

《老年报》

医药保健选萃



孝子遇上好心车长

骨髓炎的治疗

黑龙江朝鲜民族出版社

R161.7
176

3-

《老年报》 医药保健选萃

《老年报》编辑部 编

W15/11

黑龙江朝鲜民族出版社

1991年·牡丹江



B

812775

责任编辑：李贤吉

朱东律

责任校订：章于发

责任校对：于葆琳

封面设计：咸成镐

《老年报》医药保健选萃

《老年报》编辑部 编

* * *

黑龙江朝鲜民族出版社出版

牡丹江书刊印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

850×1168毫米 1/32·13印张·30万字

1991年5月第1版

1991年5月第1次印刷

印数：1——30100册

ISBN 7-5389-0336-4/R·4 定价：5.60元



编者的话

《〈老年报〉医药保健选萃》一书，经过半年多的精心筛选与编纂工作，终于奉献在广大老年读者面前了。本书出版，既满足了广大老年读者的热切期望与要求，我们也完成了多年的宿愿与对读者的许诺。

随着全国老年人口比率的日增，《老年报》的发行数量逐年激增。每期刊发的医药保健知识，为广大老年人的健康、卫生、疾病，提供了简易、实用、有效的信息、方剂和方法，博得了广泛的欢迎和赞许。几年来，全国各地读者纷纷来信热望尽早汇辑成册，以便于随手参用；我们也久感广大读者期望之热切，很必要汇辑成册，奈人手拮据，迟迟未能如愿，对广大读者甚感歉咎。

今，《选萃》已面世。它是在500余块版面上200余万字中，精选出十之一成，认真考察与研讨了每条信息、验方和专文的科学性、实效性和准确性，重新编辑，辑成30万字的著述。全书共分医生信箱及手记，保健养生，健身、祛病、功法，验方效方，醋蛋和求医指南等六个部分，包括了医生对老年人多发病、常见病的临床咨询答函、手记和治疗多种疾病的实用验方效方，还有常见病、疑难病求医指南、祛病健身按摩疗法，以及老年人保健养生知识等。内容丰富全面、“五花八门”、科学翔实，是一部有益于老年人祛病健身、颐养长寿的实用手册。如验方效方部分收录了方微药简的民间方剂千余剂，皆为经过验证的效方，多不见经传，难登大雅，但在民间广为流传，十分珍贵；又如醋蛋疗法

部分，虽在古代故事中记载为保健治病良方，但已失传千余年，今人重新采用，广为传播，用者无不称道受益非浅；又如求医指南部分，列述了全国各地治疗老年疑难病，如脑栓后遗症、心血管病、交原性病、癌症等，有独到之处的医疗部门和医生，为老年患者提供了方便信息；再如保健养生部分，包容了抗衰防病、情志、睡眠、沐浴、饮食、生活起居、戒烟、饮酒、饮茶、用药等，纵谈利弊，启人以科学地安排生活，以慰情健身，防病抗衰。

广大老年读者精心阅读此书，索识而行，无疑，可保健无虞，延年益寿，颐养天年。亦可购书赠友，雅品表心，共享晚年之乐。

编纂本书，编者虽然费苦心，再三斟酌，但学识所限，难免有遴选欠佳，辑汇不当，拾一漏万甚至错误之处，此乃编者渊冰之念。尚望广大读者与同道读后，多加核正，以待来日斧正。本书出版，承获黑龙江朝鲜民族出版社的大力辅助与支持，藉此谨表谢忱。

· 编者 ·

目 录

编者的话	(1)
------	-------

医生信箱及手记

心血管疾病

老年心脏衰变可抗御	(1)
警惕无症状性心脏缺血	(2)
冠心病的四种类型	(3)
老年耳鸣——心血管病的信号	(3)
浅谈心脏神经官能症	(4)
心动过缓多为“病窦症”	(4)
传导阻滞,瓣膜硬化是心脏病变	(5)
警惕心绞痛的危险因子	(6)
怎样预防和缓解心绞痛发作	(7)
肥胖是心血管病的祸首	(8)
用食疗防治高脂血症	(9)
老人须防血凝升高	(10)
抗氧化剂可控制寿斑	(10)
天寒谨防心肌炎	(11)

脑血管疾病

谨防原发性高血压	(12)
怎样实施降压治疗	(13)
高血压谨防脑出血	(14)

脑血栓形成的危险信号·····	(14)
老人剧烈头痛是脑出血先兆·····	(15)
镁、钙能预防高血压和脑卒中·····	(15)
兴奋时宜防脑卒中·····	(16)
腔隙性脑梗塞是中风症型之一·····	(17)
莫忽视“小中风”·····	(18)
中风的复发和预防·····	(19)
加意防治可避免再次脑出血·····	(19)
慎防体位性低血压·····	(21)
低血压老人也须防中风·····	(21)
得了慢性低血压怎么办·····	(22)
及早防治脑动脉硬化症·····	(22)
先天性脑血管畸形应及早手术·····	(23)

呼吸系疾病

老矽肺患者可练功抗病·····	(24)
老年人应警惕肺结核·····	(25)
中药也可治肺感染·····	(26)
养鸟人谨防“衣原体”感染·····	(27)

消化系疾病

胃肠官能症宜温补脾肾·····	(28)
腹中风·····	(29)
肠出血宜健脾清热养血·····	(30)
综合治疗胃下垂·····	(30)
萎缩性胃炎可中西医结合治疗·····	(31)
必须摆脱便秘的威胁·····	(32)
舒肝解郁除胆石·····	(33)
五更泄宜温肾暖脾·····	(34)

针刺降气散结可治梅核气	(35)
腹气是正常生理	(35)
口疮常因肾脾阴虚	(36)
乙肝各期病患应区别对待	(37)
阑尾炎, 保守不成应手术	(38)
用中药治阿米巴肠病较理想	(39)
切断感染源, 蛲虫自消	(40)
囊虫病是否治愈需请医生查验	(41)
腿肚子抽筋有法治	(42)
内分泌及免疫性疾病	
糖尿病拾零	(43)
调节饮食是糖尿病的基础疗法	(44)
用食物抑止甲状腺肿	(45)
多汗症应综合防治	(46)
妇女更年期综合症	(47)
类风湿宜综合调治	(48)
增强体质以消除浮肿	(49)
白塞氏症是个缠人的病	(50)
神经系疾病	
注意! 老年性震颤病	(51)
预防老年痴呆症	(52)
植物神经功能紊乱症	(52)
失眠的生物钟疗法	(53)
消除病因可控制癫痫	(54)
醋、樟脑熏蒸可治美尼尔氏病	(55)
臂丛神经痛不是肩周炎	(56)
痛风及骨科病	

痛风病与饮食·····	(57)
腰背痛的防治·····	(58)
药物按摩兼施治疗腰椎肥大变性·····	(59)
指端凉麻宜温经通络·····	(59)
用丹参药酒治雷诺氏症·····	(60)

泌尿系疾病

尿路感染服小蓟汁·····	(61)
辨明病源医血尿·····	(62)
老年人患肠疝气不稀奇·····	(63)

五官科疾病

老年人多发白内障眼疾·····	(64)
早期发现及时治疗青光眼·····	(65)
浅谈老花眼·····	(65)
综合治疗黄斑变性眼疾·····	(66)
“老年环”不会致盲·····	(67)
眼睛干涩与泪器有关·····	(67)
睑黄疣表明高脂血·····	(68)
配眼镜要严格验光·····	(69)
老年人不可戴隐形眼镜·····	(69)
老年人耳聋之谜·····	(70)
中耳炎侵害耳骨也可治愈·····	(70)
“蝉鸣声”是位听神经受损·····	(71)
自我保健可治口干症·····	(72)
老年人更应保健口齿·····	(73)
老年人应及早镶牙·····	(74)
“倒牙”是牙釉损坏过敏·····	(75)
鼻衄血可以防止·····	(75)

鼻中隔偏曲需手术根治·····	(76)
治疗过敏性鼻炎重要的是查出过敏源·····	(77)
癌症	
切勿恐癌 认真防癌·····	(78)
如何预防癌症·····	(79)
不能说“癌是传染病”·····	(80)
不能认定癌为遗传疾病·····	(81)
绝经流恶液常是“倒开花”·····	(82)
癌症术后严防复发·····	(82)
联合药物化疗也可根除癌症·····	(83)
医技与医理	
CT 先进 但不万能·····	(84)
核磁共振好 且勿轻易“振”·····	(86)
不必疑虑腰椎穿刺·····	(87)
应科学对待人体生化数据·····	(87)
放心接受胃镜检查·····	(88)
腹蛇蛇毒抗凝疗效可信·····	(89)
“碎石术”难以根治结石·····	(90)
磁疗是慢性病的有效疗法·····	(91)
血虚、气虚、阳虚、阴虚·····	(92)
有效率·显效率·治愈率·····	(93)
漫谈“祖传秘方”·····	(94)

保健养生

抗衰老防病	
衰老可导致各种疾病·····	(96)

健康老人的特征·····	(97)
消除早衰的方法·····	(97)
如何预防精神衰老·····	(98)
男性怎样防止性衰老·····	(99)
女性长寿之谜·····	(99)
养生五忌·····	(100)
长寿七条·····	(100)
养生经·····	(101)
微量元素可防老抗衰·····	(101)
补钙可抗衰·····	(102)
冬季肺心病的调养·····	(103)
维持酸碱平衡可以抗衰·····	(104)
常饮雪水可抗衰·····	(105)
刺激手掌增进健康·····	(105)
双耳和强身·····	(106)
护头健腰十二法·····	(106)
健体抗病防眩晕·····	(106)
手指运动可防老年痴呆·····	(107)
老年斑的预防·····	(108)
养睛明目四法·····	(108)
保护听力四法·····	(109)
健身养生歌·····	(109)
游泳可以延缓衰老·····	(110)
体弱老人的健身操·····	(110)
散步的几种方法·····	(111)
每天跳绳30分钟可长寿·····	(111)

情志

老年人的心理保健·····	(112)
影响老人身心健康的因素·····	(113)
长寿秘诀之一——心胸开朗·····	(114)
保持快乐八要诀·····	(114)
自我兴奋 益寿延年·····	(115)
健康需要与疾病抗争·····	(115)
听曲消愁话“音疗”·····	(116)
放怀长啸有益健康·····	(117)
健康之宝——幽默·····	(117)
癌症与信心疗法·····	(118)
老人丧偶之初防颓丧·····	(118)
防治冠心病的心理对策——控制自己的情绪·····	(119)
老人早起可遏制不佳情绪·····	(119)
心情不好吃香蕉·····	(119)

饮食 (包括食疗)

老年人的饮食调理·····	(120)
多吃杂粮益健康·····	(121)
粥疗歌·····	(121)
老人膳食八注意·····	(122)
食物纤维益健康·····	(122)
凉开水作用神奇·····	(123)
用饮食清除体内污染·····	(123)
味觉与食欲·····	(124)
12种食品最益健康·····	(124)
荤素搭配有益健康·····	(125)
如何消除煎炸食品中的致癌物·····	(125)

饮食不宜过烫·····	(126)
吃煮过“烂”肉食有害·····	(126)
多吃糖有害·····	(127)
劝君莫要吃生鱼·····	(127)
怎样正确食用蚂蚁·····	(128)
贫血病人应多食高蛋白·····	(128)
降低血压的食物·····	(128)
治疗高血压应辅以饮食疗法·····	(129)
高钙膳食治高血压·····	(130)
海蜇皮可降血压·····	(130)
高血压病人宜食富镁食物·····	(130)
可治消化性溃疡的食物·····	(131)
内服芦笋治癌有奇效·····	(131)
吃豆腐可防治老年性痴呆·····	(132)
南瓜粉可治糖尿病·····	(133)
老年震颤性麻痹症食疗·····	(133)
胃溃疡患者易多摄脂肪·····	(133)
水果并非比蔬菜营养好·····	(134)
哮喘病人的饮食·····	(134)
增强性功能食物·····	(135)
性功能衰退的饮食调养·····	(135)
溃疡病人的饮食·····	(136)
多吃冬菇、萝卜可防癌·····	(137)
治疗肝脏疾病的食物·····	(137)
保健佳品——蜂粮·····	(138)
老年人宜多食豆制品·····	(138)
兔肉——老年人理想的肉食品·····	(139)

老人吃水果不可过量·····	(139)
常吃坚果可防心脏病·····	(140)
胡萝卜与绿叶菜可防癌·····	(140)
桃为仙果，养阴补肺·····	(141)
山楂的药用·····	(141)
健脾益血常吃藕·····	(142)
菱角的药用·····	(142)
冬令佳果——荸荠·····	(143)
营养丰富的刺梨·····	(143)
漫话茯苓药膳·····	(144)
保健佳品——玉米·····	(144)
健美佳蔬——冬瓜·····	(145)
药食俱佳金针菜·····	(145)
八珍之一发菜·····	(146)
消暑佳肴——苦瓜·····	(147)
香菇的医疗价值·····	(147)
黑木耳能抗动脉硬化·····	(147)
海带能治常见病·····	(148)
巧服大枣祛病抗老·····	(148)
西瓜皮的妙用·····	(149)
四种人不宜吃花生·····	(149)
酸牛奶的药用价值·····	(150)
大蒜能治多种病·····	(150)
田鸡不是美味佳肴·····	(151)
鹌鹑的医疗价值·····	(152)
廉价的抗癌食品——猪血·····	(152)
常吃鱼使人聪明·····	(152)

吃鱼可健脾医病·····	(153)
生活起居	
养生健身八宝诗·····	(153)
24小时人体功能节律·····	(154)
生活中的最佳温度·····	(156)
防老歌·····	(156)
浅谈老年人的性生活·····	(156)
丧偶老人再婚有益健康·····	(157)
老年性爱是广泛而丰富的·····	(157)
生活三忌·····	(158)
心脑血管病与性生活·····	(159)
夏忌过食寒凉物·····	(159)
老年人早餐应早些,好些·····	(160)
懒于活动寿命短·····	(161)
改变生活方式能缓解冠心病·····	(161)
改变生活方式可遏止动脉硬化·····	(161)
心脏病病人过饱易猝死·····	(162)
从不患感冒并非好事·····	(162)
感冒能损害脑细胞·····	(163)
高龄老人不必减肥·····	(163)
有益的长吁短叹·····	(164)
老人也要常用脑·····	(164)
雨中散步有益健康·····	(164)
舞厅激光灯危害极大·····	(165)
暑伏调阳治冬病·····	(165)
春季话防病·····	(166)
盛夏谈养生·····	(166)

秋季话养生·····	(167)
秋凉话进补·····	(168)
冬日宜适当调补·····	(168)
冬天用冷水洗脸好·····	(169)

睡眠

如何提高睡眠质量·····	(170)
注意睡眠姿势谨防脑缺血·····	(170)
睡眠是“最好药物”·····	(171)
冠心病患者宜睡倾斜床·····	(171)
睡眠过多易发心脏病·····	(172)
心脏病患者晚间不宜多起床·····	(172)
睡眠憋尿有害·····	(172)
三种人午睡有危险·····	(173)
老人白天打瞌睡有益·····	(173)
睡眠时勿抬高手臂·····	(174)

戒烟

戒烟是明智的选择·····	(174)
吸烟八害歌·····	(175)
吸烟可导致心肌梗塞·····	(176)
肝功不良吸烟易患肝癌·····	(176)
吸烟者易患老年痴呆·····	(177)
常吸烟会引起视力减退·····	(177)
吸烟易患膀胱癌·····	(177)
吸烟者当心放射性污染·····	(178)
戒烟之后的益处·····	(178)
晨醒后立即吸烟危害大·····	(179)
药物戒烟四方·····	(179)

饮酒

- 巧用酒有宜健康..... (180)
- 老人不宜多饮啤酒..... (180)
- 为什么用黄酒作药引..... (181)
- 心脏“饮”酒之后..... (181)
- 饮酒与癌症..... (182)
- 自制保健蛇酒..... (182)

饮茶

- 饮茶应注意些什么..... (183)
- 选用哪种茶叶好..... (183)
- 泡茶的学问..... (184)
- 老年人宜饮淡茶..... (184)
- 酒后不宜喝茶..... (185)
- 茶锈有害人体——茶后必须洗杯..... (185)
- 发烧病人切莫饮茶..... (185)
- 妙用隔夜茶..... (186)
- 常饮绿茶能防癌..... (186)
- 茶疗十方..... (186)

沐浴

- 老人洗浴要讲科学..... (188)
- 洗澡过勤不好..... (189)
- 用小苏打洗澡可防衰老..... (189)
- 洗澡五忌..... (189)
- 热水气浴有害人体..... (190)
- 适合老年人的健身浴..... (190)
- 锻炼后不宜马上洗热水澡..... (191)
- 啤酒洗浴可葆青春..... (191)