

# 把父母變健康-照顧父母小百科



[把父母變健康-照顧父母小百科\\_下载链接1](#)

著者:康健雜誌編

出版者:天下雜誌

出版时间:2005年03月22日

装帧:

isbn:9789867561701

隨著科技的進步，人類壽命逐漸向上攀升，夾在長者與稚兒之間的三明治世代人數也越來越多。專家說：「照顧父母和照顧孩子不同，孩子會漸漸長大，會獨立生活，但父母是越來越需要你、依賴你。」也就是因為這樣，我們有了這麼一本書。

作者介绍:

康健雜誌編輯部

◎巫春和：東京醫科齒科大學高齡者齒科學，齒學博士

◎劉秀枝：台北榮總一般神經內科主任，國立陽明大學教授

◎蕭美君：長庚婦女身心科醫師

目录: 來自老人醫學醫師的叮嚀

第一部 高齡化的衝擊

家有銀髮族

誰來照顧上一代

日本老人為何幸福

第二部 父母的健康照顧

為父母挑健檢

照顧父母眼睛

中醫教你保養眼睛

當父母重聽時，如何溝通

爸媽牙齒的照顧

老人家失眠怎麼辦

預防失智

照顧失智者也要照顧自己

你的父母憂鬱嗎

讓爸媽不再吃錯藥

有效擊退關節炎

七招預防父母跌倒

第三部 讓爸媽活力再現

你家爸媽吃的健康嗎

銀髮族十大飲食原則

6種銀髮族健康食物

腦力長青秘訣

銀髮族活力運動

帶著父母去walking

第四部 化解兩代難題

當公婆要搬進來住

如何照顧遠距父母

當父母失去另一半

預立生遺囑，

該怎麼說出口

與父母談生死

• • • • • (收起)

[把父母變健康-照顧父母小百科](#) [下载链接1](#)

标签

宝妈

评论

---

[把父母變健康-照顧父母小百科 下载链接1](#)

书评

---

[把父母變健康-照顧父母小百科 下载链接1](#)