书，可是一拿起书本就打瞌睡，怎么办？老年人离退休后，生活清闲，活动单调，大脑神经细胞得不到有效刺激，记忆功能加速衰退，怎么办？老年人精神抑郁和疲劳，怎么办？老人与年轻人产生鸿沟，这也看不惯，那也看不惯，怎么办？老人疾病缠身，对治疗失去信心，情绪消沉低落，怎么办？晚年生活中时有不尽如意的事，因之常会产生愤怒、忧伤、焦虑、恐惧、烦恼等不良情绪，影响身体健康，怎么办？老年人要做到“知足常乐”，怎么办？进入晚年，心理状态会发生某些变化，如有的老人变得偏执、贪婪或有深深的绝望感等，影响本人健康与家庭人际关系，怎么办？老手人要优化自己的情绪，怎么办？老年人需要有精神寄托，怎么办？忙碌了一生，觉得事业上无所成就和建树，产生失意情绪，怎么办？子女一个个长大成人，远走高飞，离开家庭，使老人产生“空巢感”，怎么办？老人终日沉湎于忆旧而不能自拔，怎么办？老年人精神异常，怎么办？老年人智能衰退，怎么办？老年人要预防“病从心生”，怎么办？沉默寡言不想开口，怎么办？晚年遭到“白发人送黑发人”的不幸时，怎么办？老人由于家中婆媳不和、子女不孝、精神很不愉快，怎么办？儿孙认为老人思想“背时”，遇事不与商量，甚至顶撞，怎么办？面临严重的疾病或死亡，有种恐惧感，怎么办？老年人要想延缓心理衰老，怎么办？老人都希望长寿，但不知该具备哪些基本心理素质，怎么办？老人“糊涂”有益长寿，但烦心事总是不断，怎么办？老人受到意外刺激或遇到剧变，发生心理失衡，怎么办？老人要想使自己的精神“返老还童”，怎么办？老人乐极生悲，怎么办？老年人产生厌世心理，怎么办？老人产生轻生意念，怎么办？

要满足老年人的心理需求，怎么办？老人凡事多疑，怎么办？

子女总嫌老人唠叨，老人的话没人听，怎么办？有些老人脾气暴躁，常因区区小事大动肝火，甚至暴跳如雷，怎么办？怒气宜“导”，不宜“堵”，要想泄怒，怎么办？孤寡老人产生情感“醋意”，怎么办？老人烟瘾大，想戒烟，但几次戒烟都失败，怎么办？..... 疾病防治篇 健身锻炼篇 饮食营养篇

<<老有所养>>

编辑推荐

近年来，当今世界正面临着人口老龄化这一个严峻挑战，同时老年人的健康也成为广大公众普遍关注的热点、焦点和难点。

那么怎样让广大的老年朋友老有所养，老有所为，老有所医，老有所乐呢?静下心来看看这《老有所养：现代老年保健养生中的365个怎么办》——《老有所养——现代老年保健养生中的365个怎么办?》，一天一个怎么办，健康幸福到永远!《老有所养：现代老年保健养生中的365个怎么办》立足现实、贴近生活，紧紧围绕与老年学习、生活、工作、健康等息息相关的问题，理论联系实际，为老年朋友排忧解难，提供咨询，从而使他们生活得更愉快更健康。

生命不再短暂，生活不再繁杂，健康不再遥不可及……从现在开始，以健康的心态来对待每一天，让美丽的生命花朵开放的更加绚丽、持久!希望《老有所养：现代老年保健养生中的365个怎么办》能成为广大老年朋友们第二春天的良师益友。

<<老有所养>>

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>