

# 养老院网站 养老院 南昌梦源养老院服务好

产品名称	养老院网站 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

养老院十大长寿健康食品是什么？

“长者消化系统比年轻人有更多需要注意的地方。首先食物一定要杂，不能因为某种食物好吃就偏食。”适合长者的食品除了够“杂”之外，质量亦要高。同时，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，全护理养老院，长者应当经常食用。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。

新鲜、有色的蔬果类，住养老院花多少钱，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。

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。

除了详解了适合食物内容外，包括了“饮水宜多”、“数量宜少”、“饭菜宜香”、“质地宜软”、“温度宜热”、“速度宜缓”和“饮食宜淡”等注意事项，也赢得了在座乐龄朋友的普遍认可。

冬季有保健作用的水果

梨有生津止渴、化痰、清热降火、养血、去燥等功能，最适宜于冬季发热和内热的食用。尤其对肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉疼、大便燥较为适宜。医学研究认为，梨还有、清热镇静的作用。患者，如有头晕目眩，养老院网站，心悸者，经常吃梨，可减轻症状。梨含有丰富的糖分和维生素，有和帮助消化的作用。甘蔗主要成分为水分和糖类。甘蔗的糖分是由新鲜的蔗糖、果糖、葡萄糖三种成分构成，易被人体所吸收。其余为蛋白质、脂肪、维生素B1、钙、磷、铁等营养成分。此外，还含有谷氨酸、丝氨酸、天门冬酸、赖氨酸等多种氨基酸，以及苹果酸、柠檬酸、琥珀酸等有机酸。劳累过度或饥饿头晕的人，只要吃上两节甘蔗就会使精神重新振作起来。但是，由于甘蔗性寒，对脾胃虚寒和胃腹疼痛的人不宜食用。

## 冬季老人养生忌

### 一忌外出过早

冬季的早晨，室外是一天温度的时候，所以外出最易引起感冒，甚至诱发，因此老人选择上午10点以后到室外锻炼。

### 二忌日晒过长

日晒过长会损伤皮肤，破坏人体的自然屏障，使大气中有害的化学物质、微生物侵袭人体，造成，还可引起视力减退。

### 三忌洗浴过长

冬季空气干燥寒冷，许多老年皮肤干燥脱屑，误以为是由于不清洁所致，于是每天洗浴一次，结果越洗皮肤越干燥脱屑更多。其实老人冬季5、6天洗浴一次最宜。

### 四忌活动过剧

适当的体育运动是强身健体、防病抗老的重要手段，但老人不宜做剧烈运动，要选择合适的运动项目，如慢跑、骑自行车、打太极拳等。若运动后头晕、头疼、四肢乏力、胸闷气短、多梦，那就说明运动量过大，要注意减少运动量，甚至暂时停止运动。

### 五忌取暖失度

冬季天寒地冻，老人怕冷，喜欢用热水袋贴身而卧，养老院，这样会引起皮肤红斑或，所以只要室温达到18~25摄氏度即可。

### 六忌蒙头睡觉

有些老人冬季喜欢捂头睡觉，以为这样可以暖和些，殊不知这样一来被窝内的氧气含量会逐渐减少，而二氧化碳等废气逐渐增加，使正常的呼吸运动受到影响，甚至造成窒息，或因缺氧诱发。因此正确的睡眠方法是：右侧卧位，低枕，头露被外，双腿屈伸。

### 七忌嗜烟好酒

冬季老人喜欢边吸烟边聊天边看电视，由于冬季关门闭户，烟雾不易外散，对人体十分有害。长期烟雾蓄积对人体影响更大。有的老年人喜欢喝酒御寒，往往贪杯成瘾，经常酩酊大醉。由于冬季室内外温差较大，酒后体虚，外寒之邪乘袭，寒热错杂，给心、脑、肺造成损害。

养老院网站-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.jxmyyly.com)为客户提供“养老院,疗养院,敬老院,哪有养老院,养老院哪家好,梦源养老院”等业务,公司拥有“梦源养老院,养老院,疗养院,敬老院,哪有养老院,养老院哪家好”等品牌。专注于医疗服务等行业,在江西南昌有较高知名度。欢迎来电垂询,联系人:张院长。