

让老人



不^{虚寒} 不^{便秘}
不^{“三高”} 不^{腰腿痛}

易磊/编著



摆脱 畏寒怕冷、大便干燥、血压高、血脂高、血糖高、腰酸腿痛等症状

告别 肾虚、脾虚、气血双虚、骨质疏松、焦虑抑郁、阿尔茨海默病等健康问题

让你身体强健、精神抖擞、心情愉悦，成为一位健康快乐的老人



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

让老人



不 虚寒 不 便秘
不 “三高” 不 腰腿痛



易磊 / 编著



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

让老人不虚寒不便秘不“三高”不腰腿痛/易磊编著.
—上海: 上海科学技术文献出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5439-6620-8

I. ①让… II. ①易… III. ①老年人—养生 (中医)
—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第045094号

责任编辑: 祝静怡

让老人不虚寒不便秘不“三高”不腰腿痛

易磊 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销
三河市恒彩印务有限公司印刷

*

开本 710×1020 1/16 印张 18 字数 230千字
2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-6620-8

定价: 29.80元

<http://www.sstlp.com>



前言

我国关于年龄的分段，基本可划分为：童年、少年、青年、中年、老年五个年龄段。国际上规定65周岁以上的人为老年人；我国规定60周岁以上的人为老年人。老年人是社会的一个特殊年龄群体，他们有着不同于其他年龄段群体的特点。

老年人已经不再年轻，其身体各项机能都无法跟年轻的时候相比。他们的机体新陈代谢速度减慢，活动量较少，需要的热量也较低，会使得体内热量积存过多而导致肥胖。各器官随年龄和体内自由基伤害的增加而衰退，出现免疫功能下降、对外界和体内环境改变的适应能力减低、体力下降等状况。随着年龄的增长，老年人体内总胆固醇量、三酰甘油也明显增加；体内蛋白质合成与分解速度逐渐减退；心血管及脑血管开始硬化；肺及支气管的弹力组织逐渐萎缩；等等。这些既是老年人身体机能的表现特点，同时也是疾病来袭的征兆。

老年人身体机能衰退，会引发各种病症，如常见的“三高”、虚寒、便秘、腰腿痛等，同时老年人由于健康状况、生活内容和方式、活动范围等变化，其心理状态、精神状态也出现了不同程度的问题。生理疾病是心理疾病的基础，某些生理疾病可能会导致心理疾病；反过来说，某些心理疾病又可能导致或是加重生理疾病。

为了让老年人幸福地度过晚年时光，必须采取一系列的综合措施，应该从生理和心理两个方面着手来改善老年人的生活。老年人只有多了解一些常见的疾病以及这些疾病的治疗方法，才能有效地保护好自己的身心健康。这也正是编写本书的目的。



本书第一章主要从宏观上把握老年人不生病的健康智慧，阐述了老年人多病的因素、导致疾病的征兆以及不生病的健康密码。本书第二章至第五章分别详细介绍了虚寒、便秘、“三高”、腰腿痛的常识、预防以及对症调理之法。第六章重点阐述老年人心理常识、预防以及对症调理之法。第七章着重介绍老年人的防患常识以及急救常识。

本书具有很强的针对性，通过简单明了的诠释，提出合理的建议，帮助老年人及时了解常见的疾病以及心理问题，有利于防治身心疾病，延缓衰老。身体健康是老年人安度晚年的前提，防治老年病，提高老年人的生活质量和健康指数，不仅是老年人自身的责任，也是每一个子女应尽的责任。

编 者



目 录

第一章 通晓医理，掌握老年人不生病的健康智慧

盛极而衰：老年人为什么会多病····· 002

生理衰老，各种疾病会随之而来····· 002

免疫力下降，疾病就会乘虚而入····· 004

吸烟又嗜酒，疾病怎能绕道走····· 005

吃饭速度快，狼吞虎咽易招病····· 006

晚餐吃太饱，老年人脾胃受不了····· 008

缺乏锻炼，疾病找上门····· 009

气温骤然下降，老年人不适应易生病····· 010

日常保暖不当，纠正不及时易致病····· 011

“盐”多必失，过多食盐有损健康····· 013

滥服补药，进补不当反会“补病”····· 014

精神赡养缺乏，孤独老人易生病····· 016

明察秋毫：老年人有病早知道····· 018

经常气短，可能是多种疾病的征兆····· 018





视线模糊，小心眼部疾病来袭·····	020
食欲减退，是常见的衰老及疾病信号·····	021
睡觉流口水，或是疾病信号·····	023
突然多疑，有可能是痴呆症信号·····	024
头晕眼花，警惕六大疾病找上门·····	025
突然消瘦，多种疾病的早期信号·····	026
突然摔倒，谨防心脑血管等疾病·····	028
手脚麻木，警惕某些疾病来袭·····	029
腰酸腿痛，警惕腰椎疾病造访·····	031
五官不适，或许传递疾病信号·····	032
良好生活：不生病的健康密码·····	034
营养均衡，不好吃也要吃点·····	034
细嚼慢咽，对身体好处多多·····	036
饮食有节，有助于延年益寿·····	037
运动锻炼，老年人长寿的秘诀·····	038
起床宜缓，不要“一气呵成”·····	040
戒烟少酒，健康生活才是真·····	041
穿衣恰当，适合自己的才是最好的·····	043
睡眠禁忌，老年人不要忽略不管·····	044
“空巢”不空心，疾病不上门·····	045
定期体检，为老年人的健康把好关·····	046



第二章 补虚祛寒，老年人如何才能不虚寒

虚寒常识：你了解虚寒吗····· 050

虚寒侵袭，老年人何种体质易患虚寒····· 050

体寒特征，什么样的症状才算是体寒····· 052

辨证分析，了解虚证为哪类····· 053

体质虚寒，怎样判断体内有湿气····· 055

虚寒误区，老年人养生保健勿中招····· 056

防胜于治：怎样预防虚寒····· 059

经常晒晒背，补一身之阳气····· 059

适当盐浴，实现人体经络疏通····· 060

阳虚老年人尽量不要食用凉性食物····· 061

冬季防寒，做好保暖工作很重要····· 062

夏季防寒，要注意不要伤了阳气····· 063

平时生活，需要避免接触潮湿环境····· 065

对证调理：得了虚寒怎么办····· 066

驱逐虚寒，老年人需要多吃温性食物····· 066

科学食疗，老年人最佳的健脾补气食物····· 067

做做强壮脾胃操，身体安康虚寒消····· 070

花椒水泡脚，老年人不再为虚寒烦恼····· 072





适量运动，让虚寒随汗水逝去·····	073
虚寒者要多喝温性茶，少喝凉性茶·····	073
常按手三里穴，胃部虚寒不再来·····	074
总是手脚冰凉，多按阳池穴来补阳·····	075
经常怕冷的人，艾灸肾俞穴补阳气·····	076
驱除体内寒湿，多揉一揉承山穴·····	077
阴虚火旺，然谷穴堪称大补阴丸·····	077
气虚乏力，按摩太渊穴补益肺气·····	079
血虚面苍白，按摩血海足三里穴补益气血·····	079

第三章 润肠通便，老年人如何才能不便秘

便秘常识：你了解便秘吗·····	082
便秘有因，为什么老年人容易便秘·····	082
便秘类别，老年人要区别出哪一种·····	083
经常便秘，老年人易患哪些疾病·····	084
老年人便秘，有可能引发抑郁·····	086
便秘出血，老年人出现这种情况需警惕·····	087
便秘检查，老年人不应忽视的一个环节·····	088
老年人便秘有哪些常见的饮食误区·····	089
防患于治：怎样预防便秘·····	091
预防便秘，老年人需要从“吃”下手·····	091
预防便秘，老年人应当多运动·····	092



让肠道更加通畅，老年人需勤喝水·····	093
良好的排便习惯有助于老年人远离便秘··	095
减肥期间多吃润肠食物，以防便秘·····	096
运气摩腹，有效防治习惯性便秘·····	097
保持心情舒畅，远离便秘困扰·····	098
对症调理：得了便秘怎么办·····	100
肠道难通，喝茶可以给肠子洗洗澡·····	100
调养便秘，需要多吃富含膳食纤维的食物··	102
对症食疗，小食物“解秘”有大疗效····	103
民间偏方，小偏方助你轻松“解秘”····	105
对症按摩，轻松缓解老年人便秘之苦····	107
对症刮痧，让便秘之事不再造访你·····	109
对症拔罐，正确操作为你轻松“解秘”··	112
对症艾灸，小艾灸“解秘”有大疗效····	113
肠道阻塞，可选用哪些泻剂·····	116
便秘难解，老年人用泻药要注意的事项··	117
认知疗法，治疗便秘需要从“心”开始··	118



第四章 防治结合，老年人如何才能不“三高”

“三高”常识：你了解“三高”吗·····	122
病情定义，什么是高血压·····	122
病情特点，老年人高血压的成因和症状··	123



科学认识，老年人患高血压及并发症的危害··· 124

病情定义，什么是糖尿病····· 125

病情特点，老年人患糖尿病的成因和症状·· 125

科学认识，老年人患糖尿病及并发症的危害·· 127

病情定义，什么是高脂血症····· 128

病情特点，老年人患高脂血症的成因和症状·· 129

科学认识，老年人患高脂血症及并发症的危害·· 130

防胜于治：怎样预防“三高”····· 131

老年人预防“三高”，避免烟酒····· 131

老年人要当心，吃素不一定能降血脂···· 132

避免过劳，子时前入睡····· 133

心情舒畅，老年人预防“三高”的“良药”·· 134

预防“三高”，冬季晨练不宜过早····· 135

定期体检，预防老年人“三高”····· 135

对症调理：得了“三高”怎么办····· 137

老年“三高”患者，如何吃主食····· 137

控制“三高”，热量摄入最关键····· 138

老年高血压患者活动，忌站立时间过长·· 139

“盐”多必失，控制“三高”少吃盐···· 140

正确按摩，治疗高血压的绿色疗法····· 141

老年高血压患者不能多食味精····· 141

西医降压治疗法，高血压患者尤需注意·· 142

补水又降压，高血压患者正确喝水有方法·· 143



想让血压稳定，务必适当摄取维生素A …	144
高血压患者，一定懂得降压中草药和中成药 …	145
老年高血压患者，需要谨慎服用抗高血压药物 …	147
适量吃醋，可以让老年高血压患者降血压 …	148
多喝咖啡，不利于老年高血压患者降压 …	149
糖尿病患者，宜减少食用单糖和双糖食物 …	149
优质蛋白，糖尿病患者需要适量摄取 ……	150
糖尿病患者，合理运动可以缓解病情 ……	151
胰岛素治疗，哪些老年糖尿病患者需要 …	152
老年高脂血症患者，避免食用动物内脏 …	153
远离高脂血症，老年患者多做有氧运动 …	154
多食橄榄油，有益于老年高脂血症患者 …	155
多食用膳食纤维，有助于老年人降脂降糖 …	156
治疗老年高血压，食疗比药疗更有效 ……	157
治疗老年高脂血症，食疗比药疗更有效 …	161
治疗老年糖尿病，食疗比药疗更有效 ……	165



第五章 摆脱痛楚，老年人如何才能不再腰腿痛

腰腿痛常识：你了解腰腿痛吗 ……	170
查异常：警惕腰痛病的黄色警报 ……	170
探病因：老年人腰痛的发病因素 ……	171



识分型：腰痛可分为哪几种类型	173
查异常：警惕腿痛的黄色警报	175
探病因：老年人腿痛的发病因素	176
知特点：老年人腰腿痛有哪些特点	177
腰腿痛，宜知去医院需做哪些检查	178
腰椎间盘突出症，为什么容易找上老年人	180
哪些部位容易出现腰椎间盘突出症	181
老年人常见的姿势性腰痛是怎么回事	182
老年人的下腰痛，为什么发病率较高	183
老年人过度肥胖，更易患上腰腿痛	183
避误区：清除腰痛病的防治障碍	184
防胜于治：怎样预防腰腿痛	186
睡硬板软垫床，腰腿痛不“贪恋”你	186
预防腰腿痛，谨防风寒湿侵体	187
老年人骨质疏松，行动需要悠着点	188
干家务，老年人谨防全力做	189
老年人睡觉时，枕头高低应适宜	190
老年人用靠垫，不要随意而为	191
伸懒腰，有助于老年人舒活筋骨	192
老年人姿势性腰痛，千万不能强忍	193
老年人多补钙，可以强筋壮骨	194
天气变化，老年人如何预防老寒腿	194
预防腰腿痛，就从避免肥胖开始	195



对症调理：得了腰腿痛怎么办…………… 197

食补原则，腰腿痛患者饮食调养要点…………… 197

茶有茶道，腰腿痛食疗验方之茶饮…………… 198

以食为天，腰腿痛食疗验方之药粥…………… 201

讲究配方，腰腿痛食疗验方之药酒…………… 203

前后弯腰，辅助治疗腰椎骨质增生…………… 207

拍打膝盖，有效缓解膝盖酸痛…………… 208

前踢腿，防治下肢麻木酸痛…………… 209

肾虚腰痛，刮痧为你减轻痛苦…………… 210

腰肌劳损，对症刮痧为你解疼痛…………… 211

腰椎病，做简单动作有助疗效…………… 212

刺激涌泉穴，有效防治腰酸腿软…………… 213

膝关节炎，按摩、艾灸有奇效…………… 214

坐骨神经痛，刮痧为你解疼痛…………… 216

坐骨神经痛，艾灸治疗有奇效…………… 218

温泉浴，泡一泡驱除体内的寒湿之气…………… 218

治疗坐骨神经痛，老年人要慎用镇痛药… 219



第六章 心理调养，老年人如何拥有健康的心理

心理常识：不可忽视的老年人心理…………… 222

老年人心理问题具有哪些特征…………… 222



正确看待“不服老”与“要服老”	223
情绪不稳，疾病早晚来到	224
生老病死，每个人都要正确面对	225
调养疏解，避免陷入心理问题的误区	227
最美夕阳红，老年人的晚年也需要“情” ...	228
防胜于治：怎样让老年人拥有良好心理	230
和睦家庭，能让老年人轻松自在	230
下下棋，“棋”乐无穷也是养生艺术	231
避免争执，老年人要让自己顺一顺气	234
保持好奇心，老年人越活越年轻	235
听音乐读书，老年人的大脑也需要轻松	235
种种花草，怡然自得心更宽	237
陪孙辈玩耍，膝下欢乐也是长寿秘诀	238
享受网络，老年人的另一种精神文化	240
来一支舞曲，心情畅然身体更通畅	241
养只小动物，有寄托也有欢笑	243
对症调理：老年人出现心理问题怎么办	245
情绪压抑，一定要懂得如何释怀	245
极度依赖，老年人也要学会放手	246
时常怀旧，不容忽视的隐形疾病	247
退休综合征，角色转变的迷茫	248
丧偶综合征，老年人需要懂得释怀	249



第七章 防患治护，老年人如何远离危险意外

防患常识：老年人如何远离危险意外 252

锻炼身体，老年人需量力而行 252

测测睡眠，老年人需要拥有好睡眠 253

肾脏检查，老年人千万不能忽视 254

检测颈椎，老年人最容易出现问题的器官之一 ... 255

检测心脏，老年人要照看好自己的“发动机” ... 257

检测肺部，老年人呼吸的质量决定身体的质量 ... 259

急救常识：老年人遇到意外怎么办 260

急救用品，老年人必须熟知的知识 260

急救方式，老年人一定要掌握的知识 261

煤气中毒，一定要冷静处理 262

食物中毒，第一时间对症治疗 263

外伤骨折，千万不要随意处置 265

烧伤急救，如何把损害降到最低 266

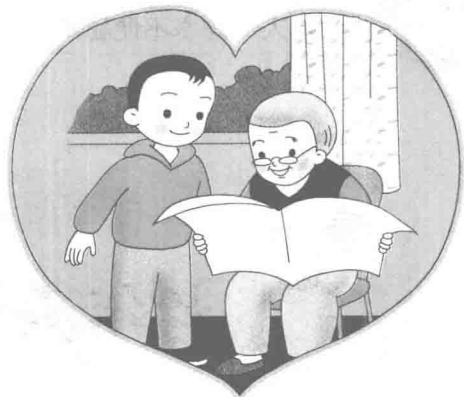
休克急救，必须要掌握的基本知识 267

晕厥急救，稳定状态才能正确应对 268

洪水地震，逃不了那就选择躲 270

心脏骤停，如何应对最容易丧命的病症 ... 271





第一章



通晓医理， 掌握老年人不生病的健康智慧

不生病是每个老年人的心愿和追求，是老年人晚年健康、快乐、轻松、自在的一个重要前提。懂得不生病的智慧，通晓基本的医理，掌握科学的方法，才能做一个健康长寿的老年人。