

王荣富 编著

中老年 吃穿住行



中国建材工业出版社

中老年吃穿住行

王荣富 编著

中国建材工业出版社

(京)新登字 177 号

内 容 简 介

本书是一本按中老年人生活所需选编的实用性较强的通俗读物,内容收集了近年来有关中老年吃、穿、住、行中常见的或需要了解的一些问题。其中包括常见病的防治、医药卫生、保健、养生长寿、生活小经验、食疗等系列知识,并对中老年人在社会发展新形势下急欲了解的个人投资方向、旅游常识、摄影知识等作了较详尽的介绍。

中老年吃穿住行

王荣富 编著

*

中国建材工业出版社出版

(北京市百万庄国家建材局内 邮编:100831)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市青鸟打印服务部排版

通县京华印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:8.875 字数:200千字

1993年8月第一版第一次印刷

印数:1~3000册 定价:8.50元

ISBN 7-80090-183-1/Z·36

目 录

一、常见病的防治	(1)
(一) 肾脏	(1)
1. 腰疼是肾亏吗?	(1)
2. 治慢性肾炎一方	(2)
3. 心痛定可治疗肾绞痛	(2)
4. 怎样防止肾结石复发	(3)
5. 苞米瓤子冲水治肾结石	(3)
6. 枸杞酒治肾虚阳痿有效	(3)
7. 老人夜尿多的主因——肾小动脉硬化	(4)
8. 结石病人不宜左侧睡眠	(4)
(二) 心脏	(5)
1. 冬季清晨警惕心梗	(5)
2. 心动过速怎么办	(5)
3. 掐指疗法可解心绞痛	(6)
4. 倾斜床位可防治心绞痛	(7)
5. 怎样自诊心绞痛	(7)
6. 按摩防治心绞痛五法	(8)
7. 心率过缓者忌用三磷酸腺苷	(8)
8. 老年人心动过缓是怎么回事	(9)
9. 阵发性心动过速可用药控制	(9)
10. 为什么有些老年人发生心肌梗塞时胸不痛	(10)
11. 硬壳果可防心脏病突发	(11)
12. 心脏病病人切莫饱餐	(11)
13. 控制情绪波动减少心肌梗塞发生	(11)

14. 心绞痛病人应备哪些药物	(12)
15. 六神丸可治冠心病	(13)
16. 请心血管病人注意节日保健	(14)
17. 有关心率失常的基本知识	(15)
(三) 肝脏	(16)
1. 肝硬化病人的生活调理	(16)
2. 心血管药也能治肝硬化	(17)
3. 白术茯苓汤可治肝硬化腹水	(17)
4. 猪胆汁治肝炎	(18)
5. 治肝炎一方	(18)
(四) 胃脏	(18)
1. 不良情绪易引起消化性溃疡	(18)
2. 谈谈消化性溃疡	(19)
3. 维生素 E 可治疗胃溃疡	(20)
4. 治疗慢性浅表性胃炎	(20)
5. 中药熨敷神阙穴治疗胃下垂	(21)
6. 胃下垂治疗操	(21)
7. 山药汤圆治胃虚寒	(22)
8. 冬春暖背及暖胃	(22)
(五) 脑	(23)
1. 生命在于脑运动	(23)
2. 老人跌倒当心颅内出血	(24)
3. 谨防脑出血复发	(24)
4. 颈动脉灌注治疗脑血管疾病	(25)
5. 寒潮时节，心脑血管病人的危险时刻	(25)
6. 频繁哈欠——脑中风的危险信号	(26)
7. 手指健脑法	(27)
8. 脑功能与三餐食物	(27)
9. 静坐可健脑	(28)

(六) 前列腺	(28)
1. 前列腺增生症及其防治	(28)
2. 中年人要注意预防慢性前列腺炎	(29)
3. 自我按摩治疗前列腺肥大	(30)
4. 前列腺肥大老人忌用的药物	(31)
(七) 呼吸道	(31)
1. 气管炎的自我保健医疗法	(31)
2. 治慢性咽喉炎	(32)
3. 黄瓜种治老年咳嗽	(32)
4. 大蒜头治久咳不愈	(32)
5. 提动耳尖治喉痛	(33)
6. 香油巧治嗓子痛	(33)
7. 治过敏性鼻炎	(33)
8. “老慢支”患者的自我保健	(33)
9. 治慢性支气管炎	(34)
(八) 骨	(34)
1. 骨质疏松症的预防和治疗	(34)
2. 骨质疏松与自身免疫有关	(35)
3. 晚上喝牛奶防治骨质疏松症	(36)
4. 治骨质增生二方	(36)
5. 壁虎散外敷治骨质增生	(37)
6. 生白芷外敷治疗关节积水	(37)
7. “舒臂”功能利关节	(37)
8. 中药威灵仙治疗骨刺	(38)
9. 黄芪葛汤治疗肩周炎	(38)
(九) 神经	(39)
1. 治疗神经衰弱一方	(39)
2. 姜茶防治神经痛	(39)
3. 鳝鱼血治颜面神经麻痹	(39)

4. 三叉神经痛的自我治疗	(40)
5. 芎芷四虫汤治疗三叉神经痛	(40)
(十) 眼	(41)
1. 通明补肾治老年白内障	(41)
2. 吸烟会促发白内障	(41)
3. 治迎风流泪	(42)
4. 眼睛明, 茶水蒸	(42)
5. 警惕治疗青光眼药物副作用	(42)
(十一) 牙	(43)
1. 仙人掌外敷可止牙痛	(43)
2. 治牙龈肿痛	(43)
3. 牙龈长期出血怎么办	(43)
4. 茶叶治牙齿过敏	(44)
5. 咬牙可能是某种病的反应	(44)
6. 老人镶牙后应补充维生素 C	(45)
(十二) 足	(45)
1. 足部保健十法	(45)
2. 治疗足跟痛有良方	(46)
3. 外敷仙人掌治足跟痛	(47)
4. 治疗脚气有良方	(47)
5. 冬季要防“寒从脚底生”	(48)
(十三) 手	(48)
1. 治手掌皲裂一方	(48)
2. 治鹅掌风一方	(48)
3. 治手掌脱皮一方	(49)
(十四) 耳	(49)
1. 治暴聋	(49)
2. 综合治疗突发性耳聋效果好	(49)
3. 胡桃仁治耳鸣、脑鸣	(50)

(十五) 皮肤	(50)
1. 治神经性皮炎	(50)
2. 醋, 防皮肤干燥	(51)
3. 治过敏性皮炎	(51)
4. 西米替丁可治皮肤病	(51)
5. 什么样的痣须治疗	(52)
6. 治尖锐湿疣二方	(52)
7. 皮炎汤治药疹	(53)
(十六) 口疮	(53)
1. 口疮食疗法六则	(53)
2. 治疗口疮溃疡有良方	(54)
3. 治嘴唇干裂	(54)
4. 滋阴泻火治口疮	(54)
5. 胡萝卜可治疗口角炎	(55)
6. 甲氧咪呱可治口腔溃疡	(55)
7. 治复发性口腔溃疡	(55)
8. 口腔溃疡应辨证用药膳	(55)
(十七) 高血压、高血脂	(56)
1. 高血压患者病情突然恶化怎么办	(56)
2. 桃仁蛋治高血压有效	(57)
3. 刺耳尖可解毒、降压	(57)
4. 治高血脂	(58)
5. 益寿降脂汤治疗高脂血症	(58)
6. 治高脂血症	(58)
(十八) 阑尾炎	(59)
1. 治急性阑尾炎	(59)
2. 外敷硝黄蒜糊治疗慢性阑尾炎	(59)
(十九) 便血、便秘	(60)
1. 便血时应注意观察什么	(60)

2. 治疗老年便秘	(61)
3. 桔皮治老年习惯性便秘	(61)
4. “决明饮”治便秘有良效	(61)
5. 闭目掩耳可通便	(62)
6. 结肠痉挛性便秘	(62)
(二十) 糖尿病	(62)
1. 糖尿病人用药应注意什么	(62)
2. 糖尿病人应慎用抗生素药物	(64)
3. 糖尿病人能吃水果吗	(64)
4. 玉米芯、绿豆壳治疗糖尿病	(65)
(二十一) 老年痴呆症	(66)
1. 老年痴呆症	(66)
2. 预防老年性痴呆要从中年开始	(66)
3. 六种人易患老年性痴呆症	(67)
4. 长期便秘易患痴呆症	(67)
5. 缺乏维生素B ₁₂ 易患老年痴呆症	(67)
(二十二) 哮喘	(68)
1. 哮喘病的自我评估及治疗	(68)
2. 怎样预防夜间哮喘	(69)
3. 治哮喘	(69)
4. 哮喘与维生素B ₆	(70)
5. 姜麻蜜合剂治哮喘有效	(70)
(二十三) 痔疮	(70)
1. 中药薰洗治内、外痔	(70)
2. 治疗血栓外痔肿痛一方	(71)
(二十四) 腰痛、腰扭伤	(71)
1. 慢性腰痛体操疗法二则	(71)
2. 挑刺龈交穴治腰扭伤	(72)
(二十五) 冻疮	(72)

1. 怎样防治冻疮	(72)
2. 防治冻疮四法	(73)
(二十六) 感冒	(73)
1. 患感冒怎样选择中成药	(73)
2. 三洗三摩防感冒	(74)
3. 自我按摩预防感冒	(75)
4. 头背部受凉易患感冒	(76)
5. 常搓手防感冒	(76)
6. 盛夏应防“热伤风”	(76)
7. 隆冬感冒有良方	(77)
8. “感冒三角”治感冒	(78)
9. 葱白、生姜、食盐治感冒	(78)
10. 发烧时不宜喝茶	(78)
(二十七) 癌	(79)
1. 已查明的六大致癌因素	(79)
2. 精神抑郁易致癌	(79)
3. 癌症, 应综合治疗	(79)
4. 口腔癌的信号	(80)
5. 怎样早期发现食管癌	(81)
6. 荧光屏有毒气体致癌	(82)
7. 癌症病人放疗后吃什么好	(82)
8. 维生素C可防癌	(82)
9. 避孕药可防癌	(83)
10. 生吃萝卜能防癌	(83)
11. 一日一瓣蒜能预防肝癌	(83)
12. 定期服用阿斯匹林可防治结肠癌	(83)
13. 癌症病人不宜盲目输血	(84)
14. 抗癌良方“三仁汤”	(84)
15. 防癌食品一览	(84)

16. 癌肿患者的冬季养生	(85)
(二十八) 其他	(86)
1. 敷脐治疗慢性腹泻	(86)
2. 治冬痒	(86)
3. 桔皮止痒有奇效	(86)
4. 治破伤风秘方	(86)
5. 伤湿止痛膏治落枕	(87)
6. 老年人“上火”及其防治	(87)
7. 治下寒有良方	(88)
8. 谈谈风心病	(88)
9. 浅谈小中风	(89)
10. 治原发性痛经	(90)
11. 白癜风患者的食疗法	(91)
12. 半身不遂指压按摩法	(91)
13. 补阳还五汤治偏瘫有效	(92)
14. 桑白皮治脱发	(92)
15. 辨证分型治疗闭经	(93)
16. 治妇女血虚	(94)
17. 女性更年期应防冠心病	(94)
18. 五味消毒饮治疗急性化脓性乳腺炎	(94)
19. 甲亢应以清火调脾为治则	(95)
20. 三仁二根汤治渗出性胸膜炎	(95)
21. 回春散脐灸治阳痿	(96)
22. 早晨提耳治疗阳痿	(96)
23. 坐浴治疗肛裂	(96)
24. 黄芪母鸡汤治白细胞减少症	(97)
25. 治白细胞减少	(97)
26. 猪胆治甲沟炎	(98)
27. 蜈蚣蛋治肺门淋巴结核	(98)

28. 治阴囊湿疹、出汗	(98)
29. 治急性尿路感染	(98)
30. 治下肢静脉血栓	(98)
31. 祛痛一方	(99)
32. 唾液止血的奥秘	(99)
33. 巧止鼻血	(100)
34. 治久流鼻血不止	(100)
35. 含服人参可治 SSS 症	(100)
36. 动脉硬化病人早餐至关重要	(101)
37. 警惕老年甲状腺机能减退症	(101)
38. 如何预防瘫痪老人的并发症	(101)
39. 警惕扁桃体发炎引起并发症	(102)
40. 抽血化验前为何不能吃东西	(103)
41. 失眠者不要轻率服安眠药	(103)
42. 避孕药与老年人	(104)
43. 须发早白有新法	(104)
44. 谨防老年体温症	(105)
45. 适合中医治疗的疾病	(105)

二、求医问药有诀窍

1. 四环素忌与青霉素合用	(107)
2. B ₆ ——妇女的“保护神”	(108)
3. 怎样选用安眠药	(108)
4. 怎样选用外用药	(109)
5. 麝香虎骨膏的新用途	(110)
6. 利多卡因、胞二磷胆碱治眩晕效果显著	(110)
7. 哪些药物不能用热水送服	(111)
8. 用药七戒	(111)
9. 几种药物服用的最佳时间	(112)
10. 服药禁忌	(112)

11. 汤药的冷服与热服	(113)
12. 怎样煎熬补药	(113)
13. 煎煮中药勿忘绞渣	(114)
14. 老年人应慎用药物	(114)
15. 哪些中成药淘汰了	(115)
16. 四十余种药物可引起阳痿	(116)
17. 黄连素片可治高血压	(116)

三、生活中的保健

1. 愤怒情绪渲泄出来好	(117)
2. 谈气虚养生	(117)
3. 健身谚语	(118)
4. 写日记有益身心健康	(118)
5. 营养过剩可导致免疫功能下降	(118)
6. 久病未必成医	(119)
7. 体育锻炼切忌随意性	(120)
8. 适量运动好	(120)
9. 爬行活动可以强身	(121)
10. 饭前适量运动可减肥	(122)
11. 抬腿可除腹部脂肪	(122)
12. 食醋是减肥妙方	(122)
13. 冬天莫穿“的确良”内衣	(122)
14. 萝卜戒烟法	(123)
15. 荤腥食后莫饮茶	(123)
16. 大米饭美容法	(123)
17. 冬令进补三不宜	(124)
18. 手术病人宜补锌	(124)
19. 饮食中请加一杯奶	(125)
20. 吃冻猪肉可防寄生虫	(125)
21. 吃洋葱能美容	(126)

22. 不吃早餐对心脑血管不利	(126)
23. 多喝水健身防病	(126)
24. 冬季要补充维生素 B ₂	(126)
25. 迎春须保暖	(127)
26. 舌头体操可促进食欲	(128)
27. 药浴	(128)
28. 晕车与心率	(129)
29. 养颜食品	(130)
30. 不要坐着睡	(130)
31. 睡眠之道	(131)
32. 睡得好有办法	(131)
33. 老年人学练哪种气功好	(132)
34. 老人春练须知	(133)
35. 老年人春季要防寒	(134)
36. 老年人的整体健康观	(134)
37. 健身的诀窍是多运动	(135)
38. 名人谈保健	(135)
39. 自我保健十八法	(136)

四、要长寿，先养生

1. 老年人要为自己设计第二个春天	(138)
2. 寻求新的支点	(139)
3. 潇洒地走出一条晚年之路	(140)
4. 情绪是主导	(141)
5. 精神乐观身自强	(142)
6. 老年人要注意克服固执和多疑	(143)
7. 莫为羡慕而烦恼	(144)
8. 长寿的哲学	(145)
9. 说老三题	(146)
10. 论养老	(147)

11. 五福寿为先	(150)
12. 长寿歌诀	(151)
13. 养生箴言	(151)
14. 请把老人当孩子看	(151)
15. 控制情绪丰富生活顺利度过更年期	(152)
16. 50~59 岁: 衰老的危险年龄区段	(153)
17. 不愁歌	(154)
18. 午睡, 怎样尽快进入梦乡	(154)
19. 老年人睡眠诀	(155)
20. 老年人如何安度盛夏	(155)
21. 老夫老妻的爱情生活有益身心健康	(156)
22. 健康的性生活	(157)
23. 浅谈老年人房颤	(158)
24. 养生长寿“三一二”锻炼法	(158)
25. 老年人“多动”还是“多静”好	(159)
26. 古人气功修炼法	(160)
27. 锻炼耐寒, 一冬平安	(161)
28. 老年人夏季瓜果小吃四款	(161)
29. 老年人不宜多吃葵花子	(162)
30. 老年人不宜吃汤泡饭	(162)
31. 强身益寿大黄茶	(162)
32. 吃蚕蛹有利益寿延年	(163)
33. 老年人少吃无鳞鱼	(163)
34. 喻化人参益寿延年	(163)
35. 老年人不宜穿平底鞋	(164)
36. 老年人的服饰与化妆	(164)
37. 老年人栽培哪些花卉好	(166)
38. 作诗怎样写景	(166)
39. 尊敬老人十注意	(168)
40. 平均寿命最高的国家	(169)

五、锅碗瓢勺里的科学 (170)

1. 吃火锅要防止寄生虫感染 (170)
2. 吃涮锅谨防一氧化碳中毒 (170)
3. 吃涮、烤羊肉谨防旋毛虫 (171)
4. 新春佳节防“七病” (171)
5. 怎样做汤鲜 (172)
6. 节日醒酒四妙方 (172)
7. 素食之冠——面筋 (172)
8. 巧洗海蜇皮和鱼类 (173)
9. 巧泡蘑菇味道美 (173)
10. 莫吃有煤油和农药气味的鱼 (174)
11. 如何消除果菜上的农药残毒 (174)
12. 烂了一部分的水果能吃吗 (174)
13. 菜过咸了怎么办 (175)
14. 慎防鸡蛋变炸弹 (175)
15. 元宵的选购与吃法 (175)
16. 巧制果茶 (175)
17. 妙用葡萄酒 (176)
18. 怎样保存油盐酱醋糖 (176)
19. 常吃大葱能健身 (177)
20. 习惯吃早餐的人寿命要长 (177)
21. 饮酒当饮葡萄酒 (177)
22. 桔皮的妙用 (178)
23. 盖什么章的肉可食 (178)
24. 谨防娱乐用具传染病 (179)
25. 防虫经验二则 (179)
26. 传统的家宴座次 (180)
27. 气压保温瓶第一杯水不宜饮用 (180)
28. 灭蟑螂方法 (180)

29. 简易驱蚊法	(181)
30. 谨防牙膏导致克隆病	(181)
31. 用空锅切勿“跟着感觉走”	(182)
32. 席梦思勿用电热毯	(182)
33. 软硬两个枕头为佳	(182)
34. 家庭蒸气浴	(183)
35. 怎样培养菊花	(183)
36. 怎样挑选观赏鸟	(184)
37. 巧选水仙鳞茎	(184)
38. 笼鸟宜多遛	(185)
39. 漫话观赏鱼	(186)
40. 漫话金鱼	(187)
41. 巧布阳台	(187)
42. 居室简单美化法	(188)
43. 为病人更换床单法	(190)
44. 生活用品的规格	(190)
45. 巧用豆腐去鸡眼	(190)
46. 柑桔液治烫伤	(191)

六、谈古论今怡性情

1. 孙思邈的养性之道	(192)
2. 吴玉章 81 岁时写的座右铭	(192)
3. 张学良养生长寿的奥秘	(193)
4. “八千岁”的黄昏恋	(194)
5. 白石卖虾	(195)
6. 胡适的一次婚外恋	(195)
7. 艾育的“童趣”	(196)
8. 冰心的一天	(197)
9. 祸至不惧，福至不喜	(198)
10. 松下谈人生	(198)