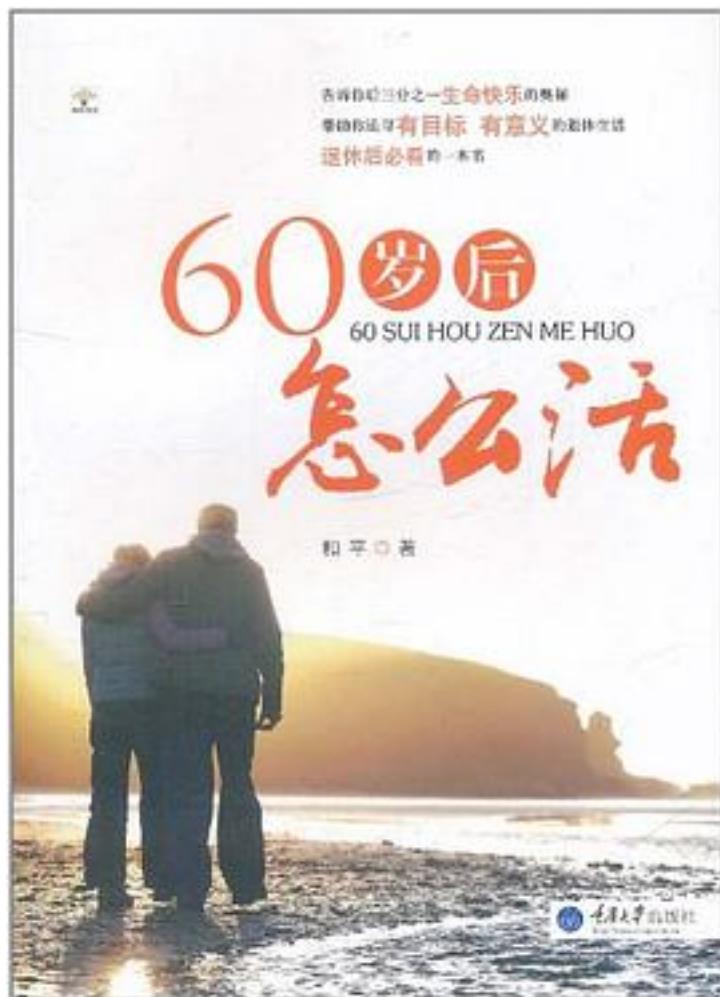


60岁后怎么活



[60岁后怎么活 下载链接1](#)

著者:和平

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2011-10

装帧:平装

isbn:9787562463269

《60岁后怎么活》是针对中国广大离退休群体的一本心灵励志类图书。《60岁后怎么活》描写了十四位离退休老年人各具特色的退休生活。退休后，他们可以选择自己喜欢

的生活方式——可以去跳街舞、可以当讲师团的老师、可以上网玩微博、可以当自愿者、可以养花种草、可以四处旅行……退休后，有无数多种可能性，只要你愿意，完全可以让自己的生活变得多姿多彩。做一个与时代潮流紧密联系的老年人。正如《60岁后怎么活》的作者说那样：“活得好是一种选择”。如何充实自己的老年生活，全靠老年人自己去选择——选择自己的圈子、选择自己的朋友、选择自己的爱好。《60岁后怎么活》为退休后老年人该怎样去更愉快的生活，树立了一个个榜样。读者可以根据这些榜样，或模仿，或直接照搬上面的生活方式，创造自己的晚年新生活。

作者介绍:

和平，50后，当过知青，上过大学，最后如愿成为一名记者。这份职业让她见识不少，思考很多。

几十年走过，如今退休。于是，有时间将近年对于老年问题的思考写成文字，与大家交流。

目录: 001/ 活得好是一种选择 ——说一些想说的话 (前言)

007/ 奉献也是一种人生 ——戚泉木与他的“百老讲师团” 018/ 搜索

讲师团：力量汇聚作用 021/ 有梦做的人是幸福的 ——嵇果煌的文化跋涉 029/ 搜索

写作：大声说出你想说的话

035/ 给岁月以生命 ——吴鼎坤的饮食养身之道 045/ 搜索 食疗：有病治病，无病强身

053/ 心静，而后能安 ——何家秀的笔墨故事 060/ 搜索 书法：美妙的“养生之道”

064/ 寻找更新的生活 ——武济民的社区百草园 073/ 搜索 社区服务：让我们守望相助

078/ 拨正生活的次序 ——王经文用电脑与时代同步 089/ 搜索

玩转电脑：让你活得多姿多彩

095/ 总是给自己更大的空间 ——邬志星的花语人生 103/ 搜索

种花养草：与不同的生命息息相联

108/ 感觉到自己的价值所在 ——包玉珍感受“被需要”的生活 118/ 搜索

志愿者：用生命影响生命

125/ 长生也是技艺 ——“李双华”的快乐歌唱 131/ 搜索 唱歌：发自内心的声音

136/ 死而不亡者寿 ——许国屏用笛子承载精神 149/ 搜索 学习民乐：助你身心两悦

155/ 实现梦想什么时候都不会晚 ——张玉桢骑车量地球 164/ 搜索

骑游：选择燃烧脂肪而不是燃烧汽油

170/ 做一个与原先不同角色的梦 ——杨柳炫舞人生 182/ 搜索

跳舞：旋转着宣泄内心的情感

189/ 超越眼前的世界 ——曲雯“在路上”读万卷书 202/ 搜索

自助旅游：自由地去感受外面的世界

207/ 享受你所追求到的 ——黄昭琴体味“候鸟”生活 214/ 搜索

异地养老：飞来飞去的乐活

221/ 感谢你们 (后记)

· · · · · (收起)

[60岁后怎么活 下载链接1](#)

标签

评论

父母生活范本

[60岁后怎么活](#) [下载链接1](#)

书评

其实生理年龄不是判断老年的标准，有些事情想去做就去做，不知道做什么和不知道怎么做就看看别人做什么和别人怎么做，这就是这本书要想的吧，这算老年生活范本么？

...

[60岁后怎么活](#) [下载链接1](#)