

數十位專家隨侍在側，隨時提供健康服務與疑難解答

中老年健康醫學

四十歲以後的健康
必須由自己來照顧



鄉村出版社出版

中老年健康醫學

鄉村出版社 出版

法律顧問：呂榮海大律師（衡理法律事務所）
地 址：台北市重慶南路三段60之1號4樓
電 話：(02) 3079929

聲明啓事

本律師受聘爲鄉村出版社法律顧問，本書已依法向內政部申請著作權，如有抄襲、盜印、節錄等損及鄉村出版社權益之事，本律師即依法追究到底，絕不寬貸、妥協。

中老年健康醫學

出版者：鄉村出版社
發行人：李榮中
登記證：局版台業字2064號
地 址：台北市羅斯福路三段279-2號4樓
郵 撥：153766鄉村出版社帳戶
電 話：(02) 3416962 3920457
編 輯：張鳳珠 張曜華 江小琳
翻 譯：本社編輯部
初 版：中華民國七十年九月十五日
定 價：900元

版權所有 翻印必究

缺頁、破損、空白、倒裝請寄回本社掉換
(如無本社紅色印鑑，即屬盜印，恕不退換。)

出版者序

李 中

四五十歲以後，有一天，你會突然發現，精力已不如當年旺盛，做起事來也感到力不從心，一向自認為硬朗的身體，不但經常腰酸背痛，而且好像百病齊發似的，這也不對勁，那也不對勁，這就是中年期到了！

中年，顧名思義，是人生的中間站，由於生理機能的退化，影響並加速了老化，很容易引起心理上的不適應，中年期的男女，很容易產生一種「美人嘆遲暮，英雄悲白髮。」的自我感傷，生理與心理的雙重退化，很容易加速老化，造成「老年期」的提前，甚至提早步向人生的終點！

大體而言，中老年的生理性疾病比率會比青壯年期高，然而，如果只是頭痛醫頭、腳痛醫腳的方式，對整體健康並無多大的幫助，因應之道，乃在於全盤性的周詳護理，「中老年健康醫學」就在這種需要下，應運而生。

在內容上，本書具有下列幾項特點：

1. 書中所採用的資料，完全是一九八一年度，美、日兩國最新的出版品，觀念新穎，絕沒有已經老掉大牙的陳年老貨。

2. 在內容上，儘量求其完備，全書分成六大篇，一百餘章，計分老化、中老年常見疾病，常見疾病的中西療法，中老年的性問題，中老年健康保健，傷殘者的家庭護理，所有有關中老年的醫學問題都涵蓋於其中。

3. 本書中的第二篇「中老年的性問題」，是國內較少人談的一個部份，這和我們民族的保守性有關，一般人都認為中老年期之後，性生活已經退居其次，其實不然，中老年後的夫妻如果還能過正常的性生活，對身心都會有很大的幫助，而其必要條件，則必須先解決性生理與心理的障礙。

第六篇「傷殘者的家庭護理」，是目前國內僅見的少數資料，尤其是中風患者，由於行動不便，往往給家人帶來困擾，長期住院療養，昂貴的醫療費用又非一般中低收入者所能負擔，本篇的要點，就是詳述如何照顧行動不便的傷殘患者，可免除許多不必要的苦惱。

4. 由於本書是以一般中老年讀者為對象，所以在版面的設計上，儘量求其視覺上的舒暢，藉此提高讀者的閱讀興趣。

最後，我們要建議讀者，當您拿到這本書時，最好先仔細閱讀一遍，建立某種程度的醫學知識，需要用到本書時，再看第二遍，如此更能產生融會貫通的效果，對您的健康將會有更大的幫助。

1981. 10. 3

目 錄

第一篇 老化是什麼

第一章 將青春還給我

- 第一節 何謂老化…………… 17
- 第二節 老化的起因…………… 19
- 第三節 動脈硬化的預防方法…………… 19
- 第四節 身心保健的方法…………… 20

第二章 老人的死亡原因

- 第一節 人口結構有老齡化的趨向…………… 22
- 第二節 各種疾病的死亡率…………… 22

第三章 身心的變化

- 第一節 身心的老化…………… 23
- 第二節 感覺、知覺的老化…………… 24
- 第三節 記憶力的退化…………… 24
- 第四節 智能的老化…………… 24
- 第五節 感情、意志的變化…………… 26
- 第六節 性格的變化…………… 27
- 第七節 心理變化的根源…………… 27

第四章 老人容易產生的心理異常

- 第一節 痴呆…………… 29
- 第二節 健忘症…………… 30
- 第三節 意識混亂，有震顫譫忘現象…………… 30

- 第四節 幻覺、妄想、感情失去控制…………… 31
- 第五節 猜疑、孤僻、嫉妒、惶恐…………… 32
- 第六節 抑鬱狀態…………… 32
- 第七節 徬徨無助，欲尋求解脫…………… 33

第五章 老人的心理疾病

- 第一節 老人的精神障礙…………… 34
- 第二節 老年期疾病的特徵…………… 34
- 第三節 腦部衰老引起的病症…………… 35
- 第四節 憂鬱症與躁狂…………… 36
- 第五節 精神分裂與妄想症…………… 37
- 第六節 其他病症 性格異常與神經病…………… 38
- 第七節 結論…………… 38

第六章 孤獨、犯罪、自殺

- 第一節 老人生活的光明面與黑暗面…………… 39
- 第二節 離家出走與自殺…………… 40
- 第三節 老人與犯罪…………… 42

第七章 享受晚年

- 第一節 老年期的休閒…………… 44
- 第二節 老人的幸福生活及目標…………… 45
- 第三節 生活內容與休閒活動…………… 46
- 第四節 新生活與信仰…………… 48

第二篇 中年以後的性問題

第一章 男人進入中年，性能力有何改變？

- 第一節 精力衰退時性能力也跟着衰退..... 49
- 第二節 性能力包括性慾、勃起力、持續力和射精能力..... 50
- 第三節 容易影響性能力的中老年疾病..... 51
- 第四節 四十多歲的人會暫時喪失性慾..... 52

第二章 更年期婦女性機能會產生何種變化？

- 第一節 女人的性生活與更年期..... 53
- 第二節 更年期起自何時、終於何時... 54
- 第三節 更年期荷爾蒙會產生改變..... 55
- 第四節 永不衰老的子宮..... 56
- 第五節 容易產生更年期異常的人及其預防法..... 57
- 第六節 閉經為女性性生活的新開始... 61

第三章 精力減退的治療法

- 第一節 四十歲是性的變化期..... 62
- 第二節 精力減退的三種類型..... 63
- 第三節 荷爾蒙變質導致性慾減退..... 65
- 第四節 有性慾而不能勃起的治疗方法..... 66
- 第五節 幾種功效卓著的治療法..... 66

第四章 拈花惹草時性慾大多比較強

- 第一節 新鮮的刺激會增加性能力..... 68
- 第二節 妙齡女郎是最佳藥方..... 68

- 第三節 英雄好色..... 69

第五章 慢跑能增強性能力

- 第一節 跑步會刺激性器..... 71
- 第二節 慢跑使性能力年輕十歲..... 71
- 第三節 性能力與腿力的關係..... 72
- 第四節 每週性交 2～4 次的男人平衡力最好..... 72
- 第五節 促進性能力的慢跑法..... 73

第六章 白領階級性慾較強

- 第一節 推翻常識的調查報告..... 74
- 第二節 思考力強者性能力也強..... 75

第七章 有關勃起的新觀念

- 第一節 陰莖根部纏橡皮筋會持久嗎？..... 76
- 第二節 勃起期間血液仍繼續循環..... 77

第八章 睪丸的硬度、大小與性能力的關係

- 第一節 六十歲後睪丸會變小而柔軟... 78
- 第二節 為什麼太又硬的睪丸性能力較強..... 79

第九章 性器有個別差異，所以適合的體位亦不同

- 第一節 性器的形狀有明顯的個別差異..... 80
- 第二節 各種體位的優缺點..... 82

第十章 性交並不會過度疲勞

- 第一節 運動的疲勞和性交的疲勞不同 84
- 第二節 射精與疲勞無關…………… 84
- 第三節 中年以後性交的疲勞較少………… 85

第十一章 歡樂死的原因與預防

- 第一節 何謂「歡樂死」？…………… 86
- 第二節 從統計上來看歡樂死的對象與場所…………… 88
- 第三節 歡樂死多發生於三十多歲………… 88
- 第四節 容易發生歡樂死的體質………… 90

第十二章 精液的顏色、濃度、成分與老化的關係

- 第一節 精液包含四種成分…………… 91
- 第二節 年齡愈大，有活力的精子就愈少…………… 92
- 第三節 六十歲後精液呈黃色、黏性也變強…………… 92
- 第四節 動脈硬化引起精子量減少………… 93
- 第五節 睪丸的溫度不宜太高…………… 94

第十三章 性交時間長是否就表示性能力强？

- 第一節 年紀愈大，性交時間愈長………… 95
- 第二節 性能力會加速衰退…………… 96
- 第三節 衡量自己性能力的方法…………… 98
- 第四節 提高性能力的四個方法…………… 98

第十四章 性生活必須力求變化

- 第一節 只要雙方同意，使用性具並非不正常…………… 100
- 第二節 換妻…………… 101

第十五章 何謂異常性慾

- 第一節 如何區別正常與異常…………… 102
- 第二節 異常性慾有變異和倒錯兩種型態…………… 103

第十六章 前列腺肥大症的手術療法

- 第一節 年紀愈大愈容易患前列腺疾病…………… 104
- 第二節 前列腺肥大症並不會影響性功能…………… 105
- 第三節 手術比服藥更有效…………… 105
- 第四節 容易引起性功能衰退的手術法…………… 106
- 第五節 可能提高勃起能力的TUR手術…………… 107

第十七章 易患冷感症的性格

- 第一節 冷感與對性不感興趣的型態… 108
- 第二節 最初，每個人都有冷感症………… 108
- 第三節 恐怖的初夜是造成性冷感的最主要原因…………… 109
- 第四節 很多婦女自認為患了冷感症… 110
- 第五節 內向的婦女容易患冷感症………… 111
- 第六節 體狹窄的女性易患冷感症………… 111
- 第七節 荷爾蒙分泌不足引起的冷感症…………… 112

第十八章 安全可靠的避孕手術

- 第一節 與其墮胎不如做避孕手術………… 113
- 第二節 切除輸卵管比結紮的方法更有效…………… 114
- 第三節 神經質的人不宜作輸精管結紮…………… 115
- 第四節 復元手術的成功率…………… 116

第十九章 口服避孕藥必須適合體質

- 第一節 很多婦女都在服用避孕藥……117
- 第二節 避孕藥對治療月經異常很有效……117
- 第三節 避孕藥有五類……119
- 第四節 選擇錯誤可能會長很多毛……121
- 第五節 服用避孕藥不可超過半年……122

第二十章 比保險套更有效的避孕方法

- 第一節 日本有百分之八十的夫婦在實行避孕……123
- 第二節 比歐美落伍的保險套避孕法……124
- 第三節 保險套無法做完全的避孕……124
- 第四節 避孕環（樂普）是除了避孕藥之外，最有效的避孕法……125

第二十一章 會使精力減退的藥物

第二十二章 愈不使用性器，性能力就愈早衰退

- 第一節 禁慾毫無意義……128
- 第二節 年紀愈大愈須過規律的性生活……129
- 第三節 如何克服性能力衰退的困境……130

第二十三章 會使丈夫衰弱的妻子

- 第一節 把丈夫的性能力當話題……131
- 第二節 將丈夫視為種馬的妻子……132
- 第三節 缺乏性知識、性格不成熟的妻子……133
- 第四節 傷害丈夫自尊心的妻子……134

第二十四章 酒和咖啡影響性能力

- 第一節 頭腦不清楚就沒辦法體會快感……135
- 第二節 狗喝酒之後勃起力會減弱……135
- 第三節 過量的咖啡使腦筋遲鈍……136

- 第四節 微醉對性生活有幫助……137
- 第五節 純吃茶是約會的好去處……138

第二十五章 以心理訓練來增進性生活的協調

- 第一節 百分之七十的陽萎是心理因素造成……139
- 第二節 做妻子的勿埋怨丈夫精力衰退……140
- 第三節 恢復勃起的心理因素……141

第二十六章 妻子可協助丈夫恢復男性機能

- 第一節 中年男子喜歡自慰的理由……142
- 第二節 協助丈夫勃起的韻律法……143

第二十七章 著名的強精劑——高麗參與鹿茸

- 第一節 人參有增加精力的作用……145
- 第二節 含有性荷爾蒙的鹿茸……145

第二十八章 針灸——立刻見效的強精法

- 第一節 性能力衰退是因為肝經與腎經異常……146
- 第二節 輕度陽萎治療五、六次即可痊癒……147

第二十九章 夫妻共同克服性能力衰退的困境

- 第一節 以自慰來滿足性慾的妻子……150
- 第二節 壓抑快感會造成隔閡……151
- 第三節 女性快感受男性所左右……152
- 第四節 擴展性生活領域的性器接吻……153

第三十章 愛液不足的治療

第一節	愛液是興奮的表現	150
第二節	引起爭論的愛液	154
第三節	身心雙方面的性交前奏曲	155
第四節	多種用途的避孕藥膏	156

第三十一章 可使心因性陽萎一次就治癒的勃起輔助器

第一節	如何分辨陽萎的性質	157
第二節	使用勃起輔助器可趨除心理障礙	158

第三十二章 如何治療糖尿病引起的陽萎

第一節	糖尿病患者有日漸增多的趨勢	
-----	---------------	--

第二節	有些人得知自己患了糖尿病，立刻成了性無能	159
第三節	糖尿病患者成為陽萎的主因	161
第四節	治療糖尿病性陽萎的藥物	161

第三十三章 器官性陽萎的最新手術療法

第一節	器官性陽萎是神經與血管發生變異所引起	162
第二節	矽素填入手術	163
第三節	下半身完全麻痺的患者也有性交的可能	164

第三篇 中老年常見疾病

第一章 腦溢血

第一節	近年來的變遷	165
第二節	腦出血與蜘蛛膜下出血	167
第三節	腦梗塞與瞬間缺血性發作	168
第四節	十三年的追蹤調查	170
第五節	發病的主因及預防法	172
第六節	蛋白質的預防效果	173
第七節	腦溢血與腦梗塞很難區別	175
第八節	「絕對安靜」有必要嗎？	176
第九節	手術的領域逐漸擴大	178
第十節	建立更完善的醫療中心	180

第二章 眼睛

第一節	白內障動手術就能恢復視力	182
第二節	青光眼——延遲治療時間會完全失明	184
第三節	網膜剝離——一個月內就會失明	185

第四節	眼睛疲勞——注意是否潛伏着青光眼	187
第五節	糖尿病性網膜症——必須定期接受眼底檢查	188
第六節	高血壓性網膜症——完全沒有自覺症狀	190

第三章 耳、鼻、喉

第一節	發作性的目眩——隨着年齡而增加	192
第二節	老人性重聽——要注意突發性	193
第三節	鼻竇炎的患者很多	195
第四節	扁桃腺肥大——由於空氣污染和精神緊張而引起	197
第五節	牙周病——四十歲以上的人最容易罹患	199

第四章 呼吸器官

第一節	肺氣腫——六十歲以上的男性最容易罹患……………	201
第二節	肺纖維症——死亡率高達 60%~90%……………	202
第三節	瀰漫性呼吸細支氣管炎——有嚴重的氣喘和咳嗽……………	204
第四節	氣喘——分過敏型與感染型……………	205
第五節	肺結核——佔死亡原因的第十一位……………	207

第五章 心臟

第一節	缺血性心臟病——以狹心症及心肌梗塞為代表……………	209
第二節	僧帽瓣膜症——大都由於感染風濕症而引起……………	212
第三節	心房中隔缺損症——在二十歲以前動手術最理想……………	214
第四節	房室刺激傳導障礙——成效卓著的人工自動心室收縮裝置……………	215
第五節	大動脈瘤——多發生在五十~七十九歲的男人身上……………	217

第六章 消化器官的疾病

第一節	膽結石——每二十人就有一人會罹患膽結石……………	220
第二節	慢性肝炎——飲食療法絕對必要……………	221
第三節	慢性胰臟炎——起因是飲酒過度和脂肪攝取過多……………	223
第四節	胃、十二指腸潰瘍——和癌症無關……………	225
第五節	虛血性大腸炎——要注意老人的腹痛、血便……………	226

第七章 腎臟、泌尿器官

第一節	血管球腎炎——慢性的大半原因不明……………	228
-----	-----------------------	-----

第二節	腎變性病 (Nephrose)——尿中含有蛋白、全身浮腫……………	230
第三節	從膠原病及糖尿病而來的腎臟病——延遲治療的話會變成尿毒症……………	232
第四節	慢性腎機能不全——可怕的無症候型……………	233
第五節	前列腺肥大症——六十歲~七十歲的男性罹患率最高……………	235
第六節	尿路感染——百分之四十由大腸菌引起……………	237

第八章 骨、關節

第一節	頸椎症——肩酸、麻痺是危險的信號……………	239
第二節	五十肩——過度的運動會產生反效果……………	240
第三節	骨骼粗鬆症——骨頭會變成多孔的病症……………	242
第四節	變形性關節症——受傷與肥胖是發病的主因……………	243
第五節	痛風——多發生在精力旺盛的中年男性身上……………	245
第六節	風濕性關節炎——女性患病率是男性的三倍……………	246

第九章 心理疾病

第一節	憂鬱症——患者有自殺的傾向……………	248
第二節	神經症——心理的鬱結是發病的主因……………	249
第三節	酒精中毒——併發症會加速死亡……………	251
第四節	妄想——「受迫害的加害者」……………	252
第五節	老人恍惚與痴呆——症狀是人格產生變化……………	254

第十章 婦科疾病

第一節	子宮肌瘤——三十五歲以上婦女，平均每十人就有一人罹患此病……………	256
第二節	卵巢囊腫——與癌症有密切關係……………	257
第三節	更年期障礙——心理因素影響很大……………	259

第十一章 內分泌疾病

第一節	二種甲狀腺障礙——甲狀腺機能低下與亢進……………	260
第二節	糖尿病——體質加上誘因導致發病……………	262

第十二章 皮膚・肛門

第一節	帶狀疱疹——劇痛及後遺症……………	264
第二節	痔瘡——嚴禁過度飲酒及熬夜……………	266

第十三章 癌症

第一節	肺癌——香煙是最大的敵人……………	268
第二節	胰臟癌——有日漸消瘦現象就注意……………	269
第三節	前列腺癌——過了五十歲就要注意……………	271
第四節	甲狀腺癌——發現有浮腫、污點的症狀就要加以注意……………	272
第五節	白血病——出現原因不明的疲勞……………	274
第六節	卵巢癌——四十歲以上的婦女需接受定期檢查……………	275
第七節	乳癌——早期發現能完全治癒……………	277

第八節	大腸癌——屬惡性的結腸癌……………	278
-----	-------------------	-----

第十四章 癌症（續）

第一節	肝癌——男性較易罹患且較難治癒……………	280
第二節	舌癌——惡化及轉移的速度很快……………	282
第三節	皮膚癌——多發生在傷疤……………	283
第四節	子宮癌——僅次於胃癌，是婦女第二大敵……………	285
第五節	腦瘤——空腹時有嘔吐感……………	286
第六節	食道癌——六十~七十歲最容易發病……………	287
第七節	耳鼻咽喉癌——聲音沙啞要注意……………	288
第八節	膀胱癌——沒有痛感的血尿要注意……………	290
第九節	腎臟癌——血尿、浮腫、痛感爲其徵候……………	292
第十節	胃癌——超過三十歲要接受定期檢查……………	294

第十五章 癌症的四種治療法

第一節	免疫療法——BCG、CWS……………	296
第二節	免疫療法——丸山疫苗與PSK內服藥……………	297
第三節	放射線療法——和其他療法併用可加強效果……………	299
第四節	化學療法——對治療白血病有特效……………	300
第五節	干涉病毒蛋白素——對治療骨癌特別有效……………	302

第四篇 常見疾病的中西療法

第一章 高血壓

- 第一節 高血壓依其型態而有不同的治療法…………… 305
- 第二節 游泳與步行可降低血壓…………… 310
- 第三節 降血壓劑的服用法…………… 314
- 第四節 可治高血壓的中藥…………… 317
- 第五節 高血壓的穴道療法…………… 319

第二章 腦溢血（中風）

- 第一節 腦溢血的預防…………… 322
- 第二節 腦溢血的最新手術療法…………… 327
- 第三節 中藥對腦溢血的防治…………… 331
- 第四節 針灸對中風後遺症——半身不遂最有效…………… 334

第三章 心臟病

- 第一節 運動能治療心臟病…………… 337
- 第二節 沖淡的威士忌可預防心臟病…………… 339
- 第三節 可防治心臟病的括呂薤白白酒湯…………… 342

第四章 糖尿病

- 第一節 糖尿病食療法…………… 344
- 第三節 安全而有效的運動——快步走…………… 345
- 第三節 含纖維食物可降低血糖值…………… 350
- 第四節 糖尿病的中藥療法…………… 352
- 第五節 以針灸治療初期糖尿病…………… 355

第五章 肝病

- 第一節 豐富的蛋白質可強化肝臟…………… 357

- 第二節 治肝炎的新藥——干涉病毒蛋白素…………… 360
- 第三節 四分之一的黃疸患者是由藥物引起…………… 363
- 第四節 柴胡與甘草可治療慢性肝炎…………… 364
- 第五節 肝炎的穴道療法…………… 368

第六章 腎臟病

- 第一節 如何防止腎臟病復發…………… 369
- 第二節 何時開始人工透析？…………… 371
- 第三節 有利尿和消腫作用的中藥…………… 373
- 第四節 針灸可治療腎炎…………… 376

第七章 前列腺肥大

- 第一節 最新手術療法——TUR…………… 379
- 第二節 八味丸的藥效…………… 382

第八章 胆結石

- 第一節 暴飲暴食容易罹患膽結石…………… 384
- 第二節 利膽劑有溶解結石的作用…………… 387
- 第三節 能溶解膽結石的中藥…………… 389

第九章 白內障

- 第一節 手術可使視力恢復1.2…………… 391
- 第二節 治療眼疾的良方——八味丸…………… 395
- 第三節 穴道療法…………… 399

第十章 綠內障

- 第一節 綠內障分急需手術型和可延緩手術型…………… 401
- 第二節 綠內障的手術療法…………… 402

第三節	看到電燈四周出現彩虹是綠內障的徵兆.....	404	第三節	穴道療法能治療初、中期的風濕症.....	432
第四節	接受眼壓測定.....	405			
第五節	綠內障的中藥療法.....	405			
第十一章 老花眼					
第一節	老花眼就是老化現象.....	406	第一節	有些腰痛必需接受專門醫生治療.....	434
第二節	唯一可防止老花眼的藥——八味丸.....	406	第二節	運動不足引起的腰痛做單槓最有效.....	439
			第三節	針灸可使長年腰痛數日即痊癒.....	440
第十二章 網膜剝離					
第一節	何謂眼底疾病？.....	407	第十八章 神經痛		
第二節	眼底攝影機與光凝固療法.....	408	第一節	立刻遏止劇痛的特殊療法.....	444
第三節	雷射光對眼底疾病的功效.....	409	第二節	針灸可治療神經痛.....	448
第十三章 眼底出血					
第一節	光凝固療法能保全視力.....	410	第十九章 肩酸		
第二節	眼底出血用中藥治療效果更佳.....	412	第一節	運動和按摩可使肩酸立即痊癒.....	451
			第二節	按肩酸的程度選擇適合的中藥.....	453
			第三節	可治肩酸的穴道.....	455
第十四章 耳鳴・重聽					
第一節	微波療法.....	414	第二十章 痛風		
第二節	慢性耳鳴可服用耳鳴丸.....	417	第一節	腳拇指劇烈疼痛.....	457
第三節	半數耳鳴可用穴道療法治療.....	419	第二節	高尿酸症不是痛風症.....	458
			第三節	藥物與飲食療法雙管齊下.....	458
			第四節	控制飲食能防止痛風復發.....	459
第十五章 牙周病					
第一節	正確的刷牙方法可防止牙周病.....	421	第二十一章 胃潰瘍		
第二節	牙周病可用針灸治療.....	424	第一節	用內視鏡可治療胃出血.....	460
第十六章 風濕症					
第一節	最新的特效藥——Pernicilami.....	427	第二節	是否需要開刀視情況而定.....	461
第二節	效果佳、副作用少的健步丸.....	431	第三節	只需十分鐘就能止血.....	462
			第四節	用燒灼的方法可以止血.....	463
			第五節	用內視鏡治療惡化的病例非常少.....	463

第六節 內科療法.....	464
---------------	-----

第二十二章 膀胱炎

第一節 女人容易患膀胱炎.....	465
第二節 抗生素的副作用太強.....	467
第三節 中藥療法.....	468

第二十三章 骨粗鬆症

第一節 老化引起的骨粗鬆症.....	469
第二節 缺乏女性荷爾蒙及維他命D... ..	469
第三節 服用荷爾蒙及控制飲食是最好 的治療法.....	470
第四節 同時攝取鈣和蛋白質能預防骨 粗鬆症.....	471

第二十四章 老人性肺炎

第一節 老人性肺炎死亡率極高.....	472
第二節 抗生素與中藥並用的療法.....	473

第三節 人參有副作用嗎？.....	474
-------------------	-----

第二十五章 老人性貧血

第一節 人參對風濕性貧血非常有效... ..	474
第二節 人參可使病人恢復體力.....	475
第三節 藥中之王——人參.....	476

第二十六章 五十肩

第一節 又名「肩關節周圍炎」.....	477
第二節 針灸療法效果卓著.....	478
第三節 爲什麼針灸能治療五十肩.....	479
第四節 按摩對五十肩無效.....	479

第二十七章 間歇性跛行症

第一節 步行感覺疼痛可能是動脈硬化 引起.....	480
第二節 重症患者需將腳部切除.....	481
第三節 三種有效的手術療法.....	482

第五篇 中老年的保健

第一章 自我體能測驗

第二章 持之以恆地運動

第一節 運動不足會百病叢生.....	490
第二節 肥胖是病嗎？.....	491
第三節 跑步可鍛鍊腿和腰.....	492
第四節 打高爾夫球可消除緊張.....	493
第五節 網球、游泳——充滿樂趣的運 動.....	493
第六節 步行可培養耐力.....	493

第三章 如何減胖？

第四章 幾種簡單的家庭體操

第一節 培養耐力的運動.....	497
第二節 消除疲勞的運動.....	498
第三節 增加柔軟性的運動.....	499
第四節 鍛鍊肌肉的運動.....	502

第五章 保持年輕、健康的飲食法

第一節 營養必須均衡.....	504
第二節 養成量體重的習慣.....	505
第三節 適當的飲食法.....	505
第四節 標準體重如何計算？.....	506
第五節 攝取卡路里的方法.....	506

第六節	吃什麼、吃多少較為合適？…	507
-----	---------------	-----

第六章 健康情況不佳者的飲食法

第一節	動脈硬化患者的飲食……	508
第二節	肥胖者的飲食……	512
第三節	痛風患者的飲食……	516
第四節	糖尿病患者的飲食……	519

第七章 如何保持年輕健康？

第一節	人生四十才開始……	523
第二節	避免煩惱和緊張……	524
第三節	規律生活……	525

第八章 經常動腦

第一節	頭腦從四十歲開始老化……	526
第二節	記憶力減退是頭腦老化的徵兆 ……	527
第三節	經常用腦可防止老化……	527

第九章 正確的姿勢是健康之本

第十章 睡眠與沐浴

第一節	正常的睡眠……	530
第二節	沐浴可促進血液循環……	531

第十一章 中年以後的家庭生活

第一節	幸福掌握在自己手中……	533
第二節	夫妻同享生活的樂趣……	533

第十二章 性生活需配合健康狀況

第一節	精力衰退是必然現象……	534
第二節	精力因人而異……	535
第三節	注意成人病……	535
第四節	蛋白質可增加體力……	536
第五節	夫妻協力消除厭倦感……	536

第十三章 維他命E可預防老化

第一節	過氧化反應會引起連鎖反應…	538
第二節	東方人攝取不飽合脂肪酸的量 較多……	538
第三節	當心炸油……	540

第十四章 防止老化的良藥—八味丸

第一節	適用八味丸的病症……	541
第二節	年齡愈大服用八味丸愈有效…	542
第三節	腹力衰退是老化的徵兆……	544

第十五章 艾灸可延緩老化的速度

第一節	艾灸為何能延緩老化？……	545
第二節	能延緩老化的穴道……	546
第三節	尋找穴道的要訣及應注意事項 ……	546

第十六章 自我診斷—到底那裏不舒服？

第一節	注意生活環境是發現疾病的捷 徑……	547
第二節	定期接受健康檢查……	548
第三節	發燒與腹痛的原因非常複雜…	549
第四節	我到底患了什麼病？……	550

第六篇 殘疾者的家庭護理

第一章 長期臥床的老人其心理與生理

- 第一節 老人不能起床的原因.....565
- 第二節 中風的種類及症狀.....567
- 第三節 老年痴呆症與中風引起的神智不清的差異與治療.....570
- 第四節 中風患者應從早期開始機能復健.....574
- 第五節 家庭看護與機能復健.....575
- 第六節 中風患者的心理及看護心得.....580

第二章 給家庭看護者的幾點建議

- 第一節 造成長期臥床的原因.....581
- 第二節 在醫院中應了解病患的實際情形.....582
- 第三節 為病人找一間陽光充足的房間.....583
- 第四節 寢具的選擇.....584
- 第五節 N先生的例子——臥室、廚房、升降機.....584
- 第六節 從N先生的例子談廁所和浴缸.....585
- 第七節 尿布和尿布套.....586
- 第八節 睡衣應講求舒適、穿脫容易.....586
- 第九節 內衣首重舒適次為換穿方便.....588
- 第十節 預防褥瘡的圓墊作法.....589
- 第十一節 臥室設備應齊全.....589

第三章 家庭看護的實際問題

- 第一節 最基本的原則——不要讓老人獨處一室.....590
- 第二節 保持正確的睡姿可預防各種疾病.....591
- 第三節 睡姿每三、四小時換一次.....592
- 第四節 身體的移動法——側睡、左右、

上下.....593

- 第五節 安全又方便的腹帶用法.....594
- 第六節 換床單的方法.....595
- 第七節 正確的睡衣換穿法——以浴衣式睡衣為主.....595
- 第八節 飲食——要注意熱量和鹽分的攝取.....597
- 第九節 一週飲食表.....599
- 第十節 排便.....602
- 第十一節 尿布的墊法——失禁及來不及準備排尿的時候.....603
- 第十二節 洗髮——動作必須熟練並須保持室內溫度.....604
- 第十三節 擦澡——為了預防褥瘡最少每日一次.....604
- 第十四節 洗腳——可幫助睡眠.....604
- 第十五節 手脚有浮腫現象時必須常常按摩.....605

第四章 永遠保持恢復健康的希望

- 第一節 每天持續不斷的活動.....605
- 第二節 預防肺炎的呼吸訓練——腹部呼吸法.....606
- 第三節 增加肌肉力量的基本訓練.....607
- 第四節 自行坐起的訓練.....607
- 第五節 從彈簧床起身的練習——利用健康的手腳.....608
- 第六節 能夠坐起之後就開始練習自己坐到輪椅上.....608
- 第七節 病人自己坐下、站立到開始移步的階段.....609
- 第八節 從榻榻米上站立的練習.....610
- 第九節 由扶着欄杆移步到自己走——利用拐杖.....610
- 第十節 利用改造的器具，凡事儘量自己動手.....612
- 第十一節 兼顧趣味的機能訓練遊戲.....616