

图书基本信息

书名：<<学会与琐事相处-健康自助老年专辑>>

13位ISBN编号：9787534129025

10位ISBN编号：7534129028

出版时间：2007-1

出版时间：浙江科技

作者：周枫

页数：199

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>

内容概要

《学会与琐事相处》就是教您在面对逐渐衰老的变化时，如何养成良好的生活习惯，让您可以从关心自己的吃喝拉撒、衣帽鞋袜开始，关心自己的健康；同时培养琴棋书画的兴趣，结交更多的老年朋友，让琐事缠身的您可以听听大伙儿和专家的意见，抛开传统的枷锁，还自己一个自主的空间。

本书采用了引言—正文—后记的形式，可以在寻找自己感兴趣的文章的同时提高浏览效率。内容上虽然提供了很多通过调查走访收集起来的实际例子，但是生活不是茶艺表演，不是一杯要装在特定的杯子里面、用特定的姿态来品尝的龙井，所以遇到类似情况，千万不能看了皮毛就对号入座，更不能拿着例子中的人和事却取笑或指责别人，而要注意从书中的分析，掌握其原理，充分利用小知识和小建议，然后选择适合的“杯子”和“姿势”来解决自己的问题。

阅读《学会与琐事相处》，可以像了解新闻、捕捉时尚的生活方式一样，用于闲暇时的消遣，在获取健康知识的同时，品味生活的甘甜和芬芳，感受生命的朝气和蓬勃，赞叹晚霞的多姿和绚烂。愿我们共同的努力，让身边的琐事如干柴般燃烧最美的夕阳！

书籍目录

一 吃喝拉撒我也爱吃零食喝水也有大学问今天你“拉”了吗洗脸洗脚有讲究洗澡有八忌我每天睡4个小时够吗二 衣帽鞋袜老人穿衣该如何对待“捂”御寒物品不能马虎穿什么鞋堵健康我的假牙怎么这么难受啊老花镜，你注意了吗我看我的白头发三 琴棋书画怎样钓鱼有益健康我养什么花好养宠物真的不好吗学学书画好处多四 烦心琐事麻将，我该拿你怎么办你想过再戒烟我该给子女带孩子吗我会和子女住在一起吗旅游经验大家谈早点立遗嘱五 护理和急救

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>