

<<人到老年>>

图书基本信息

书名：<<人到老年>>

13位ISBN编号：9787500111917

10位ISBN编号：7500111916

出版时间：2004-9

出版时间：中国对外翻译出版公司

作者：张楠

页数：197

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>

<<人到老年>>

内容概要

不管你怎么折腾着显年轻，我们不是终究要开始过下半辈子吗？

所以，不妨先听听当下世界上最新的说法、观点和最新的活法是怎么说的、怎么过的、怎么做的？它能帮助你舒服、自然地度过以后的日子。

本书集合了当今世界上最新的老年生活观点，介绍了一些世界上最新的老年生活方式，以及最时尚和流行的保养身体和心灵的方法，是渴望下半辈子也能活得好、活得有意思的人的最具参考价值的休闲读物。

<<人到老年>>

作者简介

张楠，文艺作者，专栏作者，漫画、插画家。
关注文化时尚前沿，情爱性家男女，中年老年身心身体养生。
曾出版《好玩阅读》、《纯色刘焯》、《第四者》等。
喜欢好多事，喜欢好多人，喜欢好多地方。
生活态度：和好玩的人做好玩的事，自得其乐。

<<人到老年>>

书籍目录

作者的话[看清年龄真相] 别让显年轻累坏了 显年轻比衰老本身还要痛苦 中年的工作和幸福 中年男人的改变 我还算年轻人那伙儿的？

中年停顿的美妙 重创下的老男老女 真正衰老的标志 要一玩到底 做我的年龄的自己 老想当花朵，就体验不到当种子的快乐 享受老年美妙 让自己继续成长 年轻的秘密——成功者的神态 心里安详 不想回到过去 依靠精神滋养 岁月无敌，年龄无法竞争 我们谁都会变老 问题老年 赞美皱纹是社会文明 皱纹男人和女人 抗衰老的宗教狂热 男人拒绝衰老 死不认账 问题中年 亲密的饥渴 不值得赞美的母爱 更年期和歧视[设计后半截生活] 注意，后半截！

老年生活真相 成功地活到老 无所事事四处乱逛才不叫自由生活 没有角色的生活很没劲 进入新角色 你为什么老得这么快？

晚年的体面在于中年的改变 保持老年活力的关键 建立职业以外的个人生活 满足感不是愿望，是能力 培植活力生活方式 自得其乐得有本事 学点新东西心理不衰退 不服老令人怀疑 你制造的老有所为有价值吗？

59岁，没完！

更像自己 少年不得志，老来照样玩 让内心深处的孩童跳出来 越舒服老得越快 不和年轻的找齐 吃一辈子糊涂餐 孩子是生命的报偿 生活玩伴 认养大自然 别整天跑医院 心智活跃细胞复苏[收拾自己身体]附录[集合养生资讯]

<<人到老年>>

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>