

養生之道譚

陳懷仁

老年人的冬令飲食

老年人食物攝生，頗為困難，因為不能想法節制自己的嗜好，老年人多自恣，不能抑制自己的嗜好，要使老年人守一定的規則是難能的，只能想法節制他的食量，已多少能獲得一些攝生之效。

老年人的食物，又不可太偏，一定要常調和交換，並且該選質地柔軟而容易消化的給老年人進食。老人宜吃的食

物，以牛奶、半熟的雞蛋、馬鈴薯、蔬菜為最合適。

老年人多患貧血，或腎臟炎，進冬

合，手足常覺厥冷，不妨多吃脂肪食物

。但宜用生物學上滋養價值較高的幾種

如瘦肉、牛油、牛肉汁，是冬令最佳

的補品，「本草綱目」已有記載。「法

酒也能引起心臟障礙，熱和倦

怠的感覺。這兩者，又都妨礙睡眠，

故以全禁最好。

老年人食物攝生，頗為困難，因為

老年人多自恣，不能抑制自己的嗜好，

要使老年人守一定的規則是難能的，只

能想法節制他的食量，已多少能獲得

一些攝生之效。

老年人的食物，又不可太偏，一定要

常調和交換，並且該選質地柔軟而

容易消化的給老年人進食。老人宜吃的

物，以牛奶、半熟的雞蛋、馬鈴薯、蔬菜為最合適。

喜達建築有限公司

ADE CONSTRUCTION LTD.

2145 E. Hastings St.,

Vancouver, B.C. V5L 1V2

Phone: 253-2828

各項樓宇改製新建

服務快捷

大小工程

代取牌照

承接

建築有限公司

ADE CONSTRUCTION LTD.

2145 E. Hastings St.,

Vancouver, B.C. V5L 1V2

Phone: 253-2828

各項樓宇改製新建

服務快捷

大小工程

代取牌照

承接

建築有限公司

ADE CONSTRUCTION LTD.

2145 E. Hastings St.,

Vancouver, B.C. V5L 1V2

Phone: 253-2828

各項樓宇改製新建

服務快捷

大小工程

代取牌照

承接

建築有限公司

ADE CONSTRUCTION LTD.

2145 E. Hastings St.,

Vancouver, B.C. V5L 1V2

Phone: 253-2828

各項樓宇改製新建

服務快捷

大小工程

代取牌照

承接

建築有限公司

ADE CONSTRUCTION LTD.

2145 E. Hastings St.,

Vancouver, B.C. V5L 1V2

Phone: 253-2828

各項樓宇改製新建

服務快捷

大小工程

代取牌照

承接

建築有限公司

ADE CONSTRUCTION LTD.

2145 E. Hastings St.,

Vancouver, B.C. V5L 1V2

Phone: 253-2828

各項樓宇改製新建

服務快捷

大小工程

代取牌照

承接

建築有限公司

ADE CONSTRUCTION LTD.

2145 E. Hastings St.,

Vancouver, B.C. V5L 1V2

Phone: 253-2828

各項樓宇改製新建

服務快捷

大小工程

代取牌照

承接

建築有限公司

ADE CONSTRUCTION LTD.

2145 E. Hastings St.,

Vancouver, B.C. V5L 1V2

Phone: 253-2828

各項樓宇改製新建

服務快捷

大小工程

代取牌照

承接

建築有限公司

ADE CONSTRUCTION LTD.

2145 E. Hastings St.,

Vancouver, B.C. V5L 1V2

Phone: 253-2828

各項樓宇改製新建

服務快捷

大小工程

代取牌照

承接

建築有限公司

ADE CONSTRUCTION LTD.

2145 E. Hastings St.,

Vancouver, B.C. V5L 1V2

Phone: 253-2828

各項樓宇改製新建

服務快捷

大小工程

代取牌照

承接

建築有限公司

ADE CONSTRUCTION LTD.

2145 E. Hastings St.,

Vancouver, B.C. V5L 1V2

Phone: 253-2828

各項樓宇改製新建

服務快捷

大小工程

代取牌照

承接

建築有限公司

ADE CONSTRUCTION LTD.

2145 E. Hastings St.,

Vancouver, B.C. V5L 1V2

Phone: 253-2828

各項樓宇改製新建

服務快捷

大小工程

代取牌照

承接

建築有限公司

ADE CONSTRUCTION LTD.

2145 E. Hastings St.,

Vancouver, B.C. V5L 1V2

Phone: 253-2828

各項樓宇改製新建

服務快捷

大小工程

代取牌照

承接

建築有限公司

ADE CONSTRUCTION LTD.

2145 E. Hastings St.,

Vancouver, B.C. V5L 1V2

Phone: 253-2828

各項樓宇改製新建

服務快捷

大小工程

代取牌照

承接

建築有限公司

ADE CONSTRUCTION LTD.

2145 E. Hastings St.,

Vancouver, B.C. V5L 1V2

Phone: 253-2828

各項樓宇改製新建

服務快捷

大小工程

代取牌照

承接

建築有限公司

ADE CONSTRUCTION LTD.

2145 E. Hastings St.,

Vancouver, B.C. V5L 1V2

Phone: 253-2828

各項樓宇改製新建

服務快捷

大小工程

代取牌照

承接