

<<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>