

中老年人自我治病

奇效方



汇聚中医奇效方

巧治百病保

潘小梅◎编著



中医奇方

特效实用

省钱实惠

妙

人到中年疾病多，老来更是病缠身。中老年人在日常生活中，确实经常会遇到一些头疼脑热之类的不舒服症状，可往往由于工作忙碌、家务繁多，甚至认为这些小毛病不用去医院，久而久之，小毛病往往发展成大病才会引起重视。还有一些患慢性病的老人，经常跑医院但效果并不明显。

其实，在日常生活中就有一些您手边的好药材、好疗法，并且效验如神。本书汇集了古今名医、文献及民间的奇效方，取材方便，制法简便可行，一看就懂，一学就会，自己就能治愈各种小伤小病和某些疑难杂症，花钱不多又有实效，是中老年人养生保健、百病自诊的家庭医疗顾问。

中老年人自我治病

奇效方



潘小梅◎编著

图书在版编目(CIP)数据

中老年人自我治病奇效方 / 潘小梅编著. — 石家庄:
河北科学技术出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5375-5828-0

I. ①中… II. ①潘… III. ①中年人—疾病—验方—
汇编②老年病—验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第095446号

中老年人自我治病奇效方

潘小梅 编著

出版发行: 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

印 刷: 环球印刷(北京)有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 23.5

字 数: 265千字

版 次: 2013年6月第1版第1次印刷

定 价: 28.80元

前言

中医学是我国独具特色的医学科学和优秀传统文化，几千年来为中华民族繁衍昌盛做出了重要贡献。在绵延不绝的历史长河中，我国劳动人民在日常生活中不断积累总结生存的经验，探索出许多防病治病的经验和药方，因有“药到病除”的疗效而代代相传。这些丰富的治疗手段、方药和文献，在群众中打下了广泛基础，“串铃卖药”的形象和“偏方治大病”的民谚有力地说明了这一独有特征。民间偏方验方更以“简、便、验、廉”几大特点为大量民众重获健康做出贡献。

人到中年疾病多，老来更是病缠身。中老年人的日常生活中，常常会遇到一些头疼脑热之类的不舒服症状，而往往由于工作忙碌、家务繁多，又认为这些小毛病不用去医院，久而久之，小毛病往往发展成大病才会引起重视。还有一些有慢性病的老人，经常跑医院但效果并不明显。其实，我们的日常生活中就有一些您手边的“好药材”、“好疗法”，并且效验如神。为了让散在民间的“偏方验方”更好地发挥作用，编者对新中国成立以来发表于医药杂志、书籍文献中的中医治病偏方验方进行了广泛搜集、精心筛选。所选偏方验方具有其药源易得、使用方便、价格低廉、疗效显著、易学易用易推广的特点。这些民间偏方验方防治疾病的范围非常广，对呼吸系统病症、消化系统病症、心血管系统病症、血液系统病症、神经系统病症、内分泌系统病症、泌尿系统病症、五官科病症、骨伤科病症、皮肤科病症、妇科病症、肿瘤病症等都有所涉及，且组方合理、取材方便、成本低廉，真正体现了“小偏方治大病”的说法，同时也非常适合现代家庭应用。

《中老年人自我治病奇效方》是居家必备、百病自诊养生保健、提高生活品质的必读书。每个人都将是自己最好的医生。

③ 本书特别提示 ③

1. 本书共收集行之有效的秘方、验方、偏方800多条，涉及病症100多种。所选药方都有详细配方和使用方法、注意事项和疗效记载，并且附有药方的来源出处。

2. 由于每个人所处的环境不同和体质上的差异，并且即使是同一种病症又有阴阳表里之分，虚实寒热之别，有的人用此方适应，有的人就会不适应。因此，患者在选方治病时不能生搬硬套，应学会区别症状，做到辨证施治。否则依方套病，不仅难以奏效，甚至还会出现意外事故。

3. 对存有疑问又想用本书药方，或是重大疑难病患者在使用本书药方治病前，最好征得有经验中医师的指导与配合，千万不要自作主张，以免出现意外。

第一章 中老年人保健与治病

中老年保健和治病的基本要领.....2	中老年人应警惕哪些得病信号.....6
中老年人患病后有哪些心理表现.....3	中老年人疾病应怎样自我检查.....7
老年人为什么容易生病.....5	中老年常见病症状及鉴别.....8
老年人应怎样正确对待疾病.....5	

第二章 呼吸系统病症

呼吸系统疾病的诊断和鉴别诊断.....12	感 冒.....16
中老年人呼吸器官有哪些变化.....14	咳 嗽.....20
为什么老年人易患气管炎和肺炎.....14	肺结核.....23
老年人莫把感冒当小病.....15	肺气肿.....27
中老年人预防感冒的自我按摩法.....15	支气管炎.....29
中老年人自我治病方.....16	支气管哮喘.....34
	胸膜炎.....38

第三章

消化系统及肛肠病症

中老年人易患哪些消化系统疾病	40
影响老年人消化不良的原因有哪些	42
预防老年人消化不良的方法	43
中老年人自我治病方	43
消化不良	43
呃逆	45
呕吐	49
胃及十二指肠溃疡	50

腹 泻	54
肠胃炎	57
胃下垂	59
疝 气	62
便 秘	64
痔 疮	71
肝硬化及腹水	78
胆囊炎	79

第四章

循环系统及血液系统病症

老年人易患哪些循环系统疾病	84
中老年心血管病应怎样预防	84
中老年人自我测试知冠心病	86
中老年人自我治病方	86
贫 血	86
高血压	87
低血压	98
冠心病	101

血友病	103
心脏诸病	104

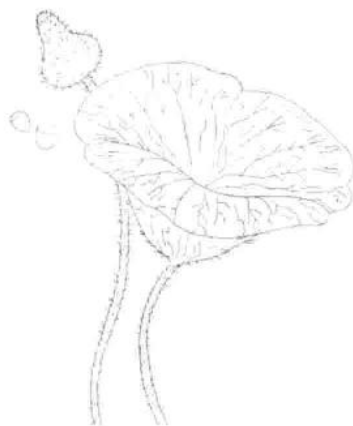


第五章 精神与神经系统病症

中老年常见神经系统疾病·····	108	肋间神经痛·····	119
老年人预防痴呆十大要诀·····	110	三叉神经痛·····	120
老年人应怎样预防中风复发·····	110	坐骨神经痛·····	122
老年人患了三叉神经痛怎么办·····	111	面神经麻痹·····	125
中老年人自我治病方·····	112	神经衰弱·····	128
眩 晕·····	112	失 眠·····	132
头 痛·····	116	盗 汗·····	137
		身体麻木·····	140
		癫痫（羊角风）·····	142

第六章 内分泌系统病症

怎样防治中老年人糖尿病·····	148
老年糖尿病患者要如何控制饮食·····	148
老年人肥胖症会有哪些不良后果·····	149
中老年人自我治病方·····	149
糖尿病·····	149
肥胖症·····	153
体瘦症·····	155
浮 肿·····	155



第七章 泌尿系统病症

老年人泌尿系统会患哪些疾病	160	尿道结石	169
老年人应怎样防治尿路结石	160	尿 频	173
老年人患前列腺病怎样进行		尿失禁	178
自我保健	161	尿 闭	180
中老年人自我治病方	163	遗精症	181
肾 炎	163	阳痿症	183
		前列腺炎	187
		前列腺肥大	190

第八章 五官科病症

老年人老花眼有哪些保健法	194	老花眼	200
中老年人应怎样选配老花镜	194	迎风流泪	202
老年人保护听力六法	195	中耳炎	203
老年人鼻部的保护	195	耳聋耳鸣	205
老年人咽部异感症有哪些感觉	195	鼻 炎	207
中老年人自我治病方	196	咽喉炎	210
结膜炎	196	口腔溃疡	212
青光眼	198	口 臭	214
白内障	199	牙龈炎	215
		各种牙痛	216

第九章 骨伤科及风湿性疾病

老年人的骨骼有哪些特点·····	220	骨质增生·····	231
怎样预防中老年人的骨质疏松	220	足跟痛·····	238
老年人应怎样防治风湿性关节炎	221	颈椎病·····	241
颈椎病老年人康复医疗操·····	221	腰椎间盘突出症·····	249
防治老年肩周炎的健身法·····	222	肩周炎·····	251
老年人脚病有哪些防治方法···	222	腰腿痛·····	255
中老年人自我治病方·····	224	落 枕·····	263
骨 折·····	224	跌打损伤·····	264
骨髓炎·····	230	类风湿关节炎·····	268
		风湿性关节炎·····	271

第十章 皮肤科病症

老年人易患哪些皮肤病·····	284	带状疱疹·····	300
中老年人要讲究皮肤卫生·····	285	皮肤瘙痒·····	305
老年人皮肤瘙痒怎么办·····	286	手足皲裂·····	307
中老年人自我治病方·····	286	各种癣·····	308
头皮屑·····	286	灰指甲·····	313
脱 发·····	290	白癣风·····	313
老年斑·····	292	腋 臭·····	315
湿 疹·····	294	冻 疮·····	316
荨麻疹·····	297	疥 疮·····	320
		脚底老茧·····	320
		烧烫伤·····	321

第十一章 妇科病症

什么是更年期.....	324	中老年人自我治病方.....	330
更年期十大误解危害女性健康	325	崩漏.....	330
更年期的预防和保健.....	326	阴道炎.....	331
中老年妇女应怎样度过更年期	327	阴痒.....	331
更年期综合征的食疗方法.....	328	子宫下垂.....	332
老年妇女患了阴道炎怎么办.....	329	痛经.....	332
		乳腺增生.....	332
		更年期综合征.....	333

第十二章 各种癌症

中老年人应怎样预防癌症.....	337	淋巴瘤.....	341
应怎样早期发现癌症.....	337	喉癌.....	341
哪些皮肤改变应引起注意.....	338	食道癌.....	342
抗癌有哪些饮食保健.....	338	胃癌.....	344
缺少哪些营养更易患癌症.....	339	肺癌.....	345
癌症的药膳食疗.....	340	肝癌.....	347
中老年人自我治病方.....	341	直肠癌.....	348
		白血病.....	348
		各种抗癌止痛法.....	349

附录 中老年人长寿歌	351
--------------------	-----

第一章

中老年人保健与治病





中老年保健和治病的基本要领

健康，是人生重要的主题。尤其对中老年人来说，健康更是度过幸福、充实、快乐晚年的基础。要做好中老年人养生保健和疾病防治，首先要认识到，中老年人是各种慢性病的高发人群。其次注意养成良好饮食习惯，劳逸结合，多参加运动，还要学习舒缓情绪，多与人交流。有道是：“治病不如防病，疗身不如疗心，药疗不如食疗，人疗不如自疗。”以下从保健、预防、治病几个角度出发，综合阐明了中老年保健和治病的基本要领。

精神保养

精神因素在人的养生保健和疾病防治中的作用十分重要和突出，这种作用的重要性常常超出我们的想象。在日常生活中经常可以见到有些人因突受精神刺激和打击，在短时间内会变得很苍老憔悴，甚至一夜头发就白了；也有一些重病不愈的患者因受到良好的精神因素的鼓舞而使病情大为好转甚至霍然痊愈，这都说明了精神因素的重要性。因此中老年人的养生保健要充分重视对精神的调教和保养，包括道德情操的修养、陶冶，尽可能地少欲望、少杂念，做到随遇而安、知足常乐，也就是中医养生中所提倡的“恬淡虚无”，乐观豁达，保持年轻的心态，并要尽可能多参加一些文娱活动和社交活动。所有这些对健康都是十分有益的。

生活保养

生活保养涉及中老年人日常生活中的方方面面，包括饮食保养、运动保养、房事保养等。其中在饮食保养方面应做到食有定时、定量，食不过饱，切忌暴饮暴食。许多研究表明，在一定限度内的节食能在一定程度上延缓衰老。同时饮食的烹调贵在调和，不宜过食刺激性的饮食，并要注意合理的饮食结构，不以自己的饮食嗜好来作为饮食的标准。运动保养对中老年人而言

同样很重要，通过运动既能促使人的气血运行，经络疏通，又能激发人的机能，但运动必须有节制，不宜过度，同时在运动形式的选择上，不宜过于激烈，像太极拳、慢跑、游泳等较为适合。人在进入老年以后如仍有适度的性生活对健康是有益处的，但房事过度 and 节欲对健康都是有害的。

医疗保健

我们应该知道真正绝对健康的中老年人几乎没有，在中老年人的生活中，总存在着这样或那样的疾患。因此医疗保健对中老年人来讲显得尤为重要。医疗保健包括有病早治和调补防病两方面。

● 有病早治

我们知道，健康人的生理性衰老的进程十分缓慢，而任何病理性的改变则对人体的伤害性极大，会大大地加速衰老的进程，而且中老年人患病以后极易恶化。因此对中老年人要及时发现病情、诊断疾病，有的放矢地治疗。这对中老年人的养生保健、延缓衰老具有十分重要的意义，中老年人对此要有清醒的认识，予以高度的重视。

● 调补防病

应该讲这是中医药的优势所在。人在没有疾病，相对健康的时候，应用适当的方法和药物调补身体，增强和改善体质，以加强和提高机体自身的防御能力，这样既可延缓人体的生理性衰老，又能对抗病理衰老的发生。



中老年人患病后有哪些心理表现

对于患病的老年人，由于患病时间长短、病情轻重不同，其心理特点会有所不一样。

早年型

有些老人在60岁以前就患病，并一直拖延到老年期。这类老人对于“病人角色”早已习惯，长期的病痛折磨使得他们意志消沉。同时，他们往往又会把生活中的种种不顺归咎于疾病，常常为一些小事而大吵大闹，甚至萌生出“生不如死”的想法。

作为家属，平时应该在精神上对老人多加关心，不要因为是“老病”而熟视无睹；在生活中还要多顺着老人的心意，以减少精神刺激。对于情绪消极的老人，要特别留意他们的起居生活，以免出现自残或自杀行为。

晚年型

有些老人60岁之后才开始患病，他们一般不习惯“病人角色”，或者对疾病有种盲目乐观的看法，或者急于甩掉疾病的帽子四处求医。随着时间推移，当他们明白自己是一个病人时，又会产生烦躁情绪。

因此，家人在老人患病初始，就要对老人的疾病有个大致的了解，并做好耐心的解释工作，同时配合医生给老人普及一些保健方面的知识。

轻型

患有轻度疾病的老人，大多心态和正常老人差不多，甚至不把自己当成病人，情绪乐观、开朗。这一方面有利于疾病的康复，另一方面也可能会忽视必要的检查和治疗。当然，也有一小部分老人把小病当成大病，惶惶不可终日，进行各种检查和治疗。

家属应和医生一起让老人对自己的疾病有正确的认识，使之既不要小病大养，也不要不以为然。医生认为该做的检查和治疗，劝老人及时去做；不应该做的，也要加以劝阻。

重型

包括癌症、心脏病等危及生命的疾病。这类老人的表现各不相同，有

的表现为抑郁消沉，自我封闭，不愿和任何人打交道；有的自我放纵，听天由命。

根据老人平时对于疾病的态度，家属需要采取有针对性的方法。对于心态不好者，家属必要时把真正的病情隐瞒起来，以免增加患者的负担；如患者心态尚可，要如实告知治疗的重要性和紧迫性，取得患者的配合。总之，要根据老人平时的心理活动情况来决定。



老年人为什么容易生病

1. 老年人由于年龄不断增长，各种免疫功能都有不同程度的降低，对疾病的抵抗能力减退，易患感染性疾病或恶性肿瘤。
2. 老年人由于各种系统功能普遍低下，对环境变化的适应力差，一不小心就容易发生疾病。
3. 老年人各脏器储备能力减低，当受到额外负担时，即可引起功能损害，且恢复能力较弱。



老年人应怎样正确对待疾病

1. 对待疾病不能麻痹，不要掉以轻心，以免延误治疗的最佳时机。
2. 对待疾病也不要过度顾虑，多疑，甚至忧心忡忡，如长期持消沉心理，易导致身体功能的严重失调。
3. 一旦发现某种疾病，要力求镇定和乐观，情绪稳定是老年人战胜疾病的重要条件。
4. 发现疾病后，要及时治疗，并在治疗中与医务人员积极配合，切不可因固执己见而影响治疗和耽误时间。



中老年人应警惕哪些得病信号

1. 头发枯黄、无光泽预示缺铁和B族维生素。头发突然脱落是患免疫性疾病的征兆。
2. 脖子肿胀说明可能患有结核症、甲状腺疾病和淋巴瘤。
3. 肩部弯曲表明患有骨萎缩（骨质疏松）或者偶尔有内分泌障碍。
4. 皮肤上出现小疱、脓疱或者皮肤的某个部位发红、发痒、特别是出现足真菌病，这是患糖尿病的报警信号。
5. 腹部胀气严重，同时经常排气，表明有患卵巢癌和肠癌的危险。
6. 下腹长期胀气和剧烈疼痛是患有阑尾炎和肠溃疡的征兆。
7. 腹股沟内有可触摸的硬块（超过两个星期），预示有炎症，甚至有得癌症的危险。
8. 腋部皮下有小硬块，表明有炎症，但也可患有淋巴瘤或者乳腺癌。
9. 手经常潮湿可预示有甲亢。手发麻或发痒表明缺乏维生素或者患有糖尿病。
10. 肘部有小硬块，肘关节隐隐作痛往往是患风湿病的初步症状。
11. 如果手臂突然软弱无力、没有知觉和不听使唤，可能患有轻微中风。
12. 手指甲上有浅窝、较大的凹槽或者完全的印迹，预示患有霉菌病或牛皮癣。
13. 膝盖下胫骨肿大可能意味着甲状腺功能亢进。
14. 髌关节突然剧烈疼痛说明患有有关节炎或者髌关节炎，有时可能患有骨萎缩症。
15. 小腿肿胀可能预示肾脏或肝脏受到损害，此外，心力衰竭也会造成小腿肿胀。
16. 足部关节肿大可能预示患有糖尿病、风湿病、肾损害，或者是韧带损伤。
17. 突发性跛行和小腿肚软弱无力是多发性硬化的危险信号。
18. 乳头中流出液体可能意味着患乳房疾病，甚至乳腺癌。如果乳头有血液状分泌物流出，那就更危险。
19. 乳房的大小和硬度突然发生变化或者皮肤发生变化（出现橙色）预示患有乳腺癌。
20. 性器官流脓或流血是患有性病征兆，瘙痒表明得了霉菌病。