

# 目錄

序言 .....	i
1 簡介.....	1
2 方法學 .....	6
3 老人便秘之護理評估 .....	15
4 飲食療法 .....	20
第一節 膳食纖維 .....	20
第二節 益生菌.....	27
第三節 水份.....	32
5 其他.....	37
第一節 穴位刺激 .....	37
第二節 運動.....	43
6 護理指導 .....	49