

<<中老年人生活环境指南>>

图书基本信息

书名：<<中老年人生活环境指南>>

13位ISBN编号：9787506758017

10位ISBN编号：7506758016

出版时间：2013-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：卢灿辉 编

页数：148

字数：145000

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>

<<中老年人生活环境指南>>

内容概要

人生进入中老年期后是一个大的转折，这一转折将给他们的心理状态、生理功能、生活规律、饮食起居、人际关系、社会交往等带来很大的变化，其中以心理变化更为突出、更为重要。

失落、孤独、恼怒、悲观等不良情绪长期下去将导致睡眠不好、食欲减退、各种功能衰退、免疫功能下降、老年性疾病增加甚至加重，尤其是中老年人最常见的中心理障碍性疾病、精神性疾病和心脑血管疾病等。

当今社会都在关心中老年人的健康问题，老人的健康，不只是一个人的问题，而是整个家庭的问题，正如“家有一老，一家之宝”、人们注重健康的问题，特别是老人的健康。

健康关系到一家人的幸福与安宁，中老人是家人的核心，他们生病，会给一家人带来不安。

所以，关心中老人健康，也是一个社会话题。

生活环境对中老年人的健康十分重要，好的生活环境，能给中老年人的健康带来好处，不好的生活环境将对中老年人生活造成不便，对健康造成威胁，加重心理障碍，产生疾病，甚至使疾患加重。

比如居住在比较好的环境下，心情舒畅，加上有好的空气，健康的水源，“心宽人自然”，“病安从来？”好的生活环境使人健康长寿。

<<中老年人生活环境指南>>

书籍目录

第一章中老年人的生理特点和环境要求

一、中老年人的生理特点

- (一)感觉器官
- (二)运动系统
- (三)皮肤系统
- (四)消化系统
- (五)呼吸系统
- (六)循环系统
- (七)血液系统
- (八)泌尿系统
- (九)生殖系统
- (十)内分泌系统
- (十一)中老年人水、电解质、酸碱平衡的变化

二、中老年人的心理特点

- (一)中老年人的心理变化
- (二)中老年人的情绪与精神障碍
- (三)中老年人的心理卫生
- (四)中老年人生活起居习惯与心理健康的关系
- (五)情绪与摄食的关系
- (六)吸烟与健康的关系
- (七)爱好与身心健康的关系

三、中医学对中老年人生理特点的认识

- (一)五脏虚损功能衰退
- (二)气血精津液不足
- (三)心理衰老

四、符合中老年人生理特点的环境要求

- (一)我国中老年人居住的四种模式
- (二)居住环境设计应符合中老年人生理需求

五、中国人历来注重生活环境

第二章 空气环境

一、空气环境在中老年人生活中的重要作用

- (一)氧气含量对中老年人重要器官所起的作用
- (二)空气污染对老年人健康的影响
- (三)空气污染对健康的危害
- (四)空气污染与人的寿命
- (五)室内环境对健康的影响
- (六)吸烟对健康的危害
- (七)空气污染质量标准和中国现实

附1环境空气质量标准(GB 3095—1996)

二、自由基的危害

- (一)什么是自由基
- (二)自由基与癌症
- (三)自由基与肺气肿
- (四)自由基与缺血后再灌注损伤
- (五)自由基与眼病

<<中老年人生活环境指南>>

- (六)自由基与炎症
- (七)自由基与其他疾病
- (八)自由基与衰老
- (九)如何降低自由基对人体的危害
- 三、空气中负离子的作用

.....

- 第三章 水质环境
- 第四章 居住环境
- 第五章 中老年人的另一个“生活环境”——衣着
- 编后语

章节摘录

版权页：插图：另外，在急性缺血性肾衰竭或缺血性心脏病时，有所谓的“缺血一再灌注伤害”，亦即在短时间急性缺血之后血流恢复时，可因黄嘌呤氧化酶的作用而产生过多的超氧离子而造成组织的伤害。

在身体发生发炎反应时，白细胞也可以释放出自由基来杀死细菌，这是白细胞的主要功能之一，然而这些白细胞释放出的自由基常波及无辜而使附近的正常细胞亦受到伤害。

其他如某些药物、抽烟及辐射等亦可能产生自由基。

自由基与疾病的发生关系极为密切，自由基对许多疾病的致病性是近年来成为热门的研究课题，目前较为确定与自由基有关的疾病，包括：癌症、糖尿病、肾脏疾病、动脉硬化、缺血性心脏病、器官移植、炎症疾病、神经系统疾病、高血压、败血症、急性外伤、眼睛疾病（如白内障）、药物毒性、许多肺部疾病、血液疾病等。

自由基的毒性在于其可攻击附近的分子造成细胞的死亡，其中最容易受到攻击的是细胞膜及脂蛋白中的多元不饱和脂肪酸，导致所谓的脂质过氧化；这个反应可由单一自由基起动，在氧气持续存在的状况下，可以发生连锁反应而使细胞膜功能严重受损。

自由基可以攻击蛋白质使得蛋白质断裂或凝集等，进而影响离子通道及细胞受体等有关功能。

自由基也可以破坏DNA而致基因突变或致癌等，细胞也可能因此而死亡。

自由基与人体健康的关系密不可分。

（二）自由基与癌症 癌症是长期以来医学界要攻克的难题，真正确切的成因尚不完全清楚，人们一直对癌变原因于不同角度进行探索。

自从揭示了具有高度活泼性的自由基能引起迅速扩展的连锁反应后，人们把这些性质的快速生长联系起来，研究癌变诸过程中自由基的参与问题。

目前的看法是，不少致癌物必须在体内经过代谢活化形成自由基并攻击DNA才能致癌，而许多抗癌剂也是通过自由基形成去杀死癌细胞。

<<中老年人生活环境指南>>

编辑推荐

《中老年人生活环境指南》旨在通过这些基本知识的宣传，让中老年人了解、熟悉这些最基本的生活知识，从而达到提高生活质量、健康长寿的目的。

通过《中老年人生活环境指南》指导中老年人如何选择、如何设计适合中国中老年人合理的生活环境。选择比较良好的空气质量和良好的水质资源，营造宽松合适的居住环境，穿上健康合适的衣着，使中老年人健康长寿，这是我们的宗旨。

<<中老年人生活环境指南>>

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>