

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

# ФИЗИОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И возраст

Учебное пособие



Казань, 2020

Рекомендовано к изданию Учебно-методической комиссией Ученого совета  
Института фундаментальной медицины и биологии ФГАОУ ВО «КФУ» (протокол  
№ 4 от 22 января 2020г.)

Научный редактор – д.м.н. профессор Зефирова Т.Л.

Рецензенты:

кандидат медицинских наук, доцент С.Н. Земскова

доктор биологических наук, профессор Х.Л. Гайнутдинов

Ситдиков Ф.Г. Физиология здоровья и возраст: учебное пособие / Ф.Г. Ситдиков, Т.А. Аникина, Г.А. Былалова, Р.Г. Биктемирова, Н.Б. Дикопольская, М.М. Зайнеев, А.А. Зверев, Т.Л. Зефирова, Н.И. Зиятдинова, А.В. Крылова, А.М. Кушова, М.В. Шайхелисламова – Казань: Изд-во «Вестфалика», 2020. – 114 с.

Пособие «Физиология здоровья и возраст», подготовленное коллективом кафедры охраны здоровья человека Института фундаментальной медицины и биологии КФУ, является продолжением пособия «Здоровье и здоровый образ жизни».

В данном учебном пособии представлены темы «Движение и здоровье», «Особенности образа жизни пожилых людей» и «Лекарственные растения». В доступной форме приводится материал о значении двигательной активности для здоровья и негативном влиянии гипоксезии на физиологические системы взрослого и растущего организма. Обсуждаются актуальные вопросы геронтологии, приводятся факторы риска преждевременного старения и разработанные гигиенические режимы для пожилых людей. Значительное внимание уделено использованию человеком целебных свойств растений. Дана подробная характеристика обширной группы растений, органы или части которых являются сырьем для получения средств, используемых в народной, медицинской практике с лечебными или профилактическими целями.

Рекомендуется студентам педагогических специальностей, учителям, руководителям образовательных учреждений.

Авторский коллектив:

Аникина Т.А. д.б.н. профессор; Былалова Г.А. к.б.н., доцент; Биктемирова Р.Г. д.м.н., профессор; Дикопольская Н.Б. к.б.н., доцент; Зайнеев М.М. к.б.н., доцент; Зверев А.А. к.б.н., доцент; Зефирова Т.Л. д.м.н., профессор; Зиятдинова Н.И. д.б.н., профессор; Крылова А.В. к.б.н., доцент; Кушова А.М. к.б.н., доцент; Ситдиков Ф.Г. д.б.н., профессор; Шайхелисламова М.В. д.б.н., профессор.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Движение и здоровье.....	7
Особенности образа жизни пожилых людей.....	28
Лекарственные растения.....	43
Словарь.....	93
Приложение 1.....	108