

◎ 人卫科普

现代中医保健丛书

总主编 王坤根 主编 陈勇毅 等

老年病 中医保健

第
2
版



人民卫生出版社

现代中医保健丛书

总 主 编 王坤根
副总主编 陈勇毅 施仁潮 熊国治

老年病

中医保健

第2版

主 编 陈勇毅 陈永灿

副主编 程锦国 赵 强

编 著 (按姓氏笔画排序)

万全庆 方约生 朱 丹 李亚平 吴惠明

陆文彬 陈永灿 陈寿琴 陈志坚 陈国孝

陈勇毅 范琴舒 欧 春 金 甬 周金宝

郑沙盟 赵 强 柴中元 倪士昌 钱俊华

徐树民 黄飞华 董汉良 程锦国 裘 涛

申屠小良



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年病中医保健 / 陈勇毅等主编. — 2 版. — 北京:
人民卫生出版社, 2006.12

(现代中医保健丛书)

ISBN 7-117-08217-8

I. 老... II. 陈... III. 老年病—中医疗法

IV. R259.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139884 号

现代中医保健丛书

老年病中医保健

第 2 版

总主编: 王坤根

主 编: 陈勇毅 陈永灿

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705 × 1000 1/16 印张: 19.75

字 数: 351 千字

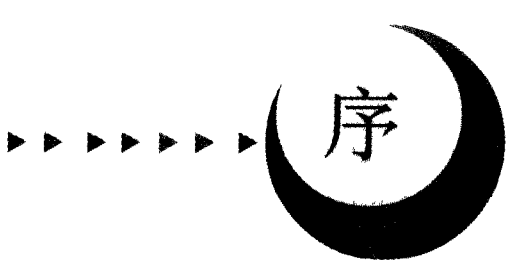
版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 版第 2 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-08217-8/R · 8218

定 价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



序

早在 1996 年，我们着眼于医疗面向社区的原则，为基层群众开展卫生服务，组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究，并擅长、热心于科学知识普及的专业人员，编写了《现代中医保健丛书》。

这套丛书以常见病、疑难病、小儿病、妇女病、男性病、老年常见病、胃肠病、肝胆病、肾病、高血压、失眠、疲劳、中风后遗症、癌症、头痛、哮喘和腰腿痛等为主题内容，每一主题单独成书，共计 17 种，先后于 2000～2003 年间由人民卫生出版社出版，累计印发 20 余万册。

《现代中医保健丛书》体现了中医保健特色，出版后受到欢迎，有些分册重印了 3 次，产生了良好的社会效益。为了适应社会的需求，满足广大读者对中医保健知识的渴望，我们在人民卫生出版社的指导下，于 2004 年 8 月着手丛书的修订工作。

这次修订，根据群众的需求，从图书的种类、内容、形式等方面做了改进和提高。

在丛书种类上，确定了《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中

医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《糖尿病中医保健》、《肥胖症中医保健》、《骨关节病中医保健》和《皮肤病中医保健》18种。

在丛书内容上，立足于向广大群众普及中医养生保健、防病治病知识，突出中医特色，注意吸收现代新知识、新成果。在菜肴、药膳、验方等方面，选择有针对性者，不求全，但求实用；同时注意适当介绍行之有效的传统健身方法。

在丛书形式上，不限于体例，而是从百姓最关心的内容入手，进行了简明通俗的介绍。对一些重要的知识点用黑体编排，以冀起到强调作用。同时列出“专家提示”一栏，对一些需要提醒的内容进行讲述。对原有文字较多的分册，做浓缩处理，使文字控制在20万字左右。语言力求大众化，专业术语尽量不用，力求做成中医科普精品。

希望我们的努力能使中医药祛病保健知识得到广泛传播，为大众健康做些有意义的实际工作。

总主编 王坤根

2006年9月20日



现代中医保健丛书
老年病中医保健

目录

一、人老了就要生病吗

1

老年期的划分 /2

天年知多少 /3

什么是老年病 /4

老年保健和老年病防治的意义 /5

二、中医学对老年病的认识

7

历代医家探索老年病防治良方 /8

人体衰老变化的特点 /10

中医老年病的病理特点 /11

三、老年人中医保健要则

——调养

15

精神调养 /16

起居有节 /19

膳食合理 /22

运动健身 /26

环境适宜 /29

嗜好改良 /31

自我按摩 /33



四、中风病人的家庭调养 ...

35

- 什么叫中风 /36
- 什么叫小中风 /37
- 中风是怎样发生的 /38
- 中风病人的日常生活护理 /41
- 中风的中医养护与调摄 /42
- 预防老年中风的饮食 /44
- 中风病人康复期的饮食 /44
- 防治中风的菜肴 /45
- 中风康复的药膳 /47
- 中风康复的药酒 /49
- 防治中风的药茶 /51
- 防治中风单验方 /53
- 治疗中风后遗症的中成药 /54
- 中风后遗症病人的按摩疗法 /55
- 中风后遗症病人的康复锻炼 /57
- 中风的家庭急救常识 /60

五、老年痴呆 预防为先 ...

61

- 何谓老年痴呆 /62
- 中医学对老年痴呆的认识 /63
- 临床症状繁杂 /63
- 老年痴呆有别老年健忘 /64
- 勤用脑 防痴呆 /65
- 调治痴呆古方 /66
- 简易益智按摩 /68
- 活动手指可聪脑 /69
- 预防痴呆食疗便方 /70
- 家庭护理注意事项 /72





六、老年高血压病的调治 ... 75

- 什么是老年高血压病 /76
- 老年高血压病的特点 /76
- 老年高血压病的治疗原则 /77
- 中医学对高血压的认识 /79
- 中医怎样防治高血压 /80
- 老年高血压病辨证分型与治疗 /81
- 老年高血压病的单验方 /83
- 老年高血压病外治法 /84
- 老年高血压病常用中成药 /87
- 老年高血压病简易食疗方 /89
- 老年高血压病常用药膳食谱 /90
- 老年高血压病降压药茶 /93
- 老年高血压病自我按摩 /94
- 老年高血压病足部按摩 /95
- 老年高血压病降压体操 /96
- 老年高血压病音乐疗法 /98
- 老年高血压病日常起居调摄 /100

七、“老慢阻”重在气通顺 ... 103

- 什么是老年慢性阻塞性肺疾病 /104
- 吸烟者的悲哀 /105
- 外邪侵袭 肺脏得病 /106
- 肺病不愈 责之虚损 /106
- 气不顺 咳喘作 /107
- 饮食嗜好有节度 /107
- 人逍遥 咳喘疗 /108
- 寒暑避之有时 /108
- 咳嗽该吃什么菜 /109
- 肺胀该吃什么菜 /111



喘证怎样用药膳 /114

选用单验方 /116

选用中成药 /120

选用按摩方法 /122

八、老年胃炎七分养 125

什么是慢性胃炎 /126

调养的一般措施 /127

饮食调理须重视 /128

老年人慢性胃炎的药膳 /128

如何选用中成药 /132

防治胃炎单验方 /135

按摩疗法可祛病 /136

九、老年便秘 中医来通畅 137

中医话老年便秘 /138

老年便秘危害多 /139

老年性便秘是怎样发生的 /140

老年便秘预防和注意事项 /142

常用中成药的选用 /144

家庭药茶疗法 /146

家庭药酒疗法 /148

家庭药膳疗法 /149

家庭药粥疗法 /151

家庭肛肠疗法 /154

家庭敷脐疗法 /155

家庭按摩疗法 /156

熏洗和鼻疗法 /157

简易单验方和食疗方 /158





十、老年糖尿病 可防可治 161

老年人为什么易患糖尿病 /162

老年糖尿病的病因特点 /163

老年糖尿病的临床特点 /164

老年糖尿病的治则特点 /165

老年消渴有征兆 /166

中医辨治老年消渴具特色 /167

老年消渴并发症的防治 /167

单方验方疗消渴 /169

降糖中药有哪些 /169

食物降糖可参选 /170

老年消渴的饮食疗法 /171

老年消渴菜肴的选用 /172

体育疗法疗消渴 /175

调摄七情疗消渴 /176

十一、前列腺增生 调治有方法 179

什么是前列腺增生症 /180

前列腺增生症为什么多见于老年人 /181

前列腺增生症的症状有哪些 /181

防治前列腺增生症菜肴的选用 /183

防治前列腺增生症药膳的选用 /186

防治前列腺增生症单验方的选用 /189

防治前列腺增生症中成药的选用 /191

防治前列腺增生症按摩法的选用 /193



十二、更年期综合征病人的 中医保养

197

- 更年期综合征是怎样发生的 /198
- 更年期综合征最突出的症状有哪些 /199
- 更年期有哪些变化 /200
- 更年期综合征的临床表现怎样 /201
- 更年期不可怕 调摄有讲究 /203
- 更年期菜肴的选用 /206
- 更年期药膳的选用 /207
- 更年期中成药的选用 /209
- 更年期简便方的选用 /210

十三、老年抑郁症 ——老年人的精神障碍 ...

211

- 什么是老年抑郁症 /212
- 中医对老年抑郁症的认识 /214
- 老年抑郁症常用中成药 /216
- 老年抑郁症情志疗法 /217
- 老年抑郁症兴趣疗法 /222
- 老年抑郁症运动疗法 /226
- 老年抑郁症药茶疗法 /228
- 老年抑郁症药酒疗法 /229
- 老年抑郁症药粥疗法 /231
- 老年抑郁症药点疗法 /232
- 老年抑郁症药膳疗法 /234
- 老年抑郁症预防要点 /237





十四、老年性白内障的 预防和护理

239

- 什么是老年性白内障 /240
- 老年性白内障是怎样产生的 /241
- 怎样预防老年性白内障 /241
- 怎样护理老年性白内障患者 /242
- 怎样选用防治老年性白内障的菜肴 /243
- 怎样选用防治老年性白内障的药膳 /245
- 怎样选用防治老年性白内障的单验方 /247
- 怎样选用防治老年性白内障的中成药 /247

十五、老年重听 从容应对

251

- 人的听力是如何形成的 /252
- 什么是老年性听力减退 /253
- 老年性听力减退是如何发生的 /254
- 老年人多少岁开始听力下降 /255
- 暴怒以后耳朵怎么听不见了 /256
- 老年性听力减退应与哪些耳聋相鉴别 /256
- 老年性听力减退的一般对策 /257
- 老年性听力减退的中医治疗 /258
- 老年性听力减退的中成药 /261
- 老年性听力减退的单验方 /262
- 老年性听力减退的食疗方 /263
- 老年性听力减退的生活起居 /264
- 老年性听力减退的饮食宜忌 /265



十六、老人瘙痒要注意 细节的调理

267

什么是老年性瘙痒症 /268

澡堂里的烦恼 /269

外风侵袭皮肤得病 /269

内风起 瘙痒作 /270

伤感动情生痒疾 /270

注意生活细节 /271

吃些什么菜肴 /272

吃些什么药膳 /274

如何选用单验方 /276

如何选用中成药 /278

怎样进行自我按摩 /279

十七、骨质疏松早治疗

283

什么是骨质疏松症 /284

骨质疏松症是怎样发生的 /285

影响骨骼健康的风险因素 /285

中医学对骨质疏松症的认识 /288

中医的腰痛、骨痿、骨痹是什么 /289

原发性骨质疏松症的临床表现 /291

原发性骨质疏松骨折的处理原则 /291

制订切实有效的用药方案 /292

骨质疏松性骨折的中药治疗 /293

骨质疏松症的食疗药膳 /294

正确使用治疗药物 /295

骨质疏松症防治注意事项 /297

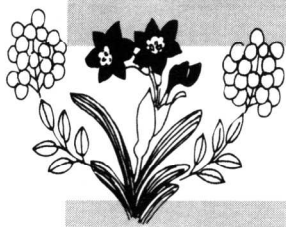


• 现 代 中 医 保 健 丛 书 •

老 年 病 中 医 保 健

一、 人老了就要生病吗





一、人老了就要生病吗



老年期的划分

联合国根据人均预期寿命规定,发达国家65岁以上者,发展中国家60岁以上者称为老年人。我国划分老年期标准是:45~59岁为老年前期,60~89岁为老年期,90岁以上为长寿期。同时对老年期还可以再划分为三个阶段:年轻老人指60岁或65~70岁的老人;老老人指75~90岁的老人;非常老的老人指90岁以上的老人。据2005年全国1%人口抽样调查,我国2005年60岁及以上的人口为14408万人,占总人口的11.03%,其中65岁及以上的人口为10045万人,占总人口的7.69%。根据世界卫生组织(WHO)的一个国家的老龄化率(65岁以上人口占全国人口的比率)在7%~14%之间称为老龄化国家的定义,那么,我国已进入老龄化社会。

老年期的划分,过去并无统一的标准,各国、各民族的各个时期标准也不尽相同。如我国古代文献就有各种记载:《说文》认为“七十曰耄、八十曰耄、九十曰鲐背、百年曰期颐”;《黄帝内经》又说“人年五十以上为老,二十以上为壮,十八以上为少,六岁以上为小”;《太平御览》则曰“六十曰老”;《小品方》记载“凡人六岁以上为小,十六岁以上为少,三十岁以上为壮,五十岁以上为老”;可见在我国古代一般以五十岁以上称为老年。又如国外按照人体解剖结构和生理变化,以46~65岁为渐衰期,65岁以上为衰老期,从而确定65岁为进入老年期的标志。所以世界卫生组织提出判断老龄化社会的年龄参考标准是65岁。

年龄只是人体衰老的一个时间上的大致划分,而人体真正的衰老,有时并不以年龄为界。同样年龄的老人,有的表现出“老态龙钟”,有的却“老当益壮”,这就跟人的其他因素有关了,如遗传、环境、疾病、劳作等等。中医经典著作《黄帝内经》曾经感叹:“上古之人,春秋皆度百岁而动作不衰;今时之人,年半百而动作皆衰者。”充分说明人若好好保养可以长命百



岁，但保养不当则未老先衰，不能自达天年。



天年知多少

天年就是人自然的年寿。《史记》有“终其天年，而不夭伤”的记载。目前人的平均寿命只达到70岁左右，距人类真正的“寿终正寝”的年限差之甚远。生长、发育、衰老、死亡是人类生命的必然过程，长生不老是不可能的。但人的寿命长短相差悬殊，有的死于婴儿时期，有的未及成年即夭折而亡，甚至有的英年早逝，但也有的能健康地活过百岁高龄。如果没有疾病、意外伤害等影响，很多人是可以长寿而活至天年的。那么人究竟能活多大岁数呢？

根据《黄帝内经》“尽终其天年，度百岁乃去”的说法，可以推测人的自然寿命至少是一百岁。养生名著《三元参赞延寿书》认为“人之寿，天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十岁”，指出人的寿命应当是一百八十岁。这与现代一些科学家的认识是基本一致的。百岁以上的老人，在现实生活中确实存在，而且会越来越多。古今中外都有不少关于长寿老人的记载。如日本有个名叫万部的农民在1795年应宰相召请，全家到东京。当时他的年龄已194岁，其妻子173岁，儿子153岁，孙子105岁。我国古代有个叫王远知的，生于梁代天监9年，死于唐代贞观9年，活了126岁。唐朝香山九老中有一位李元爽活到136岁。唐代医家孙思邈活至百岁以上。现代老中医罗明山，113岁时，每天还可以诊治40多位病人，1980年他114岁时尚可为人诊病疗疾。40多年来，很多国家都有人作过有关长寿老人的调查，也有很多国家专门调查研究百岁以上的老人，如瑞典、德国、英国、匈牙利、俄罗斯、日本、埃及、希腊、阿根廷等国都有报道。我国在1953年进行人口普查时，就发现有百岁以上老人3384名，最高寿者155岁。近年来，随着人民生活水平的提高和医疗条件的进一步改善，我国人民的平均寿命又得到了延长，老年人口比重在不断增加，百岁以上老人的真实报道也屡见不鲜。值得注意的是，百岁老人以山区、农村较多见，城市相对较少。长寿老人的分布有一定的区域性，据悉目前全球有五大公认的“长寿之乡”，它们是高加索地区、巴基斯坦的罕萨、厄瓜多尔的比尔卡班巴、我国新疆的南疆一带和广西巴马；似乎也有家族性，因为有众多的长寿家族存在，这除了遗传因素外，无疑与家传的养生之道有关。高寿者一般女性多于男性。总结他们在生活方面的特点，绝大多数是长期参加一定的体



力劳动，性格开朗，饮食清淡，起居有节，生活环境幽静，空气清新，并没有听说哪位老人经常服用什么抗衰老药而长寿的。

另外，根据学者们长期细致的观察，发现各种动物都有一个比较固定的寿命期限，而且这个期限与各种动物在生长期或成熟期的长短有一定的关系。如狗的成熟期是2年，而寿命为10~15年；猫的成熟期为1.5年，寿命是8~10年；牛的成熟期为4年，寿命为20~30年；马的成熟期为5年，而其寿命为30~40年，等等。这些动物的自然寿命是成熟期的5~7倍，这样推算起来，人的成熟期为20~25岁，那么自然寿命应该有100~175岁。也有人以动物的性成熟期的8~10倍来计算，人的性成熟期是14~15岁，则自然寿命也应为110~150岁。另外还有一些科学家总结的自然寿命推算法，但无论哪种结果都认为人类的自然寿命起码是在百岁以上。



什么是老年病

老年病又称老年期疾病，是指人在老年期所患的与衰老有关的，并且有自身特点的疾病。所包含的疾病范围相对广泛，大体上可分为三类：

一是仅发生在老年期，由于机体老化而导致的疾病，如老年疣、老年性白内障、绝经后阴道出血症、前列腺增生症、老年性痴呆症等。

二是多发生于老年期，发生与机体老化后抗病能力下降有关的疾病，如冠心病、慢性支气管炎、高脂血症、恶性肿瘤、中风、脑萎缩症等。

三是老年期与青、中年期同样容易发生，但具有不同于青、中年期发病特点的疾病（其中不少是青、中年时期的疾病的延续），如老年性肺炎、消化性溃疡、慢性胃炎、慢性肾炎、糖尿病、类风湿性关节炎、肺气肿、颈椎病等。

老年病有其发病的基本特点，中医学认为，老年病的发生，多以身体虚衰，抗病能力弱为诱因。“虚”对老年人来讲，表现尤为突出，故老年病的特点之一是“正虚”。由于老年人抗病能力弱，正气不足，所以病久而缠绵不愈者多，患慢性患者多，故老年病的另一特点是病程长。又因为体虚而病，病后正气愈虚，则一处有病而处处皆病，周身脏腑、气血、阴阳失调，虚实夹杂，寒热交错，甚至出现几个脏腑的病变，形成错综复杂的病情，此为老年病又一特点。

显然，老年时期和人的衰老使人易患老年病，而老年病又是使人折寿、导致死亡的直接原因。因此，加强老年病的防治，成为老年人健康