

# 《中国老年人健康指南》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年09月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787516902547

## 内容简介

《中国老年人健康指南》是我国首部官方定制的老年人健康指南，权威的老年人健康指导用书。保障老年人身体健康的行为规范和准则。送给老年人最好的健康礼物。老年人在日常生活中要不断学习科学的健康知识，养成良好的健康生活习惯，才能预防疾病、健康长寿，提高自己的生命和生活质量。

## 目录

1. 勤洗手，常洗澡
2. 早晚刷牙，饭后漱口
3. 经常开窗通风，保持空气流通
4. 劳逸结合，作息规律
5. 主动饮水
6. 坚持每天晒太阳
7. 咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰
8. 不滥用镇静、催眠和镇痛剂等成瘾性药物
9. 保持大便通畅
10. 控制体重，避免超重、肥胖或体重过轻
11. 不抽烟，少饮酒，不酗酒
12. 食品新鲜卫生
13. 进餐定时、定量、细嚼慢咽
14. 膳食以谷类为主，粗细搭配

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)