

头
额
脸
颈

头
颈
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

2

田明◆著

★ ★ ★
全家人的医药咨询顾问
从头到脚，无微不至
一千万个回答，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



本书针对中、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、复健养生、心理调适、饮食营养、药膳食疗等各个层面，并且结合中西医学的优势，通过千余问答，为病家排忧解难。

ISBN 7-5015-2324-X



9 787501 523245 >

责任编辑：孙莉 责任印制：张京华 封面设计：刘家峰

ISBN7-5015-2324-X/R · 68 定价：13.50 元

银发族健康百科

——自我诊疗 1000 问

· 2 ·

头颈部：头、额、脸、颈

田明◎著

知识出版社

8015180

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：01-1999-2514 号

图书在版编目 (CIP) 数据

银发族健康百科：自我诊疗 1000 问 (2)：头颈部：头、额、脸、颈/田明著. - 北京：知识出版社，1999.9

ISBN 7-5015-2324-X

I. 银… II. 田… III. ①老年人-保健②老年病：常见病-诊疗 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 40562 号

责任编辑：孙 莉

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：7.75 字数：122 千字

定价：13.50 元

出版缘起

健康最富

健康最富

——一本献给父母、送给自己的无价宝典

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

不端人，態度是凡能說河之平者，中世者，無幾
登四級矣，夫其賜顧者，亦必全乎以。其夫而至
各國的人案全呈牛本，人外則十餘，著自前傳人
代序

为银发族健康加油

中从，國，中，古
風白自由帶出，筆才更得，方並即錄美老刊難了
。師基的對界識現世計，品對的利長難了早
。泉聯的承至主人最，富極的份大至“家聯”
。聯高量治主人美丰登聯道下，衣以半系麗來首將

絲王臣公誠出聯加高台

海 心

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



掌握自己的健康

——献给所有关心父母健康的朋友

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，以及有关检查的结果，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结合治疗之外，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)

头、额、脸、颈

☆什么情况算是失眠?	(1)
☆失眠有何不良影响?	(2)
☆失眠有哪些原因?	(4)
☆中老年人需要多少睡眠时间才算够?	(5)
☆年龄愈大需要睡眠的时间愈少是否 正确?	(7)
☆做梦多就表示睡眠品质不好吗?	(8)
☆什么是百灵鸟式和猫头鹰式睡眠?	(10)