

<<理想的老後>>

图书基本信息

书名：<<理想的老後>>

13位ISBN编号：9789866006456

10位ISBN编号：986600645X

出版时间：2013-11-21

出版时间：如果出版事業股份有限公司

作者：保坂 隆

译者：楊明綺

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>

<<理想的老後>>

内容概要

## <<理想的老後>>

### 作者簡介

保坂 隆

1952年生，山梨縣人。

聖路加國際醫院精神腫瘤科主任，聖路加看護研究所臨床教授。

慶應義塾大學醫學院畢業後，便進入慶應義塾大學附屬醫院精神科服務。

1990年開始，前往美國加利福尼亞大學進修兩年，1993年擔任東海大學醫學院講師，2003年開始擔任東海大學醫學院教授到現在已經十年。

著有《老後愉悅的話語》（朝日新書）、暢銷書《為自己準備一本獨老幸福存摺》、《最無憂的老後》等。

## <<理想的老後>>

### 書籍目錄

序章 幸福晚年就從整潔清爽的生活開始  
江戶時代的日本人就懂得享受「晚年生活」  
佛教也講求所謂的「斷捨離」  
重新審視年過半百的自己所擁有的東西  
美國有協助進行整理工作的生活組織  
堆積不必要的東西是導致孤立的原因  
購物狂的內心潛藏著寂寞與不安  
「寡欲知足」是日本人特有的美學觀  
上了年紀，記憶力自然減退  
重新檢視自我是進行整理的第一步  
東西一減少，想法也會變得簡單率直  
第一章 精簡你的「衣」「食」「住」

#### I. 精簡住居

「改建住居」不失為一個好方法  
精簡住居的好處  
大型家具是整理的一大重點  
大方接收空出來的子女房間  
如何處置大型家具  
處理大型垃圾是件苦差事  
務必慎選業者  
儲藏室的收納量保持「七分滿」  
租用迷你倉庫也是不錯的方法  
用買的還是用租的，比較好？

上了年紀最好不要開車

#### II. 精簡衣著

衣櫃裡明明塞滿衣服，為何老覺得少一件呢？

#### 整理的三個步驟

第三階段就是只留下最需要的東西  
處置不要的東西時，建議設一段「猶豫期」  
抱著感恩的心情餽贈  
舉辦小規模的社區跳蚤市場  
善用小飾品與絲巾，享受裝扮的樂趣  
改變自己的購物習慣

#### III. 精簡飲食

體重管理是晚年生活的重要課題  
隨著年紀調整食量  
減餐也是維持健康之道  
減少購物次數，才能避免買太多、吃太多  
減餐的同時，食材品質也要提升  
冷凍食物的訣竅  
肉類、魚類、蔬菜等食材的冷凍法  
蔬菜的聰明切法  
挑選自己喜歡的餐具，用餐心情更愉快

## <<理想的老後>>

仿效名店的便當盒裝剩菜，別有一番豪奢感

大聲說出「開動了」、「吃飽了」

找個能讓自己放鬆的地方

整理一些未拆封的食品，寄贈社福機構

第二章 人際關係的整理術

任性而活的真義

尊重別人的生活與隱私

應付話匣子打開就停不下來之人的方法

知心好友與玩樂型朋友

整理通訊錄的方法

不必再受人情義理的束縛，也是晚年生活的特權

不需要被無謂的人情義理束縛

法事也可以簡單化

送份貼心的禮

五大推薦好禮

「共度幸福時光」就是最棒的禮物

第三章 凡事講求「適度」就行了

選擇適合自己的旅行方式

享受悠閒時光也是旅遊的一大樂趣

從事藝文活動也能放鬆身心

欣賞表演也要講求「重質不重量」

學習獨處，享受一個人的時光

要有容許突然取消約定的雅量

享受「減法的樂趣」

永保愉悅的心

少做一件事，就能多享受一點悠閒

盡情享受一件自己最喜歡的事

用心度過每一天

囤積東西不是壞事，適度就無妨

回憶深烙心中就夠了

將所有照片彙整成一本相簿

第四章 聰明的資產管理術

彙整自己的銀行帳戶

不要老了還在為錢煩憂

開源節流的訣竅

要有退而不休的精神

養成記帳的習慣

刷卡購物一定要節制

錢要用在自己身上

不要成為兒女孫子的提款機

從詐騙電話檢視親子關係

克制內心的欲望與貪念

找個值得信賴，可以委託的人

「日常生活自立支援事業」與「成年人監護制度」

「守護家族」的貼心服務

第五章 清爽愉悅地畫下人生句點

預立遺囑

## <<理想的老後>>

關於ENDING NOTE的書寫形式  
保持健康就是對周遭人最大的體貼  
寫日記也是抒發心情的好方法  
學習享受晚年生活  
抱持「一期一會」的心情面對人生  
享受留白的快樂  
大欲而生  
時常抱持感恩的心  
抱持好心情面對每一天

<<理想的老後>>

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>