

南昌梦源养老院月收费 养老院网站 湾里区养老院

产品名称	南昌梦源养老院月收费 养老院网站 湾里区养老院
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

冬季御寒适合老人喝的三款粥

鸡肉粥

做法：生鸡1只(500克)，粳米50克、精盐、酱油、香油、生姜、大葱各适量。将粳米淘洗干净。将鸡洗净，放入沸水中焯一下。锅内放水，用旺火烧开，将鸡下锅，加盖，用微火(保持水开为准)煮40分钟，捞出，放入凉开水中泡凉，再捞出控干水，在外皮抹上香油，以保持鸡肉光亮，不缩不老。将粳米倒入锅内，加原汁鸡汤，用大火煮沸，再改用小火煮至粥稠，便成鸡肉粥。食用时将鸡粥盛入碗内，养老院价格，将鸡肉切片装盘，用葱、姜、精盐、酱油、香油调匀成佐料，蘸食。

功效：鸡肉粥用的是鸡肉和粳米煮的粥，里面再加入生姜和葱等，有非常好的御寒作用，还可以帮助老年人提高身体、预防感冒。并且鸡肉香醇，粥味可口，含有丰富的蛋白质、碳水化合物及钙、铁等多种营养素，可以提升老人的胃口。

牛奶燕麦粥

做法：麦片50克。奶粉20克。将麦片在清水中浸泡半个小时，用小火煮20分钟后加入奶粉，搅拌奶粉直至完全融化，加入适量的盐继续煮10分钟，加入适量的白糖

功效：牛奶燕麦粥对于冬季因为天气干燥、上火或者脾胃虚弱导致的、的情况有非常多的帮助，牛奶燕麦粥对老人有通肠、养心、养血补虚和的功效，因此也是非常适合老人冬季喝的粥。

胡萝卜粥

做法：胡萝卜150克，去皮，清洗干净，切成碎末，同大米100克共煮成粥。

功效：胡萝卜粥对老人来说，可以帮助健脾胃、顺气，老人冬季有气血不畅的情况，就可以喝胡萝卜粥。中医认为，胡萝卜性味甘、平，具有下气利胸膈、补中安五脏的作用，此粥适用于、肠胃

不适、饱闷气胀、等。

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，养老院网站，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，湾里区养老院，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，养老院收费标准，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，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。

冬季养生粥有哪些及喝粥攻略

腊八粥。腊八粥是一种在腊八节用由多种食材熬制的粥，也叫做七宝五味粥。能帮助孕妇补铁，老年人吃了助消化，还能让女姓。粥要煮久煮软，否则对肠胃不太好的人会造成胃肠负担，如，薏米熟的较慢可先煮，也可以使用高压锅，营养素也会保留的更好。

红薯稀饭。红薯营养价值极高，受污染少，是公认的高手。冬天熬制一锅红薯稀饭，既营养有饱腹。

小米大米麦仁粥。小米有很好的作用，加上大米、麦仁，营养更丰富了。

蔬菜稀饭粥。冬天把小白菜或者菠菜叶切碎，在熬玉米面稀饭时放入，给宝宝喝老人喝尤为好。既能补充维生素，又能喝粥暖胃。

5胡萝卜粥。选用大米100g，加入适量水煮沸后，加入洗净的胡萝卜块200g，改小火煮成粥。此粥既有健脾的功效，又有、的作用。

南昌梦源养老院月收费(图)-养老院网站-

湾里区养老院由南昌市梦源养老院提供。南昌市梦源养老院（www.jxmyyly.com）是江西 南昌 ,医疗服务的翘楚，多年来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，满足客户需求。在梦源养老院领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈，共创梦源养老院更加美好的未来。