

<<老年健康生活丛书>>

图书基本信息

书名：<<老年健康生活丛书>>

13位ISBN编号：9787801788511

10位ISBN编号：7801788516

出版时间：2012-03-01

出版时间：华龄出版社

作者：苏辉 著

页数：118

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>

## <<老年健康生活丛书>>

### 内容概要

《老年健康生活丛书：老年人安全常识》将老年生活中涉及各个方面，诸如饮食营养、运动休闲、家庭急救、常见病防治、心理健康、居家安全、生活方式、合理用药等知识，约请有关专家参编了“九九康寿大系”及“九九夕阳红丛书”的部分内容，就相关问题提供了解决方法，帮助老年人打造健康的生活方式，为老年人健康长寿、安享晚年保驾护航。

书籍目录

- 一、家庭安全家庭安全隐患有哪些？
- 家庭火灾一般由什么引起？
- 居家生活中有哪些用电安全隐患？
- 怎样正确设置电源插座？
- 使用电源插座时应注意什么？
- 家庭生活中使用电器时应注意什么？
- 如何预防家用电器火灾？
- 家用电器或线路着火应该怎样扑救？
- 怎样安全使用燃气灶具？
- 如何检查燃气具是否漏气？
- 有哪些应急措施应对燃气泄漏？
- 使用热水器应注意些什么？
- 厨房着火如何处理？
- 家庭如何防盗？
- 乘坐电梯时电梯发生故障怎么办？
- 二、饮食安全食物中毒是怎么回事？
- 为什么老年人容易食物中毒？
- 食物中毒有哪些症状？
- 发生食物中毒，如何处理？
- 哪些食物易中毒？
- 如何应对？
- 如何预防食物中毒？
- 从安全角度出发，老年人饮食应注意哪些问题？
- 三、用药安全老年人用药应注意哪些问题？
- 老年人用药十忌是什么？
- 常用的补药有哪些？
- 老年人服用补药有哪些讲究？
- 四、出游安全老年人如何安全乘公交？
- 老年人驾车出行应注意什么？
- .....五、起居安全六、财产安全

章节摘录

应对方法：蔬菜当天买当天吃完最好。

变质生姜：变质生姜含毒性很强的物质“黄樟素”，一旦被人体吸收，即使量很少，也可能引起肝中毒。

应对方法：注意保存，变质后不食用。

霉变甘蔗：霉变的甘蔗肉质变成浅黄或暗红、灰黑色，有时还发现霉斑。

其产生的霉菌毒素可引起中枢神经系统受损，轻者头痛、头晕、恶心、呕吐、腹痛、腹泻，严重者可能抽搐、昏迷。

应对方法：发现甘蔗有霉变，宁可扔弃，一定不要食用。

长斑红薯：长有黑褐色斑块的红薯受到黑斑病菌污染，此种病菌有剧毒，对人体肝脏影响很大。

应对方法：对有黑斑病的红薯，坚决扔掉。

因为黑斑病菌无法用煮、蒸或烤的方法将之破坏。

生四季豆：生的四季豆中含皂甙和血球凝集素，由于皂甙对人体消化道具有强烈的刺激性，可引起出血性炎症，并对红细胞有溶解作用。

如果烹调时加热不彻底，食用后会引起中毒。

出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠炎症状，同时伴有头痛、头晕、出冷汗等神经系统症状。

应对方法：食用四季豆时，一定要煮熟焖透。

炒制时，用油炒过后，加适量的水，加上锅盖焖10分钟左右，并用铲子不断地翻动四季豆，使它受热均匀。

使四季豆外观失去原有的生绿色，吃起来没有豆腥味，就不会中毒。

青西红柿：青西红柿含有与发芽土豆相同的有毒物质--龙葵碱。

人体吸收后会造造成头晕恶心、流涎呕吐等症状，严重者发生抽搐，对生命威胁很大。

.....

<<老年健康生活丛书>>

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>