

《快乐老人系列丛书：走，去旅游》

图书基本信息

书名：《快乐老人系列丛书：走，去旅游》

13位ISBN编号：9787220093896

出版时间：2015-1

作者：刘生健 杨杰

页数：296

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

《快乐老人系列丛书：走，去旅游》

内容概要

老人要保持快乐的精神状态，安排时间出去旅游是很好的方式。因为在锻炼身体的同时，旅游能帮助老年人拓展视野，陶冶情趣，增进交往，还能让大脑得到有效刺激，保持大脑活力。对老年读者和社区工作者而言，本书指向明确，有很大的出版价值。

《快乐老人系列丛书：走，去旅游》

作者简介

"作者简介：

刘生健：男，成都古建园林学术委员会执行秘书，高级旅游咨询师，从事文化及旅游行业近二十年，曾参与多部著作的编写。"

书籍目录

"001 前 言

第一章 老了，就要去旅游

003 第一节 老了，又如何？

017 第二节 我们有自己的玩法

024 第三节 拉上旅行箱，看世界去！

第二章 走，乐游天下

030 第一节 发现，如诗如画的江山美景

067 第二节 感知，万象纷呈的自然天堂

080 第三节 旅游，源远流长的人文精粹

092 第四节 旅途，包罗万象的人文宝库

117 第一节 省心省力，随团出游

129 第二节 随心所欲，自由出行

144 第三节 轻松惬意，度假养生

第四章 快乐旅行，我能行

147 第一节 出门前，先来做功课

160 第二节 出境游，畅享五大洲

196 第三节 我的旅行箱

203 第四节 乐在旅途

225 第五节 为又一次旅行作好准备

233 附 录 热门旅游目的地

295 后 记"

第三章 旅游方式多，天下任我行

《快乐老人系列丛书：走，去旅游》

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