

《潇洒的金色黄昏》

图书基本信息

书名：《潇洒的金色黄昏》

13位ISBN编号：9787113032265

10位ISBN编号：7113032265

出版时间：1999-01

出版社：中国铁道出版社

作者：金难

页数：105

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

《潇洒的金色黄昏》

内容概要

内容简介

本书通过保重身体、人类的寿命、看看这些长寿老人、健康长寿要诀、退休后再出发、提高家居生活质量、与子孙同住的艺术、老夫妻单独住自得其乐，一旦自己的一半先走、老年再婚等章节，向人们提出了如何度过有利于健康长寿的愉快老年的具体建议。本书的读者对象是有一定文化的中老年人。

作者简介

金难 国家人事部
中国人事与人才科学研
究所研究员。中国人事科
学院学术委员。主要研究
专业技术人员管理、女科
技人员成材、妇女婚姻家
庭、老龄化社会问题等。

书籍目录

目录

一、保重身体

健康的标准

五种年龄

年轻信号

衰老信号

二、人类的寿命

寿命极限的推算

科学家在做什么

我们个人为了长寿可以怎么做

三、看看这些长寿老人

长寿可以追求

北京的长寿老人

上海的长寿老人

海南的女寿星

新疆的长寿老人

阿尔巴尼亚人长寿之谜

世界第一长寿老人

英国的百岁妇女们

堪萨斯人的骄傲

百岁医生上班忙

他的工龄八十年

四、健康长寿要诀

算算你能活多少岁

哪种性格使你长寿

可望长寿人群趣谈

长寿心理

长寿人生实践

五、退休后的再出发

对退休老人生命价值的讨论

退而不休好处多

各国老人退休后做什么

西班牙退休专家咨询站

德国老专家服务队

美国退休科学家教小学

格伦老人重返太空

65岁老翁已献血快40年

70岁的跨国技术指导

中国老人退休后做什么

最好不抢年轻人的饭碗

退（离）休干部现况调查

退休计划的制定

排除再工作的障碍

不负责任的闲话

生命不由自主的感觉

与亲人没有沟通

六、提高家居生活质量

《潇洒的金色黄昏》

真正领略休闲之妙
老年再学习 快乐又有用
写作建议
家务劳动很开心
七、与子孙同住的艺术
与子孙同住是传统 有时也是无奈
假装糊涂和聋哑
当心自己就是心疼晚辈
八、老夫妻单独住自得其乐
自己住有好处
快乐源泉来自老友和老伴
快乐要领
学会珍惜你的拥有
超越烦恼
学会转移
有劳有逸
有闹有静
会省会花
有合有分
收获人生硕果
九、一旦自己的一半先走
男女寿命有差别
一个人先走不可避免
失去配偶后怎么办
十、老年再婚
跨越障碍
具体实施
老年性问题
附表 心理年龄测验（日本）

《潇洒的金色黄昏》

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