

<<老爸老妈幸福生活宝典>>

图书基本信息

书名：<<老爸老妈幸福生活宝典>>

13位ISBN编号：9787543675476

10位ISBN编号：7543675471

出版时间：2011-10

出版时间：青岛出版社

作者：周传林 编

页数：417

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>

## <<老爸老妈幸福生活宝典>>

### 前言

随着社会的进步，医学的发展，人们生活水平和健康保障水平日益提高，人类平均寿命不断延长，老年人在社会人群中的比例不断增加。

据第六次人口普查统计，我国60岁及以上人口占全国人口13.26%，其中65岁及以上人口占8.87%，同2000年第五次全国人口普查相比，60岁及以上人口的比重上升2.93个百分点，65岁及以上人口的比重上升1.91个百分点。

我国在人口组成上已经是“老年型”国家。

面对如此庞大的一个人群，如何才能保证他们生活得健康、快乐，这已经成为每个家庭乃至全社会关注的一大焦点，是摆在我们面前的一个十分突出而又现实的问题。

因为，这个问题不仅关系到数以亿计的老年人的健康长寿及其广大家庭的幸福美满，更重要的是，它关系到整个社会的和谐与稳定。

对此，我们绝不能漠不关心，等闲视之。

老年是人生旅途的最后一站。

老爸老妈们是社会的一个特殊年龄群体，有着不同于其他群体的特点。

一方面，老爸老妈们曾年轻过；另一方面，老爸老妈们已不再年轻。

到了老年之后，随着身体素质、健康状况、生活内容、生活方式、活动范围等一系列的变化，老爸老妈们的心理状态、精神状态等也会出现不同于年轻人的变化。

“夕阳无限好，只是近黄昏”，老爸老妈们的生活既有“近黄昏”的一面，又有“无限好”的一面。

如何客观地面对这些变化，并根据已经出现的变化调整自己以更好地适应生活，是所有老爸老妈们都应该重视的问题。

老爸老妈们都希望在这些方面能够获得科学的回答和具体的指导，以使自己的思想、行为能不断跟上时代前进的步伐，生活得更加健康快乐，真正做到“老有所乐，老有所学，老有所为”。

正是根据老爸老妈们的这一迫切需求，我们精心编写了这本《老爸老妈幸福生活宝典》。

本书是一本专门为老爸老妈们量身订做的生活工具书。

书中紧密结合现代老年人的实际情况，对广大老年人在生活中所实际碰到或要实际运用的各种现实问题，从理论与实践的结合上，给予了科学的解答和具体的指导。

其内容包括生理养生、心理保健、美容服饰、投资理财、居家窍门、家庭婚姻、休闲娱乐、社交生活、疾病防护、法律法规共九篇，涵盖了老年生活的方方面面，为老爸老妈们提供了一整套适应现代生活、维护身心健康的科学知识，是老爸老妈们可以信赖的良师益友和日常生活的好参谋。

是子女们送给老爸老妈最理想的礼物！

生命不再短暂，生活不再繁杂，健康不再遥不可及……衷心地祝愿老爸老妈们从现在开始，以健康的心态来对待每一天，让美丽的生命花朵开放得更加绚烂、持久！

## <<老爸老妈幸福生活宝典>>

### 内容概要

由周传林编著的《老爸老妈幸福生活宝典》是一本专门为老爸老妈们量身订做的生活工具书。

《老爸老妈幸福生活宝典》紧密结合现代老年人的实际情况，对广大老年人在生活中所实际碰到或要实际运用的各种现实问题，从理论与实践的结合上，给予了科学的解答和具体的指导。

其内容包括生理养生、心理保健、美容服饰、投资理财、居家窍门、家庭婚姻、休闲娱乐、社交生活、疾病防护、法律法规共九篇，涵盖了老年生活的方方面面，为老爸老妈们提供了一整套适应现代生活、维护身心健康的科学知识，是老爸老妈们可以信赖的良师益友和日常生活的好参谋。

# <<老爸老妈幸福生活宝典>>

## 书籍目录

### 第一篇 生理养生：健康长寿度晚年

#### 第一章 老年人的生理变化

- 老年人呼吸系统的变化
- 老年人消化系统的变化
- 老年人神经系统的变化
- 老年人血液系统的变化
- 老年人循环系统的变化
- 老年人泌尿生殖系统的变化
- 老年人运动系统的变化
- 老年人内分泌系统的变化
- 老年人感觉器官的变化
- 老年人新陈代谢方面的变化
- 健康老年人的外观征象

#### 第二章 老年人的养生常识

- 老年人调养要分体质
- 老年养生三“妙招”
- 老年养生五“平衡”
- 老年养生七字诀
- 老年养生十六宜
- 老年人春季保健养生
- 老年人夏季保健养生
- 老年人秋季保健养生
- 老年人冬季保健养生

#### 第三章 老年人的饮食养生

- 老年营养饮食新标准
- 老年人日常饮食守则
- 老年人一日三餐如何吃
- 老年人四季饮食要点
- 老年人平时应多喝水
- 老年人喝茶宜“早、少、淡”
- 老年人吸烟危害大
- 老年人适度饮酒有益
- 老年人的饮食禁忌

#### 第四章 老年人的运动养生

- 适合老年人锻炼的常见项目
- 老年人锻炼注意要领
- 老年人运动锻炼的方法及原则
- 老年人运动养生要因病而异
- 老年人春季运动须知
- 老年人夏季锻炼要点
- 老年人秋季强身要“四戒”
- 老年人冬季健身四要点
- 老年人健身运动五禁忌

#### 第五章 老年人的起居养生

- 老年人要有自己的“小天地”

## <<老爸老妈幸福生活宝典>>

老年人宜住朝南房间

老年人居室室温不能过低

老年人的住处不宜太安静

老年人居室布置禁忌

老年人不宜睡软床

老年人忌长期睡眠不足

老年人正确的睡眠姿势

老年人睡眠留心四个错

老年人对付失眠的诀窍

老年人冷水洗脸的好处

老年人洗澡不宜过勤

老年人怎样刷好牙

老年人“做”比“坐”好

老年人进行日光浴有益健康

第二篇 心理保健：情感调适促和谐

第一章 老年人的心理变化

老年人心理变化的特点

老年人的性格变化

老年人感觉和知觉的变化

老年人记忆力的变化

老年人思维的变化

老年人意志的变化

心理与生理的相互作用

心理老化的种表现

老年人的心理健康标准

第二章 老年人的心理调节

情绪对老年人健康的影响

你是哪类型的老年人

心理健康是健康长寿的关键

击退“心理危机”的袭击

正视老年人的心理需求

老年人调适情绪八法

老年人如何焕发“第二春”

老年人如何正确对待疾病

防止老年记忆衰退的方法

第三章 老年人的心理疾病

老年人如何远离抑郁症

老年人如何摆脱孤独症

老年人如何应对焦虑症

老年人如何做到“巢空”心不空

老年人如何谨防“退休综合征”

老年人如何摆脱“居丧综合征”

第三篇 美容服饰：人到老年亦爱俏

第一章 老年人美容美发

选择适合老年人的护肤品

合理饮食与老年美容

老年人洗脸美容方

## <<老爸老妈幸福生活宝典>>

老年人化妆的注意事项

影响美容的药物

老年人如何消除面部皱纹

抗拒老年斑七要点

老年人如何选择发型

老年人发型的护理

老年人脱发的预防

### 第二章 老年人减肥美体

老年人减肥五注意

老年人的饮食减肥原则

中医减肥最适合老年人

老年人减肥要把握一个度

适量补钙防止老年女性发胖

老年人减肥可多吃空心菜

简便易行的老年减肥操

老年人晨练减肥效果好

运动减肥的“三低”和“六忌”

### 第三章 老年人的服饰穿戴

老年妇女如何穿裙子

老年人帽子的佩戴

老年人的保健穿着用品

老年人首饰的佩戴

老年人不宜久穿旅游鞋

老年人内衣忌久穿不换

老年人不宜穿高领服装

老年人不宜贴身穿尼龙衣

### 第四篇 投资理财：-k：阳更加美好

#### 第一章 擅用财商，颐养天年

人到老年也当理财

老年人理财“四原则”

老年人理财“稳”为先

老年人理财要“一慢二看三通过”

老年人理财的安全方略

老年理财避开六大“雷区”

#### 第二章 储蓄：莫待钱到用时方恨少

制定自己的储蓄计划

老年人存款也需讲技巧

老年人应合理使用积蓄

老年人要保留一定的存款额

老年人要规避的“破财”行为

#### 第三章 保险：未雨绸缪，不可或缺

老年人为什么要买保险

适合老年人的保险种类

老年人投保注意事项

老年人需当心投保误区

擦亮眼睛，谨防上当受骗

#### 第四章 消费：把钱用在刀刃上

## <<老爸老妈幸福生活宝典>>

- 老年人超市购物省钱全攻略
- 老年人菜篮子中的经济学
- 老年人看病省钱技巧
- 老年人旅游也可省钱
- 第五章 投资：为自己“发挥余热”
- 不让退休金“退休”
- 适合老年人的四种投资
- 老年人也可以买股票型基金
- 老年人投资股票须谨慎
- 老年人投资收藏，爱好赚钱两相宜
- 老年人投资理财“五宜五忌”
- 养老投资莫入五大误区
- 第五篇 居家窍门：妙手巧做家务事
- 第一章 厨房饮食窍门
- 七招去除蔬菜农药残留
- 蔬菜保鲜巧招
- 各种调料的保存方法
- 食品切割有讲究
- 食物巧搭配，营养“1+1>2”
- 必学的八种科学烹调方法
- 操控好厨房“四把火”
- 投放调料的最佳时间
- 煲靓汤的五个要点
- 调味出错，巧妙补救
- 第二章 家居清洁窍门
- 室内各种异味巧清除
- 去除家居顽渍的十个小妙招
- 清洁厨房小妙招
- 厨房电器清洁秘方
- 寝具清洗小技巧
- 家具的清洁要点
- 卫浴间清洁六要诀
- 家庭常见消毒方法
- 居家香味抗菌“小医生”
- 常用的餐具消毒方法
- 除蚊虫简易六法
- 第三章 衣物打理窍门
- 洗净力倍增的秘诀
- 四招防止衣服落色
- 不同的衣服质地，不同的除渍方法
- 这样晾晒衣服更有效
- 难干衣物，轻松处理
- 烫衣服需知的三要点
- 衣服修理学问多
- 不同季节的服装收藏
- 第四章 家庭节能窍门
- 这样洗澡更省水

## <<老爸老妈幸福生活宝典>>

大扫除别忘节水

“洗菜”省水学问大

家庭节电总原则

空调吹出节约风

冰箱节能，以小见大

洗衣机转出节能来

其他家用电器省电小技巧

节燃气：细节之外显成效

改变做饭的习惯

第六篇 家庭婚姻：和谐需用心经营

### 第一章 老年人要处理好家庭关系

老年人与儿女分居有利于健康长寿

老年人与晚辈和谐相处的要领

老年人与子女相处的禁忌

老年人要正确对待子女婚姻

如何处理儿子与儿媳为了老人闹矛盾的问题

正确处理成年子女间发生的矛盾

正确处理与继子女的关系

怎样对待不孝顺的继子女

如何处理子女要求分家的问题

老年人如何处理与已婚子女的经济关系

老年人如何处理与未婚子女的经济关系

如何处理好婆媳关系

老年人如何当好祖父母

老年人做点家务有好处

### 第二章 老年夫妻相处之道

夫妻恩爱有利长寿

老来情比少时浓

老伴间的情爱表现在哪些方面

老年夫妻不宜分床而眠

老夫妻和谐相处六原则

老年夫妻的心理相容艺术

当老伴患病时怎么办

当老伴卧床不起时怎么办

老伴情绪不好怎么办

当老伴情绪激动时怎么办

如何消除老夫老妻间的误会

老伴间如何取长补短

尊重对方兴趣能使关系协调

尊重对方劳动能加深夫妻的情爱

### 第三章 正确面对老年再婚

老年人再婚意义大

老年人丧偶后再婚应得到同情

老年人再婚需克服的障碍

老年人复婚也要依法办理手续

老年婚恋“约法七章”

老年人再婚前的心理准备



## <<老爸老妈幸福生活宝典>>

老年人再婚要以爱情为基础  
处理好新组合家庭的经济问题  
重视新建家庭关系的磨合  
老年人幸福再婚的六大诀窍  
老年人再婚八忌

### 第四章 老年人的性生活

老年人的性生理特点  
老人也需要“性”福的生活  
老年人适当性爱好处多  
影响老年人性生活的因素  
老年人性爱三原则：“慢、稳、侧”  
老年人性爱需讲技巧  
老夫少妻性爱和谐法  
老年人房事养生保健法  
老年妇女应如何保持性器官卫生  
老年男性阴茎干枯、女性阴道干枯怎么办  
某些老年性疾病患者的性生活  
再婚老年人过性生活时应注意的事项  
第七篇 休闲娱乐：享受闲适的生活

### 第一章 老年人花卉种养指南

老年人以花为伴寿自长  
老年人养花，因症而异  
室内莫养有毒花  
适合养花的土壤  
养花所需的设备和工具  
如何给家养盆花施肥  
盆花的合理修剪  
盆花的室内越冬管理  
花叶病害的原因  
赏花需掌握的“诀窍”

### 第二章 老年人宠物饲养指南

老年人养鸟好处多  
家庭养鸟全攻略  
金鱼饲养的常识  
老年人养狗的注意事项  
老年人养猫须知  
饲养宠物需注意的事项  
饲养宠物须慎防患病

### 第三章 老年人户外垂钓指南

老年垂钓养心性  
主要渔具的选择  
怎样选择鱼饵  
如何选择垂钓场地  
垂钓提竿有讲究  
钓淡水鱼的方法  
老年人垂钓应坚持“十不”  
垂钓者要当心“蚯蚓病”

## <<老爸老妈幸福生活宝典>>

### 第四章 书画颐养福寿长

- 书画有益老年人养生
- 老年朋友怎样学书法
- 欣赏书法三注意
- 怎样欣赏中国画
- 壁画欣赏四要领
- 欣赏油画有学问

### 第五章 老年人出游全攻略

- 老年人旅行前的准备
- 老年人如何选择旅游地
- 老年人四季出游地的选择
- 有益老年人养生的森林旅游
- 有益老年人养生的海滨旅游
- 有益老年人养生的湖泊旅游
- 登高养老有讲究
- 老年人旅游，游哉悠哉
- 老年人旅游莫忘保健

### 第六章 老年人的其他休闲娱乐

- 吟诗读书可益寿
- 老来闲聊有益健康
- “陪聊”可促老年人身心健康
- 老年人下棋益养生
- 音乐怡情养身心
- 唱歌：保持身心健康的一剂“天然良药”
- 制作盆景，新时代的品位
- 编织消闲又健身
- 集邮悦性又防衰
- 老年人可跳跳交谊舞

### 第八篇 疾病防护：远离疾病的困扰

#### 第一章 老年人的科学用药

- 老年人的用药原则
- 老年人用药要领
- 老年人用药重在“少而精”
- 老年人应怎样使用非处方药
- 老年人不可依赖药物
- 老年人须小心用药误区
- 家庭常备药种类和用途

#### 第二章 老年病人家庭护理

- 家庭病床的设置
- 体温、脉搏、呼吸、血压的测量方法
- 老年病人的药疗护理
- 老年人吸氧的护理方法
- 老年人的常用按摩护理手法
- 老年人长期卧床的护理
- 老年人排便困难的护理措施
- 老年人排尿困难的护理方法
- 老年病人呕吐和发热的护理

## <<老爸老妈幸福生活宝典>>

老年病人的饮食护理

### 第三章 老年常见急症与救治

老年急症的表现

老年急症的救治原则

急救时人工呼吸法的运用

老年人休克的正确急救

老年人昏厥的急救

老年人食物中毒的应急措施

老年人服错药要对症处理

抢救煤气中毒四步走

老年人气管异物的急救

老年人“崴脚”的急救处理

老年人“闪腰”的简易疗法

老年人外伤的简易处理

### 第四章 老年常见病的防治

老年人如何防治慢性支气管炎

老年人如何防治支气管哮喘

老年人如何防治急性脑血管病

老年人如何防治冠心病

老年人如何防治高血压

老年人如何防治慢性胃炎

老年人如何防治便秘

老年人如何防治高脂血症

老年人如何防治糖尿病

如何防治老年性痴呆症

如何防治老年性阴道炎

老年妇女如何防治子宫脱垂

老年妇女如何防治妇科肿瘤

老年男性如何防治前列腺增生

如何防治老年性白内障

如何防治老年性耳聋

如何防治老年性骨质疏松症

如何防治老年性颈椎病

老年人如何防治类风湿性关节炎

老年人如何防治肿瘤病

### 第九篇 法律法规：老人权益有保障

#### 第一章 老年人权益保护

老年人的赡养人或扶养人

对老年人的赡养内容

对老年人的社会保障项目

城镇老年人如何享受养老保险

法律对农村老年人的养老保险规定

老年人享有哪些医疗保障权利

离退休人员出国定居的规定

因私出境探亲期间能否由亲友代办退休手续

法律怎样保护老年人的婚姻自由权

怎样维护老年人的居住权

## <<老爸老妈幸福生活宝典>>

遗弃老年人的行为有哪些

哪些是虐待老年人的行为

老年人怎样寻求法律保护

### 第二章 老年遗产与继承

继承的概念和种类

继承权的概念行使丧失及放弃

遗产的概念特征及范围

法定继承的特征和适用

法定继承人的范围和顺序

法定继承的遗产分配

代位继承是怎么回事

什么是转继承

遗嘱继承的法律特征和范围

遗嘱的法律特征及其有效要件

遗嘱的撤销变更和执行

什么是遗赠

### 第三章 老年人作为消费者的权益

消费者有哪些权利

消费者应如何实现自己的安全权

消费者如何实现自己的知情权

消费者如何实现对商品的比较鉴别和挑选权

不合理定价, 是否侵犯了消费者的公平交易权

消费者可以通过哪些渠道维护自己的权益

如何请求消协调解

怎样投诉才能提高成功率

如何利用“三包”维护自己的权益

### 第四章 涉及老年人的其他法律法规

老年人的政治权利

老年人的人身自由权

老年人的宗教信仰自由权

老年人的财产权

父母与子女能否解除关系

老年人的知识产权

老年人的隐私权

老年人的肖像权

老年人的姓名权

老年人的名誉权

老年人的诉讼权利

交纳诉讼费的规定中对老年人的照顾

## <<老爸老妈幸福生活宝典>>

### 编辑推荐

生理养生：健康长寿度晚年；心理保健：情感调适促和谐；美容服饰：人到老年亦爱俏；投资理财：让夕阳更加美好；居家窍门：妙手巧做家务事；家庭婚姻：和谐需用心经营；休闲娱乐：享受闲适的生活；疾病防护：远离疾病的困扰；法律法规：老人权益有保障。

《老爸老妈幸福生活宝典》是一本专门为老爸老妈们量身订做的生活工具书。

<<老爸老妈幸福生活宝典>>

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>