

甜泡菜等。

(2) 少吃鹽份高的食品

醃製蔬菜（榨菜、泡菜）、沙茶醬、豆豉、味噌、辣椒醬、烏醋等。

(3) 少吃膽固醇高的食品

腦、蛋黃、牡蠣、乳酪、蟹、蝦、動物內臟（肝臟、豬腦）、奶油蛋糕、魚卵等等。

(4) 多吃新鮮蔬菜和水果等。

(5) 選擇高蛋白食物

牛奶、豆漿、豆腐、魚、雞、瘦肉等等。

(6) 多吃含鈣食物。

魚類，以免骨骼疏鬆症。

(7) 多喝開水，清潔身體，排泄正常。

(8) 維持理想體重。

太胖太瘦都不好，吃得七到八分飽。

3. 適當的運動

固定適量的運動有益健康，可增進心臟及肺的功能，預防關節僵硬，增加肌肉的力量與協調功能，且持之以恆的運動。適合老年期的運動如步行、外丹功、太極拳、健身操等。

4. 良好的生活習慣

(1) 不抽煙、不喝酒、不熬夜、不飲用刺激性的飲料（如咖啡、濃茶），充分的睡眠。

(2) 避免做久坐、過度勞累、便秘及憋尿。不好的情緒要處理掉，可以哭一場、跑幾圈、敲桌子或跺腳。

5. 充分的睡眠

適當的睡眠是老年人健康生活的要訣之一，若要有良好的睡眠，應注意：

(1) 佈置舒適的睡眠環境。

"專利塑鋼噴頭"

茶園
特別指定

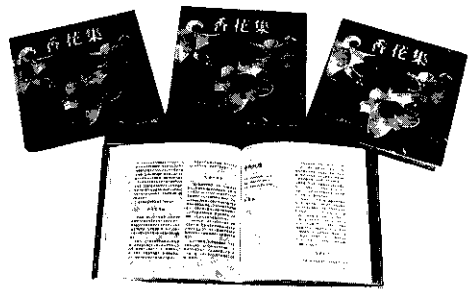
抗紫外線
堅固耐用



多功能可調式：
角度0°~360°
距離的遠近
霧狀或水柱
(全黑或黃黑兩色)

績優廠商直營：
藍登企業有限公司

台北連絡處：台北市八德路4段226號2F
Tel：02-7616564 Fax：02-7614413



香花集

定價240元

內容：水仙、緬梔、梔子、含笑、桂花、萬尼拉蘭、茉莉、香水樹、鶯爪花、金合歡、法國素馨、秀英、中國玫瑰、樹蘭、夜香木、小蒼蘭、月桔、晚香玉、百合、玉蘭、蘭花……等20餘種香花之特性、栽培方法及利用。

分別由黃敏展、楊紹溥教授等10餘位花卉專家執筆全書140餘頁，50餘張彩色照片，精裝每本240元。（每次郵購另加掛號郵資45元）

豐年社

台北市溫州街14號
電話 (02) 362-8148
郵政劃撥0005930-0豐年社