

# 老年公寓环境 闽侯老年公寓 福州百龄养老院报价

产品名称	老年公寓环境 闽侯老年公寓 福州百龄养老院报价
公司名称	福州市百龄养老服务有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	福州市仓山区盖山镇阳岐路51-19
联系电话	18950272850

## 产品详情

### 照顾长期卧床老人的小技巧

防止褥疮勤翻身还要加垫子，对于长期卧床的老人很容易发生褥疮，居家照料的时候，不仅要勤给老人翻身，还要对老人身体接触部位，如胳膊肘、胯骨、肩膀等身体着力部位加枕头气垫等支撑，这样减少身体压迫，老年公寓价格，利于血液循环，老人不容易生压疮。另外，为老人擦浴的时候，准备温水要先加凉水后加热水，直到掺兑到合适温度为宜。喂食的时候，老年公寓环境，老人上半身床体要调高30度角，可以给老人上半身加个枕头垫高，喂食不要盛满汤勺，一次盛1/3勺喂，慢慢喂食，饭后保持头部和上半身30度角的高度半个小时后再放平。

### 养老院分享重阳节老人养生吃什么？

多吃鱼，每周做三顿鱼菜或每天吃30克鱼肉，能够使zhong风风险降低50%。医学研究证明，经常吃鱼的日本人和爱斯基摩人与很少吃鱼的民族相比，患心xue管疾病的比例要小得多。

海鱼的含锌量高，且属于动物性食物，闽侯老年公寓，易被人体吸收利用。对于老年人来说，海鱼蛋白质含量丰富，容易消化，又富含欧米伽3脂肪酸，对降低xue脂、预防心xue管疾病有益。除含锌量高，海鱼所含的维生素A、维生素D、钙、锰、碘、硒等微量元素也比肉类丰富，对于老人的营养平衡有益。

建议老人每周吃一到两次海鱼，每次100克左右。鲈鱼、黄花鱼、鲑鱼都很好，金枪鱼属肉食鱼类，尽量少吃。适合老年人的海鱼吃法是清蒸和清炖，可以保证鱼肉中营养不易流失，且味道鲜美。吃前一定要洗净，去净鳞、腮及内脏，无鳞鱼可用刀刮去表皮上的污泥部分，因为这些部位往往是海鱼中污染成分的聚集地。

养老院提醒，如何去进一步控制血压？

多进行运动，在平常进行合理的运动对身体有很大的好处，老年公寓费用，而对于gao血压患者来讲，更应该去注意这方面的调理。一般情况下，多数的青少年gao血压患者都可以通过这些方法让自己的血压得到控制。在锻炼的时候也要注意时间，一般情况下早晨是高危阶段，尽量不要选择这个时段去进行锻炼，可以在下午或傍晚去进行一些较为剧烈的活动，减掉自己多余的脂肪，这样我们的血压会逐步趋于正常。

老年公寓环境-闽侯老年公寓-福州百龄养老院报价(查看)由福州市百龄养老服务有限公司提供。福州市百龄养老服务有限公司(www.fzbailing.cn)位于福州市仓山区盖山镇阳岐路51-19。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前百龄养老院在其它中享有良好的声誉。百龄养老院取得商盟认证，我们的服务和管理水平也达到了一个新的高度。百龄养老院全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。