

全护理养老院 养老院 南昌梦源养老院服务好

产品名称	全护理养老院 养老院 南昌梦源养老院服务好
公司名称	南昌市梦源养老院
价格	面议
规格参数	
公司地址	南昌市顺外路750号（赣江学院旁
联系电话	13755697992

产品详情

老年人安全过冬的几个秘诀

1保护好头和脚：增强抵抗力

老年人应该首先注意防寒保暖冬天，重点护好身体的两头——头和脚。戴上一顶暖和的帽子，穿上暖和的鞋子，正如一根扁担挑两头。

冬天，身体的热量主要从头部散发。据测试，当环境温度为15℃时，头部散发的热量占人体总散热量的30%；4℃时60%；零下15℃时75%。

俗话说“寒从脚下生”。当脚变冷时，全身的血液循环会减慢，身体的新陈代谢会减慢，抵抗力会下降。

2合理的饮食

总的来说，我们应该注意少盐、少油、少糖，避免暴饮暴食和刺激性食物，同时，应该注意食物的多样性。尤其是水果和蔬菜的摄入量应该足够。

根据《中国居民膳食指南》的建议，每人每日水果摄入量应为200-350克，蔬菜摄入量应为300-350克

3洗澡前洗脚:防止心脑血管急剧缺血

当温度较低时，温热的洗澡水突然从头而至，身体会“措手不及”，导致头部和全身血管骤然扩张，大量血液会集中在皮肤表面，导致心、脑等重要的急剧缺血、头晕、胸闷，甚至、等随之而来。

洗澡前，用热水冲冲脚。待脚部暖和后再慢慢往身上淋水，这样你的身体就能逐渐适应。

4热身后出门:防止跌倒、

当老年人在寒冷天外出活动时，他们应该在家做好充分的准备，做热身活动，等身上暖和起来，养老院，不再僵硬后再出门。

5打：预防呼吸道疾病

在冬天，老年人对细菌的抵抗力很弱，并且容易呼吸系统疾病。建议到医院预防保健科或是居住地附近的社区卫生服务中心打、，以便安全过冬。

6吃的药别乱停：防止病情波动

许多慢经常受到季节的影响，例如。当温度下降时，血压会上升。老年人冬季必须密切监测血压等指标，发现异常情况，并及时找医生调整。但是，注意不要随意停止服用，否则很可能出现病情波动，甚至可能发生严重的情况。

养老家具：实木老年家具选购方法

1、从外观上检测

市场上的家具可以选择实木和板木等。由于板木组合的制造过程，木材被破坏，木屑与木材粘合在一起的制造方法，养老院网站，而实木老化的家具由整块木材制成，全护理养老院，两者粘合和榫合在一起，并且通过使用木材凸起来制造组合。因此，实木中使用的胶量少于板木的胶量，实木家具与木材和木材相结合的环保原因之一。如果消费者想购买实木家具，他们可以从肉眼看出实木和板木的老式家具相结合。实木具有天然纹理，其木纹在其横截面上更明显。如果谷物没有连接，它是胶合到外层的胶合板家具。

2、从气味上检测

如上所述，实木养老家具使用的胶水比板木家具少，因此实木养老家具中胶水的酸味较轻和没有酸味。此外，为了保护和美化实木老旧家具，将对养老家具的表面进行喷漆和加工，消费者也可以对油漆材料进味检测。目前，养老院价格，环保型实木家具的表面采用水性漆加工，和采用先进的技术，比如紫外线固化、静电喷涂等工艺，对人体无害，以取代老式甲醛作为油漆稀释液。油漆材料。新的油漆方法使实木陈年家具不产生甲醛气味。行业主张消费者在检查旧家具气味时，可以打开抽屉或柜门更准确地检测气味，因为由于养老家具长期陈列，外观气味已挥发完了。

老人吃什么食物有营养

银杏

银杏具有很高的药用价值，对防止脑部疾病的功效也非常强。

鸡蛋

鸡蛋的蛋白质是优质蛋白质，鸡蛋黄含有丰富的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和卵黄素，对神经的发育有重要作用，有力、健脑益智的功效。

花生

花生富含泛酸可。泛酸(维生素B5)，搭配蛋黄、大豆所含的卵磷脂一同摄取，能。

海带

海带含有丰富的亚油酸、卵磷脂等营养成分，有健脑的功效，海带等海藻类食物中的碘类物质，更是大脑中不可缺少的。

坚果

当零食在两餐之间，老年人可进食少量的零食，既增加生活，又增加营养，而且还可缓解紧张情绪。零食可选用水果和坚果。若水果放在餐后吃，便可单吃坚果。坚果可选用核桃、花生、葵花子、棒子、松子、栗子、腰果、开心果等，这些食品富含蛋白质和亚油酸，亦可延缓衰老。坚果外有硬壳。不必担心残留等安全问题。

胡萝卜

胡萝卜高含维生素A，有极为丰富的胡萝卜素。研究表明，胡萝卜能提供抵抗心脏病、及所需的各种营养成分。胡萝卜素在高温下也很少破坏，容易被人体吸收，然后转变成维生素A，所以能因缺乏维生素A而引起的夜盲症和眼干燥症。胡萝卜还有促进大脑物质交换，力的作用。读书学习前吃一盘炒胡萝卜丝，有利于巩固记忆。

当然，除了我们要吃一些有营养的食物之外，这里也有一些温馨提示要给我们老友伙记哦！

质量宜高

质量高不意味着价格高，如豆制品、蛋、奶等都是质量高的食品，老人应当经常食用。还要注意多吃鱼，少吃肉。糖的主要来源是主食和蔬果，尽量减少白糖、红糖、砂糖等精制糖的食用。

蔬果宜鲜

新鲜、有色的蔬果类，富含维生素、矿物质、膳食纤维，水果中还含有丰富的有机酸，有刺激食欲增加和维持体液酸碱平衡的作用。

数量宜少

若要身体安，三分饥和寒。老人要吃多种食物，但每种食物数量不宜过多，每餐七八分饱。

全护理养老院-养老院-南昌梦源养老院服务好(查看)由南昌市梦源养老院提供。南昌市梦源养老院(www.jxmyly.com)在医疗服务这一领域倾注了无限的热忱和热情，梦源养老院一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：张院长。