



家庭必备

• 内容全面 • 科学实用 • 体例简明 • 即查即用

中老年朋友必备的生活枕边书

超值白金版

19.80

理想藏书 实用经典

中老年百科全书

针对中老年人的生理特征、日常生活、养生保健、健康饮食、体育锻炼、疾病防治等方面进行详尽、全面的剖析，方法简单易学，实用有效，可随时随地解决中老年人的健康困扰和生活难题，使中老年人健康、轻松、快乐地度过生命中的每一天。

冬云◎编著

黑龙江科学技术出版社

中老年朋友必备的生活枕边书

中老年百科全书

冬云 编著



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目 (C I P) 数据

中老年百科全书 / 冬云编著. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5388-7199-9

I. ①中… II. ①冬… III. ①中年人—保健—基本知识②老年人—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 084907 号

中老年百科全书

ZHONGLAONIAN BAIKE QUANSHU

编 著 冬 云

责任编辑 李欣育 汝海婧

封面设计 李艾红

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143

网址: www.lkcbcs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 720mm × 1010mm 1/16

印 张 24

字 数 480 千字

版 次 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7199-9/R · 2003

定 价 19.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言

中老年人群最重要的是养护好自己的身体，保持健康。中年可以说是人生最辉煌的阶段，也是机体开始衰退的阶段。在生活工作节奏越来越快的今天，中年人既要忙于事业，又要照顾老人和子女，往往忽略休息、锻炼与营养，因此免疫功能常常处于失衡状态。现代医学发现，人从30岁开始就逐渐衰老了，进入中年后，也许从外表看上去未减当年风采，但在身体内部却发生着不可逆转的变化，各个组织器官的功能开始减退，局部器官开始衰老，更重要的是，人体对疾病的抵御能力开始下降，大部分的疾病在对外显露症状之前，就已经长期存在于体内。进入老年后，虽然没有了社会和家庭的压力，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：骨密度明显降低易发生骨折，出现健忘、皮肤干皱等岁月的痕迹，对脂肪消化能力降低易患高血脂症，等等。

另一方面，面对身体上的变化和生活重心的转移，中老年人群的心理及日常生活也会发生很大的变化。中年人体力、精力上大不如前，却面临上有老下有小，又要忙于事业打拼的阶段，压力倍增，各种家庭琐事也接踵而至，此时夫妻间容易出现矛盾甚至发生感情上的裂隙，如何缓解压力、调整心态并处理家庭琐事对于缓解矛盾、增进感情尤为重要。退休后，紧张的工作生涯结束，儿女们大都离家工作独立生活，面对大片大片的空闲时间，老年人往往无所适从，不知道如何打发，需要重新找到生活的重心。此时，丧偶、抚养孙辈、保养身体、应对疾病等各种问题也是老年人不得不面对的问题，如何更好地处理，对于老年人拥有一个充实、快乐、健康的晚年生活至关重要。

中老年人的身体特点和心理变化，决定了他们应该更注重健康。每



一位中老年朋友都希望自己身体健康、延年益寿，也都希望自己怀着轻松愉快的心情安享晚年。为此，我们编写了《中老年百科全书》，针对中老年人的生理特征、日常生活、养生保健、健康饮食、体育锻炼、疾病防治等方面进行详尽、全面的剖析，具体包括中老年人血液、循环、呼吸、内分泌等身体系统的变化特点，中华传统的养生长寿秘诀，如“二十四宜养生法”“摩腹养生法”等，如何增强日常饮食中的营养，如何改善中老年人的生活环境，怎样教育孙辈，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疾病的防治，适合中老年人体力的体育运动如散步、八段锦等，帮助中老年人科学健身、益寿防老，同时还收录了一些治疗中老年人常见病症的民间小偏方，希望能给予中老年人一份正确、温馨的指导，使他们更好地度过每一天。

本书内容丰富，通俗易懂，各种养生方法简单易学，应对疾病的方法实用有效，可随时随地解决中老年人的健康困扰，是中老年朋友必备的生活枕边书。





目录

第一章 身体探秘

人体奥秘纵横谈·····	2	中老年运动系统的变化特点·····	10
中老年生理变化特点·····	3	中老年神经系统的变化特点·····	11
细胞代谢的变化特点·····	4	中老年内分泌系统的变化特点·····	13
中老年消化系统的变化特点·····	5	中老年能量代谢的变化特点·····	13
中老年血液系统的变化特点·····	6	中老年感觉器官的变化特点·····	14
中老年循环系统的变化特点·····	7	健康老人的外观征象·····	15
中老年呼吸系统的变化特点·····	8	人体奥秘几缀语·····	16
中老年泌尿系统的变化特点·····	9		

第二章 养生长寿

如何测试自己的衰老程度·····	18	中老年呼吸养生法·····	33
防止中老年记忆衰退九法·····	19	中老年养生的辨证七法·····	34
要防衰老先抗氧化·····	19	中老年想象养生法·····	36
中年人的用脑卫生·····	21	中老年“平衡”养生法·····	37
长寿的奥秘·····	22	中老年生物钟养生法·····	38
二十四宜养生法·····	24	中老年效仿文人养生七则·····	39
中年人养生秘诀·····	26	中老年懒床养生法·····	40
中老年养神四法·····	29	中老年排毒养生三法·····	41
中老年体虚者养生法·····	30	中老年摩腹养生法·····	42
中老年养生三“妙招”·····	32	中老年食粥益寿养生法·····	43

中老年涌泉穴养生法·····	44	老夫少妻性爱和谐法·····	54
中老年足浴养生法·····	45	心理衰老的自我测试方法·····	54
中老年健康养生要诀·····	46	生气有害于健康·····	57
中老年健康养生奇疗法·····	47	中老年如何给心“减肥”·····	58
中年夫妻性爱指南·····	50	远离“灰色状态”的方法·····	60
老年人性生活注意事项·····	51	如何跨过婚姻倦怠期·····	61
老年人性爱益处多·····	52	女人如何安度“危机期”·····	63
老年人性爱技巧·····	53	中年人缓解心理压力·····	64

第三章 日常生活

老年人如何保持膳食平衡·····	68	日常保健佳品——盐·····	80
老年人的吃有哪些讲究·····	69	养生佳品说百合·····	82
如何根据胆固醇含量选择食谱·····	70	食菊赏菊人长寿·····	83
不宜用高温反复煎熬食油·····	71	抗衰良药肉苁蓉·····	84
吃水果不要连皮一起吃·····	71	鹿茸——女性进补佳品·····	85
老年人膳食中蛋白质的重要性·····	71	益寿延年话枸杞·····	86
老年人合理膳食标准·····	72	中老年服装·····	87
老年人的饮食原则·····	72	老年人如何选购面料·····	91
老年人每日进餐几次为宜·····	73	中老年人怎样选择背心·····	93
老年人少食多餐有好处·····	73	老年人怎样选购羊毛衫·····	93
老年人常用的软食有哪些·····	73	老年人如何选购西装·····	93
如何安排老年人的流质饮食·····	73	老年人怎样选购旗袍·····	94
老年人不能挑食和偏食·····	74	老年人怎样选购羽绒服·····	94
老年人吃素还是吃荤有讲究·····	74	老年人怎样选购内衣·····	94
老年人既要喝汤又要吃肉·····	74	老年人怎样选择服装衣领·····	95
老年人禁止酗酒·····	75	老年服装色彩怎样调配·····	95
“若要身体好，吃饭不过饱”·····	75	居室与老人的健康·····	95
不能一味追求补品·····	76	生活环境与长寿的密切关系·····	97
中老年如何选食人参·····	76	空气与老年人健康的密切关系·····	97
物美价廉的保健品——平菇·····	78	噪音与老人健康的密切关系·····	99
强身健体的黑色食品·····	79	水与老年健康的密切关系·····	100

老年人的情与爱·····	100
少来夫妻老来伴·····	101
和谐的伴侣·····	103
如何正确面对老年丧偶·····	103
如何正确面对老年再婚·····	105
如何处理好父子母子关系·····	108
老年人如何处理家务·····	110
老年人如何教育儿孙·····	111
老年人如何交朋友·····	116

老年人怎样对待忘年交·····	119
交际生活·····	120
社区活动·····	123
老年人栽花指南·····	124
老年人养鸟指南·····	127
老年人钓鱼指南·····	130
老年人养鱼指南·····	134
老年人烹饪指南·····	137

第四章 疾病防治

老年人如何防治肺炎·····	142
老年人如何防治支气管炎·····	143
老年人如何防治肺气肿·····	144
老年人如何防治哮喘发作·····	145
老年人更要警惕肺结核·····	145
老年人如何防治咯血·····	145
老年人为什么易患动脉硬化·····	145
老年人应了解脑血管疾病的分类·····	146
老年人如何防治高血压·····	146
老年人如何防治中风·····	148
老年人易患的心脏病·····	149
老年人如何防治冠心病·····	150
老年人如何防治心绞痛·····	151
老年人如何防治心肌梗死·····	152
如何治疗老年人高脂血症·····	153
老年人如何防治心律失常·····	153
老年人如何正确看待心肌炎·····	155
老年人如何防治低血压·····	155
“领子病”是怎么回事·····	156
老年人如何预防胃部疾病·····	156

老年人如何预防消化不良与胃部疾病·····	157
对腹泻的老年人要特别重视·····	158
老年人如何防治便秘·····	159
老年人如何防治糖尿病·····	159
如何防治老年慢性肾炎·····	162
老人尿毒症特点·····	162
如何防治老年人贫血·····	162
老年人如何防治白细胞减少症·····	163
老年人会发生血小板减少症吗·····	163
老年人会患白血病吗·····	164
引起老年人高热的原因·····	164
如何处理老年人长期低热·····	164
老年人低体温是怎样发生的·····	165
老年人如何防治偏头痛·····	165
老年人发生三叉神经痛怎么办·····	165
老年人如何防治面部肌肉抽搐·····	166
老年人如何防治面神经麻痹·····	166
老年人如何防治帕金森病·····	166
老年人如何治疗癫痫病·····	167
老年人怎样才算肥胖·····	167



老年人几种常见颅脑外伤·····	167	什么是“不安腿综合征”·····	183
老年人脑震荡后遗症·····	168	老年人为何常发生足跟疼痛·····	183
如何防治老年人“甲亢”·····	168	泌尿系统有哪些常见病状·····	184
老年人缺碘甲状腺会增大·····	169	老年人如何防治尿路感染·····	184
老年人颈部淋巴结肿大·····	169	老年人如何防治前列腺肥大·····	185
老年妇女会发生乳腺炎·····	169	老年妇女为何会排尿困难·····	186
老年男子会乳房增大·····	169	老年人发生急性尿潴留怎么办·····	187
如何防治老年人发“流火”·····	170	老年妇女尿失禁怎么办·····	187
老年人患消化性溃疡怎么办·····	170	老年人发生血精怎么办·····	187
不能轻视老年人胆石症·····	170	老人尿色似牛奶怎么办·····	188
老年人发生胆管炎有生命危险·····	171	尿结石是如何发生的·····	188
老年人如何防治胆囊结石·····	171	男子阴囊积液是怎么回事·····	189
老年人如何防治急性胰腺炎·····	171	老年阳痿怎么办·····	189
老年人如何防治急性阑尾炎·····	172	老年人发生血尿怎么办·····	189
老年人如何防治“小肠气”·····	173	老年人手术时有哪些注意事项·····	190
如何防治老年人直肠脱垂·····	174	什么叫更年期综合征·····	192
老年人如何防治肛裂·····	174	老年妇女功能性子宫出血·····	193
老年人如何防治肛痿·····	174	如何防治绝经后阴道出血·····	193
老年人如何防治痔疮·····	175	老年妇女如何防治子宫脱垂·····	194
老年人如何防治食管裂孔疝病·····	175	老年妇女会患子宫肌瘤吗·····	195
老年人吞咽困难怎么办·····	176	老年妇女会患盆腔炎吗·····	195
如何防治老年人气胸·····	176	老年妇女会出现哪些白带异常·····	196
如何防治老年人骨折·····	176	患宫颈炎到老年后会自愈吗·····	196
如何防治老年性关节炎·····	178	外阴白斑是怎么回事·····	196
老年人如何防治骨质疏松症·····	178	如何防治外阴瘙痒症·····	197
老年人如何防治软骨病·····	180	为何老年妇女易患尿道肉阜·····	197
老年人如何防治骨刺·····	180	老年妇女如何防治外阴枯萎症·····	198
老年人如何防治颈椎病·····	180	老年妇女如何防治阴道炎·····	198
老年人如何防治“漏肩风”·····	182	得了老花眼怎么办·····	199
老人如何防止驼背·····	182	如何正确处理白内障·····	200
老年人为何容易腰痛·····	182	老年人如何防治青光眼·····	201
为什么说“人老腿先老”·····	183	老年人沙眼有什么特点·····	202





老人眼睛里会出现老年环·····	202	如何正确面对老年忧郁症·····	216
老人人为何容易迎风流泪·····	203	如何防治脑动脉硬化性精神病·····	216
老年人眼泪会干涸吗·····	203	如何正确面对老年性痴呆·····	217
为何老年人球结膜会出血·····	203	如何正确解释老年人疑病症·····	217
老人人为何易患飞蚊症·····	203	为何老年人的癌症发病率高·····	218
老年人会发生视网膜脱离吗·····	204	如何防治甲状腺癌·····	218
何谓高血压眼底病·····	204	老年人如何防治鼻咽癌·····	219
何谓老年性黄斑变性·····	204	老年人如何防治喉癌·····	219
老年人如何正确处理听力减退·····	204	老年人肺癌有哪些症状·····	220
老年人如何防治中耳炎·····	205	老年人如何防治食管癌·····	220
如何救治鼻出血的老人·····	205	老年人如何防治肝癌·····	221
老年人易声音嘶哑·····	206	老年人如何防治胃癌·····	222
老年人如何防治喉咙痛·····	206	老年人如何防治胰腺癌·····	223
老年人会得扁桃体炎吗·····	207	老年人如何防治肠癌·····	224
老年人头发为何容易脱落·····	207	老年人得肾癌一定有血尿吗·····	226
老年人的头发为何变白·····	207	城市里的老年人易患膀胱癌·····	226
老年人发热后口唇易生热疮·····	207	乳房有肿块是否一定是癌·····	226
老年人也会生痤疮吗·····	208	老年人如何防治乳腺癌·····	227
老年人还会生酒糟鼻吗·····	208	老年人如何防治子宫颈癌·····	227
老年人如何防治疔和疖·····	208	子宫体瘤是怎么回事·····	229
什么是老年疣·····	209	老年男子如何防治前列腺癌·····	229
为何老年人会长“寿斑”·····	209	老年睾丸肿大是怎么回事·····	230
老年人会生天疱疮吗·····	209	阴茎癌与包皮过长有关·····	231
哪种黑痣到了老年会恶变·····	210	老年人会得“大嘴巴”病吗·····	231
老人人为何身上独多“红痣”·····	210	老年人患上破伤风怎样治疗·····	231
老年人会罹患带状疱疹·····	210	老年人患乙型脑炎来势凶猛·····	231
狐臭到了老年会销声匿迹·····	211	伤寒病会出现哪些症状·····	232
老年人如何保养皮肤·····	211	老年人如何防治肝炎·····	232
不要忽视老年人性病·····	215	老年人如何防治细菌性痢疾·····	233
老年人会发歇斯底里吗·····	215	老年人如何防治疟疾·····	234
怎样对付老年人神经衰弱·····	215		

第五章 体育运动

为什么说“生命在于运动”	236	三种沐浴健身法	259
体育活动的重要性	236	怎样正确洗药浴	259
老年人进行运动锻炼的必要性	236	怎样正确洗强壮浴	260
老年人锻炼身体的好处	237	怎样正确洗健身浴	260
体育活动与日常生活结合起来	237	如何利用气功延年	260
延缓衰老的秘诀——勤用脑	237	防治慢性气管炎操	264
体育锻炼要经常坚持才有效	238	如何做周身活动功	265
体育锻炼的时间以早晨为佳	238	如何正确进行全身保健按摩	267
怎样判断运动量是否合适	239	广播体操益寿	270
为何不宜参加剧烈的体育活动	239	办公室健身操	270
老年人锻炼的注意事项	239	单侧体操	271
运动养生的有益环境	240	“一反常态”能健身	272
科学锻炼好健身	241	防止人体老化体操	272
抗衰老运动指南	242	医疗体操	273
益寿防老,先练腿脚	245	旅途保健操	274
四季健身要点	246	老年人适合爬楼梯	274
交替锻炼法	248	老年人适合踢毽子	275
拍拍打打好健身	250	拍打健身	275
倒退走步有哪些意义	251	进行悬胸锻炼对身体有好处	276
国外老年人如何锻炼	251	八分钟健身操	276
为何不宜跷“二郎腿”	252	八段锦	277
夏季运动后不宜多吃冷饮	252	练功十八法	278
夏季人的体重会减轻	252	练功十八法的练功要领	279
为什么锻炼后不想吃饭	253	如何进行正确健身跑步	288
如何测定自己的心脏功能	253	四阶段健身跑	291
出汗多是否代表减肥效果好	253	怎样测定跑步的合适运动量	291
怎样做到积极休息	254	十二分钟跑步测验法	292
如何进行正确的空气浴	254	散步也要讲究	292
如何进行正确的日光浴	255	医疗体育好处多	294
如何进行正确的冷水浴	256	高血压、冠心病病人应如何锻炼	297
如何进行正确的热冷水浴	258	为什么说体育运动是“减肥剂”	299



体育锻炼能防癌·····	299	为什么下棋有益长寿·····	301
糖尿病人参加的体育活动·····	299	怎样练习提肛运动·····	302
肺气肿病人宜作的体育活动·····	300	治便秘的秘诀·····	302
老年人怎样练习腹式呼吸·····	300	肺结核病人怎样进行体育锻炼·····	302
老年人如何锻炼呼吸肌·····	300	老年人怎样正确进行球类活动·····	303
如何防止老慢支气管炎·····	301		

第六章 自我治病奇效方

蒜瓣、葱白等治感冒·····	306	单味大黄可止肝痛·····	314
核桃、银花等治感冒鼻塞·····	306	用陈皮、红枣治肝炎·····	314
冬青汁治感冒·····	307	百合、蜂蜜治结核病·····	314
大白萝卜汁治感冒头痛·····	307	南瓜藤汤治肺结核病·····	314
鼻内水疗法可预防感冒·····	307	玉米须冰糖治肺结核之咯血·····	315
西瓜、番茄汁治夏季感冒·····	308	用鸡蛋、鲜姜治肺气肿·····	315
喝茶加洗脚防感冒·····	308	喝醋蛋壳液可治肺气肿·····	315
板蓝根、金银花等治感冒发热·····	309	水白梨、薏米等治肺气肿·····	315
搓手防感冒·····	309	用桑白皮、猪肺等治肺气肿·····	316
按摩防感冒·····	309	熟地、五味子等治肺气肿·····	316
大青叶等治感冒·····	310	用好米醋泡蒜治伤风·····	316
蒸醋气法治感冒·····	310	吃杏仁冰糖能治好剧烈咳嗽·····	316
贯众治流感·····	310	用香油煎鸡蛋治咳嗽·····	317
山楂可治痢·····	311	用生梨川贝冰糖可治肺热咳嗽·····	317
用扁眉豆花治红白痢疾·····	311	姜汁蜂蜜可治咳嗽·····	318
葡萄汁、红糖治赤痢·····	311	仙人掌加白糖可治久咳·····	318
红枣汤治久痢不止·····	311	鲜橘皮当茶饮可治慢性气管炎咳嗽·····	318
烧大蒜治痢疾·····	312	橘红皮可治发热咳嗽·····	318
鲜桦树皮可治细菌性痢疾·····	312	枇杷叶可治咳嗽·····	319
用醋蛋治病·····	312	腌橘皮生姜当小菜吃治支气管炎·····	319
鱼腥草治病·····	312	用冰糖橘子蒸水喝治支气管炎·····	320
枣茶可治久泻难止·····	313	用百部、全瓜等治气管炎·····	320
老葱白治疗破伤风·····	313	用肉桂炖猪肉治支气管炎·····	321
连翘、栀子等可治乙肝·····	313	冰糖炖草莓可治气管炎干咳·····	321

贝菱止咳梨膏糖可治支气管炎·····	321	用大米、茶叶治腹泻·····	332
西瓜生姜蒸食可治气管炎·····	322	山药糯米粥治慢性腹泻·····	332
喝蜂蜜治哮喘病·····	322	莱菔子山楂粥治急性腹泻·····	333
用萝卜煮鸡蛋治气管炎哮喘病·····	322	豆腐皮也能治腹泻·····	333
常食橘皮可治哮喘·····	323	乌梅治慢性结肠炎·····	333
姜汁治哮喘·····	323	地榆、当归治急性阑尾炎·····	333
黑芝麻可治老年哮喘·····	323	用千里红根治阑尾脓肿·····	334
用西瓜露可治哮喘·····	324	用仙鹤草汤止便血·····	334
苹果、猪肉可治消化不良·····	324	无花果可治便血病·····	334
橘枣饮治消化不良·····	325	用木瓜蜂蜜治便血·····	335
山楂丸开胃助消化·····	325	用黑芝麻、核桃仁治便秘·····	335
喝醋蛋液可治消化不良病·····	325	吃猕猴桃能治愈便秘·····	335
米醋止呃方·····	325	用蜂蜜、香油治便秘·····	335
用口嚼咽红糖法治呃逆·····	326	用韭菜子加蜂蜜治便结症·····	336
按摩膻中穴治呃逆·····	326	用蜂蜜、香蕉治便秘·····	336
用喝水加弯腰法治打嗝·····	326	用胡萝卜白菜治便秘·····	336
黑芝麻可治呃逆·····	327	用蒲公英治便秘·····	337
用红糖、核桃治胃出血·····	327	番泻叶治便秘·····	337
单味虎杖治疗上消化道出血·····	327	番泻叶可治急性胰腺炎·····	337
仙鹤止血汤治吐血·····	327	单味大黄可治急性胆囊炎·····	337
用酸枣根治胃出血·····	328	吃南瓜可治胆结石·····	338
生食大蒜治萎缩性胃炎·····	328	桃仁、杏仁等可治高血压·····	338
服苡仁粉可治慢性萎缩性胃炎·····	329	拌菠菜、海蜇可降血压·····	338
用蒲公英治疗慢性胃炎·····	329	生芹菜拌大蒜可治高血压·····	339
单药郁金治胃脘痛·····	330	鲜西红柿治高血压·····	339
茶叶生姜治胃寒痛·····	330	菊槐绿茶治高血压·····	339
黄老母鸡、大茴香等可治严重胃溃疡330		醋浸花生米治高血压·····	339
蓖麻子、五倍子等可治胃下垂·····	331	向日葵叶可降血压·····	339
枳实、葛根等可治胃下垂·····	331	桑叶可降血压·····	340
番泻叶可治胃肠功能紊乱·····	331	用生绿豆治高血压·····	340
枣树皮红糖汤治肠胃炎·····	332	用桑寄生、桑枝洗脚可治高血压·····	340
用榛子仁治大便稀溏·····	332	用玉米须煎水喝降血压·····	340

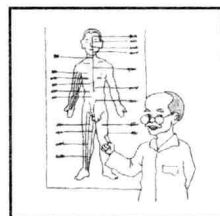


西洋参、桂枝等治低血压·····	341	芝麻根治荨麻疹·····	350
醋蛋液可治心脏病·····	341	用韭菜根捣烂搽患处治荨麻疹·····	350
黄瓜藤可治心脏病·····	341	用杉木炭治带状疱疹·····	350
南瓜粥可治冠心病·····	341	用侧柏糊治带状疱疹·····	350
香蕉花饮预防中风·····	342	用仙人掌、粳米粉治带状疱疹·····	351
姜汁白矾治中风休克·····	342	用雄黄、活鸡治带状疱疹·····	351
白果可治眩晕症·····	342	用鲜无花果叶捣烂敷患处治带状疱疹·····	351
仙鹤草可治眩晕症·····	343	服单药全蝎治带状疱疹·····	351
鸡蛋、白菊花等可治头痛·····	343	用黄瓜蒂、芝麻花治白癫风·····	352
川芎鸡蛋治头痛·····	343	将青山核桃捣碎治牛皮癣·····	352
白芷冰片治头痛·····	343	用柳条水烫洗治牛皮癣·····	352
荞麦粉贴穴治偏头痛·····	344	用断肠草治牛皮癣·····	352
桑叶可治手足麻木症·····	344	用鲜核桃皮汁治牛皮癣·····	353
生姜蘸火酒可治疗坐骨神经痛·····	344	用仙人掌贴敷治牛皮癣·····	353
鹅不食草治面神经麻痹·····	345	用大枫子涂擦治牛皮癣·····	353
石膏蜂蜜可治面瘫·····	345	榆树汁浆治面癣·····	353
含羞草煎服治面瘫·····	345	用韭菜汁洗可治癣·····	354
酸枣仁粥治疗心悸失眠·····	345	用柳树叶治脚气·····	354
酸枣根皮治失眠·····	346	用茄根水浸泡治脚气·····	354
冲服玄明粉可治失眠·····	346	用姜盐煮水洗泡治足癣·····	355
用橘皮枕芯治失眠·····	346	用蜂蜜水搓擦治手掌脱皮·····	355
用五倍子敷脐可治疗自汗·····	347	用姜治手掌脱皮·····	355
黄芪、防风可治癫痫·····	347	用醋水洗手脚治皲裂·····	356
牵牛子散治癫痫·····	347	甘草甘油可治手掌皲裂症·····	356
用康齿灵牙膏去老年斑·····	348	用凤仙花治白头·····	356
鸡蛋清可除老年寿斑·····	348	何首乌等治白发·····	356
用硫黄香皂能治皮肤瘙痒·····	348	用鲜柏叶等治脱发·····	357
用金银花藤治皮肤瘙痒·····	348	板蓝根、紫草等可消疣·····	357
用鲜橘皮治皮肤瘙痒·····	349	鲜芝麻花根白水可治扁平疣·····	357
用柳条煮水治皮肤病·····	349	用冰片、樟脑治神经性皮炎·····	358
用艾蒿熬水治风疹·····	349	用苦瓜汁治夏季皮炎·····	358
艾叶酒治疗荨麻疹·····	349	用茄秧秆煮水治冻疮·····	358



山楂、细辛可治冻疮·····	358	蝉蜕、白矾治脱肛·····	362
用仙人掌敷治冻疮·····	359	枣树皮、石榴皮治脱肛·····	363
鲜牛奶治灼伤·····	359	用黑芝麻治眼睛昏花·····	363
枯矾糊治水火烫伤·····	359	用搓脚心法治两眼昏花·····	363
老黄瓜液治石灰灼伤·····	360	吃生花生治老花眼·····	363
虎杖治烧烫伤·····	360	米酒可治老花眼·····	364
杉树皮治烧烫伤·····	360	车前子汤可治青光眼·····	364
用蜂蜜治疗烧伤·····	360	红番薯叶、羊肝治夜盲症·····	364
南瓜子煎熏治内痔·····	361	用百草霜治夜盲症·····	364
茄子末治内痔·····	361	胡萝卜汤防治夜盲症·····	364
猪汤绿豆治痔疮·····	361	猪肝、野菊花治夜盲症·····	365
吃香蕉皮可治痔疮·····	361	用猪蹄冰糖治迎风流泪症·····	365
用无花果熏洗治痔疮·····	362	黑豆、黑芝麻可治迎风流泪症·····	365
润肤膏治肛裂·····	362		





第一章 身体探秘

人体奥秘纵横谈

古希腊哲学家苏格拉底有一句名言：“你须知道自己。”我们想借用这句名言，提醒每一个中老年人。“你须知道自己”，这里的“自己”是指自己的机体。也就是说，每个中老年人都应该学习和掌握一些医学基础知识，如生命的起源、人体生理解剖、人体各时期的生理变化特点等，以便能够了解自己、认识自己，在生命的过程中健康地驾驭自己。

有人会觉得，我对自己早已很熟悉了。一个正常的人体，无非是头颅、颈部、躯干、四肢四大部分，面部有五官，躯干里有五脏六腑，这都是世人皆知的事情。但是，机体的具体结构，各器官的生理功能，以及相互之间的关系、每个年龄阶段的生理变化特点等方面的知识，对大多数人来说是缺乏的，如果人们缺乏这方面的知识，就不可能搞好自我保健、饮食营养、劳动保护、体育锻炼，以及预防疾病。久而久之，就会影响身体健康，甚至发生疾病，缩短寿命。

人类认识自己，经历了一个漫长的历史过程。现在人们都知道，人的意识和活动都是由大脑支配的。可是在古代，人们认为心是意识和思考的器官，所谓“心之官则思”，所以，“思”、“想”、“虑”、“念”等与思考有关的文字，下边都有个“心”。

关于血液循环，已知是由心脏和血管组成。心脏是动力“泵”，血液在心脏的推动作用下，由动脉到毛细血管，之后回流到静脉，再回到心脏，这样周而复始不停地工作，维持着人体的正常功能。尽管人们很早以前也知道心脏和血管相连，但对动、静脉血管中的物质和各自的作用，却不十分清楚。如古希腊的医生们，由于从尸体上观察到的血液几乎全部在静脉血管中，而动脉血管是空虚的，就认为人体动脉血管里充满着由肺脏进入的空气。

公元2世纪，古罗马的大医学家盖伦认为，人的静脉和心脏的右部相连接，动脉和心脏的左部相连接。血液在肝脏生成，带有富有营养的“天然精气”。一部分血液由心脏经过静脉流到全身各部，另一部分血液却经过心脏中间间隔里看不见的血管，由心脏的右边流到心脏的左边，在那里和肺脏吸进来的空气相混合，然后这种带有“生命精气”的高级血液，又通过动脉在身体的各部像潮汐那样不停地涨落，使人体的各种器官发挥着正常的生理功能。

16世纪后半期，西班牙医生塞尔维特，

