

《居家生活篇-空巢老人的幸福生活》

图书基本信息

书名：《居家生活篇-空巢老人的幸福生活》

13位ISBN编号：9787806759448

10位ISBN编号：7806759441

出版时间：2012-7

出版社：刘艳 内蒙古出版集团,内蒙古文化出版社 (2012-07出版)

作者：刘艳 编

页数：203

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《居家生活篇-空巢老人的幸福生活》

内容概要

《"空巢老人"的幸福生活:居家生活篇》共分为六章，针对空巢老人的生存现状、空巢老人的饮食养生、空巢老人的运动保健、空巢老人的疾病防治、空巢老人的经济保障等多方面居家生活细节进行介绍。关注空巢老人，全社会要以“养为先、敬为上、德为根”！

《居家生活篇-空巢老人的幸福生活》

书籍目录

第一章 空巢老人的生存现状 第一节 空巢老人形成的原因 第二节 我国空巢老人的现状 第二章 空巢老人的饮食养生 第一节 营养需求 第二节 饮食原则 第三节 最佳食品 第四节 常见疾病的饮食疗养 第三章 空巢老人的运动保健 第一节 科学合理运动的要求 第二节 适宜老人的运动项目 第三节 运动损伤的紧急处理 第四章 空巢老人的疾病防治 第一节 家庭护理常识 第二节 家庭急救常识 第三节 常见疾病的治疗与护理 第四节 用药常识 第五章 空巢老人的经济保障 第一节 个人理财 第二节 子女赡养 第三节 遗产处理 第六章 空巢老人的安全防卫 第一节 人身安全防卫 第二节 财产安全防卫

章节摘录

版权页：脂肪的性质和特点主要取决于脂肪酸，不同食物中脂肪所含有的脂肪酸种类和数量不一样。自然界有40多种脂肪酸，因而可形成多种脂肪酸甘油三酯。甘油三酯是人体的脂肪成分，以猪肉或牛肉为例，甘油三酯存在于白色的肥肉部位。皮下脂肪就是甘油三酯所蓄积而成的。甘油三酯是由三分子脂肪酸与一分子甘油结合而成的，一般情况下会成为脂肪酸的贮藏库，根据身体所需会被分解。被分解后的脂肪酸，会被作为人类生命活动的热量源加以利用。从甘油三酯中脱离的脂肪酸便是游离脂肪酸，是一种能够迅速应用于生命活动的高效热量源。此外，皮下脂肪还有保持体温、保护身体免受寒冷袭击的功能。也就是说，甘油三酯在人类进化的过程中，为适应严酷的自然环境以求生存下来发挥了重要的作用。但是，在拥有舒适的环境与丰富食用材料的现代社会，甘油三酯却面临着过剩蓄积的危险。（1）脂肪的分类 脂肪是甘油和三分子脂肪酸合成的甘油三酯，主要包括中性脂肪和类脂两大类。 中性脂肪：即甘油三酯，是猪油、花生油、豆油、菜油、芝麻油的主要成分。

《居家生活篇-空巢老人的幸福生活》

编辑推荐

《"空巢老人"的幸福生活:居家生活篇》针对“空巢老人”的诸多问题，介绍了一系列简单易行、经济实用的居家、养生、防病的好方法，让他们在生活方面过得充裕实惠、丰富多彩，在健康方面做到早预防、早发现、早治疗，从而享有幸福、安康的晚年生活。

《居家生活篇-空巢老人的幸福生活》

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:www.tushu000.com