

<<人生60才开始>>

图书基本信息

书名：<<人生60才开始>>

13位ISBN编号：9787309049145

10位ISBN编号：7309049144

出版时间：2006-4

出版时间：复旦大学

作者：高慎盈

页数：276

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<人生60才开始>>

内容概要

本书选取《解放日报》周末刊——《解放周末》近一年来关于健康养生的最具影响力的文章结集出版。
内容包括著名的心血管专家洪昭光教授的最新健康报告——《人生60才开始》，以及《健康·医疗》版刊登的为广大读者普遍关注的各类疾病的防治常识。

本书内容丰富，更为重要的是在形式上做到将健康理念和养生知识通俗化、大众化，是贴近百姓生活的新模式的健康知识读本。

<<人生60才开始>>

书籍目录

人生60才开始踏青需防“桃花癣”让皮肤远离过敏原入春需保胃春季易发的眼病入梅了，小心真菌感染当心夏季皮炎皮炎痛痒难忍，好烦炎夏，警惕心脏出岔都是“出汗”惹的祸秋气肃杀防“秋燥”秋风起，老人当心“秋燥”秋季腹泻病毒作怪膏方进补，你合适吗？

天冷了，怎么越洗越痒寒流诱发青光眼，小心！

寒风吹得情绪“冷”？

天冷尤需防心梗冬季尤需“护心”冬季，别让血压“高”起来快乐心情迎新年 远离“年关综合征”一只猕猴桃，差点惹大祸劝君莫贪杯中酒当心大闸蟹诱发胆囊炎节日健康，从厨房开始有多少意外需要当心这些症状不可大意疾病信号在清晨发出有多少不适，与颈椎有关满面红光，很健康？

老爸老妈怎么老忘事咳嗽为啥老是治不好咳嗽，慎用止咳祛痰药喷嚏连连 查查哮喘感冒了，也会又吐又泻拿什么对付流感当心流脑“三级跳”进发热门诊，别担心哪儿疼了，别忍着骨头发出的警报苦啊，肩膀疼痛难忍这种腰痛怪不怪腰痛，不可乱按摩老人关节痛，当心患肺癌呵护你的“膝盖骨”脚痛不能仅医脚打喷嚏打得胸椎骨折当心！

降压不当会中风别把中风当中暑是什么伤了口腔黏膜眼内为啥长小虫“目不转睛”很不好泪液太多太少都不好耳朵不可随便挖夜半“咬牙切齿”声呼噜响并非睡得香当心“蛋白质中毒”姿势不当，疼痛上身锻炼不当毛病来不可“一双鞋穿到底”养鸽子惹出了肺炎后记

<<人生60才开始>>

章节摘录

当心夏季皮炎病 例 小腿上一片绯红 刘阿姨这几年体重增加了不少。人胖，易出汗，赶早跑一趟菜场，她都 会满头大汗。前几天，她的小腿皮肤上出现了大量红色小疹子，一片绯红，奇痒难忍。因为痒得厉害，并伴有灼热感，刘阿姨忍不住用手去搔抓，皮肤上留下一条抓痕，甚至血痂。

为了止痒，她还用热水烫洗，烫完以后感觉很舒服， 但过不了多久，瘙痒依旧。怎么办呢？刘阿姨找出红霉素软膏搽上，希望能 控制炎症、止痒。可效果并不好。瘙痒非但没有止住，红色小疹子上面却渗 出不少液体。无奈，她去了医院皮肤科。

诊 断 汗液滞留皮肤发炎 皮肤科医生对刘阿姨进行检查后告诉她，她患的是夏季皮炎。夏季皮炎一般是在持续高温、高湿度的天气里，皮肤出汗多而未及时清 洗所引起的，好发在四肢和胸背部皮肤上。

人的汗液里除了水分外，还含有人体的代谢废物，如尿素、尿酸、乳酸 等，当汗液中水分蒸发后，这些物质就会滞留在皮肤上，对皮肤造成刺激。引起皮肤内毛细血管扩张和炎症细胞聚集，导致皮肤发红，出现红色小疹子 和皮肤瘙痒。

夏季皮炎用热水烫或用抗菌软膏搽效果都不好，这是因为用热水烫洗患 处，会使皮下血管更加扩张，红肿加重，渗液增多，加剧皮肤炎症反应。搽 红霉素软膏等药物，会在搽药的皮肤表面形成一层阻碍热量散发的膜，热量 散发不出去，皮肤炎症就难以得到缓解。

处 方 多喝水稀释汗液 汗液里代谢废物的浓度大小直接关系到对皮肤的刺激程度。实验室研究 发现，当人体大量出汗时，汗液里的水分多，其代谢废物的含量就低；而人 体在中等量出汗时，汗液中的代谢废物含量最高，此时最容易引起夏季皮炎 。

所以夏季出汗多时要多喝水，以利稀释汗液里的有害成分。另外，夏季衣 着要注意透气、吸汗。皮肤要保持清洁干燥，出汗后要及时冲洗、擦干。

患了夏季皮炎一般不必用抗菌药物，抗菌药对单纯夏季皮炎症状改善起 不了作用，使用不当反而会诱发皮肤发生过敏反应。

<<人生60才开始>>

编辑推荐

生命的脆弱，提醒我们生命本身的存在与维持并不轻松，使我们意识到健康对于美好生活的重要意义，以及生命的质量对于健康的依附。
而生命的存在与生命的意义，又总是弥漫着人类的深度思考。
怎样呵护生命、怎样健康活到100岁？
正是人类一个共同的思考，纯真而深远。

<<人生60才开始>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>