

# 《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

出版社：山东画报出版社

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.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。

## 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  
不要在椅子上打盹/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

# 《老年生活百忌》

## 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](http://www.tushu000.com)