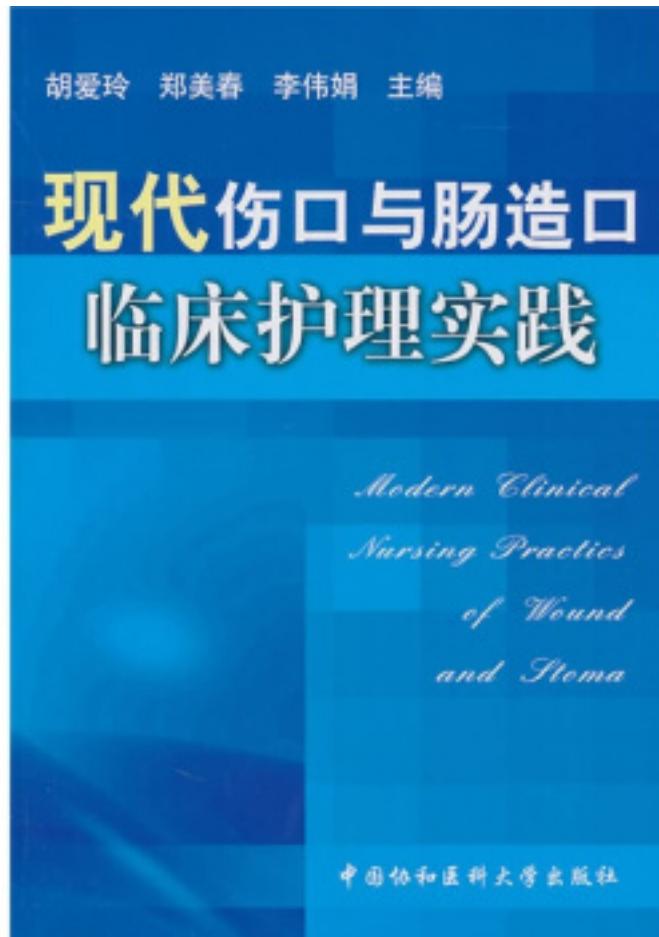


现代伤口与肠造口临床护理实践



[现代伤口与肠造口临床护理实践 下载链接1](#)

著者:胡爱玲, 郑美春, 李伟娟 编

[现代伤口与肠造口临床护理实践 下载链接1](#)

标签

评论

给力, 速度不是一般的快呀。

这本书很不错，介绍了很多病历

质量好清晰，无差错

书非常好，里面是彩图

内容挺不错的适合学习

现代伤口与肠造口临床护理实践，老师推荐买的

是正版哦，慢慢开始学习

正版噢，正版！！质量好！

好，清晰，是正版

东西不错，物流灰常给力

专业实用，还在学习ing

对临床实践有指导意义，很好值这个价。

学习下护理，内容不错，涨姿势了

第二次买了，帮同事买。

可以把，图片很清晰。

内容详实但还没有看，是正版

这本书，赞一个

速度之快，即用

书到货很快，质量很好

书看着质量不错

可以可以可以。。。。

书很好，不错，！喜欢！！！

好好好，，，，，，

很好不错很好不错很好不错

书很好，对工作帮助不小，而且印刷清晰

很好的一本书，值得购买，能学到很多东西

内容很全，经济实惠，送货也快。

贊贊贊贊贊贊贊贊贊

妈妈说很喜欢 说比书店卖的感觉质量还好 书店要一百多呢

书挺好的，实用，有好多新知识

非常有用，辅助临床

看起来是正版，挺好的

书的质量不错，但快递太慢了，等了几天

不错，内容很有用，对工作很有帮助。

正品，特别好

应该不错，正版实用。。

质量真的很不错价钱给力

可以可以可以可以可以可以

还不错速度很快

书不错哦，下次来买哦

是正版，好书

正品 图书

书非常好！

东西很好哦！

书的质量真心不错，是老婆的领导主编的，内容很实用，理论都是最新的

好书

有意思的书！旅行中经历痛苦、喜悦、激情、孤独，甚至死亡。当有一天停下来反思，自己的旅行的意义是什么旅行，也许并不能从躁动、焦虑、疲惫、浮华的世俗中回归生活的本质，但它的的确净化了内心的世界，让我更理性地看待生活。静下心来，细细回味曾经走过十五年的旅行生涯，然后决定写一本可以给喜欢旅行的朋友分享的书。

梁启超传（套装上下册）书给我打开了知识的大门，开阔了我的视野，丰富了我的生活，把我带到了一个无限广阔的天地。书是知识的源泉，里面有我的一方净土。有句话是这么说的书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。看书是我的一大爱好，看书是我的一大爱好，我爱读书。每当我打开一本书的时候，就会走进一个五彩缤纷的世界，那里面充满了喜怒哀乐，充满了悲欢离合。书使我懂得了什么是真善美，什么是假丑恶，书成为了我的良师益友。应广大学生、家长要求，由学而思教育顶尖教研员集体策划编写并由优秀教师在线讲解的第二套视频教程系列图书——数学思维训练汇编终于面世。本书题目皆选自全国各大杯赛，题型全面，包含小学五年级所有奥数知识点，且题目分类详尽题目难易程度按星级由易至难排布，并有详细的解析。可用作五年级学生在备战各大杯赛和小学数学总复习时使用，也可作为思维拓展、激发孩子学习兴趣的课后巩固提高用书。本书以各杯赛出题方向为依据，按照奥数学习的模块分计算、计数、应用题、行程、几何、数论、组合七个专题，共三十一讲编写。本书具有三大特点。第一权威团队本书汇集了众多小学数学教育专家及学而思全国数千名一线教师的智慧结晶，在解题方法方面，注重一题多解、多题一解、变通分析、总结规律。帮助你跳出题海，达到举一反三，触类旁通的目的。第二视频讲解本书采用了国内教辅市场新的教学形式——视频教学。我们将书中的部分例题录制成了网络高清教师视频讲解，力求帮助读者更加深刻地学习题目的考点、考法，真正的把老师请到家。读者可通过书中的防伪码登录进行观看。第三论坛互动读者只需登录点击小学五年级数学思维训练汇编新书答疑按纽，即可实现在线与老师互动、与同学交流心得体会，以解决在使用小学五年级数学思维训练汇编一书时所遇到的问题。本书部分题目选自小学希望杯全国数学邀请赛、华罗庚金杯少年数学邀请赛、走进美妙数学花园中国青少年数学论坛趣味数学解题技能展示大赛、北京数学解题能力展示读者评选活动、全国小学生我爱数学夏令营数学竞赛、陈省身杯国际青少年数学邀请赛、武汉明心数学资优生水平测试、湖北省创新杯全国数学邀请赛、小机灵杯小学数学竞赛、台湾小学数学竞赛选拔赛、香港保良局小学数学奥林匹克竞赛、日本小学算术奥林匹克竞赛等。除小学奥数系统总复习和数学思维训练汇编外，视频教

现代伤口与肠造口临床护理实践在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象中，就可以让别人

看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快，包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

书很棒，物流很给力。

工作之余，人们或楚河汉界运筹帷幄，或轻歌曼舞享受生活，而我则喜欢翻翻书、读读报，一个人沉浸在笔墨飘香的世界里，跟智者神游，与慧者交流，不知有汉，无论魏晋，醉在其中。我是一介穷书生，尽管在学校工作了二十五年，但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时，时常被他们反问：“你老深更半夜了，还在写作看书，可工资却不到两千！”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴，惟一好处是有双休息日，在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中，这也许是许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对它们十分不屑。宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！

书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话“女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好，值得看。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下的事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而

更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你，值得拥有！超低的价格，超好的质量，超高的品质，感谢京东
书中的另外一段话，被我端正的抄写在读书笔记本上：

不要被信条所惑，盲从信条就是活在别人思考的结果里。不要让别人的意思淹没了你内在的心声。最重要的，拥有跟随内心与直觉的勇气，你的内心与直觉多少已经知道你真正想要成为什么样的人。任何其他事物都是次要的。

在旁人的眼中，打算离开谷歌的李开复拥有一切他这个年龄应该拥有的东西。和睦的家庭，高层的职位，不菲的薪金报酬，以及一个自己一手培养起的团队与默契的合作伙伴。但是并不年轻的李开复还是断然的离开了谷歌，走向一个自己曾梦想已久的领域。人越长大顾虑越多，为改变付出的代价越高，所以甚是敬佩李开复的勇气。既然前辈已经把道理书在纸上，那么年轻的我们就应该利用现在的条件去养成好的习惯，明确自己所求，然后不断努力吧。

这就叫我想起了徐志摩的《再别康桥》里的一句诗：“寻梦？撑一支长篙，向青草更青处漫溯，满载一船星辉，在星辉斑斓里放歌。”

不论是自己的专业——尽管与李开复的职业还是英语都相去甚远——但是看完这本书，有一个很强的理念就是创新，这也是目前整个社会的发展现状。我们有一节课的名字就叫做“电视节目策划”，老师上课并不照本宣科，有时她根本什么都不说，就是让我们用好创意自己策划一个电视节目，上去说你的想法。一开始对我们是一个不小的挑战，但是慢慢的大家都喜欢上这门课了。不论是现在的学习还是在新东方，或者毕业之后真正走上工作岗位，创新都是永恒不变的追求。

之前对Google的工作环境的了解，也只停留在一些设计杂志上对于其，或者NOKIA等公司内部设计理念的解读。看完这本书才真正了解了他们工作的上下级平等、放松的工作环境，以及对思想开放性的重视。特别是那些各类全球名校的最优秀的学生的集合，光这一点就羡慕我太多啦。如果有一天能让我去他们的总部参观的话——虽然可能性微乎其微但是不能剥夺我做这样的白日梦的权利——那就真太有幸了。

最后要说的是，在阅读完这本书后，我换掉了一直习惯了的默认百度搜索引擎，也卸载了用了许久的我是在书商给我的垃圾邮件中看到这本书的书讯的，恰逢国庆书商那里是免运费的，于是就订购了一本，在几年前我买了一本李开复的另外一本书。那本书我虽然只读过一遍，但是留给我了很深的印象。也在近几年里有效的激励这我，这两年来的一些抉择和面临的问题的处理，都或多或少的被那本书影响着，让我心中埋藏已久的一些想法得到了一定程度的爆发。我很感谢那本书！

和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。有你陪伴，真好！不错，很喜欢。买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，

当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

与小说初次恋爱时的加西亚·马尔克斯

很多年后，马尔克斯常会说起他年轻时那几个著名的故事。比如他少年时在阁楼上，初读到卡夫卡《变形记》那著名开头“一天早晨，格里高尔·萨姆沙从不安的睡梦中醒来，发现自己躺在床上变成了一只巨大的甲虫”时，曾经大呼“原来如此！”——他发现，隔着大西洋的卡夫卡先生，与他马尔克斯自家外祖母，在叙述手法上有类似之处：无论讲什么故事，都一副“天塌下来也要咬定不放的冷静”；比如，而立之年，他去墨西哥，白天在移民局没完没了的排队，然后初次读到胡安·卢尔福的《佩德罗·巴勒莫》，点燃了他之前业已疲倦的灵感；比如，他写作《没有人写信的上校》时，住在一个没

有暖气的旅馆，冻得瑟瑟发抖；比如，《百年孤独》要往出版社寄时，他甚至没有邮票钱……

但谈到《枯枝败叶》，他说得最多的，却是年少时在哥伦比亚那段职业岁月：那时候，他还是记者，白天街上溜，晚上去个妓女出没的大车店，把皮包抵押在柜上，就找床躺下睡觉。那个做抵押的皮包里，唯一的东西，就是《枯枝败叶》的手稿。

那时的马尔克斯还年轻。这是他的第一部正经小说，就像是他第一个女朋友。他曾说，写这部小说时，搭进了一切他所会的技巧。你可以理解为：他对这部小说的投入，就像他小说里那些痴心汉子对初恋的投入一样，不计后果，倾泻其中，仿佛第二天世界就要毁灭似的。1973年，马尔克斯45岁，说《枯枝败叶》是他最喜欢的小说，“那是我最真诚、最自然的小说。”听上去，就像是对初恋的态度一样。

比如，若你读过《百年孤独》，你会记住马贡多镇。

若你读过《霍乱时期的爱情》，你会记住小说开头，看到那个孤僻外来者自杀后，乌尔比诺医生收葬了他的情节。

若你读过《疯狂时期的大海》和《巨翅老人》，你会记住马尔克斯最爱用的题材：一个宁静小镇被外来的商业文化侵入，变得繁荣而杂乱。

你知道，马尔克斯的父亲加布里埃尔是药剂师，母亲路易莎是军人家的女儿。他的外祖母会说许多神话，会把房间里描述得满是鬼魂、幽灵和妖魔；而他的外祖父是个……上校。一个保守派、参加过内战的上校，一个被人视为英雄的上校。他曾经带幼儿时的马尔克斯去“联合水果公司”的店铺里去看冰。他曾经对“香蕉公司屠杀事件”沉默不语。他曾对马尔克斯说“你无法想像一个死人有多么重”——你知道的，这些细节和句子，会在马尔克斯之后的小说里反复出现。而《枯枝败叶》里，这个外祖父，这个会在此后不断出场的上校，是真正的主角。

他说这是他“最真诚、最自然的小说”，就是这个意思。

很多年后，马尔克斯会把这些主题一再呈现，只是改头换面，而且披上他的魔幻幕布。但在《枯枝败叶》里，他像是怕第二天世界就会毁灭似的，风风火火，把一切都写了。他搭进了一切技巧，非只如此；他仿佛要把一生要抒写 的主题和人物，全部挤在一部短小说里：

死亡主题、隔绝主题、被幽禁的外来者、孤独、战争、涌入镇子的枯枝败叶、多视角叙述、一点点（但是不多）魔幻现实主义、香蕉公司，以及他身为上校的外祖父。

许多年后的马尔克斯，会变成这个世界上最擅长和小说调情的人物。他对待小说随心所欲，可以用一切方式，写他想写的故事。但回到《枯枝败叶》时节，他还不是最娴熟妥帖的（比如《一桩事先张扬的凶杀案》）的马尔克斯，不是最挥洒纵横（比如《霍乱时期的爱情》）的马尔克斯。但却是最真诚、炽热、年轻、叙述欲旺盛的马尔克斯，这是他和小说的初次恋爱。你可以从《枯枝败叶》里读到一切：他日后那些伟大小说的雏形，他少年岁月的雄心和惶恐。他的马贡多镇及之后的宏伟世界，在这里，在房间里的半小时三人独白里，奠下了地基。岁月还没来得及给它添上繁华枝叶，但那些后来一再出现的主题，那些他过于迷恋、不得不一再改头换面的传说，都在这本书里出现了：《枯枝败叶》，最真诚的、与小说尚在初恋时节的加尔列夫·加西亚·马尔克斯。

买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，
当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

屏幕方寸之间的柴静，面容沉静，眼神凌厉。也没有多余的客套，只是一个问题接一个问题。等刺到内里，就一笑收束，或者归于无言。

可细想也不意外。看柴静的文字，不事浮华，字句质朴，慢慢地白描。等到有所触动，漫以为该结束了，她又转一个面向，用信息带入更深的层次。

《京东》的开篇写柴静告别“夜色温柔”，拖着未尽的“文艺气息”，一脚踏进新闻行业。陈虻问她做新闻关心什么。她说，关心新闻中的人。这话看来平淡，其实有乾坤。举凡属意新闻工作，多是出于对世界的好奇。但走着走着，难免有所偏差，热情倦怠、定见成型，从无知无畏到熟门熟路，一种遮蔽取代了另一种遮蔽。于是偏向仕途、偏向职场，好奇逐渐让精明逼退，每一条道路都愈加理性，唯独难见初心。

柴静的目标一直很明确。她是冲着人去的，所以迷惘不致逼退，阻遏不致转变。新闻里的人，把她推到今天。《京东》讲了很多人的故事，最触动是借一位曾患抑郁症的病人之口，解读药家鑫的悲剧。在关注人的时候，柴静只是一个容器，并不承载预设的观点。她只是试着去理解。在外人看来发指的连捅6刀，换另一种视角，也有人性的因素。现下很少再看到这样的新闻观。面对爆炸的信息，每家媒体都神色峻急，要在白刃战里争个你死我活。不是独家爆料，就是专家解读。很少有人真切地关心一则新闻背后的逻辑，以及逻辑背后的共性。

但也有人在看。柴静一路的体悟是，新闻要对人宽容。宽容不是道德，是一种理解。而理解的基础，是感受。新闻最原初的价值，也许并不是突发、现场、黑幕、阴谋，而是人与人之间的彼此关怀。在这个意义上，《京东》是一部纪实，采访对象在变，采访者自己也在变。变幻之间，关乎人性的，都叫人动容。

一开始，柴静觉得媒体谈启蒙，是要教化大众。后来她醒悟过来，引了康德的话，启蒙就是人摆脱自身的蒙昧。记者应当放下使命、放下角色、放下自我，天然地与人交流。采访并不当是一种介入，而是人性的抵达。真实的人性自有它的力量，新闻都是人性的枝条上开出的花朵。所以王开岭对柴静说：“做新闻，就是和这个时代的疾病打交道，我们都是时代的患者，采访在很大程度上是病友之间的相互探问。”

书里很多新闻的方法论，无疑是观念的培训和技术的试炼。但《京东》最重要的贡献，还是在澄澈的叙述之间，激起对初心的激发与探寻。也许一个人只有在关心别人的时候，才会忘记自己。浑然忘机，或者是最好的新闻态度。

柴静数次采访“公民律师”郝劲松，事后“他和我没什么联系，但我们都嵌在这个世界当中。”说到底，讲滥了的没有人是孤岛，要真切地信服，还需要对世界的真诚和初心。

和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你，值得拥有！超低的价格，超好的质量，超高的品质，感谢京东，有你陪伴，真好！不错，很喜欢。

买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

起初看到这本书的名字，不以为然。如果说倒回几年。我还是个隐忍的泪水少女时，我还会因为“腐朽”“青春”这些晦涩敏感的字眼而感伤，而我已经不是了。不管是坐着直达火车还是一路漫步，自己已经跨过了那条奔腾而眩美的少年河流。

所以又以为是哪个闷骚在疼痛文学中的人，假意来感伤生活，假意来感动流泪。可是故事一点一点的看到最后，胸腔内澎湃着似曾相识的懵懂。那种微妙的感觉，就像是老年的Rose听着年轻的一代讲述着她年轻时的故事，多了的只是止不住的恬淡温馨与岁月沉寂下来的释然，与青春有关的事情，是多么的美好。看完，舒了口气。

作者真实质朴的文字也许没那么纠结混乱，她只是在讲一个有关青春的故事。可能你就是郑微，他就是林静，那个他就是陈孝正。编故事的人总是有种暗涌的魔力，让读故事的人变成故事里的人。所以那段讲述完整，由初恋到未恋的青春故事，属于我们每一个人，属于那些风风火火追风的言情少年。我们都哭了。

为的不是孤单的某张，错失的某郑，懊悔的某林。是为了我们自己。

就应该是言情的时代。就像郑微，对待阿正，爱时轰轰烈烈，哭时也撕心裂肺。因为，那时我们拥有的不是鲁莽的勇敢，不是不知愁滋味的悠闲，而是一个人生命中最昂贵的资本。青春。青春逝去，每个曾经迷失的女孩都会再遇见一个男人，他将接洽你的以后旅程，每个曾经流浪的男孩也会再遇见一个女人，她将能把你的心完整的保管。

就像是每个女人年轻的时候都曾遇到过她的陈孝正，然后才会找到林静，而每一个男人都曾是陈孝正

，当他终于成熟，就变成了林静。男孩女孩，男人女人，各自在青春蜕变。然后再拥抱一起，青春的生动颤抖已淡去，剩下的是安宁的相爱，一直生活下去。

允许那些还美好的男孩女孩存在你的心里，允许你不时拿来想念，翻开记忆流泪微笑，因为我们都知道，青春终将逝去。我们都要好好的活着，不可能在17岁的年华里陡然死去，保留着永远的青春，记得的永远是年轻时不碎的誓言，记得的永远是年少爱人不老的容颜。

因为我们选择长大，就选择了衰老与美好事物的腐朽，这便是人生的全部过程，生不带来，死不带去。起码，青春时，我们爱过恨过哭过笑过。一段完整而不完美的时光。是最动人的。因为它完整，我们会深记着，那样是快乐的。因为它不完美，我们又会幸福的遗忘着，那样又不会痛苦。记忆着遗忘着，筛选挑选，那时青春就只剩下满满的幸福与甜香。这是青春的真正意义。

青春就是用来追忆的，当你怀揣着它时，它一文不值，只有将它耗尽后，再回过头看。一切才有了意义。

和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你，值得拥有！超低的价格，超好的质量，超高的品质，感谢京东，有你陪伴，真好！不错，很喜欢。

很好，不错。维持人体健康的化学元素称之为“生命元素”。目前，科学家普遍认为生命元素有27种，其中16种在人体中含量不超过0.01%，所以又称为人体必需的微量元素。微量元素在人体内的含量虽然很少，但它们对生命活动却十分重要，与人体健康的关系非常密切。下面介绍几种常见的微量元素，使人们认识微量元素的重要性。铁

元素符号Fe，离子态有Fe²⁺和Fe³⁺，Fe²⁺人体最容易吸收。人体内铁的含量约占体重的0.0057%，居体内微量元素之首位。人体中，铁是血红蛋白和肌红蛋白的重要组成部分，直接参与氧的运输和储存，参与细胞色素、细胞色素C的氧化酶、过氧化物酶、过氧化氢酶的合成，担负电子传递和氧化还原过程，解除组织代谢并保持其在血浆中的正常水平。锌参与肝脏及视网膜组织细胞内视黄醇还原酶的组成，直接影响视黄醇的代谢及视黄醛的作用。人体内的胰岛素靠锌稳定其空间结构，以便发挥功能。锌能维持味觉和嗅觉以及中枢神经系统的功能，提高人体免疫力。锌还能促进伤口和溃疡的愈合以及对红细胞产生作用等。正常人每日需要摄入锌量，儿童约为10毫克，成人约为15毫克，当摄入量不足正常值的50%，会导致各种含锌酶的活性降低，味觉和嗅觉灵敏度下降，食欲不振，发育不全。如果严重缺锌，则使生长发育停滞，男性青春期推迟；女性月经闭止；小儿厌食或异食癖，引起侏儒症；脑血管疾病、偏头痛、类风湿性关节炎、感冒、遗尿症、性功能障碍及不育症、胃及十二指肠溃疡等症状。有报道称，反复呼吸道感染的儿童头发中锌的含量明显低于对照组。缺锌也是糖尿病的原酶、赖氨酸氧化酶、抗坏血酸氧化酶、细胞色素C氧化酶、单胺氧化酶、尿酸酶、多巴胺β-羟化酶和过氧化物歧化酶等。铜对细胞呼吸、神经及内分泌腺的结构和功能也有重要作用。铜还能影响铁的代谢及造血功能，对结缔组织的代谢、能量代谢、内分泌、心血管系统、毛发、皮肤、等产生影响。

缺铜可引起低血素小细胞性贫血，影响大脑发育；缺铜会造成骨骼缺陷，神经系统退化，皮肤色素沉着，生殖能力丧失和贫血症；缺铜可造成细胞缺氧，发生能量代谢障碍，引起心脏畸形和心肌病变等。一种门凯氏病就是由于铜的缺乏而引起的，病人表现为神经系统退化，智力迟钝，患此病的病人如果不有效补充铜，通常存活不超过三年，目前使用铜组氨酸配合物治疗，可以控制该病的发展，也使存活期大大延长。

铜过量会导致血液中胆固醇升高，恶心呕吐，急性溶血、黄疸、中枢神经系统功能障碍，肾功能衰竭和休克等。铜的最好来源是动物的肝脏，坚果和贝壳中也含有铜，牛奶和牛肉的铜含量较低，维生素C会妨碍铜的吸收。一般来说，成人每日摄入2毫克铜即能满足身体的需要。碘

元素符号为I。人体内碘的含量约为50毫克。碘的主要功能是在甲状腺内参与合成甲状腺素，这种物质具有促进蛋白质合成，激活多种酶的重要作用，它对于身体的生长发育及终生的健康都有深远的影响，它与热能的代谢，尤其是基础代谢率的控制密切相关。人体缺碘，甲状腺素合成过少，使机体代谢减慢，所有系统的功能如心博、循环及肠蠕动都减慢下来，甚至机体内活动减慢到无生气的程度，使人显得懒散、嗜睡、无精打采

，长此下去，位于颈部的甲状腺会肿大，以便从血液中吸收更多的碘来改善这种状态。所以缺碘常发生鹅喉（俗称“大脖子病”）。自从人类1917年认识到碘能预防甲状腺肿以后，许多国家都设法在食物中加碘，其生物活性。钴能促进造血机制，刺激贮血器官释放有效成分和贮铁的动员，并刺激骨髓造血机能。体内缺乏维生素B12，可导致高血压等心血管疾病，以及DNA合成障碍而引起恶性贫血。钴能加速体内蛋白质、脂蛋白及某些酶辅基的合成，能促进机体生长发育。钴能刺激血清脂类明显增加，并可防止三脂酰甘油在肝内贮积。此外，钴对甲状腺的功能可能也有影响。

正常成人每日摄入钴的最小量约为1毫克即可获得代谢平衡。由于人体不能利用钴合成维生素B12，因此必须依靠食物供给。一般膳食中维生素B12含量很少，像海产品、植物食品的麸皮中、肉类等含有微量的维生素B12。人体对动物性食品中的维生素B12比较容易吸收。另外，研究表明，钴的某些配合物有可能成为抗肿瘤和抗炎药物。

总之，微量元素对人们的健康十分重要。它们在体内的最主要的是在食盐中加碘，以保证机体对碘的正常需求。一般认为，每人每天能补充100—150毫克的碘，即能预防甲状腺肿。由于许多食物缺碘，所以即使人体对碘的需要量很少，也必须人为的补给。不过，当碘的摄入量过多时，也会患高碘甲状腺病，多发生于沿海地区。

好

林夕珍藏系列：曾经 · 林夕90前后

[现代伤口与肠造口临床护理实践 下载链接1](#)

书评

[现代伤口与肠造口临床护理实践 下载链接1](#)