

的飲食知識及正確用藥須知，改善均衡飲食的觀念，藉以預防慢性疾病的罹患率及疾病的加劇，解決農村老人的長期醫療照顧問題。

對於農村老人的健康保健

可從下列幾點著手：

1. 注意健康狀況

(1) 定期的健康檢查

到各省、鄉鎮市區衛生所，提供血脂、尿酸、血壓、貧血、體重、糖尿病的定期健康檢查，以早期發現病症，早期治療，並參加糖尿病防治班、高血壓防治班，延緩發病的時間。

(2) 如果您要對自己的身心狀況有疑問的話，要詢問醫生。

(3) 注意口腔及身體的衛生。

(4) 老年慢性疾病的防治

控制高血壓及糖尿病之訣竅是遵照醫師指示定時服藥，避免過度勞累，保持樂觀心情，定期量血壓、測血糖等檢查，以期早期預防或治療，避免腦中風、心臟病、腎臟病等併發症。

2. 均衡適量的飲食

(1) 少吃高熱量食品

高脂肪食品——肥肉、奶油、乳酪、巧克力、冰淇淋、煎炸食物、糕餅等。

高醣類食物——糖、糖果、蜂蜜、甜點、乾豆類（豌豆、蠶豆）、馬鈴薯、蕃薯等。

硬殼果類——花生、核桃、瓜子等。

飲料——汽水、可樂、啤酒及含有酒精的飲料等。

其他——零食（沙其馬、香蕉飴）、

森鵬農業溫室設計施工

■ 特色：

1. 適合亞熱帶氣候使用的溫室設施，為農友設計“捲揚式”簡易溫室。適合蔬菜、花卉生產，可調解氣候不受氣候影響。
2. 厝型方管結構鍍鋅質料，結構完美，空間充份利用，適合蘭花及育苗等等場合使用。
3. 活動遮陽網可調節光度，並能設定時間控制，節省能力。
4. 為了加強品質採用美亞公司特製，鋼管，彈性強度特佳。
5. 本公司也為農友設計施工，工程品質整齊規劃有序，信用保證。
6. 葡萄棚架設計，全省施工。

■ 總經銷：

森鵬農業溫室設計

地址：新店市民生路132號
電話：(02) 2182284、2180490
傳真：(02) 2182285
行動電話：090332442



■ 材料供應：

PE防塵膠布
PVC農用膠布
塑膠夾
鍍鋅彈簧夾
白鐵夾
鍍鋅鋼管
彎管
固定壓條
各種遮陽網

溫室資材應有盡有
平價供銷農友
歡迎洽詢