

# 中老年保健

彭桦  
编

广西师范大学出版社

1.7

R01.7  
136

# 中 老 年 保 健

彭 桦 编

广西师范大学出版社



B-24908

**中 老 年 保 健**

彭 桦 编

☆

广西师范大学出版社出版  
(广西桂林市育才路8号)  
广西新华书店发行  
广西师范大学印刷厂印刷

\*

开本787×1092 1/32 印张4.625 字数103千字  
1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印数：00001—10000

ISBN7—5633—0959—4/Z·007

定价：1.40元

## 编者的话

青年人想永葆青春，中老年人希望健康、长寿。随着社会的发展，科学技术的进步，经济和生活条件的不断改善，人们寿命都长了，老年人在全人口中所占的比例亦不断增长。因而，老年保健问题，日益为全社会广泛关注。编者从事老年工作多年，常有感于介绍老年保健知识的文章、资料刊载零散，且多矛盾，有的未必正确。故工作之余，博览群刊，广采众长，鉴定取舍，分类搜集不少中老年人防病、治病，养生益寿的知识和经验。

蒙广西师大出版社大力支持，现整理成册，以飨读者。

本书收集了有关报刊的资料，特此向原作者致意。

编者

1990年5月

# 目 录

## 第一部分 中老年病的防治

- 一 漫谈冠心病的一级预防…………… ( 1 )
- 二 高脂血症是怎样引起的…………… ( 3 )
- 三 高脂血症的防治…………… ( 4 )
- 四 自我识别急性心肌梗塞…………… ( 7 )
- 五 请注意危险的隐性冠心病…………… ( 8 )
- 六 心绞痛发作如何自救…………… ( 9 )
- 七 老年高血压治疗原则…………… ( 9 )
- 八 临界高血压怎样进行防治…………… ( 11 )
- 九 为什么过多的食盐会促使血压升高…………… ( 12 )
- 十 中老年人中风的早期信号…………… ( 12 )
- 十一 脑血栓发病的危险信号…………… ( 14 )
- 十二 睡前不宜服降压药…………… ( 15 )
- 十三 肺气肿的防治、保健措施…………… ( 15 )
- 十四 哮喘病人的养身之道…………… ( 16 )
- 十五 胃、十二指肠溃疡病的防治措施…………… ( 17 )
- 十六 胃癌患者的自我综合调理…………… ( 19 )
- 十七 早期发现糖尿病的“10大信号”…………… ( 21 )
- 十八 前列腺疾病的防治…………… ( 22 )
- 十九 自查乳房肿块的方法…………… ( 23 )

|     |                      |        |
|-----|----------------------|--------|
| 二十  | 致癌的三大因素·····         | ( 24 ) |
| 二十一 | 直肠癌的危险信号·····        | ( 25 ) |
| 二十二 | 中老年眼病的防治·····        | ( 25 ) |
| 二十三 | 口腔粘膜白斑的防治·····       | ( 26 ) |
| 二十四 | 肩周炎的防治·····          | ( 27 ) |
| 二十五 | 正确对待妇女更年期“脏躁”·····   | ( 28 ) |
| 二十六 | 预防癌症·····            | ( 29 ) |
| 二十七 | 高度重视绝经后出血·····       | ( 30 ) |
| 二十八 | 冠心病病人如何选用中成药·····    | ( 31 ) |
| 二十九 | 剧烈头痛可能是脑出血先兆·····    | ( 32 ) |
| 三十  | 吃豆豉可防治脑血栓·····       | ( 32 ) |
| 三十一 | 当归素——治偏头痛新药·····     | ( 32 ) |
| 三十二 | 梳头可治三叉神经痛·····       | ( 33 ) |
| 三十三 | 牙周炎手指按摩法·····        | ( 33 ) |
| 三十四 | 根治神经性皮炎方法·····       | ( 33 ) |
| 三十五 | 冠心病病人什么情况下要避免运动····· | ( 34 ) |
| 三十六 | 漫谈三叉神经痛的治疗·····      | ( 35 ) |
| 三十七 | 乙肝病毒携带者要注意的问题·····   | ( 36 ) |
| 三十八 | 青光眼病患者应注意的问题·····    | ( 37 ) |
| 三十九 | 关于肝囊肿的治疗·····        | ( 38 ) |
| 四十  | 谈谈心动过缓·····          | ( 38 ) |

## 第二部分 中老年保健

|   |                   |        |
|---|-------------------|--------|
| 一 | 关于老年保健问题·····     | ( 40 ) |
| 二 | 良好的情绪，可以使你长寿····· | ( 44 ) |
| 三 | 如何欢度晚年·····       | ( 45 ) |

- 四 老年人预防精神老化的方法…………… ( 46 )
- 五 身材与寿命的关系…………… ( 47 )
- 六 不良习惯,有害健康…………… ( 49 )
- 七 注意脚的保健…………… ( 51 )
- 八 老人十乐…………… ( 53 )
- 九 “肚皮厚”的防治…………… ( 54 )
- 十 口中异味常是提示疾病的一种信息…………… ( 55 )
- 十一 吞咽困难有可能是哪些病…………… ( 57 )
- 十二 “老来俏”有益身心健康…………… ( 57 )
- 十三 健身球的十二种妙用…………… ( 58 )
- 十四 药枕的保健作用…………… ( 58 )
- 十五 中年人要防止积劳成疾…………… ( 59 )

### 第三部分 验方、单方

- 一 治疗高血压的单方和验方…………… ( 60 )
- 二 治疗心房纤颤良方…………… ( 60 )
- 三 预防肝炎祖传秘方…………… ( 61 )
- 四 治急性慢性鼻炎方…………… ( 62 )
- 五 治胃痉挛…………… ( 62 )
- 六 治急性胆囊炎…………… ( 62 )
- 七 治偏头痛方…………… ( 62 )
- 八 治胃溃疡方…………… ( 63 )
- 九 治哮喘方…………… ( 63 )
- 十 治年老月经不止方…………… ( 63 )
- 十一 治年过50岁月经不止方…………… ( 63 )
- 十二 治龟头生疮(性器官生疮)方…………… ( 63 )

- 十三 治气管炎方…………… ( 64 )
- 十四 治咳嗽痰中带血…………… ( 64 )
- 十五 治肾虚腰痛…………… ( 64 )
- 十六 治胃脘痛(心痛)…………… ( 65 )
- 十七 治夜尿症…………… ( 65 )
- 十八 治红白痢疾三法…………… ( 65 )
- 十九 根治胃溃疡病的验方…………… ( 66 )
- 二十 醋煎鸡蛋治腹泻有特效…………… ( 67 )
- 二十一 核桃仁和冰糖治疗支气管炎…………… ( 67 )
- 二十二 治牙龈炎…………… ( 67 )
- 二十三 蒜泥止咳…………… ( 67 )
- 二十四 失眠治疗…………… ( 67 )
- 二十五 旅行防肿脚…………… ( 68 )
- 二十六 治脚底疼…………… ( 68 )
- 二十七 治鸡眼疼痛难忍…………… ( 68 )
- 二十八 牛角花汁治痔疮…………… ( 68 )
- 二十九 尿素可治疗灰指甲…………… ( 68 )
- 三十 治疗皮炎有良方…………… ( 69 )
- 三十一 治脚骨刺方…………… ( 69 )
- 三十二 治牛皮癣和刺痒方…………… ( 69 )
- 三十三 按摩治疗痔疮效果好…………… ( 70 )
- 三十四 老年跌伤扭伤简易疗法…………… ( 70 )
- 三十五 治泻肚偏方…………… ( 70 )
- 三十六 治急慢性咽炎…………… ( 71 )
- 三十七 治声哑、失声…………… ( 71 )
- 三十八 治颈椎、胸椎、腰椎增生和坐骨神经



|     |                   |        |
|-----|-------------------|--------|
|     | 痛良方·····          | ( 72 ) |
| 三十九 | “白内停”的使用方法·····   | ( 72 ) |
| 四十  | 维生素C和E可预防白内障····· | ( 73 ) |
| 四十一 | 尿失禁治疗有新药·····     | ( 73 ) |
| 四十二 | “猴子羌”治疗骨质增生病····· | ( 74 ) |
| 四十三 | 皮蛋治口腔溃疡·····      | ( 74 ) |
| 四十四 | 清除眼内异物一法·····     | ( 75 ) |
| 四十五 | 食盐可治脱发·····       | ( 75 ) |
| 四十六 | 生羌应急治牙痛·····      | ( 75 ) |
| 四十七 | 除脚臭的便方·····       | ( 76 ) |
| 四十八 | 瘙痒难忍有良方·····      | ( 76 ) |
| 四十九 | 板栗可治口腔炎·····      | ( 77 ) |
| 五十  | 鲜香椿芽可治肛门湿疹·····   | ( 77 ) |
| 五十一 | 治足癣良药——麝香风湿油····· | ( 77 ) |
| 五十二 | 云南白药新用途·····      | ( 78 ) |
| 五十三 | 治口腔溃疡方·····       | ( 78 ) |
| 五十四 | 治疗盗汗良方·····       | ( 79 ) |
| 五十五 | 牙痛验方·····         | ( 79 ) |
| 五十六 | 麝香虎骨膏治冻疮·····     | ( 79 ) |
| 五十七 | 治美尼尔氏综合症验方·····   | ( 80 ) |
| 五十八 | 治鸡眼简方·····        | ( 80 ) |
| 五十九 | 治白瓣风验方·····       | ( 80 ) |
| 六十  | “补阳还五汤”治半身不遂····· | ( 80 ) |
| 六十一 | 治胃下垂良方·····       | ( 81 ) |
| 六十二 | 治足癣方·····         | ( 81 ) |
| 六十三 | 延寿丹·····          | ( 82 ) |

|     |                   |        |
|-----|-------------------|--------|
| 六十四 | 治胃气痛方·····        | ( 82 ) |
| 六十五 | 治风湿性关节炎验方·····    | ( 83 ) |
| 六十六 | 快速止呃逆法·····       | ( 83 ) |
| 六十七 | 治痔核良方·····        | ( 83 ) |
| 六十八 | 治“灰指甲”验方·····     | ( 83 ) |
| 六十九 | 治腮腺炎特效验方·····     | ( 84 ) |
| 七十  | 预防流行性脑膜炎方·····    | ( 84 ) |
| 七十一 | 治尿结石偏方·····       | ( 84 ) |
| 七十二 | 治尿路、肾、胆结石方·····   | ( 85 ) |
| 七十三 | 治咳嗽妙方·····        | ( 85 ) |
| 七十四 | 治骨刺方·····         | ( 85 ) |
| 七十五 | 特效药方——专治支气管炎····· | ( 86 ) |

#### 第四部分 饮食疗法

|    |                       |        |
|----|-----------------------|--------|
| 一  | 高血脂、动脉硬化和冠心病的食疗法····· | ( 87 ) |
| 二  | 老年慢性支气管炎病的饮食疗法·····   | ( 87 ) |
| 三  | 蘑菇可防癌·····            | ( 89 ) |
| 四  | 黑木耳是防治动脉硬化的保健食品·····  | ( 89 ) |
| 五  | 多食生姜可防胆结石·····        | ( 90 ) |
| 六  | 蜜糖蒸鸡肝·····            | ( 90 ) |
| 七  | 胡萝卜粥·····             | ( 90 ) |
| 八  | 风湿性关节炎的食疗·····        | ( 91 ) |
| 九  | 减少夜尿的食疗·····          | ( 92 ) |
| 十  | 鸡蛋酒治疗感冒·····          | ( 93 ) |
| 十一 | 田螺的食疗作用·····          | ( 93 ) |
| 十二 | 用醋配方治疗常见病的方法·····     | ( 94 ) |

- 十三 饮食疗法三则····· ( 95 )
- 十四 治脱发、白发····· ( 95 )
- 十五 胃和十二指肠溃疡的饮食疗法····· ( 96 )
- 十六 妇女更年期综合症的饮食疗法····· ( 97 )
- 十七 慢性咽喉炎的民间饮食疗法····· ( 97 )
- 十八 太白全鸭——清补食疗····· ( 99 )
- 十九 枸杞子的药用价值····· ( 99 )
- 二十 “黄金食物”——玉米····· ( 99 )
- 二十一 妇女常见病崩漏的饮食疗法····· ( 100 )
- 二十二 传统食疗——胡椒炖水鱼····· ( 100 )
- 二十三 几种头痛食疗方····· ( 101 )
- 二十四 治痔疮的食疗方····· ( 101 )
- 二十五 治夜盲症的食疗方····· ( 102 )
- 二十六 健康的良方——汤····· ( 103 )
- 二十七 根治胃溃疡的食疗方····· ( 104 )
- 二十八 新的保健食品——醋蛋····· ( 104 )
- 二十九 芹菜粥治高血压····· ( 105 )
- 三十 降低血压的七种食物····· ( 105 )

## 第五部分 生活小知识

- 一 炊事小常识两则····· ( 107 )
- 二 做鱼窍门十则····· ( 107 )
- 三 陈米煮饭怎样才好吃····· ( 108 )
- 四 用热水瓶“煮”稀饭····· ( 108 )
- 五 “蛇皮袋”不要拿来做米袋····· ( 109 )
- 六 食物小常识四则····· ( 109 )

|     |                 |         |
|-----|-----------------|---------|
| 七   | 炒菜先放盐的三个好处      | ( 110 ) |
| 八   | 夏日生活小知识         | ( 110 ) |
| 九   | 巧腌咸蛋            | ( 111 ) |
| 十   | 疾病与忌食           | ( 111 ) |
| 十一  | 小毛病好治疗          | ( 111 ) |
| 十二  | 去垢焕新小知识         | ( 112 ) |
| 十三  | 牙膏的新用途          | ( 113 ) |
| 十四  | 用压力锅煮水饺的好处和方法   | ( 113 ) |
| 十五  | 小苏打粉可除冰箱异味      | ( 113 ) |
| 十六  | 两种腌咸蛋的方法        | ( 114 ) |
| 十七  | 常用家电最怕什么        | ( 114 ) |
| 十八  | 土法防治花卉害虫        | ( 115 ) |
| 十九  | 几种室内不宜养的花       | ( 115 ) |
| 二十  | 10种特殊的电话号码      | ( 116 ) |
| 二十一 | 电话的 *、# 按键的使用方法 | ( 116 ) |
| 二十二 | 勿用火柴棍刷牙         | ( 117 ) |
| 二十三 | 小窍门两则           | ( 117 ) |
| 二十四 | 我国人口的平均寿命       | ( 118 ) |
| 二十五 | 长寿美称            | ( 118 ) |
| 二十六 | 下列食物不宜同食        | ( 119 ) |
| 二十七 | 生活顾问            | ( 119 ) |
| 二十八 | 厨房小窍门四则         | ( 120 ) |
| 二十九 | 甜酒酿的制作方法        | ( 120 ) |
| 三十  | 外国人对结婚周年的称谓     | ( 121 ) |
| 三十一 | 时辰·时段·时间        | ( 121 ) |
| 三十二 | 国际通用的服装商标标签上的符号 |         |

|           |                     |         |
|-----------|---------------------|---------|
|           | 介绍·····             | ( 122 ) |
| 三十三       | 取人名大有学问·····        | ( 123 ) |
| 三十四       | 我国百岁以上老人情况·····     | ( 124 ) |
| 三十五       | “四”字趣谈·····         | ( 125 ) |
| 三十六       | 小儿体重、身高的标准测量数据····· | ( 125 ) |
| 三十七       | 我军各兵种成立情况简介·····    | ( 126 ) |
| 三十八       | 中华巾帼第一人例举·····      | ( 127 ) |
| 三十九       | 中国的十大名茶·····        | ( 128 ) |
| 四十        | 历届亚运会获金牌数第一的国家····· | ( 128 ) |
| 四十一       | 世界货币名称·····         | ( 129 ) |
| 四十二       | 中国的八大菜系·····        | ( 130 ) |
| <b>附录</b> | ·····               | ( 130 ) |
| 一         | 实用保健盒·····          | ( 130 ) |
| 二         | 常用血液检验正常参考值·····    | ( 132 ) |

# 第一部分 中老年病的防治

## 一 漫谈冠心病的一级预防

我们已经知道，我国心血管病在逐年增多，并侵犯越来越多的年轻人，使他们在生命的春天丧生。但是，只要采取有效的一级预防，可以推迟动脉粥样硬化的到来，减少冠心病的发生。

**(一) 控制高血压。**不要以为血压必须超过 140/90 mmHg 才算升高。实际上，当舒张压超过 80 mmHg 时就会造成冠心病发病率升高。美国大都会保险公司研究表明：35岁男子，血压低于 120/80 mmHg 时，预期寿命为 77 岁，而血压高于 150/100 mmHg 时，预期寿命为 60 岁，两者相差 17 年。一组未经治疗的高血压病人，经随访表明，患高血压时平均年龄为 32 岁，死亡平均年龄为 51 岁。因此高血压若不经治疗，其自然病程仅为 19 年。预防高血压应注意饮食宜淡。我国北京地区人口食盐摄入量约为 15~17 克/日，上海约为 10 克左右，广东为 6~7 克/日。理想的标准量应为 5 克/日。一般人群中，如每日食盐平均减少 5 克，则舒张压平均下降 4 mmHg。同时要控制体重，超重不仅使高血压患病率上升 2~3 倍，而且也是冠心病的危险因素。饮酒，特别是每日超过 100 毫升白酒会促使血压增高。多吃蔬菜、豆类等含钾高的食物及含钙高的食物，有助于预防血压升高。我国目前有 5000 万高血压患者。如果您的血压已升高，应及早就诊，如确定为原发性高血压，可适当配合服用少量降压药。比较简便的是“北京降压 0 号”，对一般

轻、中度高血压，只需每天或每两天服一片即可，疗效可靠，副作用很小。经5年对照研究，可使脑卒中发病率下降76%。

(二) **戒烟**。据调查，我国成人吸烟率约34%，其中男性近70%。按此测算，我国吸烟人数约2.7~2.8亿人。此外尚有2.2亿人为被动吸烟。有研究表明，25岁的人，每日吸烟1~9支，减寿4.6年；10~19支减寿5.5年；20~29支减寿6.2年；40支以上减寿8.3年。戒烟的关键是毅力，虽也可配合药物和针灸，但成败仍取决于决心和意志。

(三) **降低血脂**。按美国心脏病学会建议的健康膳食的标准：膳食脂肪应限制在总热量的30%以内；其中饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸及单不饱和脂肪酸各占1/3；胆固醇摄入量低于300毫克/日。因而我国传统的东方膳食习惯基本符合健康要求，中老年人应以谷类、豆类、蔬菜、水果等高复合碳水化合物、高纤维、低脂肪等食物为主。近年发现鱼类蛋白及脂肪有明显的预防动脉粥样硬化作用。1985年，国产燕麦被证明有明显的降低血清胆固醇、甘油三脂和 $\beta$ -脂蛋白的作用，是高血脂症患者的一大福音。

(四) **增加体力活动**。作为预防心脏病的措施，应当鼓励各种年龄的人热爱体力活动。活动身体的节律性运动如步行、上楼、跑步、自行车、游泳比其他种类活动更有益处。如能每日或至少隔日作20~30分钟的中等强度的活动（达极量的50~70%）就能有效地增强心功能。许多证据说明，运动是最有效的健康手段。

(五) **关于口服避孕药**。凡有冠心病可疑者或血栓病史者，不宜采用口服避孕药。对服用者须每半年测定血压、血

糖、血脂一次，并必须戒烟。35岁以上妇女不宜服长效口服避孕药。英国的研究发现：口服避孕药使冠心病的发病危险性增加两倍。

**(六) A型性格。**指那些具有时间紧迫感、极端竞争性、易激怒、缺乏耐心的人。他们对事业比对健康更加关心。这样的人也比较易患冠心病。宜针对性地采用心理调整、气功、太极拳等方法加以调节。

此外还有一些别的因素，但作为冠心病的一级预防，只要认真注意以上几点，冠心病的危险性将大大减少，“青年”冠心病的发生将会杜绝，“老年”冠心病的发生将会推迟，让生命的春天更加美好。

〔摘自：洪昭光 大众医学（5）：7，1988〕

## 二 高脂血症是怎样引起的

人体血液中有多种脂质成分，如胆固醇、甘油三酯、磷脂和游离脂肪酸等，简单地统称血脂。当一个人重复两次检查血脂，胆固醇含量高于5.5毫摩尔/升，可诊断为高胆固醇血症；若甘油三酯含量高于1.76毫摩尔/升者，可诊断为高甘油三酯血症；如果两项指标都高于上述界限者，可诊断为混合型高脂血症。引起高脂血症主要有如下几个方面：

**(一) 年龄和性别。**一般说来血脂含量有随年龄而增高的趋势，中老年人的血脂含量常较青年人为高，故高脂血症以中、老年人较为多见。但有一个例外十分引人注目，即农村老年人的血脂并不高，甚至比城市的青年人还要低。与男性比较，女性在50岁以后高脂血症的发生率显著增高，这可能



与女性绝经期后激素分泌发生变化有关，但这种现象也有例外，即农村妇女绝经后很少有高脂血症，这说明环境因素也起重要作用。

**(二) 饮食不当。**“病从口入”也适用于高脂血症和冠心病。饮食不当，例如进食过多，以致总热能摄入超过生理需要时，多余部分的热能将以甘油三酯形式贮存于体内脂肪组织细胞中，由此可引起肥胖和高脂血症。其次，摄食过多的脂肪（尤其是动物脂肪）、胆固醇和糖，也可使部分人发生高脂血症。

**(三) 缺少运动和体育活动。**调查表明，脑力劳动者的血胆固醇和甘油三酯含量显著高于体力劳动者，尤其高于农民。这说明高脂血症发病与体力劳动强度也有关系。

**(四) 遗传因素。**近年来发现有一部分高脂血症患者是从父母遗传得来的。

**(五) 其他疾病所诱发。**相当多的糖尿病患者可伴有高甘油三酯血症，部分患者胆固醇含量也可增高。其他如胰腺炎、甲状腺功能减退、肾病综合症、胆石症、脂肪肝、肥胖症等也可诱发本病。

此外，精神紧张、妊娠以及某些药物也与本病的发病有关。查明高脂血症的病因，对其防治十分重要。

〔摘自：庄汉忠 大众医学（5）：8，1988〕

### 三 高脂血症的防治

在近代医疗条件下，高脂血症是可以防治的，对策有如下三个方面：

**(一) 适量的体育运动。**运动锻炼可增加热能消耗、改