

《銀髮族活力密碼：一窺專家的養生智慧》

厚生基金會提供



作 者：蔡志宏等著

出 版 社：厚生基金會

出版日期：2006年06月

規 格：平裝/128頁

I S B N：986821470X

定 價：300元

銀髮族也能擁有健康生活。長年從事與民眾福祉相關之醫藥衛生、社會福利及環境保護的財團法人厚生基金會，特別邀集健康生活、醫學、醫藥及生活休閒等專業人士，共同編撰一本提供銀髮族健康生活規劃的專書。

書中規劃了一周七天（清新順暢星期日：口腔胃腸道保健、拋開藍色星期一：預防老人失智及憂鬱症、老當益壯星期二：強化骨本遠離骨質疏鬆、心花怒放星期三：寶貝心肺健康、繽紛蔬果星期四：認識常見腫瘤疾病、未雨綢繆星期五：定期檢測三高指數（血壓、血脂、血糖）、耳聰目明星期六：輕鬆維護好視力好聽力），從晨間健康操示範、老年疾病的學理與預防、自我檢測量表、健康藥膳、以及休閒生活規劃等五大類別，讓銀髮族也能活出朝氣與活力。