第一图书网, tushu007.com

<<生活中来>>

图书基本信息

书名：<<生活中来>>

13位ISBN编号：9787530434567

10位ISBN编号：753043456X

出版时间：2007-3

出版时间：北京科学技术出版社

作者：李洪元

页数：301

字数：224000

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

内容概要

《健康生活》系列图书是北京科学技术出版社的品牌图书，汇集百姓生活经验点滴、窍门妙招上万条，实用价值很高。
这本书是献给中老年朋友的精华读本，书中“医”回答您的健康疑问，提醒你注意健康隐患；“食”提供给您饮食营养健康常识及食疗小偏方；“住”告诉您居家生活的窍门妙招和生活禁忌；“行”向您介绍日常活动、体育运动的锻炼方法与注意事项。
本书收录了百姓医、食、住、行等方面经过实践检验的生活智慧1000条，信息量大，经济实用。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、中老年人的身体变化　1.人总是要衰老的　2.人体衰老的表现　3.中老年人神经系统的变化　4.中老年人呼吸系统的变化　5.中老年人心脏功能的变化　6.中老年人心血管的变化　7.中老年人消化功能的变化　8.中老年人内分泌功能的变化　9.中老年人泌尿功能的特征　10.中老年人视觉的生理变化　11.中老年人皮肤的变化　12.中老年人的骨骼特点　13.中老年人听觉器官的生理变化　14.中老年人嗅觉器官的生理变化　15.推迟老化的能动作用二、常见病的自我诊断　（一）常见病的概述　1.发热　2.头痛　3.昏厥　4.昏迷　5.休克　6.咳嗽　7.伤风感冒　8.急、慢性支气管炎　9.慢性支气管炎　10.支气管哮喘　11.肺气肿　12.心悸　……养生保健篇生活常识篇生活中的禁忌篇

章节摘录

治病防病篇　一、中老年人的身体变化　1.人总是要衰老的　人从出生、成长，到衰老、死亡，这是一个不可抗拒的自然法则，随着时间的流逝，黑发变白了，体力衰弱了，精力减退了，于是，由中年步入老年。
这是人体各种组织结构和器官功能普遍退化的综合表现，是任何人都不可避免的。
人过中年以后，随着机体出现的生理学、生化学、组织学、形态学等方面的退行性变化，生命的发展开始进入了“老化”阶段。
这个阶段在我国一般是55～65岁以后，这一年龄段称老年初期；65岁以上为老年期；80岁以上为高龄期。
外国有的将40～60岁称为渐衰期，60～74岁为近老年期，75～89岁为老年期，90岁以上为长寿期。
日本最近有人提出55～65岁不算老年，而称为“实年”，65岁以上方进入老年期。
当然，由于各国家和地区人口平均寿命的不同，卫生保健条件的不断改善，这种老年年龄段的划法是不统一的，而且也不是一成不变。
从目前一些国家人口老龄化的趋势看，老年期的年龄段还会向后推延。
2.人体衰老的表现　衰老的功能改变，主要表现为各个器官储备力减少，适应力降低，抵抗力减退。
与中年期相比，有以下的不同特点。
身形：由于老年人的脊柱弯曲，或椎间盘萎缩和下肢弯曲等原因，身高与20岁相比，40岁降低2.3厘米，60岁降低4.6厘米，80岁降低5.0厘米，90岁降低8.4厘米。
还要出现驼背现象。
男的出现腹壁脂肪垫；女的腰部脂肪增多，身形推动纤细苗条的特点。
……

编辑推荐

《生活中来:医食住行》由北京科学技术出版社出版。

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