

<<夕阳无限好老年生活大全>>

图书基本信息

书名：<<夕阳无限好老年生活大全>>

13位ISBN编号：9787509101773

10位ISBN编号：7509101778

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医出版社

作者：张娟

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>

<<夕阳无限好老年生活大全>>

内容概要

本书为《健康全家福，生活礼品书》之老年生活分册。

全书共分五章，内容涉及日常生活、健康养生、运动健身、心理保健及医疗常识等诸多内容。

其中日常生活一章主要介绍老年人的饮食起居、环境影响、情爱、交际及栽花钓鱼等业余爱好；健康

养生一章主要从饮食、性爱、运动、心理四方面介绍养知识；运动健身心理保健两章主要介绍保持老

年人身心健康的日常运动与心理调控要诀；医疗常识一章主要介绍常见病的检查、预防与护理。

全书内容丰富，实用性强，实为老年安人安度晚年的好帮手。

<<夕阳无限好老年生活大全>>

书籍目录

- 第1章 日常生活 第一节 膳食制度 1.什么是膳食制度？
- 2.老年人的合理膳食有哪些要求？
 - 3.老年人应掌握哪些饮食原则？
 - 4.每日的进餐次数以多少为宜？
 - 5.为什么要求老年人少食多餐？
 - 6.老年人常用的饮食有哪些？
 - 7.怎么安排老年人的流质饮食？
 - 8.为何不知不觉发“福”起来了？
 - 9.为什么不能挑食和偏食？
 - 10.吃素好，还是吃荤好？
 - 11.鸡汤补，还是鸡肉补？
 - 12.为什么不要酗酒？
 - 13.“若要身体好，吃饭不过饱”，此话有理吗？
 - 14.为什么不能一哇追求补品？
 - 15.布雷洛的“饥饿疗法”是什么意思？
 - 16.什么是单品种食品进食制？
- 第二节 居室 1.怎样选择住宅？
- 2.居室与老年人的健康有什么关系？
 - 3.为什么老年人要有自己的“小天地” 4.为什么老年人宜住朝南房间？
 - 5.为什么老年人住室室温不能过低？
 - 6.冬天住室取暖有哪些方法？
 - 7.夏天怎样使居室凉爽些？
 - 8.底层住室如何防潮？
 - 9.如何使室内光线明亮？
 - 10.厨房怎样布置？
- 第三节 环境 1.生活环境与长寿有什么关系？
- 2.环境与老年人的脾气有什么关系？
 - 3.空气污染对老年有什么危害？
 - 4.什么样的空气是新鲜的？
 - 5.空气负离子有什么作用？
 - 6.哪种环境里空气负离子多？
 - 7.怎样使老年人的居室空气畅通？
 - 8.怎样净化居住环境中的空气？
 - 9.怎样减少厨房污染？
 - 10.噪声对老年人健康有哪些危害？
 - 11.怎样减少噪声？
 - 12.水污染对老年人有哪些危害？
 - 13.喝矿泉水对老年人有什么好处？
- 第四节 情爱 第五节 交际 第六节 栽花 第七节 养鸟 第八节 钓鱼 第九节 养鱼
- 第2章 健康养生 第一节 饮食养生 第二节 性爱养生 第三节 运动养生 第四节 心理养生
- 第3章 运动健身 第4章 心理保健 第5章 医疗常识

<<夕阳无限好老年生活大全>>

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>