

臀
阴
腰
腿

臀
阴
腰
腿
部

银发族 健康百科

自我诊疗 1000 问

中、老年人抗老防衰，防病治病的必备手册

8

田明◆著

★ 全家人的医药咨询顾问
★ 从头到脚，无微不至
★ 一千个问答，一生健康的保障



知识出版社

银发族健康百科

——自我诊疗 1000 问

· 8 ·

臀阴腰腿部：臀、阴、腰、腿

田明◎著

知识出版社

本书中文简体字版经时报文化出版企业股份有限公司授权出版发行
北京市版权局著作权登记号：图字：01-1999-2517 号

图书在版编目 (CIP) 数据

银发族健康百科：自我诊疗 1000 问 (8)：臀阴腰腿部：
臀、阴、腰、腿/田明著. - 北京：知识出版社，1999.9
ISBN 7-5015-2330-4

I. 银… II. 田… III. ①老年人-保健②老年病-腰腿痛-防治-基本知识③老年病-骨质疏松-防治-基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 40569 号

责任编辑：王小青

责任印制：张京华

封面设计：刘家峰

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话：68318302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

开本：850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印张：9.625 字数：151 千字

定价：16.50 元

主人虽丑，“喜笑颜开”的欢笑从他的口中
洋溢出来，慈祥的面孔上浮现出笑容，双目炯炯有神，
出版缘起

健康最富

——一本献给父母、送给自己的无价宝典

各主人丁寿升自答曰：寿升说十岁来南朝时欢喜

，说如南朝中时那个

我因何业事，宝命非出区送，主人其不子第

突其，眠片峰友育。”果善”的者何长偶喜友，吻

全丁寿升说：游人亦常，此乃“下下”下下

“下下”下下，寿升说：寿升说：寿升说：寿升说

其脾其母人令县来迎，寿升说：寿升说：寿升说

寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说

寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说

下下寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说

寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说

寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说

寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说

寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说

寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说

寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说

寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说

寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说：寿升说

中国人传统所讲究的“福禄寿喜”，正是人生追求的终极目标，即使到了现代的科技、信息社会，仍然放诸四海皆准。

要追求“福禄寿喜”的境界，需要一些条件，最根本的是健康。有健康的身体，无论走到哪里，都能经得起挑战与考验。福气、事业、岁寿、欢喜这四样说来虽十分抽象，却各自代表了人生各个领域中的最高成就。

福气不是天生，岁寿也非命定，事业可以开创，欢喜则是修养的“善果”。有这种认知，其实什么都难不倒了。因此，常有人说：“你赚得了全世界，却赔掉了健康，又能怎样？”

这意味着讽刺的幽默，听来是令人极其刺耳的。然而，健康也并非唾手可得，健康要靠正确的知识、观念以及自我的努力获得。人人虽懂得“健康最富”，却往往不知怎样争取，尤其忽略了在青壮期、中年期的保健，当进入老年后，即被各种疾病缠身，苦不堪言。尽管生命更替是不可避免的，但人人都有能力创造健康、长寿的生活。一个“成功”的人，只有拥有“健康”，才拥有丰富多彩的人生。

“成功”加上“健康”，是“福禄寿喜”的现代版，它们为人生带来财富、成就与快乐。

《银发族健康百科》是作者田明集多年的临床



经验，针对中、老年人所做的从头到脚、无微不至的关怀，以千余条问答的编撰方式，完成四卷八册的巨著。对于现代人，本书是全家人的医疗顾问，是一份健康保险。不仅仅只是银发族需要它，中年期、青壮年期的人也应随手翻阅，从中了解许多疾病的症状，帮助长辈，也帮助自己及早了解身体的情况，打好防病保健的基础。

“健康”是无价的财富，是人生至乐的源泉，惟有掌握养生妙方，才能攀登丰美人生的最高峰。

台湾时报出版公司主编

心岱

3



出版缘起

不期天，慨既矣是前游世大平善。中既得，鑑益
幾四與矣，友式難離而空同泰介下以，种关的至
代 序 代遇出人案全量許本，人升與生也。季日第限八
更需漸發 為銀發族健康加油 是，同願
中从，國橋手觀迎惠人而同平五音，而手中，守
及与自頃帶出，擊习胡保。林保拍謝君委利賴丁
。臨基的動最微創改行，路前始利具種了早
，泉廣的承至主人量，這利的前大以“聚到”
。華高景的主入美丰晉舉訓知，式神主飛過章音謝

編主區公旅出影和京京

卷 二

随着经济情况和生活条件的日益改善，人们愈来愈重视养生保健，再加上医学科技的飞跃进步和医疗设施的不断完善，人类平均寿命正不断延长，预料今后人口老龄化情况将更趋严重。

为使老年人活得健康长寿，继续发挥他们的才智和专长，并使其能幸福愉快地欢度晚年，世界各国的医药学者都在积极探索防止早衰和延缓老化的方法或药物，并已取得了一些宝贵的进展。传统医学在提高老年人的生活品质，使之健康安乐、颐养天年方面，有着极为丰富的理论和经验，可资借鉴。

本书作者多年从事中西医结合研究，对于中老年病防治着力颇深，具有深厚的理论基础和丰富的临床经验。在继承前辈的学术精华和吸收最新的研究成果之后，对于现代医学和传统医学在防治中老年病上的不同观点和长短优劣提出了客观的评价和建议，可供患者在就医时参考。

本书从中老年人常见病、多发病的自觉症状和体征切入，涵盖了早期发现、诊断处置、用药原则、预后转归、居家护理、运动锻炼、康复养生、心理调适、饮食营养、药膳食疗等各个层面，并且结合了中西医学的优势，通过千余问答，为病家排忧解难。

为使中老年人及关心银发族养生保健的读者

都能乐于阅读、便于查询、易于自疗，本书作者在保持严谨的科学态度之余，也兼顾了趣味性、实用性和普及性，优选了许多安全、有效、简便的自然疗法，非常适合中老年人强身健体、祛病疗疾和延年益寿之用；由于文字深入浅出，通俗易懂，相信一般民众也看得懂、学得会、用得上。

如何使长者活得健康、活得快乐、活得长寿，已成为人们共同关心的焦点问题。本书作者一向重视老人身心健康，并以敬老、爱老、养老自许，而这部老年健康百科全书确有助于中老年人抗老防衰和防病治病，故乐为序。

台北市中医师公会理事长
美国加州中国医学研究院顾问
新加坡同济医药研究院教授

林昭庚

相信读过《祭十二郎文》的朋友都会对韩愈自述近况的话感到讶异。他说：“吾年未四十，而视茫茫，而发苍苍，而齿牙动摇。”韩愈未到不惑之年即呈现出视弱、发白、齿摇等多种早衰现象，即使是在“人生七十古来稀”的唐代也是不多见的。

面部五官是人与人交往最先受到关注的焦点，如果不到年纪便显得老态龙钟，不仅外观受到影响，个人情绪也随之低落，自会加速老化过程。老花眼、脱发、白发是中老年人生理衰退的自然表征，多发生在50岁前后，是人体衰老的正常现象，不足为惧。但若患了白内障、青光眼、耳鸣、重听、眩晕、头痛、中风、痴呆……等中老年人常见的面部疾患，将使其与外界沟通发生困难，性情因而容易变得孤僻多疑，与亲友日渐难以相处。种种心理与生理上的衰老现象，看在亲人眼里，能不为之黯然神伤？

除了面部之外，颈胸、腹腰、臀阴、手脚都是中老年病常发部位，诸如颈椎病、肺炎、肺结核、哮喘、慢性支气管炎、心脏病、心绞痛、心肌梗塞、胃炎、溃疡病、慢性肝炎、肝硬化、胆结石、糖尿病、肾病、肾结石、前列腺肥大、更年期综合症、子宫脱垂、便秘、痔疮、骨质疏松症、肩周炎、关节炎、痛风等等，都是中老年人常见的慢性疾病，有些还是名列世界十大死亡病

因之列的疑难顽症，严重威胁了年长者的健康。

人之所以会生病，主要原因是抗病能力降低，病邪乘虚而入。刚开始时，自然是病占上风，人为病磨；但我们的免疫系统也不是省油的灯，一旦全面动员，通常能够成功地制服病邪，使病体逐渐康复。也就是说，人体的自我防御功能，可使疾病有个由盛而衰、乃至痊愈的自然病程（natural course），与用不用药并无必然的因果关系。

当人体抗病能力受到年老体衰或其他因素影响，无法充分发挥时，病邪便会缠绵不去，好似和正气在打拉锯战，以至于病情反反复复、时好时坏，终于成为慢性发展的难治之症。病情至此，就得要借助药力来杀灭病邪，扶助正气，以期彻底根治。

许多病人抱怨医生不易亲近，对所患疾病的性质、发展、治法、预后、调养、护理，以及相关检查的结果，都不予解说或含糊其辞；多问两句，医生便显得很不耐烦，甚至出言不逊，病人因此经常感到受到冷落，病情得不到重视，而生求救无门的感慨！

既然求医问病如此困难；有些疾病不去治疗，自己也会痊愈；有些疾病悉心调治，医生仍感束手无策，如何开发自身防治疾病的潜力，就显得非常重要。俗话说，“三分靠医生，七分靠自己”，“三分靠药物，七分靠调养”。为了自求多福，每

个人都应该对身体上的任何不适有个基本认识，知道在什么情况下可以不予理会，什么时候必须尽快送医，就医前需要注意哪些事项，选择中医还是西医对治疗比较有利，治疗中如何配合医嘱以增加疗效，可以采取哪些自疗措施，怎样进行食疗、体疗等自然疗法，家属如何帮助亲人康复及做好护理工作等知识。

为了便于对照查找所需常识，本书尝试将各种常见自觉症状，从头到脚分为头颈、臂掌、胸背、腰腹、臀阴、腿趾等几个部位，来逐步引介出中老年人罹患几率较高的相关病种，并设想出病家比较关心的问题，在解答时尽可能力求准确、实用和通俗，期使患者能够全盘掌握自己的病况，而在接受正规的中西医治疗之外，尚能借助种种安全、简便、廉价、有效的自然疗法，将个人的抗病力和免疫力发挥到极致。

健康，在很大程度上掌握在我们自己的手中。为了有个幸福快乐的晚年，中老年人平时应勤于汲取中西医学的新知识和新观点，逐渐累积健康知识。期盼本书能在养生保健、延年益寿、祛病疗疾等方面，提供足够的帮助，成为您全家人的医药咨询顾问。

田 明

总目录

《头颈部》

第一册：头发、五官

第二册：头、额、脸、颈

第三册：脑血管、神经

《手胸部》

第四册：手、乳、心胸

第五册：喉、肺、食道

《腹腔部》

第六册：胃、肠、肾、膀胱

第七册：肝、胆、胰、糖尿

《臀阴腰腿部》

第八册：臀、阴、腰、腿

目 录

出版缘起

健康最富

——一本献给父母、送给自己的无

价宝典 心 岱 (1)

代序

为银发族健康加油 林昭庚 (4)

作者序

掌握自己的健康

——献给所有关心父母健康的朋友 田 明 (7)

腰酸背痛

☆为什么中老年人容易腰酸背痛? (1)

☆中老年人常因哪些腰部病变而就医?

..... (2)

☆腰痛患者该怎么办? (4)

☆为什么腰痛患者最适合物理治疗?

..... (5)

☆如何自我按摩防治腰酸背痛? (6)

☆如何用体育疗法防治慢性腰痛? (8)

- ☆慢性腰痛患者如何食疗? (10)
- ☆腰痛时可采取哪些养护方法? (12)
- ☆如何预防腰酸背痛? (13)

腰肌劳损

- ☆腰背经常酸痛沉重, 劳累时加重、
休息后减轻, 是哪一种腰痛? (16)
- ☆腰肌劳损症状有何特点? (17)
- ☆腰肌劳损怎么办? (18)
- ☆如何以推拿按摩治疗腰肌劳损? (20)
- ☆如何以简易保健功法防治腰肌劳损?
..... (21)
- ☆如何在家庭中自疗腰肌劳损? (22)
- ☆腰肌劳损患者如何食疗? (24)
- ☆腰肌劳损患者应注意哪些养生保健之
道? (26)
- ☆如何预防腰肌劳损? (27)

骨质疏松症

- ☆为什么老人容易腰背疼痛、弯腰驼
背或身高变矮? (30)
- ☆骨质疏松症有哪些常见的临床表现?
..... (32)
- ☆现代医学如何治疗骨质疏松症? (33)
- ☆传统医学如何治疗骨质疏松症? (35)
- ☆骨质疏松患者适宜体育疗法吗? (36)

☆骨质疏松症患者在饮食上应注意哪
些地方? (38)

☆骨质疏松者进行钙营养疗法应注意
哪些事项? (39)

☆骨质疏松症应注意哪些养护之
道? (41)

☆如何预防骨质疏松症? (42)

腰椎间盘突出症 (腰椎间盘突出症)

☆腰部似断欲裂、剧痛由腰沿臀部放
射至腿后膝弯是什么病? (45)

☆腰椎间盘突出有哪些常见的症状?
..... (46)

☆现代医学如何治疗腰椎间盘突出症?
..... (48)

☆传统医学治疗腰椎间盘突出症的效
果好吗? (50)

☆如何运用简易自然疗法加速腰椎间
盘突出症的复原过程? (52)

☆腰椎间盘突出症患者如何进行体育
疗法? (53)

☆腰椎间盘突出症患者应注意哪些养
护之道? (54)

腰椎骨刺

☆腰椎长骨刺该怎么办? (57)