

孟庆轩 ● 主编

人吃五谷杂粮、遍尝苦辣酸甜，时有春夏秋冬、历经冷热寒暑，难免会生病。特别是老年人，由于机体功能衰退，自身的免疫能力较弱，很容易患病，而一旦患病，又由于身体对病菌及病毒的抵抗能力大大降低，要战胜疾病，往往很难奏效。因此，重视防病，是不可忽视的一环。

老年人

防病养生

孟庆轩●主编

中国社会科学出版社



老年人

防病养生



图书在版编目(CIP)数据

老年人防病养生/孟庆轩主编. —北京:中国出版社,
2008. 11

ISBN 978—7—5087—2276—4

I. 老… II. 孟… III. 老年病—防治 IV. R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 147210 号

书 名: 老年人防病养生

主 编: 孟庆轩

责任编辑: 张 承

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部: (010)66060275 电传: (010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 145mm×210mm 1/32

印 张: 8.75

字 数: 184 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 17.00 元

本书编委会人员名单

主 编	孟庆轩		
副主编	陈卫兵	陈国珍	郭勤英
编 委	杜秋来	杜 健	任秋芬
	刘浩滨	过俊杰	梁 丹
	张 夏	刘勇娟	孟红云

目 录

第一章 防病常识 ABC

人在何时最易生病	(2)
疾病来前有两次“警报”	(3)
疾病来临前的十一个信号	(4)
当心七类致命疾病征兆	(5)
重大疾病的早期信号	(7)
身体的十三个危险预警信号	(9)
异常出汗是疾病预警信号	(12)
气短:多种疾病的信号	(13)
口干:背后隐藏多种疾病	(14)
恶梦预兆疾病	(15)
无症状的疾病更危险	(17)
多种疾病与熬夜有关	(18)
慢性缺水:促发多种疾病	(19)
“满面红光”未必健康	(20)
“没病找病”也是病	(21)
营养缺乏的报警信号与对策	(22)
不同血型易得不同的病	(23)
别凭感觉判断病情轻重	(24)
无痛≠无病	(25)
无病≠健康	(26)
疲劳是亚健康的典型症状	(27)
全身无力都是亚健康惹的祸	(27)

预防亚健康的“十字方针”	(28)
得病了身体一定有感觉吗	(29)
糖尿病就是一种反应因人而异的病	(29)
还有哪些疾病最容易被我们忽视	(29)
体表小瘤别不当回事	(30)
寒流侵袭当心三种病	(31)
警惕六种“憋出来”的病	(31)
警惕十大情绪性疾病	(34)
十种病症应避免精神刺激	(37)
当心暴饮暴食诱发多种疾病	(38)
餐桌上的防病搭档	(41)
没病不要吃药膳	(42)
疾病自测保健康	(44)

第二章 老年常见病的预防

老年人高血压有哪些特点	(48)
老年人要警惕假性高血压	(50)
老年人血压不稳怎么办	(50)
高血压患者常见的十大误区	(51)
老年高血压患者运动八忌	(53)
老年高血压病人防急性心梗九招	(54)
高血压病能够预防吗	(55)
高血压的一级预防	(55)
高血压的二级预防	(57)
高血压的三级预防	(58)
老年人别轻视低血压的危害	(58)
老年人低血压应注意什么	(59)
老年人如何防体位性低血压	(60)
低血压有哪些防治方法	(61)

(88)	防老先防血管老	(62)
(89)	半夜一杯水可防血管病	(64)
(90)	老年人预防脑出血十二招	(64)
(91)	内向老人应特别注意防脑出血	(66)
(92)	老年人脑出血预测三招	(67)
(93)	老年人突然鼻出血当心患中风	(67)
(94)	中风的病因与诱因	(68)
(95)	中风的十一种先兆	(69)
(96)	哪些人易患中风	(70)
(97)	中风的并发症有哪些	(71)
(98)	老年人需防“意外中风”	(72)
(99)	四个小动作可以防中风	(73)
(100)	多用左手可以防中风	(74)
(101)	天热老人当心中风	(74)
(102)	防中风应注意的饮食事项	(75)
(103)	哪些食物可防止中风	(77)
(104)	防中风有“两戒”	(78)
(105)	女性“快走”可预防中风	(78)
(106)	男性常喝牛奶可防中风	(79)
(107)	常饮绿茶能预防中风	(80)
(108)	预防中风六字诀	(80)
(109)	每天梳头十分钟可预防中风	(81)
(110)	老年人中风的预测与预防	(82)
(111)	抵御中风靠锻炼	(83)
(112)	中风者的衣食住行	(84)
(113)	中风病人不宜静养	(86)
(114)	中风病人如何调配饮食	(87)
(115)	中风病人何时可进行康复锻炼	(89)
(116)	哪十种人易患老年痴呆症	(89)
(117)	“老糊涂”莫轻视	(91)
(118)	如何判断老年人是不是痴呆	(92)

(26)	老年痴呆的 10 个信号	(93)
(80)	老年人痴呆原因知多少	(94)
(12)	长期便秘易导致老年痴呆	(95)
(87)	悲观焦虑者易患老年痴呆	(96)
(73)	掉牙与老年痴呆症有关	(97)
(37)	膳食铝易引发老年人痴呆症	(98)
(88)	手机辐射可导致老年痴呆	(98)
(15)	预防老年痴呆的十大要领	(99)
(05)	多喝绿茶可防老年痴呆	(100)
(10)	勤于读书可防痴呆	(100)
(25)	挺起胸膛可老年痴呆	(101)
(25)	跳舞可有效预防老年痴呆	(101)
(35)	平常多动手老来不痴呆	(102)
(45)	“玩”走老年痴呆症	(102)
(85)	老年痴呆症的食疗方法	(103)
(75)	患脑萎缩应注意什么	(104)
(85)	警惕老年人抑郁症	(104)
(85)	老年抑郁症的不同原因和表现	(105)
(85)	老年抑郁症的诱发因素有哪些	(106)
(08)	如何尽早发现老年抑郁症	(107)
(08)	老年抑郁症的防治措施	(107)
(18)	老年抑郁症的家庭护理	(108)
(38)	老年人慢性腹泻要警惕糖尿病	(109)
(28)	哪些人易患糖尿病	(109)
(43)	糖尿病早期征兆有哪些	(111)
(88)	口腔异味当心糖尿病	(113)
(52)	包皮发炎警惕糖尿病	(113)
	对糖尿病认识的六大误区	(114)
	自己监测血糖的七个注意事项	(115)
	哪些人需要定期做糖尿病检查	(116)
	糖尿病应与哪些疾病相区别	(117)

哪些病可能继发糖尿病	(117)
糖尿病的十大可怕并发症	(118)
糖尿病人不可忽视眼部并发症	(119)
走出糖尿病胰岛素治疗的误区	(121)
胰岛素家庭注射须知及注意事项	(124)
如何减轻胰岛素注射时的痛苦	(125)
糖尿病并不是糖的错	(126)
“五驾马车”防治糖尿病	(127)
防治糖尿病要做好“两个五”	(129)
糖尿病治疗的三个不等式	(130)
糖尿病治疗八戒	(131)
老年人为何易患癌症	(132)
各类癌症的高危人群	(133)
你属于癌症的高危人群吗	(134)
老年癌症有哪些特点	(135)
老年人易患哪些癌症	(136)
老年男性易患五种癌	(136)
容易被误诊的老年肿瘤	(137)
老年腰酸背痛当心骨质疏松	(139)
防治骨质疏松“五宜五不宜”	(140)
骨质疏松症的营养学疗法	(141)
中老年骨质疏松症的治疗	(142)
老年人怎样预防骨质疏松	(144)
老年人多晒太阳可防骨质疏松	(145)
老年人骨质疏松症的食疗药膳	(145)
老年人骨质疏松症的锻炼疗法	(146)
为什么老年人易患慢性胃炎	(147)
老年人患慢性胃炎时有什么症状	(148)
老年人别轻视胃炎	(148)
老年人夏季谨防急性胃肠炎	(149)
老年人剧咳谨防意外	(150)

(711)	老年人不要轻视秋咳	(150)
(811)	老年人呼吸困难原因分析	(151)
(911)	老年人久咳不止当心脑栓塞	(152)
(121)	老年肺炎的八大特点	(153)
(121)	老年人为何易得肺炎	(154)
(121)	老年性肺炎的预防措施	(154)
(121)	老年人最怕肺部感染	(155)
(121)	老年人“气短”要当心	(157)
(121)	肺结核为何更爱袭击老年人	(157)
(121)	肺结核有哪些早期症状	(158)
(121)	老年肺结核的五大特点	(159)
(121)	如何防治老年肺结核	(160)
(121)	“老慢支”防治三要点	(160)
(121)	天冷当心“老慢支”急性发作	(161)
(121)	老年哮喘的的饮食调理	(163)
(121)	老年期贫血的临床表现	(164)
(121)	不可忽视老年贫血症	(164)
(121)	老年人贫血别乱补铁	(165)
(121)	老年人贫血莫忘查肾	(166)
(121)	老年人贫血怎么办	(167)
(121)	老年人贫血多吃点肉	(168)
(121)	怎样对待老年人前列腺肥大	(169)
(121)	老年人如何预防前列腺疾病	(170)
(121)	前列腺保健的“生活处方”	(171)
(121)	怎样辨别自己有无前列腺炎	(171)
(121)	前列腺增生患者应注意哪些事项	(172)
(121)	防治前列腺增生的方法	(172)
(121)	前列腺增生不能吃什么药	(174)
(121)	什么是女性更年期综合征	(174)
(121)	如何治疗女性更年期综合征	(175)
(121)	什么是老年性阴道炎	(176)

老年性阴道炎的治疗原则	(176)
老年性阴道炎的自我防护要点	(177)
老年人如何延缓视力衰退	(177)
老年人防眼病从吃开始	(178)
老年人明目五法	(179)
食疗防老花眼六方	(180)
老花镜当配则配莫迟疑	(181)
购买老花镜应慎重	(182)
老花眼自我保养四法	(182)
老花眼突然不花并非好事	(183)
老年白内障的早期表现	(184)
老年人缺水易患白内障	(184)
老年白内障何时手术	(185)
青光眼及其十个治疗验方	(186)
青光眼患者不宜多饮水	(188)
老年人便秘危害多多	(189)
老年人当心便秘有时会致命	(190)
老年人便秘的种种原因	(191)
老年人便秘如何预防	(192)
防治便秘“六要点”	(192)
老年人便秘外治九法	(193)
如何预防老年人习惯性便秘	(194)
老年人便秘的饮食调节与生活护理	(196)
治疗老年人便秘应注意哪些事项	(197)
老年人尿频的食疗秘方	(198)
老年人为什么夜尿多	(199)
老年人尿失禁的治疗方法	(200)
老年人感冒不可掉以轻心	(200)
老年人防流感六措施	(201)
老年人视力骤降要当心	(202)
老年人高热中暑的防治	(203)

老年人头痛的四种原因	(205)
如何预防老年性腹胀	(207)
素食老人谨防胆结石	(207)
不可忽视“老年环”	(208)
警惕老年人的无痛性疾病	(209)
老年人要正确认识“返老还童”	(211)
老年人要正确防治“老年斑”	(212)
消除“老年斑”八法	(213)
老年人夜间易发哪些急症	(214)
老年人节日易发哪些急症	(215)
老年人急症救护“四不得”	(216)
警惕老年性猝死	(217)
如何消除老人心理疲劳	(219)
“离退休情感障碍”要早防	(219)
当心“久病成医”的四大误区	(221)
老年人发烧莫大意	(222)
老年人上腹部不适莫大意	(223)
老年人肢体麻木莫大意	(223)
老年人血压突然下降莫大意	(224)
老年人手颤莫大意	(224)
老年人性格突然改变莫大意	(225)
老年人声音嘶哑莫大意	(225)
老年人“凉腿”感觉莫大意	(226)
老年人晨起生理异常莫大意	(227)
老年人“脑危时刻”莫大意	(227)

第三章 部分病症原因剖析

老年人昏厥原因种种	(230)
牙痛病因种种	(231)

口水常流病因种种	(232)
眼睑下垂病因种种	(233)
眉毛脱落病因种种	(236)
眼球突出原因种种	(237)
眼圈发黑原因种种	(237)
视力下降原因种种	(239)
声音嘶哑原因种种	(240)
口干舌燥原因种种	(242)
耳鸣病因种种	(243)
引起眩晕病因种种	(245)
颈部增粗病因种种	(246)
脊椎不健康信号种种	(248)
双手震颤原因种种	(248)
手指关节变大原因种种	(249)
关节疼痛病因种种	(250)
肢体麻木原因种种	(252)
水肿原因种种	(252)
哪些水肿不必惊慌	(253)
下肢浮肿原因种种	(255)
脚肿原因种种	(257)
下肢寒冷病因种种	(257)
气短病因种种	(258)
腹泻病因种种	(259)
血糖居高不下原因种种	(260)
老人摔倒原因种种	(261)
老人贫血原因种种	(262)

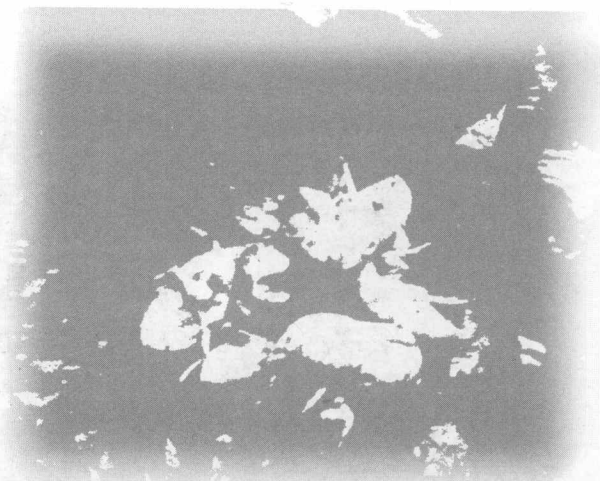
第一章

防病常识 ABC

FANG BING CHANG SHI



一、...
二、...
三、...
四、...
五、...
六、...
七、...
八、...
九、...
十、...



人在何时最易生病

一天之中：第一个时间段是清晨 6~9 时，诸如心脏病、中风、支气管炎、肺气肿、哮喘等疾患都在此时高发。一天中的另一个时间段是在傍晚以后，此时心脏病发作几率再度升高。

一周之中：在一个星期中，星期一为不祥的日子，已患心脑血管病的人更危险，发病及死亡危险比其他几天高出 40%。防范措施是：清晨起床后服一片阿司匹林，不要出远门，老年人要有家人陪伴，以防不测。

一年之中：一年四季中最热与最冷的几个月疾病高发。一般说来，当夏日气温升至 35℃ 以上时，即对人体构成危险。夏季高血压、心脏病的死亡率是非高温期的 1.5 倍。至于冬春季节，寒潮是继酷暑之后的又一“杀手”。

一生之中：俗话说：“七十三、八十四，阎王不叫自己去。”意思是这两个年龄的人很容易辞世。这是有科学根据的。人的生命有一个周期性的规律，大致是 7~8 年为一个周期，循环往复。每个周期中存在着生命活动的高潮和低潮。高潮称健康稳定年龄，人的免疫能力较强，去世的人就少；低潮称健康减弱年龄，人的免疫

能力较弱,去世的人相对较多。7年的周期为7、14、21、28直至84岁;8年的周期为8、16、24、32至72岁,而73和84这两个年龄都超过了古稀之年,人体的免疫能力减弱了,再加上处于生命周期的低潮期,去世的人相对就会多一些。

疾病来前有两次“警报”

◎第一次警报

从生物学角度说,健康代表平衡,包括体内酸碱平衡,气血调和,阴阳协调,各种系统相互调节,发挥互助互制之功能。反之,一旦失去这些平衡,人体就会出现一些不适的症状,拉响第一次健康警报。主要警讯有:

1. 中度疲倦感。
2. 精神紧张,健忘,头脑不清楚,无法自我放松。
3. 头痛,肌肉紧张,局部麻木,抽搐,挛缩。
4. 食量突然增加,肠胃消化不良,特别喜欢甜食以及高钠食品。
5. 全身或局部发痒。
6. 有时咳嗽或打喷嚏。
7. 自己感受到潮热、潮红或畏寒。
8. 易出意外状况,有不安、挫折感,心情郁闷。
9. 体重不正常增加。

◎第二次警报

不平衡引发的症状多数是脂肪、甜食、盐分等摄取太多,纤维素摄取不足造成的,只要注意均衡饮食便可恢复平衡。

如果依旧摄取不当饮食,就会造成体内脂肪、黏液、毒素等堆积,人体会本能地寻找新的平衡,以期把过多的分泌物排除,如此加重了排泄器官负担,导致排泄器官功能减退,由此拉响第二次健康警报。由毒素积累和分泌不正常引发的主要症状有:

1. 呼吸时有异味,身体有异味(体臭),口苦舌干。
2. 鼻窦充血肿胀,反复咳嗽打喷嚏,经常感冒、气喘。
3. 皮肤呈现干燥或多油腻,易起红疹和过敏。
4. 身体过热,容易出汗,手足潮湿。
5. 打嗝胀气,便秘,腹泻,呕吐。
6. 女性月经痛,阴道分泌物异常,反复不断发炎。
7. 反复头痛,肌肉关节、脊柱僵硬疼痛,慢性背痛。
8. 尿频(尿色浅淡),乏尿(尿色深红),排尿时刺痛,四肢肿胀。
9. 严重焦虑,颓丧,恐惧,易怒,情绪不稳定,狂闹。
10. 肥胖,高血脂,高血压,高尿酸,血糖偏高。
11. 易出意外。
12. 夜卧不安宁。

此阶段症状只要严格注意均衡饮食,加强体内排毒,大多也可得到改善和恢复健康。

了解和发现以上症状警讯,有助于防患于未然。但出现这些症状时不可擅自用一些止痛药、消炎药、肠胃药等,这样做无疑会关闭身体警报系统,不利于就诊治疗。

疾病来临前的十一个信号

身体某个部位出现疼痛时,是身体在向你发出的相关警报的紧急信号。

★头痛 症状为跳痛、胀痛,有时伴恶心、呕吐、视力障碍或发烧。

应考虑:神经性头痛、脑血管病变、脑肿瘤等。

★鼻窦部位疼痛 常伴有鼻塞、流脓鼻涕,鼻窦局部有压痛。

应考虑:鼻窦炎。

★耳痛 耳廓有牵拉痛,或有脓性分泌物排出。

应考虑:前者见于外耳道疖肿,后者多见于化脓性中耳炎。

★咽痛 吞咽食物时可使咽痛加剧。

应考虑:急性咽炎或扁桃体炎引起。