

百病百问沙龙丛书

总主编 张文康

# 老年病防治300问

主 编 吴恩亮  
郑观清



内科 ..... 50·1-23

外科 ..... 50·24-28

男科 ..... 50·29-31

妇科 ..... 50·32-35

中国中医药出版社

百病百问沙龙丛书

# 老年病防治 300 问

主 编 吴恩亮 郑观清

副主编 李桂清 胡 浩 园 艺

中国中医药出版社

· 北 京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

老年病防治 300 问/吴恩亮等主编. -北京:中国中医药出版社,  
1998.9

(百病百问沙龙丛书)

ISBN 7-80089-890-3

I. 老… II. 吴… III. 老年病-防治-问答 IV. R592-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 22033 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号)

邮码: 100027 电话: 64151553)

印刷者: 中国人民解放军第 1202 工厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

版 次: 1998 年 9 月第 1 版

印 次: 1998 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80089-890-3/R·888

定 价: 18.00 元

# 百病百问沙龙丛书

总 主 编

张 文 康

副 主 编

余 靖

专家审定委员会

(按姓氏笔划为序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 方 圻 | 王玉川 | 王永炎 | 王宝恩 | 王绵之 |
| 王雪苔 | 卢世璧 | 史轶蘩 | 关幼波 | 刘渡舟 |
| 刘弼臣 | 陈可冀 | 陈佑邦 | 陈绍武 | 杜如昱 |
| 宋业光 | 宋鸿钊 | 吴英恺 | 张明园 | 张金哲 |
| 尚天裕 | 胡亚美 | 姜泗长 | 施奠邦 | 姚乃礼 |
| 高居忠 | 郭应禄 | 钱 瑛 | 翁心植 | 徐光炜 |
| 程莘农 | 董建华 | 韩德民 | 谢海洲 | 路志正 |
| 裘法祖 | 蔡连香 |     |     |     |

本书是一本介绍老年病防治的通俗读物。书中分别按系统将近百种疾病的发病机理、临床表现、诊断鉴别、治疗方法、调养措施、康复预防等，作了深入浅出的知识性介绍，有较强的可读性和实用性。既可作为老年人防病治病的参谋，也是中青年医学逆料老人的向导。

## 内 容 提 要

# 前言

每个中国人都熟知这样一句话——身体是革命的本钱。不知从什么时候起，这句话竟被人们遗忘了。在生活节奏日趋加快的今天，我们应赋予这句话以新的内容。或许，拥有健康的人对此并不在意。然而，那些曾经或正在被病痛折磨的人却一定有刻骨铭心的感受。由于对自己健康的忽视，他们已经在面对残酷的现实：由于健康正在离他们远去，所有的一切，事业、地位、财富、幸福……都将变得不复存在，只剩下了无奈、遗憾、懊悔……

拥有健康的人们，请关注一下你们自己吧！

信息时代使我们这个社会变得更加丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着变幻无穷的挑战。为此，我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个人的期望。但是，请不要忘记，这一切一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您自己身体的知识更加重要，因为只有您了解自己的身体，掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去呵护他，怎样使他保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。朋友啊，朋友！您了解自己的身体吗？您对自

身疾病的防治知识又掌握了多少呢?

《百病百问沙龙丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型普及型读物,他为广大人民群众提供了了解健康的生活常识和指导疾病防治的大量医药学知识。本丛书共 50 种,就生活中常见的近百种疾病的防治知识,从西医、中医、中西医结合等不同角度进行讲解。丛书作者均为长期工作在临床第一线的医学专家,并有数十位全国一流专家进行指导,保证了本书的准确性、权威性。写作上采用问答的形式,深入浅出,通俗易懂,简明扼要。当您身体出现某种不适时,本丛书所提供的医学知识能够提醒您引起足够的重视,防患于未然;当您或家人不幸身染疾病时,本丛书能够指导您如何及时取得医生的帮助以及如何护理,以利康复。

早在 2000 多年前,我们的医学先贤就提出了“上工不治已病治未病”(高明的医生更重视预防疾病)的训诫。直到今天,我国仍把预防为主作为卫生工作的基本方针之一。这在本套丛书中也得到了充分体现,这也是书名中“防治”之含义所在。在实际生活当中,我们应把预防疾病放在生活的首要位置,要让“健康就是最大的幸福”的理念深入人心!

保持健康,给生命加油!我们历时两年而编撰的这套丛书,如果能够对每个人的健康和幸福有所帮助,将使我们感到莫大的欣慰!

编 者

1998 年 7 月

# 目 录

## 循环系统

1. 什么叫动脉粥样硬化? ..... (3)
2. 动脉粥样硬化的发生机理和促发因素有哪些? ..... (3)
3. 动脉粥样硬化可以消退吗? ..... (5)
4. 什么是冠心病? ..... (6)
5. 心绞痛是怎样分类的? ..... (6)
6. 典型的心绞痛是什么样的? ..... (7)
7. 老年人心绞痛有什么特点? ..... (8)
8. 老年人得了心绞痛应该注意哪些事项? ..... (8)
9. 老年心绞痛在治疗过程中应注意哪些问题? ..... (9)
10. 心绞痛对睡眠质量有什么影响? ..... (11)
11. 什么是心肌梗塞? ..... (12)
12. 心肌梗塞的病因和发病机理是怎样的? ..... (13)
13. 急性心肌梗塞有哪些症状? ..... (14)
14. 老年不典型急性心肌梗塞的临床表现有哪些? ..... (15)
15. 如何诊断急性心肌梗塞? ..... (16)
16. 急性心肌梗塞有哪些合并症? ..... (18)
17. 心绞痛、心肌梗塞需与哪些疾病相鉴别? ..... (19)
18. 心肌梗塞后如何预防再次梗塞? ..... (20)
19. 冠心病的食疗方法有哪些? ..... (21)
20. 怎样用针刺、按摩、气功疗法治疗冠心病? ..... (23)
21. 心血管病在饮食方面需要注意些什么? ..... (24)
22. 怎样预防冠心病? ..... (25)

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| 23. 冠心病患者应如何进行心理调适? .....       | (27) |
| 24. 戴上冠心病“帽子”以后该怎么办? .....      | (27) |
| 25. 心血管病患者怎样参加体育锻炼? .....       | (29) |
| 26. 冠心病患者为何发生阵发性夜间呼吸困难? .....   | (30) |
| 27. 什么叫心律失常? .....              | (31) |
| 28. 老年人心律失常有哪些常见病因? .....       | (32) |
| 29. 老年人心律失常的临床表现有何特点? .....     | (33) |
| 30. 怎样用饮食疗法治疗老年心律失常? .....      | (33) |
| 31. 心律失常如何进行气功调理? .....         | (34) |
| 32. 怎样用按摩、针灸疗法治疗心律失常? .....     | (35) |
| 33. 早搏是怎么回事,老年人早搏应注意哪些问题? ..... | (37) |
| 34. 脉搏次数比心跳次数少是怎么回事? .....      | (39) |
| 35. “病窦”是怎么回事? .....            | (40) |
| 36. “病窦”如何进行饮食调治? .....         | (41) |
| 37. 怎样运用针灸、气功疗法治疗“病窦”? .....    | (42) |
| 38. 老年人突发“心里扑腾”是怎么回事? .....     | (43) |
| 39. 如何预防老年人发生心律失常? .....        | (44) |
| 40. 心脏性猝死应如何进行急救? .....         | (45) |
| 41. 高血压病的原因是什么? .....           | (46) |
| 42. 如何诊断高血压? .....              | (47) |
| 43. 老年高血压有何临床特点? .....          | (49) |
| 44. 有哪几种情况属于高血压急症? .....        | (49) |
| 45. 高血压病是如何分期的? .....           | (51) |
| 46. 高血压病需与哪些症状性高血压相鉴别? .....    | (52) |
| 47. 高血压病药物治疗应注意哪些问题? .....      | (53) |
| 48. 老年高血压病选用降压药应注意哪些问题? .....   | (54) |
| 49. 高血压病如何进行饮食调治? .....         | (56) |
| 50. 怎样用针刺疗法治疗高血压病? .....        | (58) |

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 51. 高血压病怎样进行推拿治疗? .....       | (58) |
| 52. 怎样用外治疗法治疗高血压病? .....      | (60) |
| 53. 单纯收缩期高血压需要治疗吗? .....      | (61) |
| 54. 高血压病人如何进行自我调理? .....      | (62) |
| 55. 为什么有些高血压病人服降压药效果不好? ..... | (63) |
| 56. 高血压病患者常存在哪些误区? .....      | (65) |
| 57. 老年人如何预防高血压病? .....        | (66) |
| 58. 高血压病人睡前能大量服用降压药吗? .....   | (67) |
| 59. 老年高血压病患者怎样预防夜间发生中风? ..... | (68) |
| 60. 高血压病人应如何讲究睡眠卫生? .....     | (69) |
| 61. 怎样知道自己得了心脏病? .....        | (70) |
| 62. 扩张型心肌病的病因有哪些? .....       | (71) |
| 63. 扩张型心肌病有哪些临床表现? .....      | (72) |
| 64. 老年人肥厚型心肌病的病因有哪些? .....    | (73) |
| 65. 肥厚型心肌病有哪些临床表现? .....      | (73) |
| 66. 老年心肌病怎样进行饮食治疗? .....      | (74) |
| 67. 老年心肌病怎样进行针刺治疗? .....      | (75) |
| 68. 凌晨为何多发心脏病? .....          | (75) |
| 69. 闭塞性动脉硬化如何施行饮食调治? .....    | (76) |
| 70. 怎样用外治疗法治疗闭塞性动脉硬化? .....   | (77) |

## 呼吸系统

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| 71. 老年人常见呼吸系统的疾病有何特点? .....    | (81) |
| 72. 老年慢性支气管炎的病因是什么? .....      | (82) |
| 73. 慢性支气管炎有哪些临床表现? .....       | (84) |
| 74. 怎样治疗老年慢性支气管炎? .....        | (85) |
| 75. 慢性支气管炎如何进行食疗? .....        | (86) |
| 76. 怎样用针灸和外治法治疗老年慢性支气管炎? ..... | (87) |
| 77. 怎样预防老年慢性支气管炎? .....        | (88) |

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 78. 慢性支气管炎患者如何预防感冒? .....      | (89)  |
| 79. 为什么对老年人感冒不可忽视? .....       | (91)  |
| 80. 如何用饮食疗法治疗老年人咳嗽? .....      | (92)  |
| 81. 肺气肿和气胸是一回事吗? .....         | (93)  |
| 82. 如何防治老年阻塞性肺气肿? .....        | (94)  |
| 83. 老年肺心病的病因是什么? .....         | (95)  |
| 84. 肺心病急性发作时应如何进行治疗? .....     | (96)  |
| 85. 怎样用食疗调治肺心病? .....          | (99)  |
| 86. 肺心病患者为什么不宜长时间睡眠? .....     | (100) |
| 87. 为什么要给阻塞性肺疾病患者睡眠时适量吸氧? ...  | (100) |
| 88. 肺心病患者如何平安度冬夜? .....        | (101) |
| 89. 老年人肺炎的发病机理是什么? .....       | (102) |
| 90. 老年人肺炎的临床表现有哪些特点? .....     | (102) |
| 91. 老年人细菌性肺炎具有哪些临床特点? .....    | (103) |
| 92. 诊断老年人肺炎时应注意哪些问题? .....     | (104) |
| 93. 老年人肺炎需与哪些疾病相鉴别? .....      | (105) |
| 94. 怎样治疗老年人的肺炎? .....          | (107) |
| 95. 怎样调节老年人肺炎患者的饮食? .....      | (108) |
| 96. 老年人肺炎可以用针刺疗法吗? .....       | (109) |
| 97. 支气管哮喘有哪些临床特点? .....        | (110) |
| 98. 怎样用饮食疗法治疗老年支气管哮喘? .....    | (111) |
| 99. 贴敷疗法能治疗老年支气管哮喘吗? .....     | (112) |
| 100. 怎样用针灸及穴位埋藏法治疗支气管哮喘? ..... | (113) |
| 101. 老年支气管扩张的临床表现有哪些? .....    | (115) |
| 102. 哪些病的症状与支气管扩张相似? .....     | (116) |
| 103. 支气管扩张怎样进行饮食治疗? .....      | (117) |
| 104. 支气管扩张如何进行针灸治疗? .....      | (117) |
| 105. 怎样防治老年支气管扩张? .....        | (118) |

106. 影响老年结核病流行的因素有哪些? ..... (120)
107. 老年肺结核有哪些临床特点? ..... (120)
108. 肺结核胸片上可有哪些表现? ..... (122)
109. 老年肺结核如何进行饮食治疗? ..... (123)
110. 怎样用中医药治疗老年肺结核? ..... (123)
111. 老年肺结核该怎样治疗? ..... (124)
112. 家人应怎样照顾老年肺结核患者? ..... (126)
113. 胸腔内出现液体是怎么回事? ..... (127)
114. 老年人咯血有哪些原因? ..... (128)
115. 家庭中遇到病人咯血应该怎么办呢? ..... (130)
116. 老年人人大咯血如何进行急救? ..... (131)

## 消化系统

117. 老年人消化系统的疾病有哪些特点? ..... (135)
118. 老年消化系统疾病在诊断时应注意哪些问题? ..... (136)
119. 老年人恶心呕吐的原因有哪些? ..... (137)
120. 老年人为什么容易消化不良? ..... (138)
121. 哪些疾病可以引起老年人消化不良? ..... (139)
122. 老年功能性消化不良怎样采用食物疗法? ..... (140)
123. 如何运用针灸按摩治疗老年功能性消化不良? ..... (141)
124. 老年人食欲减退怎么办? ..... (142)
125. 哪些中药方可治疗老年功能性消化不良? ..... (143)
126. 怎样用针刺、气功及食疗治疗老年胃炎? ..... (144)
127. 慢性胃炎会发生癌变吗? ..... (146)
128. 如何防治慢性胃炎? ..... (146)
129. 溃疡病的病因和发病机理是什么? ..... (148)
130. 老年消化性溃疡的临床表现有何特点? ..... (150)
131. 老年人消化性溃疡有哪些病理特点? ..... (150)
132. 老年溃疡病应与哪些疾病相鉴别? ..... (152)

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| 133. 老年消化性溃疡怎样进行饮食调治? .....        | (153) |
| 134. 不吃药也能治好老年消化性溃疡吗? .....        | (154) |
| 135. 老年消化性溃疡治疗时应注意哪些问题? .....      | (156) |
| 136. 老年人上消化道出血常见病因有哪些? .....       | (157) |
| 137. 老年上消化道出血怎样进行饮食调治? .....       | (158) |
| 138. 怎样用针灸、按摩、推拿医治老年人上消化道出血? ..... | (159) |
| 139. 如何分析老年人大便变黑的原因? .....         | (160) |
| 140. 怎样寻找老年人大便带血的原因? .....         | (161) |
| 141. 如何防治老年人胰腺炎? .....             | (161) |
| 142. 老年人胆石症有何临床特点,内科如何治疗? .....    | (162) |
| 143. 老年肝硬化有何临床特点,应如何治疗? .....      | (164) |
| 144. 老年肝硬化怎样进行饮食调治? .....          | (165) |
| 145. 患了脂肪肝以后该怎么办? .....            | (167) |
| 146. 引起老年人黄疸的原因有哪些? .....          | (168) |
| 147. 如何防治老年人结肠功能紊乱? .....          | (169) |
| 148. 哪些内科疾病可引起老年人急性腹痛? .....       | (170) |
| 149. 引起老年便秘的原因是什么? .....           | (172) |
| 150. 怎样用食疗调治老年人的便秘? .....          | (173) |
| 151. 怎样用推拿疗法治疗老年便秘? .....          | (174) |
| 152. 如何预防老年人便秘? .....              | (175) |

## 神经系统

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 153. 引起脑动脉硬化的原因主要有哪些? .....  | (179) |
| 154. 脑动脉硬化有何临床表现? .....      | (180) |
| 155. 脑动脉硬化症需与哪些疾病相鉴别? .....  | (181) |
| 156. 怎样用按摩、针灸治疗脑动脉硬化症? ..... | (182) |
| 157. 老年人如何延缓大脑的退化? .....     | (184) |
| 158. 什么叫脑卒中? .....           | (185) |
| 159. 老年人中风有哪些预兆? .....       | (185) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 160. 怎样治疗脑梗塞? .....         | (186) |
| 161. 脑出血急性期如何进行治疗? .....    | (188) |
| 162. 怎样用饮食疗法调治脑卒中? .....    | (189) |
| 163. 怎样用按摩疗法治疗半身不遂? .....   | (190) |
| 164. 哪些药物可诱发脑中风? .....      | (191) |
| 165. 家中有中风病人怎么办? .....      | (192) |
| 166. 老年人如何预防中风? .....       | (193) |
| 167. 为什么对老年人头痛不可轻视? .....   | (195) |
| 168. 怎样用贴敷法治疗老年偏头痛? .....   | (195) |
| 169. 老年人癫痫有哪些主要病因? .....    | (196) |
| 170. 老年人癫痫需与哪些疾病相区别? .....  | (197) |
| 171. 怎样用药物控制老年人癫痫发作? .....  | (198) |
| 172. 老年人癫痫怎样进行饮食调治? .....   | (199) |
| 173. 如何用针刺疗法治疗老年癫痫? .....   | (200) |
| 174. 何谓震颤麻痹? .....          | (201) |
| 175. 如何治疗震颤麻痹? .....        | (202) |
| 176. 怎样用针刺疗法治疗震颤麻痹? .....   | (204) |
| 177. 老年性痴呆是怎么回事? .....      | (205) |
| 178. 老年性痴呆怎样进行饮食调治? .....   | (206) |
| 179. 如何预防老年性痴呆症的发生? .....   | (207) |
| 180. 怎样照顾好痴呆的老年人? .....     | (209) |
| 181. 重症肌无力有哪些临床类型? .....    | (210) |
| 182. 怎样用饮食疗法调治重症肌无力? .....  | (211) |
| 183. 怎样运用气功疗法调治重症肌无力? ..... | (212) |

## 泌尿系统

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 184. 老年人为何容易发生尿路感染? .....   | (219) |
| 185. 老年人尿路感染的治疗有何特殊性? ..... | (220) |
| 186. 中医治疗尿路感染常用方剂有哪些? ..... | (221) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 187. 怎样用饮食疗法调治老年尿路感染? ..... | (222) |
| 188. 尿路感染病人如何进行自我保健? .....  | (224) |
| 189. 老年人怎样预防尿路感染? .....     | (225) |
| 190. 老年人血尿有哪些常见原因? .....    | (226) |
| 191. 老年人血尿如何进行饮食治疗? .....   | (227) |
| 192. 老年人夜尿增多是怎么回事? .....    | (228) |
| 193. 老年人尿失禁是怎么回事? .....     | (229) |
| 194. 老年人尿频如何进行饮食调治? .....   | (230) |
| 195. 老年人排尿时为何会晕厥? .....     | (230) |
| 196. 什么叫前列腺增生? .....        | (231) |
| 197. 有哪些因素会诱发前列腺增生? .....   | (232) |
| 198. 老年人如何防治前列腺增生? .....    | (233) |
| 199. 前列腺增生会变成癌吗? .....      | (234) |
| 200. 老年人如何预防尿路结石? .....     | (235) |
| 201. 何谓梗阻性肾病? .....         | (236) |
| 202. 老年人肾动脉硬化有哪几种类型? .....  | (236) |
| 203. 老年人肾小球疾病有何临床特点? .....  | (237) |
| 204. 老年虚性浮肿怎样进行饮食调治? .....  | (238) |

## 血液系统

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 205. 老年人为何容易发生贫血? .....       | (243) |
| 206. 怎样防治老年人缺铁性贫血? .....      | (243) |
| 207. 老年人贫血如何进行饮食治疗? .....     | (244) |
| 208. 何谓老年血栓前状态,怎样调治? .....    | (245) |
| 209. 老年人为何易发血小板减少,怎样防治? ..... | (246) |

## 代谢与内分泌系统

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 210. 什么是糖尿病? .....         | (251) |
| 211. 老年人糖尿病临床表现有何特点? ..... | (251) |
| 212. 糖尿病有哪些常见并发症? .....    | (252) |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 213. 怎样用饮食疗法调治糖尿病? .....      | (253) |
| 214. 老年糖尿病人为何易发生低血糖反应? .....  | (254) |
| 215. 糖尿病在治疗时应注意哪些问题? .....    | (255) |
| 216. 糖尿病胃肠功能异常有哪些临床表现? .....  | (257) |
| 217. 糖尿病胃肠功能异常怎样进行饮食调治? ..... | (257) |
| 218. 老年人糖尿病高血压有哪几种情况? .....   | (259) |
| 219. 糖尿病肾病怎样进行饮食治疗? .....     | (260) |
| 220. 糖尿病性周围神经病变有哪些临床表现? ..... | (261) |
| 221. 糖尿病视网膜病如何进行饮食调治? .....   | (263) |
| 222. 老年甲亢有哪些临床特点? .....       | (264) |
| 223. 老年甲亢怎样进行饮食调养? .....      | (265) |
| 224. 甲状腺机能亢进如何治疗? .....       | (266) |
| 225. 老年甲亢怎样进行气功调治? .....      | (267) |
| 226. 老年人甲减有哪些临床特点? .....      | (269) |
| 227. 老年甲状腺功能减退如何治疗? .....     | (270) |
| 228. 高脂血症应如何进行饮食调养? .....     | (272) |
| 229. 怎样用食疗方治疗高脂血症? .....      | (273) |
| 230. 肥胖对老年人有哪些危害? .....       | (274) |
| 231. 老年肥胖应如何防治? .....         | (275) |

## 运动系统

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 232. 什么是颈椎病, 如何进行防治? .....  | (279) |
| 233. 颈椎病患者应怎样注意睡眠卫生? .....  | (279) |
| 234. 冻结肩是怎么回事? .....        | (280) |
| 235. 老年人为什么容易发生骨质疏松症? ..... | (281) |
| 236. 老年骨质疏松症怎样进行饮食调治? ..... | (282) |
| 237. 骨刺是怎么回事? .....         | (282) |
| 238. 老年人骨质增生还需要补钙吗? .....   | (283) |

## 精神心理疾病

- 239. 老年人心理变化有哪些特点? ..... (287)
- 240. 老年期精神疾病有哪些常见的症状? ..... (288)
- 241. 中医药能延缓老年人精神衰老吗? ..... (289)
- 242. 老年人为何易患抑郁症,有何特征? ..... (291)
- 243. 抑郁症需与哪些疾病相鉴别? ..... (292)
- 244. 老年人得了抑郁症怎么办? ..... (292)
- 245. 引起失眠的主要原因是什么? ..... (293)
- 246. 中医是怎样认识失眠的病理机制的? ..... (295)
- 247. 老年人为何患失眠的多呢? ..... (296)
- 248. 睡眠规律紊乱能够致癌吗? ..... (296)
- 249. 失眠者宜食用哪些副食品? ..... (297)
- 250. 失眠者一定要服用安眠药吗? ..... (298)
- 251. 为什么老年人宜慎用安定类药物? ..... (299)
- 252. 夜深后仍睡不着再吃安眠药好吗? ..... (300)
- 253. 催眠药物为什么宜间断使用? ..... (300)
- 254. 安神药为什么需在临睡前服用? ..... (301)
- 255. 怎样根据失眠的发病情况进行辨证论治? ..... (302)
- 256. 怎样用“行为矫正”方法治疗失眠? ..... (303)
- 257. 经常失眠者是否还应坚持晨练活动? ..... (304)
- 258. 失眠患者的家属应注意哪些问题? ..... (305)
- 259. 长期卧床病人失眠时应如何进行家庭护理? ..... (306)

## 肿瘤

- 260. 老年人为何容易患癌症? ..... (309)
- 261. 怎样才能做到早期发现癌症? ..... (309)
- 262. 癌症治疗有哪些主要方法? ..... (310)
- 263. 癌症能预防吗? ..... (311)
- 264. 老年食管癌的发病原因有哪些? ..... (312)