



养生保健

中老年保健首选读本

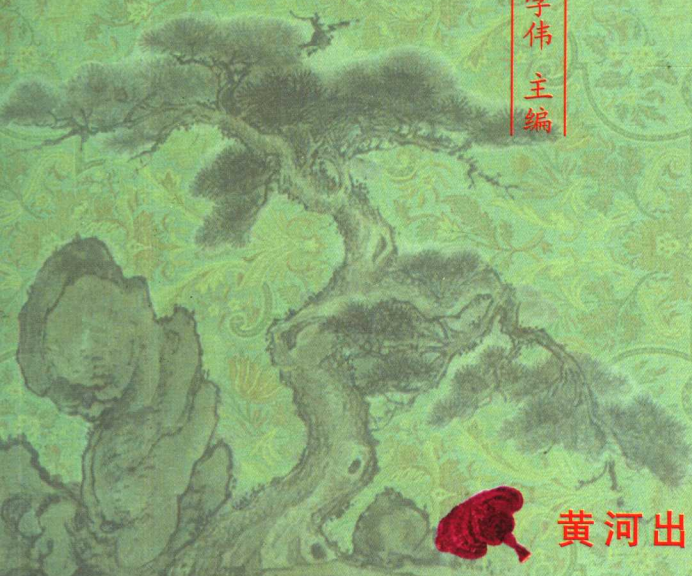
家庭里的保健医生，生活中的健康顾问；
传播医学科普知识，提供实用保健方法。

宝典

许志敏 徐学伟 主编



黄河出版社



许志敏 徐学伟 主编

养生保健宝典

黄河出版社

责任编辑 王 煦

封面设计 张玉泰

版式设计 辛 敬

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健宝典/许志敏, 徐学伟主编. —济南: 黄河出版社, 2006. 9

ISBN 7 - 80152 - 749 - 6

I. 养... II. ①许...②徐... III. ①保健—通俗读物②养生 (中医)—通俗读物 IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 110798 号

书名 养生保健宝典

主编 许志敏 徐学伟

出版 黄河出版社

发行 黄河出版社发行部

(济南市英雄山路 21 号 250002)

印刷 济南申汇印务有限责任公司

规格 787 毫米 × 1092 毫米 16 开本

22.25 印张 400 千字

版次 2006 年 9 月第 1 版

印次 2006 年 9 月第 1 次印刷

印数 1 - 20000 册

书号 ISBN 7 - 80152 - 749 - 6/G · 152

定价 38.00 元

编委会人员名单

主 编：许志敏 徐学伟

副 主 编：傅俊杰 张希龙 张立海 刘 杰 李常德

执行副主编：吕勇刚 郭继忠 王廷芸 赵洪芬

编 委（以姓氏笔画为序）

王风华 王正福 王光明 王洪发 王晓梅

王绪波 马永臣 马志成 马爱国 马孟林

丛志刚 田丽君 孙志远 孙敬东 吕文斌

刘俊平 刘惠安 刘舰艇 李传光 李 勇

李刚毅 吴锡宝 杜增祥 张俊兰 张延庆

陈金峰 赵海明 赵文国 杨 中 徐子前

徐 敏 高新宇 高 路 袁习千 钱文强

褚风勉 管廷强 薛 梅 谭明川

目 录

第一篇 家庭医生

家庭急救注意事项	(3)	食物中毒后的处理	(19)
体质寒热看手指	(4)	常把毛巾消毒	(20)
如何选用中成药治感冒	(4)	有些药不能用热水服	(21)
治疗感冒莫入误区	(5)	炎夏老年人须防缺血性脑中风	(21)
老人眩晕不可忽视	(6)	高血压病人限盐别忘补钾	(22)
控制糖尿病不能单靠节制饮食	(7)	营养不足的报警症状	(23)
维生素 C 可快速治感冒	(8)	健康生活四不宜	(23)
哪些病人忌饮牛奶	(8)	止鼻血的方法	(24)
哪些人易患高血压	(9)	四种人慎服阿司匹林	(25)
多喝水感冒能好得快吗?	(9)	秋季腹泻要当心并发症	(25)
如何降低高血液粘稠度	(10)	糖尿病患者尤须防低血糖	(27)
中老年人如何防猝死	(11)	老年人要补充维生素 B ₁₂	(28)
啤酒比烈酒更易引发痛风	(12)	高血压患者可饮五种茶	(29)
吸烟影响药效	(13)	用鼻子“闻”出疾病来	(29)
防治痔疮关键应纠正不良习惯	(13)	水果也能治疗痔疮	(30)
腹痛不都是腹内疾病	(15)	化验空腹血糖注意事项	(30)
老人牙齿酸痛怎么办	(15)	老人莫忽视烧心症状	(31)
如何缓解老人脚跟骨刺痛	(16)	秋冬季预防慢性咽炎发作	(32)
夏季出汗多应防结石病	(17)	天寒要注意“养”眼	(33)
腹泻期间莫禁食	(18)	“三种人”慎用热水烫脚	(34)
喝凉开水泡茶对糖尿病有益	(19)	如何补钙才合理	(35)

寒冷气候防鼻炎发作	(36)	七种吃法有害于胃健康	(48)
老年人贫血率高达 50% 可用八珍丸 归脾丸补血	(37)	狗咬伤后先用肥皂水清洗	(49)
冬季感冒可分三类	(38)	浮肿未必都是病	(49)
天寒老年男性莫憋尿	(39)	心血管病的时辰给药	(50)
胃镜检查前注意什么	(40)	老年人睡眠障碍的十大元凶	(51)
药饮改善低血压	(40)	老人怎样应对口干症	(52)
胖人血稠吗	(41)	春季哪些病人忌喝鸡汤	(53)
自我调治降血粘	(41)	老年人补肾可延缓衰老	(54)
调精神 调起居 调饮食 调劳逸	(42)	牙膏怎样使用才安全	(55)
别将“流脑”当感冒	(43)	吸氧并非越多越好	(56)
被查出脂肪肝以后	(44)	异物入眼莫先揉	(57)
警惕吃出痛风病	(45)	老人补钙三注意	(57)
高血压有合并症怎样选降压药	(46)	预防心脏病要点	(58)
哪些疾病可引起头痛	(47)	秋季要远离肠道传染病	(59)
		腹泻后不宜立即使用止泻剂	(60)
		癌症早期信号有哪些?	(61)

第二篇 传统疗法

山楂可一药多用	(65)	九种降血糖中草药	(75)
急性心梗自然疗法	(65)	梳头健脑防衰老	(76)
槐树全身可入药	(66)	生吃芹菜降压三法	(77)
四法巧治偏头痛	(67)	舒适有效的水疗	(78)
保健的最佳点	(67)	如何止住鼻出血	(78)
防老年性痴呆始于中年	(68)	活动手指能健脑	(79)
补血佳品阿胶	(69)	自我解毒 清除体内垃圾	(79)
除蛋白尿七法	(70)	噎食后如何自救	(80)
民间熨疗 6 法	(71)	“辛”药疗疾病	(80)
降血压醋疗方	(72)	发牢骚有助于缓解压力	(81)
秋季润肺吃萝卜	(72)	老人轻松入睡八招	(82)
牛奶煮大蒜治感冒	(73)	淡盐水冲洗鼻腔	(84)
治疗腰痛三法	(73)	美容佳品橄榄油	(84)
按揉腹部可治病	(74)	解除药毒用甘草	(85)
三法除失眠	(75)	失眠巧按摩	(86)

第三篇 预防指南

预防感冒吃啥好?	(89)	冬防心脏病 十招记心头	(111)
对镜查舌早知病	(89)	哪种睡姿最安全	(112)
怎样防护电磁辐射	(91)	七种饮食习惯可致癌	(113)
哪些食物能降血脂	(92)	流感病毒最怕什么	(114)
哪种人易患高脂血症	(92)	六种饮食习惯该改	(115)
科学服用速效救心丸	(93)	老人白天犯困 警惕心脏疾患	(116)
人体健康晴雨表——手指甲	(93)	使用马桶卫生细节	(117)
老年人缺水易患白内障	(95)	手麻暗示的疾病	(118)
哪些疾病易在夜间诱发	(95)	常吃豆制品防前列腺癌	(119)
防治四肢冰凉小贴士	(96)	肝脏“天敌”知多少	(120)
“抗衰老 补肝肾 明双目”枸杞子		注意生活细节 远离污染食品	(120)
泡水喝益处有三	(96)	多吃碱性食品提高智商	(122)
如厕时间别太长	(97)	体衰信号不容忽视	(122)
无醇啤酒可预防心血管疾病	(98)	六大“卫士”防中风	(123)
左手摇扇可防脑溢血	(99)	人易生病的“魔鬼时刻”	(124)
老年痴呆的十大诱因	(99)	值得老人警惕的得病信号	(125)
控制糖尿病的12种方法	(100)	疲劳是人体自我保护信号	(126)
胃肠疾病禁忌种种	(101)	抠鼻孔不利防病	(127)
七种致命疾病的报警信号	(102)	生活中的防衰小方法	(128)
十种病症应避免精神刺激	(104)	儿童常吃膨化食品有害身体	(128)
哪些人不宜多吃香蕉	(104)	教您几招防腰痛	(129)
常吃姜醋茶 防高粘滞血症	(105)	生吃番茄抗血栓	(130)
常吃苹果有助防肺癌	(106)	低血压患者升压新法	(130)
怎样防治牙龈出血?	(106)	适用于老人的排痰法	(131)
严寒时节防心梗	(107)	慎重挖耳屎	(131)
烧烤食品最好不吃	(107)	睡觉时请给自己松绑	(132)
银杏有药效但也有毒	(108)	如何防止腹部脂肪堆积	(133)
长期吃腐乳会得癌吗?	(109)	家用餐具如何消毒	(134)
影响老人心理健康的四因素	(109)	新买来的内衣应洗后再穿	(135)
从人体部位看疾病前兆	(110)	保护腰椎莫忽视日常小事	(135)
常食山药可防动脉硬化	(111)		

第四篇 以食为天

与螃蟹相克的食物	(139)	活的维生素丸——草莓	(160)
夏季吃姜保胃肠	(139)	有“色”蔬果保健康	(161)
利用食物特性防癌	(140)	红葡萄酒可有限预防心脏病	(161)
每天食点醋有益健康	(141)	厨房里的“药”箱	(162)
夏天的西红柿番茄红素最高	(141)	防中风食物四种	(163)
花生可防心脏病	(142)	西瓜皮三吃	(163)
要防白内障多吃什么好	(143)	常吃黑色食品大有益	(164)
栗子生吃止血熟吃活血	(144)	常吃醋泡食物益健康	(165)
核桃补脑又补肾	(144)	失眠三吃三不吃	(166)
姜汁葱花炒鸡蛋与风寒感冒	(145)	食用干海带除神法	(166)
豆芽的食疗作用	(145)	鲜藕三吃	(167)
食物表皮巧脱法	(147)	洋葱头可降脂杀菌	(167)
补肾食物三种	(148)	食物“相克”解救妙方	(168)
洋葱干红酒的保健功效	(148)	预防早衰的15种食品	(169)
橘子哪部分能化痰止咳	(149)	代茶饮料也有疗病的作用	(170)
吃牛肉的六大好处	(149)	七种蔬菜生吃更好	(172)
百合南瓜	(150)	“海中鸡蛋”——贻贝	(172)
常感冒多喝骨头汤	(151)	樱桃的药用	(173)
酱油与健康	(151)	哪些食品可健脑增智	(174)
药食兼备话茼蒿	(152)	饮用啤酒十不宜	(176)
前列腺疾病食疗方	(152)	早餐不当 有损健康	(177)
水产类食品有药性	(153)	冬吃大蒜保安康	(177)
七种蔬菜的抑癌率	(154)	红薯粥中为什么要加小米	(178)
镇静催眠话小米	(155)	豆腐营养好 搭配价更高	(178)
补钙食品巧制作	(155)	糖是人的主要能源	(178)
14种超级食物简介	(156)	鲜玉米营养好 搭配吃价更高	(179)
香椿调治疾病九法	(157)	菜根的治病作用	(180)
养生保健话春韭	(157)	蜂蜜的科学吃法	(180)
杂粮的药性	(158)	健美健康吃芹菜	(181)
中老年保健佳品——黑芝麻	(159)	防暑治病夏食瓜	(181)

第五篇 养生天地

粗茶淡饭未必利长寿	(185)	中年护肝五忌	(209)
老年人怎样提高睡眠质量	(185)	冬日鲜橙益健康	(210)
预防脑衰有十法	(186)	老人饭后五忌	(211)
人体抗衰老所需的营养素	(187)	十种食品可助“性”	(212)
“不惑之年”如何健脑	(188)	老人吃水果有学问	(212)
消除疲劳的六种方法	(189)	吃枸杞降血脂	(213)
五法制怒可延年	(190)	老年人日常生活七忌	(213)
延缓老花眼有四法	(190)	老人早餐三宜三不宜	(214)
延年益寿的六种平衡	(191)	消除疲劳妙法两则	(215)
高血压病患者怎样做才会长寿呢?	(192)	老来养生四道坎	(215)
强体延年从脚开始	(193)	春天老人生活五忌	(216)
提肛法可调理失眠	(194)	伸懒腰——独特的春季养生法	(217)
古代文人养生术	(195)	中年健康常“五看”	(217)
催眠食物知多少	(195)	搓胸摩背 寿增病祛	(218)
中年人要看“钟”与“表”	(196)	维生素E可防老年斑	(219)
怎样避免秋膘贴上身	(197)	历代名医为啥都高寿?	(219)
如何消除黑眼圈	(198)	夏季养生重在养阳	(220)
掌上五法可除疲劳	(199)	中老年人怎样拒绝秃顶	(221)
男人衰老的十个表现	(199)	老夫妻最好一起睡	(221)
长寿者的十种特征	(200)	老人要警惕“反常”现象	(222)
一天养生的焦点时刻	(201)	中年女性巧养生	(223)
巧除体内垃圾	(202)	冬夜老人莫憋尿	(224)
秋季护胃有秘诀	(203)	六大弱点让男人短寿	(224)
起床前养生八法	(204)	什么运动可补肾	(225)
熬夜后请喝一杯枸杞茶	(205)	老人应克服四种习惯	(226)
老人脚保健五措施	(205)	吃橘子三注意	(226)
少吃盐 八成饱 养中年	(206)	影响皮肤老化的九因素	(227)
“养心”助长寿	(207)	春季给身体做个“大扫除”	(228)
常咽唾液有益养生	(207)	防止记忆力减退6招	(229)
护肝老人长寿要诀	(208)	春天应该怎样“捂”	(230)
		十种简易抗衰老技法	(231)

人到中年“挑”着吃	(231)	夏季里怎样保养好	(239)
晚餐不当可致八种病	(232)	六个好习惯 让你更健康	(240)
女性比男性长寿的奥秘	(233)	鼻子冬季要防干保暖	(240)
尝试新鲜事物不易衰老	(235)	保护听力九注意	(241)
保护心血管的十三要素	(236)	细嚼慢咽可防癌	(242)
香蕉保健新用途	(237)	偏嗜五味有损健康	(243)
不同体质的养生技巧	(238)	容易早逝的十种人	(243)

第六篇 健身之术

我爱做膝部保健操	(247)	耸肩晃头和颈痛说拜拜	(262)
肌肉去乏术	(248)	跳一跳，越跳越年轻	(263)
暖身功助我治痛风	(248)	老年人不可忽视力量锻炼	(264)
摩鼻洗鼻益健康	(249)	“动则生阳”手脚不凉	(264)
足部操 建设“第二心脏”	(250)	高血压病人不宜练深呼吸	(265)
弯腰扭身 腰背不疼	(251)	老人“五脏”健身法	(266)
耳功六招	(252)	糖尿病患者不宜清晨锻炼	(266)
老年人如何掌握合适运动量	(253)	冬泳四不宜	(267)
勤动手足血运不息	(253)	小动作益健康	(267)
暮春锻炼悠着点儿	(254)	高血压病人不宜冬泳	(268)
夏暑锻炼六忌	(254)	饭后立即散步不科学	(269)
转颈屈身 安睡天明	(255)	夫妻捶背共健身	(270)
散步也治病	(256)	老人锻炼五项原则	(270)
点头防治颈肩痛	(256)	骨质疏松的运动处方	(271)
悠闲荡椅除疲劳	(257)	坚持快走大脑不老	(272)
秋练宜早动晚静	(257)	下肢静脉曲张运动的宜忌	(273)
晨练疲劳不能补觉	(258)	四勤有益于健康	(274)
秋日运动应常监测运动量	(259)	习书健身乐陶陶	(275)
苗条腰腹三分钟	(260)	简易运动治坐骨神经痛	(276)
运动午休解疲乏	(260)	伸懒腰打哈欠利健康	(276)
水中健身操 减肥护关节	(261)	老来学做“不倒翁”	(277)
手浴解疲劳	(261)	运腕三法	(278)
搓筷子治疗手臂麻木	(262)	搓鼻又唱歌 感冒不来找	(278)
寒露节气功	(262)	摇头耸肩 中风减少	(279)

每日吃维生素 C 降血压	(280)
健身不必天天练	(280)
手指运动锻炼五脏	(280)

老人拄拐益健康	(281)
闻香疗病	(282)

第七篇 康复园地

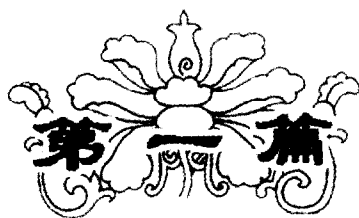
按摩法消除瘢痕	(285)
慢性胃炎的拔罐疗法	(285)
高脂血症的自我保健	(286)
哮喘的自我护理	(287)
延缓心理衰老十法	(288)
颈椎康复操	(289)
吃药姿势不当减药效损身体	(290)
老人应这样调整心态	(290)
晚年十乐助长寿	(291)
老人急性腰扭伤的自疗	(292)
手术前后应注意什么	(292)
中风后遗症患者要动起来	(293)
鼻出血老人的夏季护理	(294)
别凭感觉判断病情轻重	(295)
便秘可使糖尿病患者失明	(296)
做好帕金森病人的饮食护理	(296)
中风后白天莫多睡	(297)
再发心梗的六大诱因	(298)
糖尿病患者须警惕骨质疏松	(299)
糖尿病肾病要严控“三高”	(299)

骨折早期补钙不如吃皮冻	(301)
脑病不同 卧位有别	(301)
心血管病人注意晚间调理	(302)
六类人群的正确睡姿	(303)
黄豆加蜂蜜治愈褥疮	(303)
少食多餐适用哪些病人	(304)
肝硬化病情恶化事出有因	(305)
洗澡胸闷留神心梗	(306)
腹泻病人的护理	(307)
高热病人的护理	(307)
掌握生命节律促健康	(308)
护理糖尿病人三注意	(309)
偏瘫老人上下楼的方法	(310)
散步亦能防治感冒	(311)
避免咳嗽引起并发症	(311)
意识不清者呼吸道通畅的方法	(312)
恢复期心梗病人如何运动	(313)
急性心梗恢复期运动注意事项	(315)
偏瘫患者的行走训练	(315)

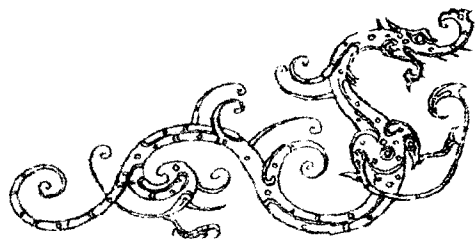
第八篇 民间验方

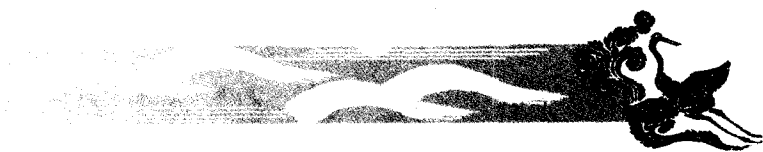
焦枣治慢性胃炎	(319)
止汗除臭治脚气	(319)
萝卜籽治中风腹胀	(319)
香菜榨汁治胃痛	(320)
甘薯饭治结肠炎	(320)

山西陈醋治股癣	(320)
韭菜汁止鼻出血	(321)
芦根治睡觉磨牙	(321)
治老年人足跟痛良方	(321)
无花果叶治腹泻	(322)



家庭医生





家庭急救注意事项

假日里各种突发事故难免发生,面对各种突发情况,人们实施急救要方法得当,切记注意以下几点:

急性腹痛不能乱服止痛药。因为止痛药虽然能尽快止痛但也会掩盖病情、延误诊断。应立即送医院做详细检查。

腹泻病人在未消炎之前乱用止泻药,会使毒素难以排出,肠道炎症加剧。应在使用消炎药痢特灵、黄连素、氟哌酸之后再用止泻药,如易蒙停等。

昏迷病人应使其侧卧,防止口腔分泌物、呕吐物吸入呼吸道引起窒息。更不能给昏迷病人喂食和喂水以免误入气管,引起窒息或肺炎。

心源性哮喘病人取半卧位使其下肢下垂。因为平卧位会增加肺脏淤血及心脏负担,使气喘加重,危及生命。

不能随意搬动脑出血病人。如有人在活动时突然跌倒,出现昏迷不醒或半身瘫痪,很有可能发生脑出血,此时随意搬动会增加出血范围。应就地使其平卧,并抬高头部,注意保暖,紧急寻呼急救系统。

鱼刺卡在嗓子眼千万别大口咽东西。有人依照治鱼刺的偏方,喝一大碗醋,再吞咽半个馒头,这样做会使鱼刺扎得更深,嵌顿更紧。正确的办法是应该立即想办法使自己呕吐,用胃里的东西反向冲出鱼刺。如果不行,家里人可用筷子压住舌头前2/3部位,再用镊子将咽部的鱼刺取出来。如果发现鱼刺扎在喉深部,应去医院耳鼻喉科诊治。



异物入眼后,切勿用手揉擦眼睛,以免异物擦伤角膜。正确的处理方法是,先闭上眼睛休息片刻(如果是小孩应先将其双手控制住,以免揉擦眼睛),等到眼泪大量分泌、不断夺眶而出时再慢慢睁开眼睛眨几下,多数情况下,大量的泪水会将眼内异物“冲洗”出来。如果泪水不能将异物冲出,可准备一盆清洁的水,轻轻闭上双眼,将面部浸入脸盆中,双眼在水中眨几下,这样会把眼内异物冲出。也可请人将眼皮撑开,用注射器吸满冷开水或生理盐水冲洗眼睛,或用杯子冲洗眼睛。如果还不行,可请人或自己翻开眼皮,用棉签或干净的手帕蘸凉开水或生理盐水轻轻将异物擦掉。取出后,可适当滴入眼药水或眼药膏,以防感染。如果上述方法都无效,可能是异物陷入眼组织内,应立即到医院请眼科医师取出。

噎食多发生于老年人,有时易造成缺氧窒息,故应迅速就地抢救。若老

养生保健宝典

人在坐位或立位时噎食，抢救者立即站在其身后，双臂抱其腰，双手重叠放在病人上腹部剑突下的位置，向上向后快速加压，利用冲压胸部时肺内的气流使食物从喉部排出。若老人不能站立，应立即将老人仰卧，抢救者立即用双手置于患者剑突下的位置，从下向上并稍向后给予猛烈冲击，促使肺内气体冲至大气管，致使堵塞在气管或声门的食物被冲出。如上述办法无效，应紧急送医院抢救。

踝关节扭伤后，局部软组织（肌肉、血管及韧带）出血或渗血，使踝部肿胀疼痛。如果此时按揉或热敷伤处，不但不能使血肿消退，反而会加重患部的损伤，致使伤处血管扩张，增加出血量，使伤情进一步恶化。应该用冷水湿敷患处，再涂些具有消肿止痛的外用药物如：正红花油、云南白药气雾剂，待3~5天肿痛减轻后再进行热敷。（林杰）

体质寒热看手指

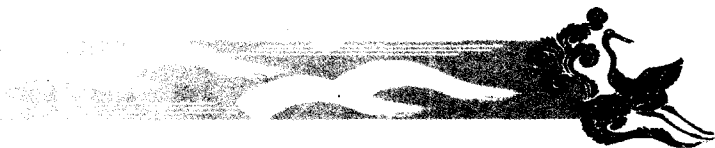
古人说：望而知之，谓之上工。即是说高明的医生应该从人体形态外在的变化上，来推察病情。通过观察手指的“月亮痕”状况，便可以判断人体体质寒热的变化。

月亮痕是指手指甲根部白色的圆弧形。健康人一般除小指外均有，而且拇指月亮痕高度为3毫米，其余三指月亮痕高度为2毫米。体内大寒性质时，十指均无月亮痕，而且指甲下灰暗，手指发凉，并且怕冷畏风。体质寒性时则两个拇指有此痕；偏寒体质则无名指及中指的月亮痕变矮消失，大指、食指的月亮痕高度也在2毫米以下。

而体质大热时，各个手指的月亮痕均出现，而且有的高度可以超过3毫米，甚至超过指甲长度的1/2。热性体质者9个以上的手指出现月亮痕，而且高度大多超过3毫米。偏热性体质者有7~8个手指有月亮痕，高度则大都在正常范围以内。（李鸣）

如何选用中成药治感冒

中医将感冒分成为风寒、风热和暑湿等。治疗感冒的关键在于辨清感冒的性质。由于疾病类型的不同，治疗的方法也就大不一样。



风寒型感冒：症状恶寒，头痛，四肢关节疼，鼻塞声重，打喷嚏，流清鼻涕，咯痰清稀，舌苔薄白而润。治疗应予以辛温解表及宣肺散寒。可选用感冒清热颗粒、正柴胡饮颗粒、风寒感冒冲剂、解热感冒片、感冒退烧片、参苏感冒片、感冒软胶囊、伤风感冒冲剂、杏苏感冒冲剂、荆防败毒丸等。

风热型感冒：症状发热，头痛、口渴，鼻塞，流黄稠鼻涕，咽喉红肿疼痛，苔薄黄。治疗时，应予以辛凉清解及肃肺泻热。可选用银翘解毒颗粒、桑菊感冒冲剂、风热感冒冲剂、羚翘解毒丸、复方感冒灵片、感冒清胶囊、清热感冒冲剂、复方穿心莲片、清热解毒颗粒、双黄连口服液、抗病毒胶囊等。

暑湿型感冒，一般多发于夏季。

另外，对于感冒的各种兼夹症状也需留意。如冬春季的感冒一般为里有积热，外感风寒，因此病人多会出现咽喉肿痛等上火的表现。这样在服用感冒清热颗粒的同时，也可适当配合一些板蓝根冲剂、牛黄上清丸等清除在里的积热。如果感冒的同时伴有胃脘胀闷，食欲不振，恶心想吐，腹胀便溏，舌苔厚腻等食积内停症状，则可配合使用加味保和丸、健胃消食片等以消导化积，如果感冒表现为咳嗽声重，甚至连声呛咳，昼轻夜重，则可配合通宣理肺丸、止咳宁嗽胶囊等以宣肺解表，镇咳祛痰。（李 应）

治疗感冒莫入误区



为治疗感冒，人们想出了各种各样的方法，其中有不少方法是治疗感冒的误区。比如：

捂汗治疗 许多人认为得了伤风感冒出汗就会好，尤其是病人怕冷且不出汗时就会让病人喝热姜水，用被子蒙住身体，直至出一身大汗。但是，这样做并不一定能减轻病情，而且病人出汗过多，极易脱水，更会因电解质失衡而加重病情或引起并发症。

暴食、节食治疗 有人觉得感冒期间应补充营养，而另外有的人则认为，感冒时没食欲就干脆不吃东西。其实这两种观点都不对，感冒时胃蠕动变缓，消化液分泌减少，高脂肪、高蛋白的食物容易引起消化不良；而一点东西都不吃又会造成肌体所需热量供应不足，减缓康复。因此，感冒时最好是吃一点稀饭和蔬菜等清淡易消化食物。

运动治疗 不少人喜欢用运动来治疗感冒，尤其是有些年轻人，一旦患

上感冒，便刻意进行体力劳动，或者到运动场上跑上几圈，打场篮球等。其实，这种做法往往适得其反，加大运动量只会增加体力消耗，使抗病能力下降，也有可能導致病情加重。

一感冒就吃药 不少人一感冒就拼命吃药，其实身体本身就拥有自然治愈感冒的能力。打喷嚏、咳嗽、流鼻涕和发高烧等可将病菌驱赶出体外，令病菌的破坏力减弱。长期吃药反而会产生抗药性，降低药物的疗效。

多种药物治疗 许多人患了感冒想使病情尽快好转，常常同时服用多种药物进行治疗，如同时吃解热镇痛类、维生素类、抗生素类药等，以为药越多疗效会越好。其实这是一种错误的做法，因为有些药物同时服用会相互抵消药力，严重的甚至引起毒副作用，产生过敏反应。如果没有发生细菌性并发症，则根本没有必要使用青霉素，因为对病毒来说青霉素是肯定无效的，还会造成耐药菌株的产生与增加发生过敏反应的可能，给疾病的治疗反而带来困难。（刘 巍）

老人眩晕不可忽视



眩晕已严重影响到老年人正常生活。据临床资料统计表明，引起老年人眩晕的常见病因有以下几种：

1. **颈椎病** 颈椎病是老年人眩晕最常见的病因。老年人由于椎间盘的退变，椎间隙变窄，可使血管腔狭窄，加之关节的骨质增生或椎间盘向侧方突出，即可压迫椎动脉，终至椎动脉供血不足，导致椎基底动脉系统特别是内听动脉血液循环而出现眩晕。

2. **高血压动脉硬化** 这也是引起老年人眩晕的常见病因，因血压升高致细小动脉痉挛，加之动脉管腔变窄，椎基底动脉会因动脉硬化高血压造成供血不足，招致前庭系统缺血诱发眩晕。

3. **高脂血症和糖尿病** 这两种疾病容易并发动脉粥样硬化及继发性高血压、造成动脉管腔壁粥样硬化斑块内出血、钙化或动脉壁血栓形成，影响椎基底动脉系统，造成前庭缺血引发眩晕。

4. **植物神经功能紊乱** 可使血液中胆碱酯酶活性增强，致使内耳小动脉发生痉挛，引起局部缺血缺氧而出现眩晕；情绪波动、过度疲劳与紧张焦虑等也可影响植物神经系统的稳定性而诱发眩晕。

此外，容易引起眩晕的疾病还有：脑外伤、脑瘤、脑出血、低血压、贫

