

《退休以后，这样生活更幸福》

图书基本信息

书名：《退休以后，这样生活更幸福》

13位ISBN编号：9787517116320

出版时间：2015-12

作者：康立平

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

《退休以后，这样生活更幸福》

内容概要

内容简介

中老年类畅销书籍，中老年生活规划设计资深高级讲师扛鼎力作。

退休人员的精神福音，全面指导退休生活的圣经。

“退休烦恼”一扫光，让退休的人生活出别样精彩。

“老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已。”谁说退休是人生的下坡路？处理好，退休则是迈向人生另一高度的崭新起点。

为退休人士量身打造，私人订制。

众多真实案例，贴近实际生活，方法操作可行，远离“高大上”。

无微不至的关怀退休生活焦点问题，送给退休人士的一件暖心“小棉袄”。

退休理财有高招，绝非简单堆叠的“吃好睡好”。

老有所乐，紧跟时代步伐的娱乐指南。

如果把现今人生分为三大块——求学、工作、退休，那么退休在人生旅途中无疑占据着重要的一席之地。随着人口老龄化趋势的发展，退休人员的不断增加，这一庞大群体的生活更是成为全社会关爱的重点。如何快速调整退休后的心态？如何规划一个适合自己的退休生活？如何合理理财？退休后如何发挥余热为他人做点有益的事？如何丰富自己的退休娱乐生活？……这一些，都可以在本书中找到参考答案，本书已经被多家企事业单位订购送给离退休人士，广受好评。

《退休以后，这样生活更幸福》

作者简介

作者简介

康立平

男，河北人，1958年生，高级政工师，高级理财规划师，国内多所老年大学特约高级讲师，担任多家企事业单位离退休中心顾问。每年受邀全国巡回讲学数百场，讲授中老年退休生活规划、和谐家庭建设、家庭理财等内容。总结多年的讲学经验与人生心得撰写本书以谢读者。

书籍目录

总目录

第一章 调整心态，平和地面对退休生活

退休是人生道路上一大转折，也是人生的一个重要阶段。安排好退休生活其实也是一种考验。当退休人士放下朝九晚五，放下办公室的琐碎，闯过退休这一关，摆正心态，正视现实，才能收获一份属于自己的满足和幸福。

- 1、转变角色，迎接退休后的人生
- 2、热爱生活，积极快乐度晚年
- 3、心存感恩，享受退休的清闲自在
- 4、学会心理调节，摆脱抑郁的心理
- 5、积极走出家门，融入退休的“伙伴圈”
- 6、调整心态，远离退休综合症的困扰
- 7、笑口常开，积极化解不良情绪
- 8、知足常乐，幸福生活从退休开始

第二章 量入为出，规划退休后的生活费用

退休后能够享受自立、尊严、高品质的退休生活是一个人一生中重要的财务目标。合理而有效的退休养老规划不但可以满足退休后漫长生活的支出需要，保证自己的生活品质，抵御通货膨胀的影响，而且可以显著地提高个人财富。

- 1、制定养老规划，合理安排退休生活
- 2、养成良好的理财习惯，确保晚年生活无忧
- 3、稳健投资，让您的财富保值增值
- 4、制订应急计划，预防突发费用
- 5、量入为出，避免高消费和负债
- 6、为自己买份保险，避免意外事故
- 7、谨防上当，不要贪图意外之财
- 8、做好财产安排，化解家人利益争端

第三章 适量运动，掌握身体活动节奏

运动是衰老的克星，锻炼是长寿的法宝。查阅各国百岁老人得以长寿的记载，都是爱活动、经常运动和喜欢劳动的人。退休人士只有坚持适合自己的恰如其分的运动，使全身的器官运作起来，才能加强血液循环，锻炼好自己的体魄，确保肌体的健康。

- 1、生命在于运动，适当运动更长寿
- 2、不同年龄应选择不同运动方式
- 3、锻炼时要注意合理补水
- 4、散步是安全便捷的健身运动
- 5、爬楼梯，简便易行的健身法
- 6、太极拳——退休人员健身的好选择
- 7、游泳，强身健体的运动
- 8、骑自行车，轻松的健身方式
- 9、健身防过度，危险信号莫忽视
- 10、小心7种错误的晨练观念

第四章 充足睡眠，养成健康的休息习惯

睡眠既是补充、储备能量、消除疲劳、恢复体力的重要途径，又是调节各种生理机能，稳定神经系统平衡的重要环节。一个人如果长期缺乏睡眠，处于过度劳倦的状态中，就会加速人体机能的衰老，进而为许多疾病埋下祸根。

- 1、每天睡得好，八十不见老
- 2、作息有规律，防范失眠病
- 3、掌握正确睡眠姿势，轻松入睡
- 4、科学午睡，勿让午睡影响晚间睡眠

《退休以后，这样生活更幸福》

- 5、晚上吃喝忌过度，别让“起夜”扰睡眠
- 6、小心，常做噩梦是一种病
- 7、热水浴和足浴有助于睡眠
- 8、睡不好，食来补——吃些有助于睡眠的食物
- 9、卧房宜安静，营造良好的睡眠环境

第五章 科学饮食，营养搭配合理使人长寿

饮食营养是一种文化，也是一门科学。人到老年，合理的饮食十分重要。不安全的饮食是健康的最大敌人。所以，我们一定要会吃，要科学地吃，要安全地吃。唯有如此，我们才能有效地预防疾病，永远与健康相伴，与幸福相依！

- 1、三餐吃对，健康到百岁
- 2、饮食有节，忌过食偏食
- 3、合理进补，充分补充营养素
- 4、多吃时令蔬菜，保证均衡营养
- 5、强身健体，微量元素不可缺
- 6、春夏秋冬各不同，四季膳食有讲究
- 7、每天“淡”一点，限盐好习惯
- 8、喝茶有讲究，忌“饭后一杯茶”
- 9、过量饮酒有害健康
- 10、戒掉手中烟，益寿又延年

第六章 细节保健，把握健康的生活方式

真正的健康，寓于平时对细节的点滴储蓄。很多健康问题往往都是由不良的生活细节引起。退休人士只有从日常小事做起，才能养成良好的生活习惯，把握健康的生活方式。这样才使得生活丰富多彩，魅力无限。

- 1、走出“吃饭——闷坐——睡觉”的恶性循环圈
- 2、量力而为，该放则放当止则止
- 3、长时间打麻将危险的活动
- 4、手机不能放在胸前当饰品
- 5、依据天时随时增减衣服
- 6、春季勤梳头，能通畅血脉
- 7、秋季洗澡，防风很重要
- 8、夏季防治蚊虫叮咬不能依赖花露水
- 9、小心，“空调”避暑危机四伏
- 10、冬季谨防感冒缠身
- 11、拐杖是退休人员的好帮手
- 12、外出鞋宜紧，居家鞋宜宽

第七章 家庭和谐，和和美美安享晚年

家和万事兴。家庭内部互相关心和体谅，家庭关系就融洽和睦。这对退休人士的健康长寿是大有裨益的。健康和睦的家庭，需要每一个家庭成员的共同努力；而毁掉幸福美满的家庭，只需要其中任何一个人。

- 1、相亲相爱，白头偕老不容易
- 2、主动一些，家务事尽力而为
- 3、宽容持家，不要和家人太计较
- 4、儿孙自有儿孙福，子女婚姻少掺和
- 5、相互理解，婆媳关系才和谐
- 6、邻里和睦，远亲不如近邻
- 7、黄昏恋排解孤独寂寞
- 8、塑造清廉自我，力戒贪婪
- 9、奉献社会，参与公益事业

第八章 老有所乐，培养良好的休闲乐趣

《退休以后，这样生活更幸福》

退休时间多了，在离开工作岗位之后，应重新安排生活内容，调整生活节奏，抽出一部分时间来从事自己的爱好，培养自己的兴趣。这样有利于消除消极的心理因素，晚年生活才充实，才能感到人生的愉快，才能健康长寿。

- 1、多读书看报，升华思想内涵
- 2、学会微信和QQ应用，聊天不寂寞
- 3、紧跟时代潮流，网上购物乐趣多
- 4、乐曲悠扬，奏出宽广情怀
- 5、浓墨重彩，绘出美丽人生
- 6、下棋让大脑动起来
- 7、学学钓鱼，垂钓山水间
- 8、简单易学广场舞，老少皆宜
- 9、唱唱戏剧，提高生活情趣
- 10、养花逗鸟，让人气爽神清
- 11、集邮，方寸世界有故事
- 12、世界那么大，旅游长见识

第九章 预防疾病，了解常见疾病的信号

疾病是退休人士延年益寿的大敌。如果身体有病，健康欠佳，幸福必然大打折扣。因此，健康是人生之本，更是幸福之本。退休人士的幸福必须在拥有健康的基础上才能获得。幸福美满的爱情、婚姻、家庭，都需要退休人士有一个健康的身体作前提。

- 1、定期体检是对自己健康的负责
- 2、重视职业病的防护和治疗
- 3、气短常是许多疾病的信号
- 4、下肢寒冷可能是病兆
- 5、腰背疼痛要警惕内脏病变
- 6、慢性腹泻能预示哪些病
- 7、生活中要注意预防颈椎病
- 8、心脏病：冬季高发要重视
- 9、乳腺癌：及早发现，及早治疗
- 10、糖尿病诱因及预防
- 11、高血压有什么症状
- 12、警惕退休人员易发的帕金森病

第十章 小心安全，避免生活中的意外伤害

退休人士要珍惜生命，避免生活中的意外伤害。生命是珍贵的，却也是脆弱的。在我们生存的现代环境里，无论是工作还是生活，无论是室内还是在户外，都存在着来源于人为或自然的危险。所以，不管是在什么地方，都需要提高警惕，全天候地守护生命、保护安全。

- 1、小心食物中毒，不吃变质的饭菜
- 2、尊重医生建议，重视科学服药
- 3、水火无情，注意用电用火安全
- 4、预防狂犬病，小心猫、狗咬伤
- 5、红灯停绿灯行，出行重视交通安全
- 6、警惕身边危险，树立防盗防抢意识
- 7、拒绝毒品，不要被毒品引诱
- 8、注意信息安全，小心网络陷阱
- 9、小心恐怖活动，保护自我安全
- 10、警惕自然灾害，掌握自救方法

《退休以后，这样生活更幸福》

精彩短评

1、退休以后，调整心态很重要！

《退休以后，这样生活更幸福》

精彩书评

1、求学、工作、退休，那么退休在人生旅途中无疑占据着重要的一席之地。随着人口老龄化趋势的发展，退休人员的不断增加，这一庞大群体的生活更是成为全社会关爱的重点。如何快速调整退休后的的心态？如何规划一个适合自己的退休生活？如何合理理财？退休后如何发挥余热为他人做点有益的事？如何丰富自己的退休娱乐生活？.....这一些，都可以在本书中找到参考答案！

《退休以后，这样生活更幸福》

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