

礼品装
家庭以读书

老寿星长寿 生活方式全书

中国保健协会 / 主编



05



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

礼品装家庭必读书

老寿星长寿 生活方式全书

05

中国保健协会
主编

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老寿星长寿生活方式全书 / 中国保健协会主编. —
天津: 天津科学技术出版社, 2012.5
(礼品装家庭必读书)
ISBN 978-7-5308-6995-6

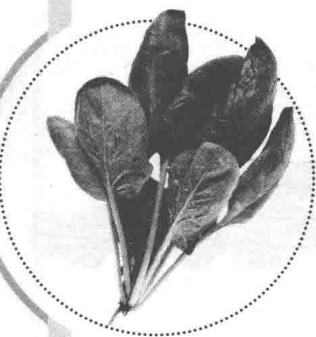
I. ①老… II. ①中… III. ①长寿—保健—基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第080180号

责任编辑: 郑东红
责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版
出版人: 蔡 颖
天津市西康路35号 邮编 300051
电话 (022) 23332695 (编辑室) 23332393 (发行部)
网址: www.tjkjcs.com.cn
新华书店经销
北京正道印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 22.5 字数 450 000
2013年1月第1版第1次印刷
定价: 198.00元 (全6册)



06 | 从头到脚，从外到内，保健全方位

437

做好准备，一切从“头”开始.....	438
老年人养生从“头”开始.....	438
热敷，老年人的防病自助法.....	438
了解病因，正确对待老年性眼病.....	439
老年人治眼疾，先补肾养肝.....	441
防“老花”养目九法则.....	442
老花镜当配即配五要点.....	443
预防青光眼，遵从五建议.....	444
四妙招有效防范白内障的发生.....	445
老年人听觉保健的注意事项.....	447
延缓老年性耳聋十妙招.....	448
“消灭”耳鸣的五个小窍门.....	450
对抗耳聋，善用助听器五法.....	451
鼻部护理保健.....	451
老年人鼻出血的防治.....	453
老年人不可忽视口腔卫生.....	454
让牙齿“长命百岁”的四大措施.....	455
老年人牙齿保健，勿踏五大误区.....	458
老年人口臭五原因，要对症下药.....	459
该拔牙时必须拔，不能拔时要慎重.....	460
镶牙要及时科学，假牙要注意保护.....	461
嗓子多保护，避免“哑喉咙”.....	462
看不见的内脏，更需细心呵护.....	464
自测心功能，着重五方面.....	464
人老“心”不衰，保健八要则.....	464
肝为生命之本，护养“三重奏”.....	466
调脾和胃，保养“六部曲”.....	468
养肺补肺，三重调理.....	471



老年人的护肾七方略.....	473
养“胆”有道，四个建议试着做.....	475
手足的自我保健，绝不能置之不理.....	478
秋末冬初防皲裂五要点.....	478
天寒地冻防治冻伤有六招.....	479
老年人指甲和趾甲的修护也是大事.....	480
缓解手足冰冷的三节体操.....	481
指甲半月痕里的健康密码.....	481
足部养生“六字诀”.....	483
天天热水洗脚，老了也不用吃药.....	485
经络保养是最灵验的长寿秘籍.....	488
预防中风，头部经络保养是关键.....	488
调经活络，搓揉耳朵十六法.....	489
按摩心包经，胜过吃人参.....	492
掐揉大鱼际，胜吃救心丸.....	493
健脾养胃，老人常按五个穴.....	494
推拿然谷穴能够让人胃口大开.....	496
敲胆经，满头白发也能敲黑.....	497
敲大腿，兼治三经之疾的养生法.....	499
背部撞墙，血脉活络筋骨强.....	500
若要老人安，涌泉常温暖.....	502
拍打足三里，胜吃老母鸡.....	505
头痛不用药，刮痧可立消.....	506
足底巧刮痧，疲劳快消除.....	507
日常保健，找对要穴巧养生.....	508
活到天年的“三一二”经络保健法.....	511
吃药，绝不只是把嘴张开这么简单.....	513
是药三分毒，不可过分依赖.....	513
老年人用药讲求“六先六后”.....	514
感冒慎吃药，掌握七法则.....	516

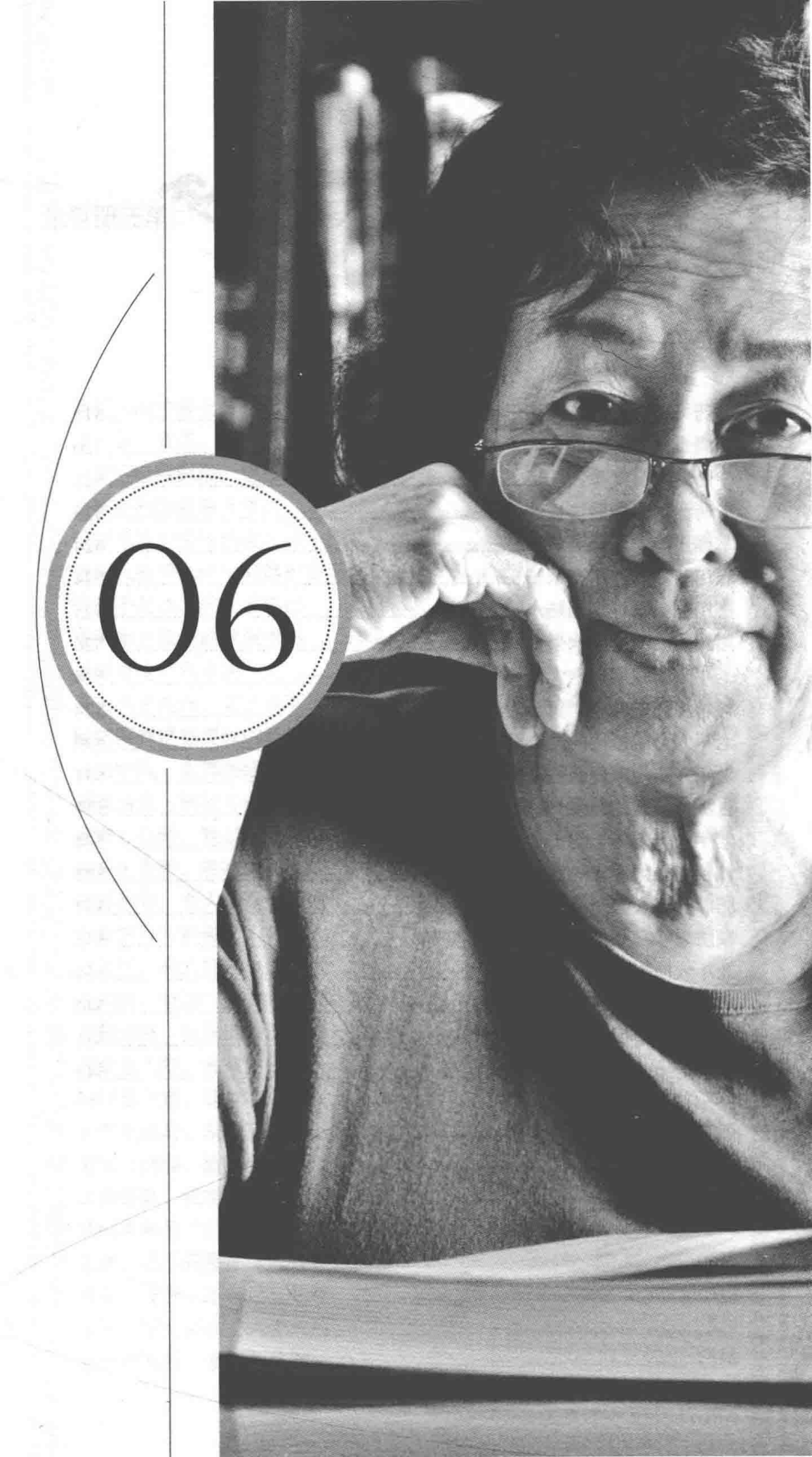


CONTENTS



第五册目录

补药可食，但不能滥用.....	518
药酒也是药，不能人人皆饮.....	520
中药煎取有度重四法.....	521
中药汤剂十种服法慎选择.....	523
掌握正确的服药姿势.....	524
服用药物，勿用茶水.....	524
服用三类药，别用热水.....	525
用药前后不能吃水果.....	526
老年人家庭用药六大原则.....	526
科学用药的九个“黄金时段”.....	528
老年人必须慎用的九类药物.....	530
老年人实用家庭药箱清单.....	531
医院，该去的时候一定要去.....	534
老年人定期体检的十项重点.....	534
体检前必须遵守的饮食要求.....	535
肥胖老年人必须做的五类检查.....	537
预防老年痴呆从“记忆体检”开始.....	538
老年人应当接种的三类疫苗.....	539
七类症状出现，应立刻就医.....	540
看病就诊要做好四门“功课”.....	541
必须走出的十一个看病误区.....	542



06



从头到脚， 从外到内， 保健全方位

● 很多老年人都有这样的经历，不是今天头疼就是明天腿脚不利落，或者就是浑身不舒服，但到底是哪儿出了问题，却又说不清楚，即便去了医院，也未必就能找到病源，去除病根，因此烦恼异常。其实，这对老年人而言，是正常的现象，这些症状未必需要就医寻药。那么，老年朋友们到底该怎么办呢？本章内容就是来帮助您解决这一系列问题的。通过阅读本章内容，让您从头到脚，从外到内，全方位保养自己的身体，从而达到强身健体、延年益寿的目的。

做好准备，一切从“头”开始

老年人养生从“头”开始

人到老年，皮脂腺萎缩，尤其是头部和外界环境接触最多，因而不少疾病都是从“头”开始的。所以，自古以来老年人的头部保健就非常重要。

头发：“发，血之梢也”，经常梳头有益于促进头部血液循环。为了增加头发的营养，平时应多吃含铁较多的食物。此外，老年人皮脂分泌相对减少，平时一星期洗一次头就可以了，而且不宜使用碱性过大的洗发水。

面部：经常用双手按摩面部，能够促进血液循环，增加机体的抵抗力。最好每天早中晚各以双手按摩面部一次，这样持之以恒，可以减少面部皱纹的产生。

口腔：老年人应每天早晚各刷牙一次，每天上下叩齿15次左右。

鼻部：每天用双手大拇指按摩鼻翼两次，每次50下左右，坚持不懈，可防感冒或减轻感冒症状。

眼部：经常将眼球向左右或上下转动，坚持眨眼，可延缓视力衰退。在室外可以凝视远处，有目的地观察某一景物。

耳部：轻轻揉捏耳朵的内外层，久而久之，可保持听力，并能增强防冻能力。

热敷，老年人的防病自助法

在中医里，有一种外部治疗方法叫热敷，它可以使局部肌肉放松，血管扩张，起到消炎、消肿的作用，还对因寒湿聚集、气滞血淤引

起的疼痛等有较好治疗效果，老年人常对头部进行热敷，还能起到防病保健的效果。

热敷的方法是：把毛巾放入60℃~70℃的热水中浸泡一会儿，然后轻轻绞去水，放在需要热敷的部位。老年人在进行热敷时，应该对眼睛、耳朵、小脑这三个部位重点热敷。

热敷眼睛时，先将毛巾放入手感稍烫的热水中浸透、折叠，然后将其放在合闭的双眼上，双手在毛巾上轻柔地揉眼，毛巾稍冷后，用热水重浸再热敷摩揉。每次热敷眼睛时保持呼吸自然，心情放松，每次可做3~5遍，每天1~2次。此法能起到消除疲乏、保护视力的作用，对预防老花眼、近视也有效果。

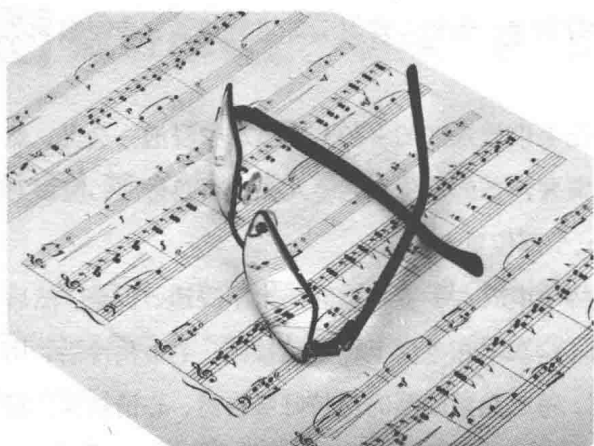
热敷耳朵时，先把用热水浸透过的毛巾掩盖在耳上，掩左耳或右耳均可。每次交替重复做3~5遍，每天1~2次，可以增加耳部的气血流量，预防耳部疾病及老年人常见的耳聋。

热敷小脑时，先将热毛巾放于小脑上（枕骨左右两侧，俗称“后脑勺”），两侧同时热敷或左右交替热敷均可，每次进行4~8遍，每天1~2次，能起到健脑作用，提高反应力和思维能力，对老年人常见的头晕、高血压等病症有一定的防治效果。

老年人应该注意的是，热敷法必须长期进行（少则3个月，多则1年），才能取得令人满意的效果。

了解病因，正确对待老年性眼病

人到了一定的年龄，特别是45岁以后，身体的各项机能都在减弱，眼睛也不例外。例如，很多老年人在读书、看报时特别容易疲劳，做一些精细的工作如缝纫等时间一久就头昏眼花；对色彩的辨别也不如年轻人敏感，甚至有的老人还出现蓝色盲的症状。不仅如此，老年人在光线不足的情况下视力会明显降低，视野的范围也开始缩



小。这以上种种，都是机体老化的正常表现，不是病态，不需要特别的担心。

但是，除了正常的自然规律之外的视力下降，还有一些是与年龄有

关的病理改变，这些眼疾有的是眼睛局部的问题，有的则是身体其他器官病变在眼部的表现。无论哪种原因，这些眼病无疑给老年人的正常生活带来了不便，所以，我们应该在了解病因的基础上更好地加以防治。

老年性眼病最常见的有三种——老视、青光眼和白内障。

老视属于屈光不正，主要表现为看远处清晰，看近处则不清楚。众所周知，我们的眼睛之所以能看清楚东西，靠的是晶状体的调节以及睫状肌的收缩，但随着年龄的增长，晶状体逐渐硬化，弹性降低，睫状肌的收缩功能也逐渐减弱，因此容易发生生理性调节机能的减退，造成看近物产生困难，也就是俗称的“老花眼”。老花眼不是病，是人体生理发展的自然规律，但老花眼发生的具体年龄和程度与体质及屈光（原本就近视、远视）等因素有关，所以有的人发生得早，有的人发生得晚。

青光眼是一种因眼球内液体压力升高而造成视神经纤维受损的病征。眼压是由眼内液体的循环来调节的，这种液体被称为房水。房水的产生和排出有一定比率，这样才能保证眼压维持在一定的范围内，但由于某种原因使房水产生过多或排出减少，就会引起眼压增高，从而造成视神经萎缩，视野缺损，从而形成青光眼。青光眼按病因机制来分可以分为原发性、继发性和先天性三类，原发性青光眼根据眼压

升高时前房角的关闭或是开放的状态，又可分为闭角型青光眼和开角型青光眼。中老年人最易患的是原发性急性闭角型青光眼，即因房角关闭引起的眼压急剧升高。

白内障是晶状体模糊或者不透明导致的视力模糊，为双眼病，但两眼发病可有先后。白内障可能会发生于任何年纪，但老年人是最为高发的人群。因为随着年龄的增长，机体的新陈代谢发生障碍，晶状体的纤维逐渐退化成不溶于水的蛋白质，造成晶状体浑浊从而影响视力。据统计，65岁以上75%的老年人或多或少会患有不同程度的白内障，但因为白内障从发病到严重影响视力往往要经过几年甚至十几年，所以患了白内障的老年人不必恐慌，定期去医院检查白内障的发展程度，做好必要的眼睛保护即可。只有当白内障使视力下降到严重影响生活的程度才需要进行手术。

老年人治眼疾，先补肾养肝

中医认为，老年人眼花是由于上了年纪后，气血渐衰，肝肾精气亏损，不能荣养眼目所致，因此治疗眼疾应以补肾养肝为主。

引起老年人眼花（视物模糊不清）的原因有很多，如白内障、青光眼、老花眼等。老年人出现眼花，应到医院作详细检查以找出原因，并接受相应治疗。现介绍一些能治老年人眼花的食疗方法。

枸杞蛋：枸杞子20克，与两只鸡蛋调匀、蒸熟、服用。此方对头昏眼花、多泪者有显效。

酱醋羊肝：将羊肝洗净切片、勾芡、素油爆炒，调以酱油、醋、料酒、姜。中心性视网膜炎、视神经萎缩者可常吃此菜。

红肝丸：取红花10克，与250克猪肝共剁为泥，加芡粉少许，做成丸子蒸食。此方对肝阴虚兼淤者适宜，对白内障术后眼中血丝，可起到促进消散的作用。

胡萝卜粥：取胡萝卜100克，粳米200克。先将胡萝卜洗净切成小碎粒，再与粳米一起加水适量煮成稀粥，每天早晚食用。此粥可护目养肤，特别适合患有夜盲症、眼干燥症及皮肤粗糙的人。不过，脾虚泄泻者慎用。

何首乌粥：何首乌60克，粳米200克，大枣10枚（去核）。先将何首乌加适量清水煎煮半小时，然后去渣留汁，再将粳米、大枣一起加入何首乌汁中煎煮成粥，每天早晚食用。此粥适用于肝肾亏损所致的眼花。

黑豆粥：取黑豆100克，浮小麦（未成熟的小麦）50克，粳米100克。先将浮小麦用纱布包好与黑豆一起加水适量煎煮，待黑豆煮开花后，去掉浮小麦渣，再加入粳米煮成粥，每天早晚食用。此粥滋补肝肾，可改善老人眼花症状。

防“老花”养目九法则

据专家和许多不戴老花镜且视力极好的老年人介绍，以下方法防“老花”很有效：

- ①经常眨眼，能使眼肌延缓衰老。
- ②每天一次盯住一个小目标远视片刻（最好是远处的绿色），不要斜视看物。
- ③从暗处到阳光下要闭目，防止日光直射眼睛。
- ④晨起喝一杯加了菊花的绿茶，不仅清香润口、提神醒脑，而且还有清肝明目的作用，对治疗目赤和目昏颇有疗效。
- ⑤如果眼睛经常有血丝或突然有小范围充血，可以用1/3~1/2张新鲜的荷叶煮水喝，能解暑清热、升发清阳、散瘀止血，消除眼睛中的血丝和充血，使眼睛明亮。
- ⑥若目赤肿痛或目赤障翳，可用一两新鲜的车前草煮水饮用，具

有清热、利水、明目的功效。

⑦经常按摩眼眶和面部，每次按摩10分钟，每天数次，持之以恒，不仅对眼睛有保健作用，对整个身体的健康也大有好处。

⑧用艾条灸足三里、曲池和合谷这三个穴位，每星期两次，可起到补益肾气、清热利湿、调和营卫、明目退翳之功效，使人神清气爽、精神饱满。

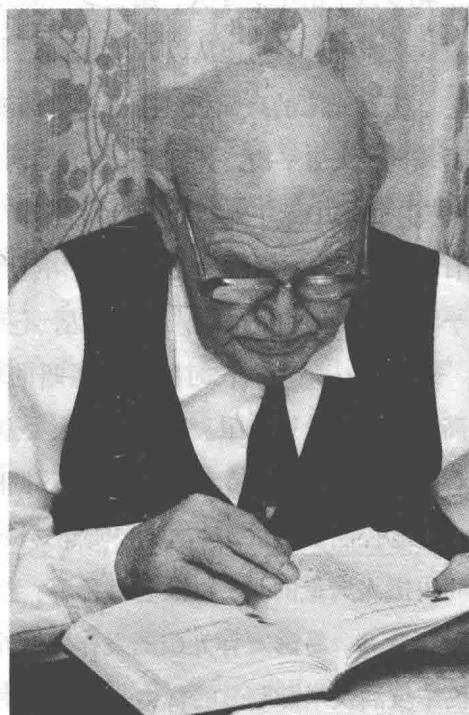
⑨老年人结膜炎、角膜炎、巩膜炎、视网膜炎等疾病发病率较高，应对症选药。对于老年性青光眼、白内障，以及眼底动脉硬化和糖尿病患者的眼疾，还应积极治疗原发病。

老花镜当配即配五要点

如果老年人已经出现老花眼，却强撑着不戴老花镜，那么就一定会加重阅读困难，产生头昏眼胀等许多症状，影响生活和工作，这是很不明智的。所以，老花眼镜当配即配，不要延误。

那么，配老花镜时应注意些什么呢？

①老花镜片应依照各人的视力不同而分别佩戴，最忌随便买一副老花镜就戴。因为随便买来的镜片多不能符合自己眼睛的具体情况，戴用之后不但视物不能持久，而且加重了视力疲劳，



甚至会促使某些眼病发生。

②配老花镜前，应先检查远视力、近视力及屈光状态，如有屈光异常，应矫正远视力，根据矫正的度数选配适度的老花镜。

③选配老花镜时，不宜过度矫正，这是选配老花镜的基本原则。

④要根据平时的读书习惯、工作距离，适当调整老花镜的度数。习惯远距离者比近距离者度数要小。

⑤一副老花镜不能长期使用，因为晶状体的硬化会随着年龄的增长而加剧。一般每3~5年增加 50° ，正常人的老花眼到 400° 即稳定，不会再增加。

预防青光眼，遵从五建议

目前，青光眼已成为仅次于白内障的第二大致盲性眼病，且多发于40岁以上的中老年人，那么老年朋友怎样做才能防患于未然，减少发病概率呢？不妨遵从以下几点建议：

①青光眼的致病机理主要是情绪波动引起大脑功能紊乱，使血管舒缩神经失去平衡，引起瞳孔散大而诱发此病。据统计，此类病多发于40岁以上的中老年人，尤其以女性居多，这不仅与男女眼球结构的差异有关，还因为女性更易受环境的影响导致精神紧张或情绪波动。所以，平时要保持愉快的情绪，遇事豁达，不要总为琐碎的事情着急和生气。

②临床证明，长时间处于黑暗的环境中瞳孔会扩大使得眼压升高，容易诱发青光眼。所以老年人要避免在暗光室逗留过长时间，观看电视、电脑时保持室内光线充足，同时在时间上要有所节制。

③控制饮水量，一次不要喝超过500毫升的水。这是因为如果短时间内摄入大量的水，血液会被稀释，而进入眼内的房水就增多，导致眼压升高，易诱发青光眼的发作。另外在饮食上，忌饮浓茶、咖啡、高浓度酒及辛辣刺激的食物，应多吃含有维生素C的蔬菜和水果。

④严冬和酷暑是青光眼的高发季节，尤其以最冷月份发病率最高。这是由于冬季室内外温差较大，上了年纪的人身体调节功能差，如果突然经历由热到寒的温度变化，会影响体温的调节中枢，这会通过植物神经干扰眼压，造成眼压波动，进而诱发青光眼发作。所以老年朋友外出前最好找个温度的过渡段，比如先在楼道里待一会儿，或在门口站一会儿降降温，让身体慢慢适应外界寒冷的环境，也避免了其他因温差过大所致的疾病。

⑤因为青光眼只有当发展到一定程度时才会出现明显的症状，所以为了避免发病引发的对视力不可恢复的损害，那些易患青光眼的高危人群（如有青光眼家族史的人，年龄超过80岁的老人，近视眼或糖尿病患者等）要多加留意自己的眼睛状况，如果出现眼球发硬，视野中有彩色图案（即虹视）等现象发生，很可能就是患了青光眼，这时候需要去医院做眼压、视神经以及视野等相关检查，争取早发现早治疗。

四妙招有效防范白内障的发生

老年性白内障是最常见的白内障，多见于50岁以上的老年人，随着年龄增长，发病率逐渐增高。患者自觉眼前有固定不动的黑点，呈现渐进性直隆、无痛性视力减退。视力障碍出现时间因混浊部位不同可有单眼复视、多视和屈光改变等。这种常见的老年疾病，是引起老年人致盲的重要原因，其发病机理尚不完全了解，基本上与紫外线、全身疾病如糖尿病、高血压、动脉硬化、遗传因素及晶状体营养和代谢状况有关。据保健专家长期研究和临床实践，以下四招可有效预防老年性白内障的发生。

1 保证足量维生素C的摄入

人眼中维生素C的含量大约是血液中的30倍，而维生素C可减弱光



线和氧对晶状体的损害，进而防止视力减退和老年性白内障的形成。但是随着年龄的增长，人体营养吸收功能与代谢机能逐渐衰退，晶状体维生素C含量明显下降，蛋白质氧化物越积累越多，晶状体透明物质逐渐浑浊，导致白内障发生。所以，老年性白内障其实只是一种维生素缺乏症，更精确地说是一种抗氧化缺乏症，故只要多加补充维生素即可。

2 戴防紫外线的深色眼镜

数据显示，长期生活在地球赤道和高原上的60岁以上老年人，白内障发病率高达95%，是全球同龄人发病率的近两倍。这是因为高能日光射线会导致晶状体氧化、变性，而健康的年轻人的角膜和晶状体可以吸收大量UV射线，但随着年纪的增长，晶状体会漏过越来越多的紫外光从而伤害到视网膜，故接受太阳光紫外线照射时间愈长，老年人患白内障的可能性就愈大。所以外出时佩戴一副能过滤UV射线和可视蓝光的黄褐色太阳镜，能大大减少紫外线对晶状体的照射量，有效预防白内障的发生或进一步加重。

3 防止脱水，多饮茶

充足的水分是保持人体正常代谢的最基本条件，对于老年人尤其重要。因为老年人的机体功能较年轻人来说会有不同程度的衰退，在发生脱水的情况下，体内液体正常代谢紊乱，就会产生一些异常的化学物质，损害晶状体，导致白内障发生；而对已发生白内障的患者，