

家庭保健知識文庫

JIA TING BAO JIAN
ZHI SHI WEN KU



主編

倪王
江剛

黑龍江人民出版社

家庭保健知识文库编辑委员会

名誉总主编 森下敬一

总 主 编 王刚 倪 江

副总主编 刘彦青 林 瑾 马理奇

张云芳 韩桂芝 焦 扬

编 委 (按姓氏笔画为序)

马理奇 王 刚 王 锐

刘彦青 刘同英 林 瑾

张桂荣 张云芳 张荣兴

倪 江 徐家增 龚南红

韩晓燕 韩桂芝 焦 扬

潘明德



中老年健康长寿顾问

目 录

第一章 中老年常见病防治知识精萃

第一节 循环系统疾病

1. 何为高血压 (1)
2. 高血压对人体健康有何危害 (1)
3. 高血压与冠心病有关吗 (2)
4. 高血压病人如何掌握运动方式及运动量 (2)
5. 为何说高血压病人应慎重选择药物 (3)
6. 低血压有哪些类型? 原因有哪些 (4)
7. 什么叫冠心病? 有哪些表现 (4)
8. 得了冠心病后怎么办 (6)
9. 冠心病的易患因素有哪些 (6)
10. 冠心病的诱发因素有哪些 (7)
11. 冠心病病人如何自我监测 (8)
12. 冠心病病人应随身携带什么药 (8)
13. 为什么说冠心病重在预防 (9)
14. 冠心病的预防应从何时着手 (10)
15. 中老年时期戒烟对冠心病病人有益吗 (10)
16. 冠心病的饮食防治原则 (11)
17. 冠心病病人怎样选择运动方式及运动量 (11)

18. 冠心病怎样做到安全旅行·····	(12)
19. 冠心病人为何不益大笑·····	(13)
20. 丈夫得了冠心病,妻子应该怎么办·····	(13)
21. 何为急性心肌梗塞?它是不治之症吗·····	(14)
22. 心肌梗塞有哪些先兆表现·····	(15)
23. 心肌梗塞的症状与心绞痛一样吗·····	(16)
24. 何为心绞痛?心绞痛易与哪些病的症状相混·····	(16)
25. 怎样做才有利于“心梗”的康复·····	(17)
26. 为何要强调“心梗”的心理康复·····	(18)
27. “心梗”病人康复锻炼应注意什么·····	(19)
28. 如何预防心肌梗塞·····	(19)
29. 如何防止陈旧性“心梗”再次发作·····	(20)
30. 老年人心动过缓怎么办·····	(21)
31. 如何防止心律失常的发作·····	(21)
32. 哪些情况会发生心跳骤停·····	(21)
33. 冠心病人为何不益多吃食盐·····	(22)
34. 冠心病人为何应多喝牛奶·····	(23)
35. 患过心肌梗塞是否就永远不能工作了·····	(24)
36. 冠心病在何时易发“心梗”·····	(24)
37. 怎样预防脑血管意外·····	(25)
38. 老年人中风有哪些先兆·····	(26)
39. 中风后偏瘫病人怎样进行锻炼·····	(26)
40. 哪些情况可增加脑血管病的危险·····	(27)
41. 脑血管病康复常用的药物有哪些·····	(27)
42. 如何帮助脑中风病人恢复自理能力·····	(28)
43. 什么叫帕金森病·····	(29)

第二节 消化系统疾病

1. 老年人慢性胃炎有什么特点	(29)
2. 老年人溃疡病有什么特点	(30)
3. 胃、十二指肠溃疡病患者怎样选择药物	(31)
4. 为何说心理治疗对消化系统疾病特别重要	(31)
5. 进食细嚼有利健康的奥秘何在	(32)
6. 胃下垂患者怎样进行体育康复治疗	(33)
7. 急性腹泻如何进行饮食康复	(34)
8. 慢性肝炎病人怎样进行体育活动	(34)
9. 为何在肝脏疾病康复期用药要慎重	(35)
10. 哪些病可引起老年人黄疸	(36)
11. 老年人肝硬化怎么办	(36)
12. 中老年人怎样对待胆结石	(37)
13. 为什么胆道疾患不宜多食油腻食物	(38)
14. 遇到呕血怎么办	(38)
15. 如何解除便秘之苦	(39)
16. 痔疮的自然疗法有哪些	(39)
17. 消化系统疾病需戒酒吗	(41)
20. 胃的自我保健按摩	(42)
21. 为何说慢性胃炎也不容忽视	(42)
22. 消化道溃疡病人的自我保健	(43)
23. 溃疡病为何不易治愈	(44)
24. 预防溃疡病复发的“三不”与“三要”	(45)
25. 胃溃疡恶变的先兆	(46)
26. 残胃癌发生的早期症状	(47)
27. 慢性胃炎能否癌变	(47)
28. 食欲不振的隐患	(48)
29. 胃窦炎会不会癌变	(50)

30. 胃窦炎癌变能预防吗.....	(51)
--------------------	------

第三节 呼吸系统疾病

1. 慢性支气管炎患者的自我保健	(52)
2. 如何防治老年人肺心病	(52)
3. 如何防治老年人肺气肿	(53)
4. 如何防治老年人肺炎	(53)
5. 为什么老年人易患气管炎	(54)
6. 哮喘病人要避免不良刺激	(55)
7. 预防老年人的肺感染	(56)
8. 肺心病患者怎样过冬	(57)
9. 肺心病患者的自我保健	(58)
10. 慢性肺疾患老人的注意事项.....	(60)

第四节 泌尿系统疾病

1. 尿血是不是得了肾炎	(61)
2. 引起血尿的内科病有哪些	(62)
3. 为什么妇女发生尿路感染的多	(62)
4. 尿路感染有什么危害	(62)
5. 有的尿路感染为什么反复发生	(63)
6. 尿路感染的诊断依据有哪些	(63)
7. 尿路感染的预防措施有哪些	(63)
8. 急性尿感的康复措施有哪些	(64)
9. 什么叫急性肾功能衰竭	(64)
10. 急性肾功能衰竭的治疗措施.....	(65)
11. 什么叫慢性肾炎.....	(65)

12. 慢性肾炎的康复措施.....	(66)
13. 急进性肾炎的康复措施.....	(66)
14. 急性肾炎病人为何须卧床休息.....	(67)
15. 急性肾炎患者的康复过程如何.....	(67)
16. 肾炎病人可以割扁桃体吗.....	(67)
17. 大量蛋白尿的病人应作什么检查.....	(67)
18. 尿蛋白大量丢失的病人康复困难吗.....	(68)
19. 肾炎病人不能吃蛋白质吗.....	(68)
20. 尿毒症是不治之症吗.....	(69)
21. 引起尿毒症的常见原因有哪些.....	(69)
22. 尿毒症病人的一般康复措施.....	(70)
23. 老年人如何保护好肾脏.....	(71)
24. 老翁排尿难须查前列腺.....	(71)
25. 肾结石患者的自我保健.....	(72)
26. 老年人排尿困难的原因.....	(72)

第五节 运动系统疾病

1. 哪些人容易患膝关节骨关节病.....	(73)
2. 什么是膝关节骨关节病.....	(73)
3. 膝关节骨关节病能治愈吗.....	(73)
4. 慢性颈肩病就是颈椎病吗.....	(74)
5. 人老了为何骨质就会疏松.....	(74)
6. 膝关节为何易发骨关节炎.....	(74)
7. 老年性骨质疏松症如何康复.....	(75)
8. 人到老年都要驼背或矮缩吗.....	(76)
9. 如何警惕骨肿瘤.....	(76)
10. 骨肿瘤的康复措施有哪些.....	(77)

11. 颈椎损伤和颈椎病有关吗·····	(77)
12. 颈椎病和颈椎骨质增生是一回事吗·····	(78)
13. 到底什么是颈椎病·····	(78)
14. 颈椎病的康复治疗如何进行·····	(79)
15. 腰部劳损是怎么引起的·····	(80)
16. 腰部劳损的康复措施有哪些·····	(81)
17. 腰椎间盘突出症有哪些表现·····	(81)
18. 类风湿性关节炎有何特征·····	(82)
19. 类风湿性关节炎的防治原则·····	(82)
20. 腰椎管狭窄症有何特征性表现·····	(83)
21. 前足痛是怎么回事·····	(84)
22. 骨伤与全身状况有何关系·····	(84)

第六节 代谢性疾病

1. 什么叫糖尿病·····	(85)
2. 如何确诊糖尿病·····	(85)
3. 糖尿病的早期症状有哪些·····	(86)
4. 老年人患糖尿病有哪些特点·····	(87)
5. 人为什么会患糖尿病·····	(88)
6. 如何控制糖尿病·····	(89)
7. 怎样才能知道自己是否得了糖尿病·····	(89)
8. 糖尿病会导致什么后果·····	(90)
9. 糖尿病人如何选择进餐·····	(91)
10. 糖尿病人每天的膳食如何调配·····	(92)
11. 糖尿病人控制饮食的原则是什么·····	(94)
12. 什么叫肥胖·····	(95)
13. 如何判定一个人的胖瘦·····	(96)

14. 中老年为何容易发胖..... (96)
15. 肥胖者如何控制饮食..... (97)

第七节 五官疾病

1. 眩晕是怎么回事 (98)
2. 患鼻咽癌的早期信号是什么 (98)
3. 慢性咽炎的康复原则有哪些 (99)
4. 声带小结和声带息肉应如何处理..... (100)
5. 老年期眼部会发生哪些变化..... (100)
6. 老年斑是怎么形成的..... (100)
7. 老年性白内障有哪些特点..... (101)
8. 有哪些眼病能导致头痛..... (102)
9. 什么是“虹视”现象..... (102)
10. 青光眼患者如何安排生活 (103)
11. 老年人容易得哪些眼病 (103)
12. 老年人口腔容易得什么病 (104)
13. 口腔白斑是什么病 (104)
14. 怎样克服老年人耳聋 (105)

第八节 皮肤保健

1. 老年疣应该怎样处理..... (106)
2. 粘膜白斑病的防治..... (106)
3. 怎样保养护理头发..... (107)
4. 老年皮肤角化病的防治..... (108)
5. 老年人患皮肤病如何用药..... (109)
6. 老年人怎样保护皮肤..... (110)

7. 谈谈老年人带状疱疹·····	(110)
8. 老年人手足皲裂的防治·····	(111)
9. 中老年妇女如何化妆·····	(112)
10. 老年人患了皮肤瘙痒症怎么办·····	(113)
11. 老年水激性皮肤瘙痒的防治·····	(114)
12. 烫伤后的水泡不宜刺破·····	(115)
13. 创伤后疤痕的自我防治·····	(115)
14. 保护面部“危险三角区”·····	(116)
15. 褥疮的预防及护理·····	(117)
16. 损害皮肤美的因素·····	(117)
17. 常见的老年皮肤病·····	(118)
18. 季节性瘙痒症的防治·····	(119)
19. 青春期有些人不必过度保养皮肤·····	(119)
20. 婴儿患了特有的皮肤病后·····	(120)

第二章 中老年长寿信箱

第一节 传统养生知识讲座

1. 怎样调节精神·····	(121)
2. 精神因素与保健长寿有什么关系·····	(121)
3. 什么是清静养神法·····	(122)
4. 清静养神具体做法·····	(123)
5. “心病还需心药医”·····	(123)
6. 怎样做到合理用脑·····	(124)
7. 怎样做脑保健操·····	(124)
8. 什么是老年人合理饮食原则·····	(125)

9. 偏食者有何害处	(125)
10. 精神乐观为什么能增进健康	(126)
11. 为什么言语谈笑要有所节制	(126)
12. 祖国医学为什么认为节食反而长寿	(127)
13. 进食前后有何卫生要求	(128)
14. 老年人吃哪些食物有利于健康	(128)
15. 怎样做到节欲养精	(129)
16. 怎样保养肾精	(129)
17. 为什么过逸过劳皆能致病	(130)
18. 祖国医学医治失眠有哪些方法	(130)
19. 老年人怎样沐浴有益于健康	(131)
20. 如何做好眼的保健	(132)
21. 自我按摩应注意什么	(132)
22. 头部自我按摩方法	(133)
23. 怎样进行下肢保健按摩	(133)
24. 腰部自我按摩的部位和作法	(134)
25. 心脑血管患的自我按摩处方	(134)
26. 养病“八要”是什么	(135)
27. 高血压病人怎样自我调理	(136)
28. 老年人慢性支气管炎的自我调理	(136)
29. 胃炎胃溃疡病人的自我调理	(137)
30. 更年期综合症怎样自我调理	(138)
31. 老年人怎样应用补药	(138)
32. 人参还分种类吗	(139)
33. 为什么说老年人早睡早起有利于健康	(140)

第二节 起居与营养

1. 为什么老年人喜欢慢节奏的生活方式·····	(140)
2. 日常生活中如何配合体育锻炼·····	(141)
3. 怎样散步好·····	(141)
4. 老人外出旅游应注意什么·····	(142)
5. 老年人为什么容易跌倒·····	(142)
6. 人老了容易失眠怎么办·····	(143)
7. 老年人洗澡应注意什么·····	(143)
8. 老年人“解手”为何易发生意外·····	(144)
9. 生活规律化有哪些益处·····	(144)
10. 老年人多喝水有益吗·····	(145)
11. 老年人的一日三餐如何安排·····	(145)
12. 为什么说大蒜是保健佳品·····	(146)
13. 为什么老年人不益吃咸·····	(146)
14. 有了伤心事如何发泄好·····	(147)
15. 为何疾病随着退休而来·····	(147)
16. 老年人少量饮酒对健康有利吗·····	(148)
17. “吸烟致癌”有那么严重吗·····	(148)
18. 为什么老年人戒烟没决心·····	(149)
19. 如何防止室内空气污染·····	(149)
20. 肥胖者怎样减轻体重·····	(150)
21. 胆固醇是何种物质·····	(151)
22. 老年人需要胆固醇吗·····	(151)
23. 老年人饮食上应注意什么·····	(152)
24. 老年人便秘的饮食调节·····	(153)
25. 维生素 C 对老年人的作用·····	(153)
26. 食物纤维是营养素吗·····	(154)
27. 老年人的膳食搭配·····	(155)
28. 为什么粗细粮混合食用好·····	(155)

29. 怎样烹调食物营养损失少	(156)
30. 维生素 E 有防衰老作用吗	(157)
31. 饮食与胃癌有关吗	(157)
32. 人体内微量元素有哪些	(158)
33. 长寿食品有哪些	(159)

第三节 运动与长寿

1. 运动为什么能健身	(159)
2. 老年人选择哪种锻炼方式好	(160)
3. 怎样制定你的运动处方	(161)
4. 老年人参加运动前为什么要做准备活动	(162)
5. 老年人在进行健身运动时应注意什么	(162)
6. 运动应注意哪些饮食卫生	(163)
7. 老年人怎样预防运动损伤	(164)
8. 运动为什么可调节人的精神	(164)
9. 健身跑对心血管疾病有效吗	(165)
10. 老年人参加游泳应注意哪些问题	(166)
11. 气功对老年人健身有何作用	(166)
12. 炼气功应注意的问题	(167)
13. 老年迪斯科是否有利于身心健康	(168)
14. 进行医疗体育要注意什么	(168)
15. 冬练对老年人健康有什么意义	(169)
16. 老年人冬练应注意什么	(169)
17. 骨质疏松的老年人能参加锻炼吗	(170)
18. 如何防治坐姿职业病	(170)
19. 长期卧床的老年人应如何坚持锻炼	(171)

第四节 长寿漫谈

1. 人可以长命百岁吗..... (172)
2. 人可以“返老还童”吗..... (172)
3. 有长生不老的药吗..... (173)
4. 什么叫长寿..... (174)
5. 人类的自然寿命到底有多长..... (174)
6. 人的寿命可以延长吗..... (175)
7. 人的寿命为什么千差万别..... (176)
8. “寿命是天注定的”吗..... (176)
9. 人类寿命的发展趋势怎样..... (177)
10. 患有慢性病就不能长寿吗 (178)
11. 吃的越好越长寿吗 (179)
12. 长寿与劳动有什么关系 (179)
13. 睡眠影响长寿吗 (180)
14. 长寿与生活环境也有关吗 (181)
15. 长寿与遗传有关吗 (182)
16. 长寿与性别有关吗 (182)
17. 长寿者的性格有何特殊之处 (182)
18. 长寿与血型有关吗 (182)
19. 长寿与婚姻有什么关系 (183)
20. 长寿与爱好有关吗 (184)
21. 什么叫中年, 什么叫老年..... (184)
22. 什么叫衰老 (185)
23. 怎样识别衰老的早期信号 (185)
24. 老年人的秋季保健 (186)
25. 老年人用药应注意什么 (187)
26. 老年人鼻出血不可忽视 (188)

27. 老年胆石症患者的自我保养	(188)
28. 中老年人要注意补钙	(189)
29. 老年人也能得“甲亢”吗	(190)
30. 老年人的健康长寿	(190)
31. 老年人无痛之中的隐患	(192)
32. 老年疾病的十征兆	(193)
33. 延缓衰老的几项措施	(194)
34. 预防老年人精神衰老的学问	(195)
35. 老年病人的心理状态	(195)
36. 哪些人易患高血压	(196)
37. 高血压病人的自我保健	(197)
38. 对高血压患者的忠告	(198)
39. 轻度高血压病人应遵循的生活方式	(199)
40. 高血压患者如何选药	(199)
41. 动脉硬化的早期信号及自我保健	(200)
42. 患高血压病就不能长寿吗	(201)
43. 高血压患者生活五忌	(202)
44. 老年性高血压在治疗上的特点	(203)
45. 老年高血压病的心理疗法	(204)
46. 高血压的饮食疗法	(204)
47. 更年期高血压的中医药治疗	(205)
48. 高血压的综合康复疗法	(206)
49. 怎样预防脑血管意外	(207)
50. 中风病人的家庭护理	(209)
51. 老年人常见的头痛	(210)
52. 急性脑血管病发作信号	(211)
53. 偏瘫病人的家庭康复	(211)
54. 脑中风病人入院前的抢救	(213)

第三章 中老年防癌必读

第一节 致癌的危险因素

1. 可能致癌的食物有哪些..... (214)
2. 食物中的致癌物有哪些..... (214)
3. 人类的癌症与食物的关系密切吗..... (215)
4. 糖具有致癌的催化作用吗..... (216)
5. 烹调不当为何会产生致癌因素..... (216)
6. 易引起大肠癌的饮食有哪些..... (217)
7. 乳癌与脂肪有何关系..... (218)
8. 长期饮酒会诱发癌症吗..... (219)
9. 室内有致癌的物质吗..... (220)
10. 紫外线有致癌作用吗..... (221)
11. 社会心理因素与癌症有何关系..... (222)
12. 不良情绪是癌症的活化剂吗..... (222)

第二节 抗癌物有哪些

1. 粗纤维食物有抗癌作用吗..... (224)
2. 烧菜何时放盐可消除致癌物..... (224)
3. 防癌饮食须从何期开始..... (224)
4. 预防胃癌应采取哪些综合措施..... (225)
5. 防癌有哪些措施..... (225)

6. 怎样除去食物中的致癌物.....	(226)
7. 萝卜为什么能抗癌.....	(227)
8. 如何消除腌渍酸菜中的致癌物质.....	(227)
9. 动物肝脏有抗癌解毒作用吗.....	(228)
10. 鱼油能延缓癌症发展吗.....	(229)
11. 胆固醇有抗癌作用吗.....	(230)
12. 绿茶有防癌作用吗.....	(230)
13. 感冒可以防癌吗.....	(231)
14. 有预防肝癌的新途径吗.....	(231)

第三节 防癌之道

1. 癌的预防战略.....	(232)
2. 防癌应从小开始.....	(233)
3. 青年也应慎防大肠癌.....	(234)
4. 癌症的自觉症状.....	(235)
5. “癌中之王”——肝癌.....	(236)
6. 鼻咽癌有哪些早期特异症状.....	(237)
7. 胃癌早期症状有哪些.....	(238)
8. 肿瘤与职业.....	(238)
9. 职业性肿瘤的特点.....	(239)
10. 包茎与包皮过长为何易患阴茎癌.....	(240)
11. 癌是怎样转移的.....	(241)
12. 如何对付癌症疼痛.....	(242)
13. 对老年肿瘤病人的处理.....	(242)
14. 肿瘤病人转院须知.....	(243)
15. 肿瘤病人化疗期间该注意什么.....	(243)
16. 胃癌切除效果好吗.....	(245)