

# 《老年时尚休闲生活》

## 图书基本信息

书名：《老年时尚休闲生活》

13位ISBN编号：9787501177653

10位ISBN编号：7501177651

出版时间：2007-1

出版社：新华出版社

作者：王海泉

页数：433

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《老年时尚休闲生活》

## 内容概要

本书内容有：花鸟鱼虫怡晚情、运动健身、品味书斋、游戏乐融融、艺海畅游、收藏、茶道、工艺品、拥抱大自然、走出孤独广交朋友、回忆录等。

# 《老年时尚休闲生活》

## 书籍目录

第一章 花鸟鱼虫怡晚情 第一节 我的小花园 第二节 鸟鸣啾啾 第三节 泛波粼粼一鱼 第二章 运动健身 第一节 传统的运动保健观 第二节 现代人的运动保健观 第三节 老年人在运动保健中的注意事项 第四节 闻鸡起舞—太极拳 第五节 老年健身操 第六节 和着音乐散步——老年舞蹈 第七节 走向平民的“贵族”——保龄球 第八节 年轻的秘密——足疗 第九节 丽舍健身——时尚潮流 第十节 八段锦 第十一节 十二段锦 第十二节 十六段锦 第十三节 练功十八法 第十四节 易筋经 第十五节 洗髓经 第十六节 五禽戏 第十七节 小劳术 第十八节 老子按摩法 第十九节 天竺国按摩法 第二十节 祛病延年二十势 第二十一节 “312”经络锻炼法 第二十二节 冬泳 第二十三节 瑜伽

第三章 品味书斋 第一节 书房的布置 第二节 泛舟书海 第三节 挥毫泼墨 第四节 换一种方式栖息——书吧 第四章 游戏乐融融 第一节 桥牌 第二节 电脑小游戏 第三节 网络游戏 第五章 艺海畅游 第一节 古典乐器欣赏 第二节 梨园春 第三节 舞蹈艺术欣赏 第四节 根雕艺术欣赏 第五节 雕塑艺术欣赏 第六节 建筑艺术欣赏 第七节 绘画艺术欣赏 第六章 高雅的文化——收藏 第一节 风靡世界的收藏——集邮 第二节 陶瓷器收藏 第三节 字画收藏 第四节 奇石收藏 第五节 老票证收藏 第六节 钱币收藏 第七节 其他收藏 第七章 清风徐来把盏细品——茶道 第一节 茶艺与茶道 第二节 茶的鉴赏 第三节 茶具的选择 第四节 中国名茶茶艺 第八章 巧手制作古朴典雅——工艺品 第一节 布艺 第二节 插花艺术 第三节 水晶花的制作 第四节 吉祥如意中国结 第九章 拥抱大自然 第一节 爬山 第二节 随团旅游 第三节 老年自助游 第四节 垂钓乐 第十章 走出孤独广交朋友 第一节 老年大学——快乐的交友中心 第二节 银潮风景——夕阳红 第三节 桑榆晚唱 第四节 老年Party——潇洒走一回 第五节 网上聊天 第十一章 细述沧桑记流年——回忆录 第一节 撰写回忆录——品味人生 第二节 回忆录撰写指南

# 《老年时尚休闲生活》

## 精彩短评

- 1、爸妈喜欢就好
- 2、我爸说不错
- 3、这本书还是偏重于健身方面，其它的内容都比较简略。  
总的来说还是不错的。
- 4、至少奶奶还是很有兴趣的。
- 5、&lt;老年时尚休闲生活&gt;是一本好书，对老年朋友的健康和晚年生活大有益处。此书通篇介绍了老年时尚休闲生活，从花鸟鱼虫、运动健身到网络游戏、乐器欣赏，以及收藏、茶道和工艺品制作等等。阅后对提高老年人生命素质，健康幸福度过晚年大有帮助。在这本书中，我学到了几套健身招数，现在很多朋友跟我学，很棒。
- 6、对老年人充实生活可参与的活动进行了总结，没有深入描写，只是罗列所有的活动，看书的时候像作选择题，选自己喜欢的就好了。

# 《老年时尚休闲生活》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)