

<<老年生活百忌>>

图书基本信息

书名：<<老年生活百忌>>

13位ISBN编号：9787806032497

10位ISBN编号：7806032495

出版时间：1998-09

出版时间：山东画报出版社

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>

<<老年生活百忌>>

内容概要

《老年生活百忌》一书把老年朋友生活中方方面面的禁忌，归纳为一百条。用图解文字的方式，轻松活泼的提醒老年朋友们注意自己生活中的细节，以确保晚年生活的健康渡过。

<<老年生活百忌>>

书籍目录

不必追求珍贵食品/饮食忌过量
 不要吃过烫的食物/不宜吃得过成
 不宜多吃糖/不可挑食和偏食
 不宜多喝酒/溃疡病人忌喝啤酒
 不要空腹喝牛奶/不宜用豆浆冲鸡蛋
 不宜多喝咖啡/喝茶有讲究
 不喝头汁茶/饮水要适量
 不宜多吃腌腊食品/不宜多吃熏烤食品
 不宜多吃油条/不宜长期吃素
 不要吃生酱油/不宜多吃菠菜
 烧煮豆腐忌草酸/系领带勿过紧
 不宜久穿旅游鞋/睡前洗脚刷牙不能忘
 不要在椅子上打吨/睡眠六忌
 居室要开窗通风/解便忌用蹲式
 夜间不要摸黑/老年人谨防摔跤
 煤气烧水忌大火/不宜做冰箱除霜的活
 老年人谨防中暑/不要依赖空调
 性生活要节制/与小辈相处四忌
 “前紧后松”莫紧张/年迈露筋不用愁
 “老来瘦”也有限度/老人防健忘
 老人不宜大笑/看电视三忌
 老夫老妻勿拌嘴/晒太阳勿暴露头部
 体育锻炼忌过度/冠心病病人忌晨间锻炼
 锻炼身体后忌冷水浴/长跑时勿脚跟着地
 不要回避社交/社交要避免强刺激
 访友要适度/老年人忌烦恼
 老年人忌回归心理/老年人不必太好胜
 老年人不避”老来俏/女性唠叨不要厌烦
 服药时间不可随意/不要轻信秘方偏方
 不要迷信名贵药/中西药合用防中毒
 不要干吞日服药/不要用茶水服药
 老年人不宜卧床服药/不要滥用激素软膏
 别把维生素当补品/不宜多服鱼肝油
 服中药要忌口/吃西药也要忌口
 莫把发烧全当感冒/不宜常服小苏打
 气喘雾剂勿滥用/服用药酒要对症
 皮肤搔痒要禁酒/烧伤不能浸酱油
 阴道出血勿迟疑/心脏病病人十不宜
 老年人血压不能过低/高血压病人忌突然停药
 抢救心肌梗塞病人勿犹豫/老年人中风勿失措
 老年人不必忌讳手术/老年痴呆患者要锻炼
 久病卧床防褥疮/老年人勿忘定期体检

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>