

# 幸福养老手册

## 目 录

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 前言：笑迎退休 幸福养老·····         | 01 |
| 一、正确认识退休·····             | 03 |
| 1、退休：美丽新世界的开始·····        | 03 |
| 2、辩证看待“人走茶凉”·····         | 05 |
| 3、退休适应九阶段·····            | 08 |
| 4、退休后的五型生活·····           | 09 |
| 5、退休生活的快乐技巧·····          | 12 |
| 6、过好人生的第二个春天——退休生活感悟····· | 16 |
| 二、捋一捋老年饮食·····            | 27 |
| 1、中老年 11 条健康饮食法则·····     | 27 |
| 2、老年人每日饮食营养新标准·····       | 29 |
| 3、健康饮食十五大因素·····          | 30 |
| 4、张仲景的四季食疗法·····          | 32 |
| 5、最适合老年人的食物·····          | 33 |
| 三、做一做适量运动·····            | 35 |
| 1、老人运动的 10 大黄金法则·····     | 35 |
| 2、适合 60 岁以上老人的运动方式·····   | 36 |
| 3、老人健身五不要·····            | 38 |
| 4、跳广场舞要讲究方式方法·····        | 39 |
| 5、八种最养生的走路法·····          | 40 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>四、学一学养生保健</b> ·····    | 44  |
| 1、值得一生牢记的 10 个健康指标·····   | 44  |
| 2、不同月份的健康策略·····          | 50  |
| 3、最健康的一天是什么样·····         | 54  |
| 4、老人养生六大最佳比例·····         | 59  |
| 5、《论语》中的养生智慧·····         | 62  |
| 6、学会鉴别养生信息·····           | 64  |
| 7、疾病发作时间表·····            | 65  |
| <b>五、调一调健康心理</b> ·····    | 68  |
| 1、老年人心理健康十条标准·····        | 68  |
| 2、缓解中老年人心理压力的十大方法·····    | 71  |
| 3、退休老人的心理误区·····          | 73  |
| 4、一二三四五 快乐度老年·····        | 76  |
| 5、八招做个老来乐·····            | 78  |
| 6、服老也是一种智慧·····           | 80  |
| <b>六、迎一迎百岁梦想</b> ·····    | 82  |
| 1、让你活到 100 岁的 50 个秘方····· | 82  |
| 2、百岁老人的 7 个长寿共性·····      | 87  |
| 3、十位百岁将军的长寿之谜·····        | 89  |
| 4、百岁周有光口述长寿之道·····        | 96  |
| 5、民国元老张群百岁秘诀·····         | 98  |
| 6、万里的长寿之道·····            | 100 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 七、听一听退休感怀·····        | 102 |
| 1、让我们优雅地老去·····       | 102 |
| 2、老年人的交友之道·····       | 104 |
| 3、与子女处好关系·····        | 106 |
| 4、含饴弄孙有学问·····        | 107 |
| 5、从容面对“老来笨”·····      | 109 |
| 6、不为“老”所累·····        | 111 |
| 八、看一看退休案例·····        | 114 |
| 1、李岚清：我的退休生活很丰富·····  | 114 |
| 2、美国前总统卡特夫妇的退休生活····· | 116 |
| 3、中国工程院院士秦伯益游遍全国····· | 119 |
| 4、6个杭州老人的退休生活样本·····  | 126 |
| 5、电脑助我家庭教育·····       | 132 |
| 九、唱一唱退休歌谣·····        | 135 |
| 1、退休三字经·····          | 135 |
| 2、晚年生活的“十个切记”·····    | 138 |
| 3、退休谣：想去就去说走就走·····   | 142 |
| 4、孙思邈卫生歌·····         | 144 |
| 5、饮食养生歌谣·····         | 146 |
| 6、养生心字歌·····          | 149 |
| 7、宽心谣·····            | 149 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 十、列一列退休生活计划·····    | 151 |
| 1、退休生活计划“三不要”·····  | 151 |
| 2、一个检察官的退休生活规划····· | 152 |
| 3、退休生活计划表·····      | 154 |
| 4、中国老年人健康指南·····    | 157 |
| 后记：·····            | 162 |