
目 錄

序言

鄔維庸醫生

目錄

- 一. 康健樂頤年的概念 第三頁
- 二. 對老年的謬誤 第五頁
- 三. 長者的生理健康 第十一頁
- 四. 均衡飲食篇 第十五頁
- 五. 恆常運動篇 第三十三頁
- 六. 遠離煙草篇 第四十七頁
- 七. 健康普查篇 第五十九頁
- 八. 用藥守則 第六十五頁
- 九. 建議的社區活動計劃 第七十五頁
- 十. 其他參考資料目錄 第七十七頁
- 十一. 附錄 第八十五頁