



实用家庭科普丛书

中老年养生保健



夏
彤
编
著

中 工
交 交
专 专
业 业
委 委
员 员
会 会
策 策
划

中国农业出版社

前 言

不知道你是否意识到这样一个客观事实：随着科技的进步，近年来新的科技产品不断进入家庭，它使得各家各户家庭生活的科技含量有了明显的提高。试想，在我们的日常生活中，哪一样不与科学技术有关？又有哪一样离得开科学技术知识的指导呢？譬如，家用电器以及电话、传真等现代通信工具的普遍使用；防止污染，保持良好居住环境问题的日益尖锐；还有人们在吃饭、穿衣、保健以及旅游等方面的新的追求，都离不开科学技术知识的指导。可以说，现代家庭离开科学技术就会乱了方寸，以至带来种种意想不到的烦恼。相反，有科学思想的指导，就会营造出高质量的生活空间，为我们的生活增添无穷的乐趣。“实用家庭科普丛书”正是瞄准这样一种客观需要，鉴于为提高人们家庭生活质量服务的这一初衷而策划的。

与家庭有关的科学技术知识不仅面广，而且其中还有一些涉及高深的理论。我们这套书显然不应对这些科技知识作全面、系统的阐述为己任，而是针对家庭，偏重实用，以一般人能看与接受的形式，通俗浅近地普及有关知识，让读者开卷有益，并能解决一些实际问题。换句话说，本套丛书的编辑意图是家庭需要什么就讲什么，而且力求做到一般家庭成员都能看得懂和用得上。当然，要做到这一点是很不容易的。但是，本套丛书的策划者、作者和编辑，都知难而进，决心为此而作锲而不舍的努力。

“实用家庭科普丛书”是中国科普作家协会工交专业委员会组织策划，由电子工业出版社、水利水电出版社、电力出版社、铁道出版社、中国农业出版社、科学普及出版社等中央科技出版

社分工协作，共同推出的。考虑到家庭科普涉及的面宽，且随着时间的推移不断会有一些新的题材需要补充进来，因而我们准备分期分批推出这套丛书，并力求做到在内容上与时代同步。

“实用家庭科普丛书”是科普作家通过科普作协与出版界搭桥，共同策划和出版科普图书的有益尝试。这项工作自始至终得到中国科普作家协会、中国版协科技出版委员会和各相关出版社领导的大力支持，许多有实力、有影响的科普作家也都热情地参与了这套丛书的策划或写作，在此，我们对他们一并表示深切的谢意。由于我们对组织这么多的出版社共同出书还缺乏经验，加上时间仓促，分批出版的套书中难免有一些不尽如人意的地方，恳请广大读者批评指正。

中国科普作家协会

工交专业委员会

1999年1月于北京

老是怎么一回事？

（代序）

服不服老是一回事——您完全可以不服老；但“老”的现实您不得不认真对待，这是另一回事。比如您可以不在乎头发白了多少，不在乎越来越多的皱纹或老人斑，可您却不能不在乎眼睛有些发花，得准备一副“老花镜”；耳朵有时不太灵，得让人把说过的话再说一遍。“啊？您说什么？”您把手掌挡在耳朵后面，并把身子微微倾过去，屏住呼吸，听清小伙子正夸您身体硬朗，牙还都在，您这才哈哈大笑，说“不行呀！老啦！老啦！那是假牙……”。瞧，晚辈要是把您当老人供着，让您别累着、少操心，您会说“我还没老”，或者干脆生气地说“嫌我老了？”什么的。晚辈要是恭维您还年轻，您倒会真心承认自己老了。

人变老，和花开花落一样，是自然规律，谁也无法抗拒。长生不老是人们的愿望，弄好了是神话，弄不好就成笑话了。中国古代有好些皇帝就闹过这种笑话。“人啊，认识你自己！”这是古希腊哲学家苏格拉底的著名格言，他告诉人们，要得到真正的幸福，必须认清人自身。您经历了大半辈子的风风雨雨，现在正是重新认识自己的时候。让我们来看看，究竟是什么使我们看上去老了，或觉着自己老了？

从生理上讲，人体进入老年期后，机体各系统、各组织器官都会发生显著的变化，使生理调节机能减退，体力不佳，抗病力降低。从外表看，“老”的明显特征是：白发、脱发；耳聋；眼花；掉牙；皮肤干燥无光泽、无弹性，皮下脂肪减少引起皮肤松

弛和大量皱折。部分老人会有老人斑，一般在面部、背部、小腿、手足背等处；体重会减轻，因为肌肉开始萎缩、发硬；身高会降低，因为椎骨、椎间盘会缩短，下肢骨变形，有些老人甚至会出现脊柱弯曲或驼背。因此千万要注意：走路一定要小心，别跌跟头，因为钙代谢异常，使老人骨头变得松、脆，很容易骨折。中风就更难受了。所以，最好不要拒绝使用儿孙送的拐棍、手杖。这不但没什么丢脸的，反倒使您显得神气多了。英国的绅士，都巴不得手里捏根拐棍呢！

从实质上影响生活的，当然不只是外表变老，而是体内器官那些糟糕的变化。神经系统的变化，反映为记忆力减退，近事多忘，刚做过的事、见过的人，转眼就想不起来了。我的外婆在八旬高龄时，曾有一天吃了三顿“早饭”，因为她实在想不起她刚才是不是已经吃早饭了！再看看呼吸和循环系统：动脉硬化、高血压、肺气肿，都是老年人常见病症。而消化系统呢？牙齿一颗颗地脱落，这倒不怕，现在安装假牙很容易，用起来也蛮方便，只是胃肠功能已明显力不从心，再不能老吃生、冷或硬的食物了，还经常闹腹泻，要不就便秘。其它的，还有肢体活动不灵活啦，宿尿能力降低啦，还有性器官萎缩、代谢功能低下，体温偏低等。倒是有一点看起来是好事，就是老年人感染疾病后体温升高往往并不明显，甚至根本不发烧，白血球总数也不增加。实际上这当然不是太好的事，因为发烧和白血球增加都是人体对疾病的抵抗性反应。老年人修复力差，一旦有个磕磕碰碰或骨折什么的，伤口很不容易愈合。

除了外形和机体功能这些生理上的变化外，老年人在心理上也与中青年时明显不同，容易感受到孤独和寂寞，随之而来的就是烦躁、易怒、反应力差、糊涂等表现。这当然不是说一旦老了就什么都变糟了。不是说“夕阳无限好”吗？人们常把老年比作灿烂的晚霞、火红的红叶，就是因为老年人已经经受了一生的考验，现在正是儿孙满堂、硕果累累的季节，心胸也豁达开朗了，

完全能够谱写好人生这最后一个辉煌的篇章。

了解了老年人的这些特点，晚辈们敬老爱老会做得更有实效，而老年朋友呢，经过这一番重新认识，对医疗、保健、增进健康与长寿等，也就能更加充满信心了。

作者

目 录

前言

老是怎么一回事? (代序)

一、中老年手足的保健	1
1. 老年人与足跟疼痛	1
2. 拥有一双好脚	3
3. 治一治腰腿痛	5
4. 手发抖与腿打颤	6
二、中老年肌肉的保健	8
1. 肌肉损伤的对策	8
2. 拔罐疗法	9
三、中老年皮肤的保健	12
1. 别担心“老人斑”	13
2. 老年疣	13
3. “老头乐”与皮肤瘙痒	14
4. 象姑娘们那样小心呵护皮肤	15
5. 永远秀发如云	17
6. 灰指(趾)甲	19
四、中老年五官的保健	21
1. 老年人常患哪些口腔病	21
2. 口渴的老人们	22
3. 缺牙及时镶	24
4. 谁说牙疼不是病	25
5. 假牙的使用与保护	26

6. 勿轻易拔牙	27
7. 漱口、刷牙、剔牙与刮舌	28
8. 老花眼与老花镜	31
9. 老年性白内障	32
10. 眼睫毛倒长	34
11. 老年性耳聋	35
12. 耳朵聋与助听器	36
13. 您听见我的耳鸣了吗	38
14. 晕车从耳朵开始	38
五、中老年消化系统的保健	40
1. 便秘不是病	40
2. 缓解老年便秘	42
3. 老年痔疮	43
4. 上了年纪多腹泻	44
5. 吞咽困难与癌	45
6. 消化性溃疡	46
7. 老年溃疡的食疗	48
六、中老年心理保健	51
1. 警惕老年忧郁症	51
2. 失眠症	53
3. 更年期：谁在一夜之间变老	55
4. 顺利走过更年期	56
七、中老年常见病的防治	59
1. 关节炎	59
2. 骨性关节炎及其治疗	61
3. 腰椎间盘突出症	62
4. “老骨头”与骨质疏松	63
5. 中风	65
6. 中风警报	66
7. “小中风”可不小	67

8. 昏迷·昏睡	68
9. 家庭防治高血压	70
10. 高血压患者生活要则	71
11. 高血压患者的夜间保健	72
12. 用量子血疗法治偏瘫	73
13. 高脂血症	74
14. 冬季慎防脑溢血	75
15. 心动过速	76
16. 心动过缓	77
17. 心病患者缓起床	78
18. 冠心病入寒暑劫	78
19. 心脏猝死及现场抢救	80
20. 从高血压到心肌梗塞	81
21. 心肌梗塞的先兆	82
22. 心肌梗塞	83
23. 当心肌梗塞急性发作时	84
24. 无痛心肌梗塞	85
25. 严寒中的心肌梗塞	86
26. 心肌梗塞康复期	87
27. 心绞痛发作	88
28. 房室传导阻滞	90
29. 病态窦房结综合征	92
30. 糖尿病就是尿糖吗	93
31. 细说糖尿病	94
32. 老年人患糖尿病特点	96
33. 糖尿病的家庭治疗	97
34. 老年人易患前列腺肥大	99
35. 泌尿系统的保养	100
36. 防止尿路感染	102
37. 老年妇女泌尿系感染	103

38. 排尿困难	104
39. 老人易发支气管炎	106
40. 慢性支气管炎的坏影响	107
41. 防治慢性支气管炎	108
42. 防止慢性支气管炎急性发作	110
43. 小心老人肺炎	111
44. 人老也会得结核	111
45. 咯血	112
46. 肝炎种种	114
47. 老年人患肝炎, 多补维生素	117
48. 肝病患者的自我疗养	118
49. 喝酸奶有助治肝炎	120
50. 细嚼慢咽喝牛奶	120
51. 肝病食疗	122
八、中老年防癌	125
1. 癌症的早期信号	125
2. 预防肝癌	126
3. 脑内肿瘤的失趋表现	128
4. 膀胱癌有哪些信号	129
5. 结肠癌早期表现	130
6. 宫颈癌	131
7. 鼻咽癌早期征兆	132
8. 皮肤癌	133
9. 口腔癌	135
10. 声音嘶哑与喉癌	135
11. 切莫小看口腔白斑	136
九、中老年用药常识	139
1. 家庭存药注意事项	139
2. 降压药的选择	140
3. 别吃错了药	142

4. 老年人要特别慎用哪些药	143
5. 适当补补锌	144
6. 煎中药的讲究	145
7. 您会喝中药吗	147
8. 服药：饭前还是饭后	148
9. 躺着服药不好	149
10. 服胶囊，多喝水	150
11. 不要先把药片咬碎	151
12. 药物依赖弊病多	152
13. 老人药箱与急救盒	153
14. 老年补药	156
15. 抗衰老药物	156
16. 劝君慎用抗衰老药	158
17. 中药十八反，十九畏	160
18. 灵芝并非“仙草”	161
19. 维生素的害处	162
20. 药酒的种类	163
21. 药酒的饮法	164
22. 药酒并非总是好	165
十、综合论	167
1. 老年人易患的疾病	167
2. 老年人容易发生的症状	168
3. 老年人患病特点	169
4. 长寿的克星	170
5. 慢性疲劳综合征	172
6. 您必须定期体检	174
7. 老人体检的重点	175

一、中老年手足的保健



图 一

1. 老年人与足跟疼痛

上了年纪的老年人，常患脚（足）跟痛，他们会常常抱怨足跟不能吃力，走路的时候，足跟一着地就感到疼痛。如果对足部

进行仔细检查，会发现外观上并无异常，不红不肿，脚踝部也活动自如，只有跟骨底部（即脚跟）有压痛感。这就是所谓的跟痛症。

中医认为，老年人肝肾之气不足，再受寒湿，便会引起跟痛症。因为肝主筋，肾主骨，老年人肝肾之气渐渐衰退，致使肝虚不能养筋，肾虚不能生骨。一旦劳逸不节，外感寒湿，便会经脉受阻，气血凝滞不通，进而引起脚跟疼痛。

从西医角度看，跟痛症最常见的原因，是足部的一种叫做“跖筋膜”的软组织的劳损。跖筋膜是维持人的足弓的重要软组织，人到中年以后，跖筋膜就开始发生退行性改变，构成它的纤维组织便渐渐地失去了弹性，这时，如果再有个磕磕碰碰的外伤，风湿，或是积累性劳损等因素，就极容易导致纤维组织的部分撕裂，甚至断裂，产生局部创伤性炎症。如果附着在跟骨结节处的跖筋膜持续存在这种创伤性炎症，就会刺激到跟骨的骨膜，引起骨膜增生，产生鹰嘴状的骨刺——我们所说的“骨刺”，并不是真的刺，它只是一块骨片，说是“骨刺”，只是因为X线照片上显示的形状有点象“刺”。所以，别一听说足跟部长了“骨刺”，就非要将骨刺拔除不可。实际上，我们在跟痛症的治疗方面，确实也很少做骨刺切除手术。道理很简单：跟痛症主要是由于跖筋膜在附着于跟骨处的创伤性炎症引起的，因此治疗上，只要减轻、消除这种炎症，就基本解决问题了。

对于初发者、轻症患者来说，只要注意适当地休息，少走路，症状自然会逐渐减轻。每晚临睡前用温水泡脚或用中药煎汤泡脚，是不错的办法。您还可以用米醋，这很容易办到。取1千克米醋，适当加热后，泡脚10~15分钟，坚持下去，2~3个星期即可明显减轻疼痛。醋酸可的松混悬液局部封闭的效果也很好。对于顽固性的足跟疼痛，您只好去医院采取手术治疗了。

对于老年人的脚跟疼痛，这里有一些简便易行的办法，可以进行预防和治疗：

1. 减轻体重。特别是一些体型肥胖的老年朋友，这是首先

要想到的。显然，肥胖导致了脚跟负载过重，使得局部组织受压迫明显，当然容易引起脚跟痛。因此，老年人适当减肥，有助于防止脚跟痛的发生。

2. 局部按摩。双手按摩足心，然后从涌泉穴向脚跟部推揉，每次20分钟。这样不仅能促进局部血液循环并帮助睡眠，还能疏通脉络，使疼痛感减轻。

3. 鞋内加软垫。您可以找来1~2cm厚的海绵或塑料泡沫软垫，中间挖掉适当大小的洞，然后垫在鞋内脚跟的位置。这虽然不能根治，但毕竟可以减轻因走路或站立时间过长而引起的脚跟痛。

4. 最后是关于走路时间与方式的忠告。避免走路时间过长，并且走路时要记住先用脚掌、脚尖着地，而不要直接以脚跟先着地。如果您不得不走较长的路，中途多休息，不要等到脚痛了才想起休息。

以上办法，对脚跟痛的防止有一定帮助。如果上述办法均效果不佳，就该到医院去了。如果检查结果是骨刺，就得考虑采取手术了。但愿您“足”够幸运，能避免这种种令人不快的场面。

2. 拥有一双好脚

千里之行，始于足下。一双好脚，承载着全身的重量，真是劳苦有加，功不可没！中国古人就知道：人老先从脚下老。人老以后，肢体活动逐渐减少，慢慢地，肌肉会发生废用性萎缩，关节僵硬，动作协调性也会变差。为了身体健康，健美益寿，可得好好对待您的双脚。它们不但是我们站立、走路、奔跑、跳跃的必需工具，国外甚至有专家提出“脚掌为人体的第二心脏”的看法。可见脚的重要性，正在逐渐被人们认识。

要想使双脚保持健美、有力，首先要避免脚外伤。一旦外伤，轻者扭伤韧带、关节、肌肉，重者可发生骨折，改变外形，影响脚的负重功能和弹性。走路时请保持挺胸抬头，步子均匀有

力，这是仪态的要求，也是健康的要求。避开凹凸地面，时刻注意安全。

有一点对好些老年朋友、特别是男性老年朋友很重要，就是坚持每晚洗脚，因为他们就是懒得洗脚，还经常为此挨得老伴许多臭骂呢！其实，洗脚不光是一件与“气味”有关的卫生问题，还是健康问题。建议一种洗脚方法：用开水放入少许盐入盆，待水温凉至略高于室温时，再将双脚浸入盆中。至于香皂，可选用含脂肪较高的羊毛脂皂或是婴儿皂。

古人认为“脚心为人之海底”。既为海底，则其安稳对人当至关重要。坚持每晚按摩双脚是有益处的，按摩在洗完脚擦干后进行。先按摩足心100~200次，直到发热，然后揉搓足背、牵拉足趾，反复多次。长期坚持，可保持趾筋膜坚韧有力，更重要的是可以固肾气、暖腰脊，健脑提神，这可是强身健体的捷径。

中医名著《内经》中早就指出“足得血而能履”。俗话说，“寒从脚下起”。这都是在讲脚部保暖的事。注意脚的冷暖，冬天如此，春、夏、秋也如此。不光是穿鞋时要注意，睡觉时也要注意，别暴露在夜晚的寒气中，否则，寒气将由脚进入人体。

还得一提的是鞋，大小要合适。很多老年朋友在生活上要求并不高，甚至经常凑合着，能过就行。不过，在鞋的问题上，却是绝对勉强凑合不得的。鞋太小太紧，容易挤压足趾，发生跖囊炎、嵌甲症；太大太松，又容易掉，弄不好还会跌跟头，弄出足折、中风什么的麻烦。说到底，一双鞋穿上去，好看不好看倒各有各的说法，而舒服不舒服则只有脚趾头自己最清楚了——这句话人们经常用来比喻婚姻，不过这里用的是它的本意。

介绍一套“脚保健操”，以便大家更好地保养双脚。

第一节，划圈运动。抬起左脚向左划圈，左脚放下，右脚向右划圈，往返6~9次。

第二节，足趾抓地运动。双足足趾抓地，并渐渐足后根抬起，然后行走3~5分钟。

第三节，旋转脚踝运动。先向内旋转后向外旋转，反复做12~16次。

第四节，滚圆木运动。坐在凳上，双足踩圆木前后滚动。主要锻炼脚的内在肌，外在肌以及足关节、韧带的灵活性和弹性。

第五节，捡东西运动。我们放在地面上一支钢笔或铅笔，然后用脚趾夹地面上的笔杆，捡起再放下，可做十余次。

建议妇女同胞多做此操，这会对你们大有好处——或许在妇女运动高涨的今天，保养双脚对中国的妇女具有更为别致的意味吧。因为谁都会联想起封建社会对妇女双脚的摧残。

3. 治一治腰腿痛

人老了之后，谁都免不了个腰酸腿痛什么的。有些人以为是劳累所致。因而整天躺着、坐着静养，却仍是腰腿酸痛，四肢发麻，有些人又以为是身欠运动，于是不停地干家务，早晚也不忘踢踢腿、伸伸腰，可还是不能缓解，甚至反而加重疼痛。真是叫人无所适从。

老年人腰腿疼是比较常见的。这里介绍几种简单的防治方法：

(1) 医疗体育。锻炼身体，有两个讲究：一是得法，一是适度。如弓箭步走、交替后伸腿俯撑挺腰、仰卧伸腰等。通过这样的锻炼可以增强腰背肌的力量，恢复脊椎与关节囊、韧带间的稳定性，因此是腰腿痛患者不可缺少的一种防治方法。

(2) 自我按摩。①坐位，反手在背后，用第二指的掌指关节在痛处按摩，每痛点按摩5分钟；②坐位，两手掌擦热，紧贴腰背部于痛处上下用力摩擦5分钟；③坐位，用两掌或两拳由上而下拍打腰腿部或痛点，每次10次左右，每天可做4~6次，坚持一个月症状可减轻或消失。此法看电视，聊天时都可以做。

(3) 拔火罐。可用罐头瓶在痛部拔火罐。民间有“扎针拔罐，痛去一半”的谚语。此法可直接影响局部血液循环，调节新

陈代谢，舒筋活络而达到治疗的目的。

(4) 冷敷与热疗。在急性腰扭伤时，肌肉、韧带血管破裂时应用冰袋、冷水瓶等做冷敷，使损伤处血管收缩，新陈代谢变慢，减轻瘀血、肿胀和疼痛。热疗是将盐、砂或酒糟炒热，盛在口袋中，放在痛处。这适用于慢性腰腿痛或急性腰扭伤三天后，且有利于血肿的吸收和消散。千万注意“冷”与“热”的不同适用范围。

(5) 电疗。可酌情到医院理疗科接受中波、短波、超短波、微波或红外线等物理治疗，主要是通过热效应和非热效应，达到局部解痉、消炎、止痛的作用。此种方法效果可靠，无副作用，特别适合于老年患者。若家庭备有远红外健身器和场效应治疗仪则自行治疗也可起到同样的疗效。

(6) 直流电离子导入治疗。既有直流电的治疗作用，又有把药物直接导入局部病灶内的联合治疗作用。此法适用于老年骨质增生性关节炎或脊柱炎的治疗。

在选用以上治疗方法的同时，还可根据病情，在医生指导下服用一些药物，如布洛芬、消炎痛和益钙灵等。

4. 手发抖与腿打颤

这里的手抖腿颤，是专指老年人而言的，并不包括那些因心情激动、紧张或害怕而出现的手脚颤抖。老年人手发抖、腿打颤，是因为小时候太淘气，玩过太多的麻雀吗？小孩中间可是流传着许多这样的奇怪禁忌的。

医学上称老年人发抖为老年性震颤。一般认为与下列原因有关，当然不是麻雀的过错。

首先，人的小脑前庭系统，具有维持协调和平衡的功能。一侧小脑半球的上部支配同侧上肢的活动。人在生命的旅途中，各个器官都进行着不可逆的生理变化。据科学验证：趋于年迈者，脑细胞减少 20%，进入高龄期减少 30%。脑细胞的衰亡，神经