



献给中老年朋友的最好礼物

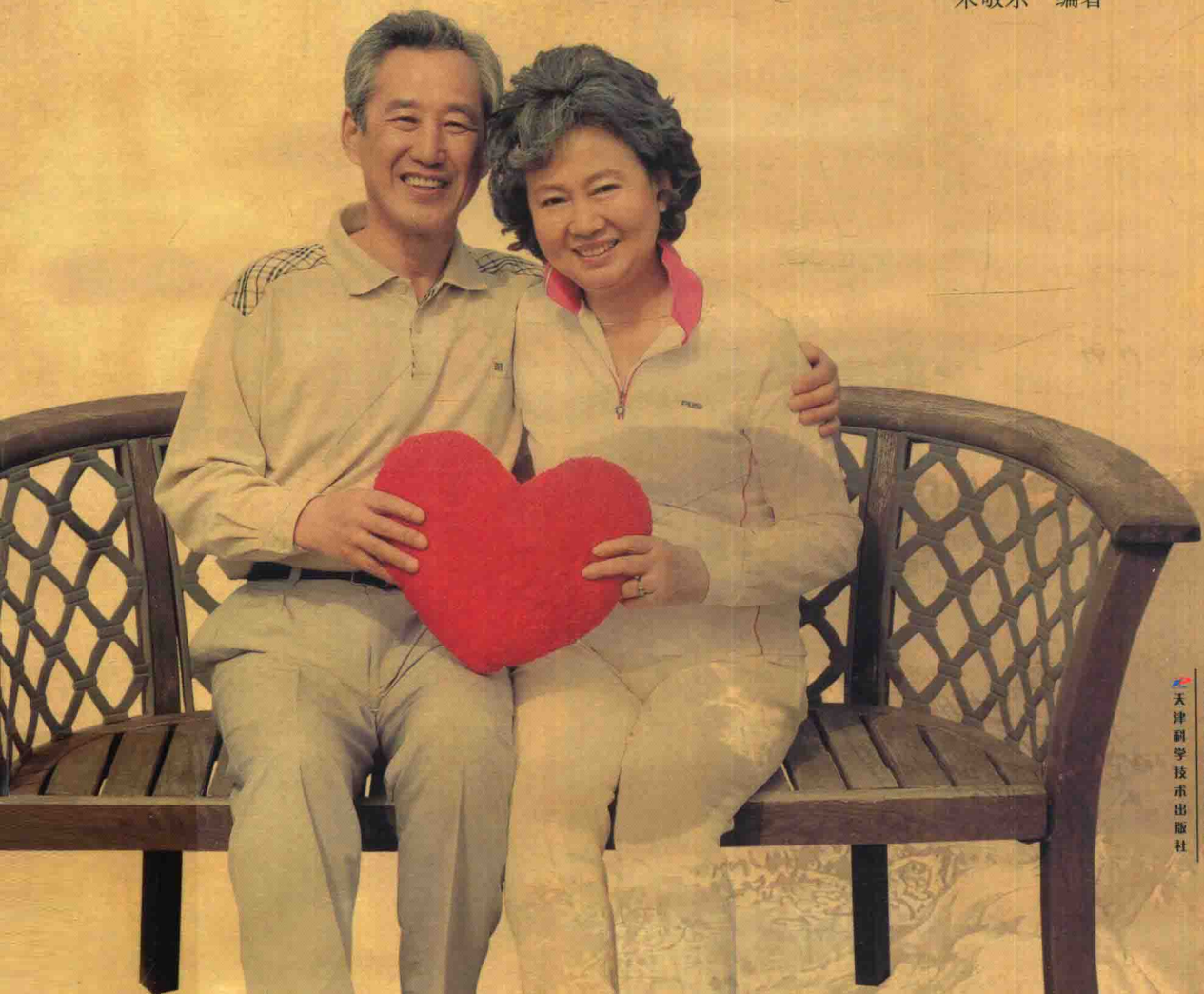


本书为中老年朋友提供了一整套简单且行之有效的保健、养生方案，通过营养、运动以及生活方式对身心健康的影响，教给中老年人长寿保健的常识，让他们了解疾病预警，知道应对疾病的方法和生活护理知识，保持身心健康，科学健身、益寿防老，适合广大中老年读者阅读。

放在枕边的实用生活指南

中老年长寿保健 1000问

宋敬东 编著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社



中老年 长寿保健 1000 问

宋敬东 编著



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

中老年长寿保健 1000 问 / 宋敬东编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5308-7850-7

I. ①中… II. ①宋… III. ①中老年—长寿—保健—问题解答②老年人—长寿—保健—问题解答 IV. ① R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 070659 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjbs.com.cn

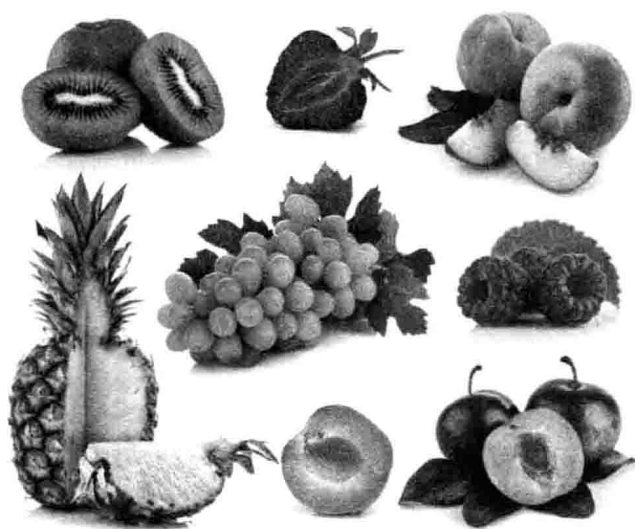
新华书店经销

北京嘉业印刷厂印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 50 字数 870 000

2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



本书为中老年朋友提供了一整套简单且行之有效的保健、养生方案，通过营养、运动以及生活方式对身心健康的影响，教给中老年人长寿保健的常识，让他们知道应对疾病的方法和生活护理知识，保持身心健康，科学健身、益寿防老。



前言

中老年人是最应该注重健康和保健的人群。中年虽然是人生最辉煌的阶段，但是机体已经由盛转衰。在生活工作节奏越来越快的今天，中年人往往忽略休息、锻炼和营养，因此免疫功能常常处于失衡状态。各个组织脏器的功能都开始减退，抵抗能力、免疫力都开始下降，大部分疾病在对外显露之前，就已经长期存在于体内。另一方面，人到中年，体力、精力大不如前，却上有老下有小，既要忙于事业打拼，又要处理各种家庭琐事，压力倍增。

人到老年，虽然卸下了社会和家庭的重担，但机体已经明显衰老，由中年时期积累起来的许多健康隐患也开始暴露出来：眼睛变花、视物不清，大脑衰老开始健忘，出现皮肤干皱等肌肤岁月问题，骨密度明显降低易发生骨折，腰、颈、髋关节等出现不同程度的劳损，对脂肪消化能力降低易患高脂血症，等等。面对身体的变化和生活重心的转移，老年人群的心理也会发生很大变化。他们可能面对退休以后，原有的规律生活被打乱；健康已经不再，生理和心理疾病的侵袭；丧偶、死亡的阴影；儿女不在身边，养儿不能防老等问题。此时，如何处理好这些问题，对于老年人拥有一个充实、快乐的晚年至关重要，也是获得健康、长寿的关键。

人体的衰老是一个必然的过程，但健康长寿却取决于自己。早在战国时期，思想家荀子就提出“我命在我，不在天”。要长寿就必须会保健，只有身体健康才能长寿，益寿延年始于健康。健康长寿的内涵包括两个方面，一是机体的健康，就是生理上没有疾病；二是精神的健康，就是拥有良好的心态。对抗机体的衰老，中老年朋友可以根据生命的发展规律，按照中华养生文化和中医传统养生理论与方法，调节饮食与起居，结合运动与守静来保养生命、延长寿命；要想精神健康，中老年人则要多多关注心理问题，预防和治疗心理疾病，缓解心理压力，调养内心，培养积极的人生态度。养生保健的方法有很多，诸如中医调养、四季养生、运动锻炼、娱乐休闲、药物治疗、家庭养护、食疗进补，等等。只要以健康为基础，以长寿为目标，有意识地进行自我保健，健康的钥匙就掌握在自己手中。

保健方法人人都懂，但是操作实施起来，又会遇到很多困惑，像中老年保健品该怎样选择？药物进补为什么没有效果？拍打健身需要注意什么？捏脊疗法应该怎样操作？睡前饮酒有助于睡眠吗？癌症的发病信号是什么？患了冠心病还能不能过性生活……为了帮助中老年人妥善解决这些问题，科学、合理地养生保健，我们编



写了《中老年长寿保健 1000 问》。希望能给予中老年人一份正确、温馨的指导，使中老年朋友怀着轻松、愉快的心情，健康地过好每一天。

针对中老年人的生理特征、日常生活、养生保健、饮食健康、体育锻炼、疾病防治等方面，本书进行了详尽、全面的剖析，具体包括头面部、腰腹部、颈胸部及四肢部位的对应疾病、成因、表现和保养方法；中华传统的养生长寿手段，如养生保健 16 宜、揉腹养生法、针灸、刮痧、拔罐等；如何增强日常饮食中的营养，科学指导中老年人安排膳食，改善饮食习惯；如何改善中老年人的起居环境，怎样教育子孙，通过养花、钓鱼、交朋友等方式充实晚年生活；心肌梗死、高脂血症、高血压、骨质疏松等中老年常见病的防治；癌症的信号和预防；适合中老年人的体力的体育运动，如散步、骑自行车、柔力球、太极、八段锦等；中老年人用药和进补的原则与禁忌。还围绕中老年人常见和多发的心理问题，如孤独症、抑郁症、疑病症、丧偶的心理调适、再婚心理障碍、退休偏异心理等进行了指导性的讲解。帮助中老年人科学健身、益寿防老。

本书内容丰富，通俗易懂，将中老年人的健康困扰以问答的形式呈现出来，各种养生方法简单易学，应对疾病的方法实用有效，是中老年朋友的必备生活书。





血管的老化有哪些表现.....	19
衰老是如何影响肾功能的.....	19
尿失禁是膀胱、尿道肌肉萎缩的原因吗	20
排尿困难是因为前列腺衰老吗	20
衰老对生殖系统的影响有哪些	21
衰老会使骨骼出现哪些变化	21
老年人关节衰老的表现有哪些	22
人体的肌肉是如何衰老的.....	22
为什么骨骼肌长期得不到活动就要萎缩	23
垂体功能降低会对老年人有什么影响	23
甲状腺功能减退对老年人有什么影响	23
胰岛衰老会导致老年人多发糖尿病吗	24

第三节 老年人的中医养生 25

中医传统养生学说都有哪些内容	25
什么是中老年养生保健 16 宜	26
什么是中医上常说的体质养生	26
亚健康如何进行中医调理.....	27
自制药酒有哪些步骤.....	28
足浴为何是老年人的养生妙法	28
推拿的主要作用有哪些.....	29
捏脊疗法是怎么操作的.....	29
中老年人应如何拍打健身.....	29
艾灸疗法主要分为几种.....	30
老年人在什么情况下可使用耳针疗法	30
中老年人怎么做铁屑加醋热熨法	31
坎离砂热熨法可治什么病.....	31
麸熨法该如何操作.....	31
什么情况下可用葱熨法.....	31
为什么蚕沙熨法可治关节酸痛	32
砖熨法如何操作.....	32
瓶熨法可治腹痛吗.....	32
电熨法主治耳鼻疾病吗.....	32
中老年人刮痧要注意什么.....	32
中老年人拔火罐有哪几种方法	33
中老年人进行全身熏洗时要注意什么	34
局部熏洗法包括哪几种.....	34
揉腹保健法有什么养生保健作用	35

第四节 中老年人的四季养生 36

四季变化对中老年人的身体有什么影响	36
为什么说顺应自然是延年益寿的关键	37
老年人为什么要“春捂”	37



中老年人在春天该如何着装	38
为什么春天要多吃甘味食物	38
中老年人在春季有哪“四不”	39
中老年人如何预防春燥	39
出外“踏青”，如何预防花粉过敏症	40
如何解决中老年人春困问题	40
中老年人夏季衣着要注意什么	41
如何做老年人防暑药枕	41
夏天中老年人如何防中暑	41
居室怎样才能凉爽宜人	42
夏令饮食有哪些诀窍	42
夏天如何增强食欲	43
夏季喝粥有什么益处	43
长夏为何要防湿	43
秋天养生要注意什么	44
秋燥季节为何要防咽炎、鼻炎	44
秋疖子如何防治	45
什么是秋冬养阴	45
为何说耐寒锻炼要从初秋开始	46
冬季养生要注意什么	46
冬季如何调理饮食	47
老年人平安过冬有哪四要素	47
中老年人如何防暖气燥	48
老年人平安过冬有哪些健康锦囊	48
冬天四不宜指什么	48
冬季养生为何要暖背足	49
为何冬季保健更宜艾灸	49
中老年人冬季着装要注意什么	49
寒冬烟雾对中老年人有危害吗	50

第二章 中老年人的饮食营养：吃出健康的“长寿之星”

第一节 中老年人的膳食指南	52
什么是中国老年人平衡膳食宝塔	52
为什么要食物多样，谷类为主，粗细搭配	53
为什么要多吃蔬菜水果和薯类	54
为什么要每天吃奶类或其制品	54
为什么要每天吃大豆或其制品	55
为什么要常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉	55
为什么要减少烹调用油，吃清淡少盐膳食	56
为什么要选择正确的烹饪方法	57



	为什么饮酒应限量	57
	为什么要吃新鲜卫生的食物	58
	为什么要食物酸碱平衡、荤素搭配	58
	为什么老年人要重视预防营养不良和贫血	59
第二节	中老年人的一日三餐	60
	为什么中老年人一定要吃早餐	60
	中老年人健康早餐的黄金法则是什么	61
	中老年人午餐时可多吃的食物是什么	61
	什么是中老年人健康午餐的“三不”	62
	中老年人的午餐为何要吃饱	62
	中老年人为何晚餐要吃少	62
	丰盛晚餐对中老年人高血压病有何影响	63
	晚餐与中老年人糖尿病也有关系吗	63
	丰盛晚餐真的是中老年人的“催命餐”吗	63
	中老年人健康晚餐应注意些什么	64
	老年人为什么要多餐少食	64
第三节	中老年人的饮食习惯	65
	老年人饮食为什么宜清淡	65
	中老年人如何健康用油	65
	“三菜一汤”能保健康吗	65
	“两粥一饭”能让中老年人颐养天年吗	66
	中老年人饭前可先喝点儿肉汤吗	67
	汤泡饭是老年人的健康饮食习惯吗	67
	老年人吃饭要细嚼慢咽吗	68
	为什么老年人吃饭宜八分饱	68
	不吃主食，只吃蔬菜水果好吗	69
	食物“趁热吃”好吗	69
	为什么剩饭剩菜不能随便吃	70
	剩菜打包时需要注意什么问题	70
	早盐晚蜜是最适合中老年人的饮食习惯吗	71
	为什么说中老年人“早吃生姜赛参汤”	71
	中老年人饭后的错误习惯有哪些	72
第四节	中老年人的健康食物	73
	中老年人适量吃些玉米有什么好处	73
	为什么说老人吃黑木耳好处多	73
	老人常吃花生的好处有哪些	74
	土豆是老人兼菜兼粮的好食品吗	75
	怎样才算科学吃姜	75
	红薯的营养价值有哪些	76
	豆腐渣也能帮中老年人防病保健吗	76
	蜂蜜是老年人的健康长寿珍品吗	77



为什么说白酒对中老年人益少害多	98
为什么说老人宜喝适量红葡萄酒	99
为什么说适量喝些啤酒对中老年人有益	99
为什么老年人喝啤酒过量会致癌	99
哪些老年人不宜喝啤酒	100

第七节 老年人的保健食品

什么是保健食品	101
如何理解药食同源	101
什么是绿色食品	102
什么是特种食品	102
什么是茶色食品	102
什么是休闲食品	103
什么是药膳食品	103
普通食物中有无健脑补品	103
多吃高纤维食品有必要吗	104
多吃富含维生素的食品对老年人有何好处	105
多吃高蛋白食品有何重要意义	106

第八节 患病中老年人的饮食

老年肥胖症的饮食要注意什么	107
老年糖尿病患者该怎么吃	107
老年心脑血管疾病患者该如何吃	109
老年痛风患者的饮食要注意什么	110
老年脑出血患者应该如何吃	110
中老年癌症患者应该如何调配饮食	111
老年便秘患者应该多吃什么	112
中老年感冒患者的饮食注意事项有哪些	112
经常失眠的中老年人吃什么有助于睡眠	112
中老年胃炎患者如何食疗养胃	113
中老年肝炎患者的饮食要注意什么	114
中老年肠炎患者如何食疗	114
中老年肾病患者的养肾佳品有哪些	114
老年前列腺肥大患者的饮食注意事项有哪些	115
老年痴呆症患者应该如何吃	115

第九节 老年人的饮食禁忌

哪七种食物不宜吃得太新鲜	117
老年人不要空腹进食的食物有哪些	118
哪些老人不宜喝鸡汤进补	119
哪些老年人不宜喝牛奶	119
为什么煮粥、烧菜时不要加碱	120
为什么老年人不能吃太多全麦食品	120
为什么中老年人不宜吃过多油炸食品	120



普通的板凳是怎样帮老年人健身的	139
老年人伏案保健操怎么做	140
老年人边看电视边保健的运动有哪些	140
什么是老年人床上健身法	141
老年人常搓脚心可防病健身吗	141
倒退步行适合老年人吗	142
四肢行走健身法的益处是什么	142
忙碌的老年人为何更适合原地跑健身	143
为什么老人经常高抬腿可健身	144
老年人可以经常甩腿扭膝吗	144
老年人可用的耳朵保健妙招有哪些	144
为什么老年人经常推胸腹可健身	145
老年人多叩齿有什么好处	145
第四节 患病老年人的运动方案	146
老年人听力障碍该如何运动	146
老年人中风后应如何进行运动锻炼	146
老年腰腿痛患者该如何运动	147
老年便秘患者可做哪些运动	147
老年肩周炎患者该怎样运动	147
老年颈椎病患者该怎样运动	148
骨质疏松的老年人怎么进行锻炼	148
缓解老年人神经衰弱的运动有哪些	149
适合痛风患者的运动疗法是什么	149
什么是适合冠心病患者的运动	150
高血脂的老年人该如何运动	150
糖尿病患者的运动方案是什么	151
徒手也能治胃炎吗	151
仰卧抬腿能让胃不再下垂吗	152
“划旱船”如何划落腰背痛	152
提防“三肝”危害需做哪种健肝操	153
第五节 老年人运动伤害防治	154
老年人运动前必做的准备活动有哪些	154
老年人运动前必做的基本活动有哪些	154
老年人运动后必做的放松活动有哪些	155
为什么要重视运动健身的服装	155
老年人运动健身与气温有什么关系	155
运动时如何防治软组织急性闭合性损伤	156
运动时如何防治软组织慢性损伤	157
运动时如何防治膝关节慢性疼痛	157
运动时如何防治颈肩及下腰慢性疼痛	158
心血管病人应避免哪些运动伤害	158



	运动性晕厥该如何防治.....	159
第六节	老年人的运动禁忌	160
	为什么老年人运动不宜太剧烈	160
	老年人晨练后可以睡回笼觉吗	160
	为什么老年人运动不是出汗越多越好	160
	公园里的运动误区有哪些.....	161
	运动后抽烟可以促进身体恢复吗	161
	运动引起扭伤应马上揉捏或者热敷吗	161
	家务劳动可以代替体育锻炼吗	162
	感冒发烧后，坚持运动可以加快身体恢复吗	162
第七节	老年人的休闲活动	163
	为什么老人不宜长时间打麻将	163
	老人下棋注意事项有哪些.....	163
	为什么常读书能延缓衰老.....	164
	练习书法对老年人健康有益吗	164
	摄影也是有益老年人健康的休闲方式吗	165
	老人垂钓有哪些注意事项.....	166
	为什么养鸟有益老年人身心健康	166
	老年人养花与健身有什么关系	167
	放飞风筝能帮老年人健身心吗	167
	登山有益老年人健康吗.....	168
	为什么说“闲聊得当，身体健康”	168
	唱歌也是有益老年人健康的活动吗	169
	为什么说老年人养宠物既防寂寞又健身	169
	老年人如何选择旅游地.....	170
	老年人旅行前要做哪些准备	170

第四章 中老年人的睡眠健康：睡出心身的“年轻态”

第一节	中老年人的睡眠习惯	172
	中老年人睡眠的特点是什么	172
	睡眠有哪4个阶段.....	172
	睡眠周期与精神状态有什么关系	173
	什么是浅睡眠与深睡眠.....	173
	怎样调整体内生物钟.....	174
	什么是有益中老年人健康的睡姿	175
	裸睡可以让中老年人彻底放松吗	176
	午睡对中老年人的好处有哪些	177
	中老年人白天打盹有益健康吗	177
	中老年人需要多少睡眠时间	177
	睡觉时翻身有什么好处.....	178



第五章 中老年人的健康预警：疾病信号早知道

第一节 中老年人的健康标准	212
健康中老年人的标准和特征是什么	212
中老年人生理年龄应怎样测定	213
中老年人体力年龄应怎样测定	213
中老年人的血型与疾病有什么关系	214
中老年人怎样检测自己的心脏与呼吸	215
中老年人如何测试体质的酸碱性	216
为什么中老年人要定期体检	217
体检中有哪些注意事项	217
第二节 中老年人的头面异常	219
中老年人经常头痛仅仅是头的问题吗	219
偏头痛是怎么一回事	219
持续头痛需要警惕脑肿瘤吗	220
后枕部头痛是颈椎病引起的吗	220
高血压患者的头部常有哪些症状	221
中老年人久蹲站起头晕是什么原因	221
中老年人哈欠不断为什么要首先防脑中风	221
中老年人头发早白要预防什么病	221
中老年人白发突然转黑是好事吗	222
为什么有的中老年人会出现“鬼剃头”	222
为什么老年人要注意面部出现老年斑	222
为什么有的中老年人脸上突然长出小胎毛	223
第三节 中老年人的眼睛异常	224
中老年人视物变形应警惕什么病	224
眉毛的形态能反应全身疾病吗	224
有长眉的中老年人真的长寿吗	225
眼皮上出现的黄色瘤意味着什么	225
眼睑异常与全身疾病有什么关系	225
眼结膜异常与疾病有什么关系	225
中老年人眼睫毛异常的表现有哪些	226
中老年人眼前“一过性黑朦”的原因是什么	226
中老年人眼冒金星是什么原因	227
眼球突出应该预防什么病	227
为什么中老年人要注意“老年环”	227
为什么对光敏感者应防白内障	227
为何中老年人的眼睛出现虹视应警惕	228
为什么老花眼会突然消失	228
天气转凉中老年人的眼睛为何容易发痒	228
中老年人出现眼干是什么原因	229



	为什么老年人容易流眼泪.....	229
第四节	中老年人的口腔异常.....	230
	中老年人味觉改变与疾病有关系吗	230
	为什么有的中老年人口中奇臭	230
	中老年人经常口干是什么原因造成的	231
	口腔黏膜白斑是癌前征兆吗	232
	牙龈癌有哪些早期信号.....	232
	中老年人下牙疼痛与冠心病有关吗	232
	舌下小血管异常与冠心病有关吗	233
	如何通过舌质的颜色变化预测疾病	233
	如何通过舌形变化预测疾病	233
	如何观察舌态的变化断定疾病	234
	如何观察舌苔的颜色预测疾病	234
	中老年人嘴唇感觉麻木可能患什么病	234
	龋齿早期有什么征兆.....	235
	中老年人夜间磨牙宜防什么疾病	235
	牙龈出血是什么疾病的信号	235
	为什么老年人长新牙不可掉以轻心	236
	为什么中老年人可从唾液变化看疾病征兆	236
	中老年人看嘴唇颜色能了解哪些身体问题	236
	为什么中老年人不能大意嘴唇上的胎记信号	237
第五节	中老年人的耳鼻异常.....	238
	耳朵色泽如何反映全身疾病	238
	中老年人为什么会出现耳鸣	238
	为什么有的中老年人耳垂出现皱褶	239
	为什么中老年人要注意耳痛	239
	中老年人耳中分泌物过多是什么原因	240
	为什么有的老年人外耳道长毛	240
	为什么鼻子能反映五脏六腑的疾病	240
	鼻子呼出臭气常是疾病信号吗	241
	鼻子发红可能与毛囊虫有关吗	241
	中老年人鼻涕的五颜六色与疾病信号有关系吗.....	241
	经常打喷嚏也是疾病的征兆吗	242
	中老年人鼻痒在提示哪些疾病	242
	中老年人鼻血不止宜防血压增高，对吗	243
	为什么出现幻嗅要警惕脑部肿瘤	243
	为什么说老年人嗅觉变迟钝大多与疾病有关	243
	怎样从人中的颜色来查病.....	243
第六节	中老年人的手足异常.....	244
	怎样根据手来辨别中老年人健康状况	244
	指甲形状同样是健康的晴雨表	244



手指甲的纹理与健康有什么关系	244
为什么手指甲月牙是健康的晴雨表	245
中老年人的指甲为什么出现斑点	245
中老年人指甲颜色变化预示着哪些疾病	246
中老年人指甲光泽变化预示着哪些疾病	246
怎样从指甲的厚薄变化了解健康状态	246
为什么中老年人指甲上翘易裂宜防贫血	246
鼓槌指可发现哪些早期疾病	247
中老年人手掌掌纹能反映哪些疾病信号	247
中老年人腿痛有可能是冠心病信号吗	248
老年女性腿毛浓密与疾病有关吗	249
为什么中老年人腿脚不灵宜防痴呆	249
为什么中老年人四肢突然麻木无力宜防中风	249
中老年人出现上肢手臂发麻宜防什么病	249
中老年人四肢疼痛要小心哪些疾病	250
中老年人跑步后长时间小腿疼痛是什么信号	250
第七节 中老年人的颈胸腰腹异常	251
中老年人喉部紧缩可能是心肌梗死警报吗	251
颈部肿块可能预示着哪些疾病	251
中老年人颈部疼痛是哪些疾病的先兆	252
颈部青筋暴露是疾病要发作的信号吗	252
中老年人频繁落枕是颈椎病的早期信号吗	252
中老年人心跳缓慢应防病窦综合征吗	253
中老年人胸闷可能是患了哪些疾病	253
中老年人心悸可能是患了哪些疾病	253
中老年人心口痛是心脏病的征兆吗	254
中老年人乳房疼痛与颈椎病有关吗	254
为什么中老年人洗澡时胸痛要小心冠心病	255
如何根据肚脐来辨别身体状况	255
中老年人上腹疼痛与胃病有关吗	256
中老年人腹部有肿块预示着什么	256
中老年人肠胃频频“反酸”是什么病	257
中老年人腹泻预示着什么疾病	257
中老年人的腰围大小与健康有关系吗	258
老年女性腰围突然变粗要警惕什么病	258
中老年人腰酸和哪些疾病有关系	258
中老年人腰背痛多是哪些疾病的征兆	258
中老年人晨起腰痛白天减轻是腰部组织发炎吗	259
中老年人腰早不痛晚痛是什么病	259
中老年人腰早晚不痛半夜痛是什么病	259



老年生命“危险期”信号是什么	277
为什么 46 ~ 55 岁是值得关注的生命危险期	278
为什么 70 ~ 79 岁是长寿关键期	278
可以用尺量的寿命信号是什么	279
为什么 60 ~ 70 岁是“百病易生期”	279
去世前 3 年的预警信号是什么	280
自测寿命的依据信号是什么	280

第六章 老年常见疾病防治：做好自己的健康顾问

第一节 老年常见急症与救治	282
老年急症的救治原则是什么	282
急救时人工呼吸法该如何运用	282
老年人休克的正确急救是什么	283
老年人昏厥要怎样进行急救	284
老年人食物中毒的应急措施有哪些	284
老年人服错药怎样对症处理	285
什么是抢救老年人煤气中毒四步走	285
什么是老年人气管异物的急救	286
老年人崴脚的急救处理是什么	286
老年人闪腰的简易疗法是什么	287
老年人外伤如何简易处理	287
如何对老年人中暑进行急救	288
老年人咯血应怎样进行应急处理	289
怎样对溺水的老年人进行现场急救	289
第二节 老年常见脑疾病	290
老年人如何预防脑中风的发生	290
哪种天气容易诱发老年人脑中风	291
老年人患过脑中风还会复发吗	291
老年人得了脑中风会遗传给子女吗	291
老年人脑中风康复治疗包括哪些内容	292
老年脑中风患者应怎样进行自我用脑锻炼	292
老年人脑中风痊愈后没有后遗症还需要吃药吗	292
“民间特效药”能治愈老年人癫痫吗	292
中老年人如何预防脑出血	293
为什么说低血压的老人要防脑血栓	294
帕金森氏病和帕金森综合征是同一种病吗	294
哪些疾病可能引发老年人头痛	295
老年人突然发呆是病吗	295
老年人记性不好有哪些原因	296



第三节	老年常见心血管疾病	297
	哪些老人容易患高血压.....	297
	老年高血压患者应如何检测血压.....	297
	没有症状的高血压需要服药吗.....	298
	老年人降压是越低越好吗.....	298
	老年高血压病人在生活中应注意哪些问题.....	299
	老年高血压病人能不能拔牙.....	299
	老年人在服用降压药时应注意避免哪些问题.....	300
	高血脂是指哪些血脂指标异常.....	300
	老年人检测血脂前应注意什么.....	300
	血脂异常有哪些危害.....	301
	老年人单纯甘油三酯升高该如何控制.....	301
	血脂异常控制到什么程度才算达标.....	302
	引发老年冠心病的原因有哪些.....	302
第四节	老年常见肺脏疾病	303
	为什么老年人容易发生呼吸道感染.....	303
	老年人肺炎有什么特点.....	303
	如何做好老年呼吸系统疾病的咳嗽咳痰护理.....	304
	怎样根据痰的颜色来辨别肺部疾病.....	304
	为什么老年肺部疾病患者要慎用镇咳药.....	305
	为什么慢性阻塞性肺疾病患者吸氧浓度不宜过高.....	305
	哪些老年人适合肺康复.....	305
	为什么患慢性阻塞性肺疾病老人应多进行腹式呼吸锻炼.....	306
	为什么老年人要定期进行肺功能检查.....	306
	老年人慢性咳嗽的常见病因有哪些.....	307
	老年人出现什么样的咳嗽有可能是哮喘.....	307
	老年人慢性支气管炎有什么表现.....	308
	老年慢性支气管炎患者日常生活需要注意哪些问题.....	308
	老年慢性阻塞性肺病有什么表现.....	309
	老年人哮喘有什么特点.....	309
	过敏性鼻炎与哮喘有关系吗.....	310
	秋冬季节老年人如何预防哮喘发作.....	310
第五节	老年常见肾脏疾病	311
	患有慢性肾衰竭的老人应如何进行调养.....	311
	老年人要如何保护肾脏.....	312
	为什么老年人容易出现夜尿增多.....	312
	老年肾结石患者的症状有哪些.....	313
	什么药物容易损伤老年人的肾脏.....	313
	老年人出现血尿应如何就医.....	314
	患有慢性肾炎的老人在日常生活中应注意哪些问题.....	314
	老年人如何预防慢性肾盂肾炎.....	315