



● 常见病调养与康复丛书

CHANGJIANBINGTIAOYANGYUKANGFU CONGSHU

总主编 吕志平 ◎ 孙学刚 主编

【老年病】

调养与康复



家庭全面健康之专家完备方案

常见病调养与康复丛书/总主编 吕志平

老年病 调养与康复

主 编 孙学刚



世界图书出版公司

广州 · 上海 · 西安 · 北京

图书在版编目(CIP)数据

老年病调养与康复 / 孙学刚主编. —广州: 广东
世界图书出版公司, 2007.7

(常见病调养与康复丛书/吕志平主编)

ISBN 978-7-5062-8045-7

I.老… II.孙… III.老年病-康复 IV.R592.09

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第030878号

老年病调养与康复

LAONIANBING TIAOYANG YU KANGFU

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮政编码: 510300)

电 话: 020-84451969, 84459539

网 址: www.gdst.com.cn

编辑邮箱: edksy@21cn.com (欢迎投稿)

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 湛江南华印务公司

版 次: 2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

规 格: 880mm×1 230mm 1/32 7.25印张 273千字

书 号: ISBN 978-7-5062-8045-7/R·0123

定 价: 18.00元

版权所有 违者必究 (若发现因印装质量问题影响阅读, 请与本公司联系退换)



中西医学并重

医疗康复协同 书贺

常见病调养与康复丛书出版

陈可冀



题

丙戌春在北京

注：陈可冀教授为中国科学院院士、著名中西医结合医学家

内 容 提 要

该丛书由南方医科大学(原第一军医大学)、第二军医大学、中山大学医学院、广州中医药大学、广东省中医院、山东中医药大学、解放军第421医院、解放军第422医院、解放军广州军区武汉总医院、解放军广州军区广州总医院、汕头大学医学院、暨南大学药学院、广西中医学院、广东医学院、广东省人民医院、河南省人民医院、广州市第一人民医院、深圳市妇幼保健院等单位的150多名专家教授历时数年编著、审定而成。

该书共分10章,分别从西医、中医角度概述了老年病的基础知识、临床特点、诊治原则、中西药的用药原则、康复保健常识、饮食调养,以及老年期常见疾病的调治措施、预防、调养康复知识等。

该书内容新颖,具有较强的实用性、科学性、可读性,资料性甚强,是一本融中西医调治、内科与外科治疗、营养和药膳调养、调治与预防结合等为一体的综合性老年病调养与康复全书。可供老年病患者及其家属,老年病专科医生、临床医师、营养师,以及其他有兴趣者参考。

《常见病调养与康复丛书》编委会

丛书总主编：吕志平

丛书编委：(按姓氏笔画顺序)

刘 强	向仕平	吕志平
孙学刚	朱成全	朱 玲
邵 岩	陈 瑜	周迎春
林小田	罗颂平	侯金林
钟先阳	贺松其	魏 辉

《老年病调养与康复》编写人员

主 编：	孙学刚		
副 主 编：	张 煜	黄少慧	文 戈
主 审：	崔生达		
主要编写人员：	(按姓氏笔画顺序)		
	文 戈	孙学刚	张 煜
	张丽华	赵益业	李欢梓
	李颖嘉	祝美珍	黄少慧
	曹 波	曾 平	靖林林
	蔡 宇		

丛书总序

随着时代的发展,人类疾病谱发生了深刻的变化,健康概念随之而得到了更新,人们对健康水平和生存质量提出了更高的要求。如何实现常见病的预防、治疗、康复及保健一体化、科普化和社会化,满足人们日益增长的医疗保健的需求是摆在我们医务工作者面前的义不容辞的神圣职责。

要实现常见病调养、康复及保健的一体化、科普化和社会化这一目标,必须坚持中西并重、共同发展及优势互补的方针政策。中医学源远流长、博大精深,这一伟大宝库为中华民族的繁衍昌盛和人类的文明做出了不朽的贡献。中医学的科学内涵,体现于它对人体健康与疾病认识上的整体观和辨证论治。在疾病的防治方面形成了未病先防、既病防变和病后防复的科学系统的一体化思想。尤其可贵的是注重病后防复的康复疗养,强调祛邪务尽、培本复元及病后宜忌,重视精神情志、饮食、劳逸对疾病康复的重大影响。这些闪烁着智慧之光和科学之光的中医药理论千百年来,始终被我国人民在医疗保健实践活动中奉为圭臬。然而,随着科学技术的进步,现代医药科学水平得到了空前的发展和提高,人们对疾病的预防保健、调养康复有了新的认识和理解,单纯的中医中药或西医西药都不可能承载起人类预防和治疗疾病的重任,单纯的医疗模式亦不能满足人们追求健康的需要。因此,打破传统的、单一的医疗服务模式,积极倡导全民关注自身健康,人人懂调养康复,才能真正从根本上改变目前捉襟见肘的医疗保障体制,提高人们的健康水平和生活质量。这正是世界卫生组织(WHO)推行“健康促进”的意义所在。

基于对以上问题的深刻思考,我们组织了临床第一线的医务工作者编写了这套《常见病调养与康复丛书》。丛书的编写过程中,本着中西医并重、优势互补的指导原则,强调以提高人民群众

丛书总序

对常见病的调养与康复保健的理解和认知为中心，一切从临床实际出发，力求使令人望而却步的高深医学理论知识科普化，使历来由医疗机构承担的不堪重负的医疗保健社会化，最终达到全民关注自身健康、提高自我保健质量和水平之目的。在编写体例上大胆创新，根据当今临床分科的具体情况，结合人们对医学知识科普化的实际需要，选择常见病为切入点，将本套丛书分为胃肠病、肝胆病、肾脏病、心血管病、呼吸病、风湿病、男科病、妇科病、儿科病、老年病、骨与关节病、皮肤病等十多个分册。每个分册以简单明了、通俗易懂的行文风格，从中西并重、辨证辨病结合等方面首先阐述了现代医学等各个疾病群的生理功能、病因病理、常见类型、常用检查方法及治疗的认识，然后概述了中医的病因病机、辨证要点、辨证治疗及用药规律，尤其提示了中医治疗中应注意的问题，最后对常见症状及处理作了简明的介绍。选择了最常见、最具代表性的病种，以西医病名为纲，增加中西医之间的接触点和亲和力，从现代医学的视角阐明每种疾病的发病原因及机制、临床症状表现及西医治疗情况，并从中医的角度分析了该病的病因病机、辨证分型及中医治疗；在中医治疗中，着重介绍了名家临证经验和单方验方的使用；最后详细重点阐述了每种疾病的非药物治疗，涉及饮食、针灸、按摩、气功、心理疗法等。在常用药物及药膳中，首先分类介绍了各个疾病群的常见药物的用药原则、使用方法及注意事项，将治疗该疾病群的中草药按中药的主治功能、性味归经，分门别类地进行了详细阐述。在常用方剂及中成药章节中，将用于治疗该疾病群的各种中药剂型作了一一介绍，包括汤剂、散剂、丸剂、片剂、颗粒剂、胶囊等。在疗养药膳中，详细介绍了各种药膳的制作、功能主治等，主要涉及粥羹类、汤饮汁类、炖、煲、蒸、炒、煨、烤、冲品类，药糕、药饼、药末、糯类制品、小麦面制品等品类。

本套丛书匠心独运、颇具特色的核心内容主要有单方验方、非药物治疗、营养药膳等，这部分内容既通俗易懂，又能直接指导人们对常见病进行调养康复。非药物治疗具有疗法手段多样性、适用范围广泛、取法自然而副作用少，价廉、方便、有效，集防病、治病、康复保健于一体。尤其是营养药膳具有保健强身、防病治病的独特功效，正越来越受到人们的关注。寓治于食的营养药膳疗法，源于中国古代的“医食同源”、“药食同功”之说，源远流长，它是中华文化的绚丽瑰宝。

本套丛书以常见病调养康复保健的科普化、社会化为目的，融

丛书总序

理论性、科学性、先进性、实用性于一体,体例新颖、特色鲜明、搜罗广远、内容丰富、重点突出、自成体系。希望其成为追求健康、热爱生命、享受生活者的良师益友。

本套丛书工作量大,参加编纂的专家教授人员众多,并得到了中国科学院院士、著名中西医结合医学家陈可冀教授等专家学者的指导,以及广东世界图书出版公司的鼎力支持,谨此一并致谢!

医学科技发展一日千里,人们对健康生活的追求永无止境,随着时代的变迁,科学的进步,本丛书也将会修订、再版以满足人们新的需要。

《常见病调养与康复丛书》总主编

吕志平 教授

于广州

前言

“老吾老以及人之老”，是美德的传承、传统的延续、人性的光辉。人欲“老其老”，必先“健其老”，因为健康是人类，特别是老人生活的第一需要：健康是“1”，事业、爱情、金钱等一切都是“1”后面的“0”；没有了“1”，后面“0”再多也是“0”。若我们的书能对这个直立的“1”有些许裨益，则善莫大焉。

家家有老人。老人如同挂在墙上的钟，您忙碌时感觉不到他，不经意间抬头，却发现，他在默默注视着您。幸福的家庭是相似的，那就是家中的老人都健康。我们企盼家家的老人都健康！

人人都会老。要想保持健康，延缓衰老，这本书也许有一些有益的提示，从年轻时开始预防，是防治老年病的关键。

“老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已。”

曹操的这首“龟虽寿”历经千载而不衰，因其表达了三层意思：

第一，生死、兴衰是自然规律，是不能以人的意志为转移的，故老年人要从容地面对自然规律，要敢于笑对人生；

第二，人在自然规律面前也并非无能为力，只要振奋精神，坚定志向，就可有所作为；

第三，一个人的生命的长短，不但在“天”，受自然规律的支配，而且在“人”。

老年人只要发挥主观能动性，具备自强不息、老当益壮的进取精神，积极养生，就易做到益寿延年，老有所为，正是“凭谁问，廉颇老矣，尚能饭否？”

本书针对老年人的特殊病理生理特点，对老年病的调治、康复、护理、保健均有专门论述。考虑到老年人独处率高、老

前言

年病急症多的情况,本书还对老年急症做了详尽的论述,希望老年人能学会一些自救、急救,保证健康。本书还分别对老年神经系统疾病、老年心血管疾病、老年呼吸系统疾病、老年消化系统疾病、老年内分泌系统疾病、老年泌尿系统疾病、老年妇科、五官科常见疾病做了系统阐述,对上述疾病的调治、中医辨证施治、康复保健原则、食疗等方面的内容均有涉猎,对老年病的预防和康复会有较大帮助。

本书由多家单位联合编写,包括南方医院李颖嘉副教授、文戈主治医师,广州市第一人民医院曾平主治医师,广西中医学院的张煜副教授、祝美娟主治医师、曹波主治医师,广东省中医医院的赵益业副教授,南方医科大学中医药学院的黄少慧主治医师、张丽华主治医师,暨南大学药学院蔡宇副教授等;南方医院崔生达教授在百忙之中审阅本书。在此,一并致谢!

本书虽经多次修改,仍难免有所误漏,请不吝赐教。

本书编著者

目 录

第一章 老年病概述

1

一、西医对老年病的基本知识..... 1

(一) 老年病发病的临床特征..... 1

1. 一人多病,多种疾病并存(1)
2. 病程隐匿,表现不典型(1)
3. 患病数随增龄而增加(2)
4. 起病缓慢(2)
5. 病情变化迅速(2)
6. 发病方式独特(2)
7. 特殊生活方式影响病情(2)
8. 受心理精神因素的影响明显(2)
9. 药物、不良生活习惯会影响病情(2)
10. 突发易变、猝死发生率高(3)

(二) 老年出现并发症的主要特点..... 3

1. 易并发意识障碍、精神症状(3)
2. 易发电解质紊乱(3)
3. 易并发感染(4)
4. 大小便失禁(4)
5. 易并发血栓、栓塞(4)
6. 出血倾向(4)
7. 易并发多脏器功能衰竭(4)

(三) 虚实夹杂是老年病的主要特征..... 5

1. 老年人正气不足,抗邪能力差(5)
2. 病邪久恋,易变生他证(5)
3. 虚实夹杂,虚证为主(5)

二、老年急症的特点、紧急处理 6

(一) 老年急症的特点..... 6

1. 老年急症的特点、急救原则(6)
2. 老年人的常见急症(6)

(二) 常见老年急症的处理..... 7

1. 老年心血管病的自救与处理(7)

- 2.老年脑血管病的自救、处理(12)
- 3.老年中暑的自救、处理(14)
- 4.心跳骤停的判断、紧急救治(15)

三、老年病的合理用药..... 17

(一) 老年病合理用药的基本原则..... 17

- 1.严格掌握用药适应证,合理选择药物(17)
- 2.掌握最佳用药剂量(17)
- 3.掌握好最佳用药时间(18)
- 4.提高患者的依(顺)从性(19)
- 5.减少药物不良反应、药源性猝死的发生(19)
- 6.适当的途径(20)
- 7.治疗周期(20)
- 8.适当的调治目的(21)
- 9.监测不良反应(21)

(二) 老年病中药的合理用药..... 22

四、老年病的康复保健..... 24

(一) 老年保健养生的原则..... 24

- 1.精神有所寄托、安慰(24)
- 2.保持适度的体重(25)
- 3.注重心理健康(25)

(二) 常见衰弱老年人临床问题的康复保健..... 26

- 1.髌部骨折的康复保健(26)
- 2.脑卒中的康复调治(27)
- 3.老年抑郁症的康复保健(28)
- 4.老年认知障碍性疾病的康复保健(29)

(三) 老年心理疾病的康复保健..... 30

- 1.老年心理特点(31)
- 2.心理疾病的康复保健(34)

五、老年病的护理须知..... 36

(一) 老年人的生理、病理和心理特点..... 36

- 1.老年人的生理、病理特点(36)
- 2.老年人的心理特点(39)

(二) 老年人的自我保健、起居养生..... 40

- 1.老年人的运动保健(40)
- 2.老年人的饮食保健(42)

第二章 老年神经系统疾病

45

一、短暂脑血管缺血发作	45
(一) 调养康复原则	46
(二) 中医康复	46
1. 中药方剂康复调治(46)	2. 常用中成药(47)
3. 验方(47)	4. 食疗方(47)
5. 其他疗法(48)	
(三) 预防	48
二、脑血栓形成	48
(一) 康复原则	49
(二) 中医康复	49
1. 中药康复调治(49)	2. 食疗方(50)
三、腔隙性脑梗死	51
(一) 中医康复	52
1. 中药康复调治(52)	2. 食疗方(52)
(二) 预防	53
四、脑出血	53
(一) 康复原则和方法	54
1. 康复原则(54)	2. 康复方法(54)
(二) 中医康复	55
1. 中药康复调治(55)	2. 验方(56)
3. 食疗方(57)	
五、帕金森病	57
(一) 康复调养原则	57
(二) 中医康复	57
1. 中药康复调治(57)	2. 食疗方(58)
六、阿尔茨海默病性痴呆	59
(一) 康复原则	59
(二) 中医康复	59
1. 中药康复调治(59)	2. 中成药(61)
3. 食疗方(61)	
(三) 护理	61
七、老年癫痫	62
(一) 调护原则	62
(二) 护理要点	63

1. 调畅情志(63)	2. 发作期处理(63)	
3. 重视休止期护理(63)	4. 节制饮食(63)	
(三) 中医康复		64
1. 中药康复调治(64)	2. 食疗方(65)	
八、老年抑郁症		65
(一) 康复原则		65
(二) 中医康复		66
1. 中药康复调治(66)	2. 食疗方(67)	
九、神经症		67
(一) 中医调养		68
1. 中药康复调治(68)	2. 食疗方(69)	
(二) 心理调治		70
(三) 工娱疗、体疗		70
第三章 老年心血管疾病		71
一、动脉粥样硬化		71
(一) 调养要点		72
1. 预防(72)		
2. 培养健康的生活方式、良好的生活习惯(72)		
3. 动脉粥样硬化食疗的原则、要求(72)		
(二) 中医康复		73
1. 中药康复调养(73)	2. 单味药调养(74)	
3. 中药单体调养(75)	4. 防治动脉硬化的食疗方(75)	
二、老年高血压		76
(一) 康复保健要点		77
(二) 中医康复		78
1. 中药康复调治(78)	2. 中成药调治(78)	
3. 辨证食疗和食疗方(79)		
三、老年冠心病		81
(一) 中药康复调治		81
(二) 饮食疗法		82
1. 饮食原则(82)	2. 食物选择要点(83)	
四、老年充血性心力衰竭		84
(一) 中药康复调治		84

(二) 生活调养	85
五、老年心律失常	86
(一) 中医康复调养	86
1. 心律失常的中药康复调治(86)	
2. 病态窦房结综合征的中药康复调治(87)	
3. 房颤的中药康复调治(88)	
(二) 心律失常的食疗法	88
第四章 呼吸系统疾病	90
一、感 冒	90
(一) 调养康复原则	90
(二) 中药康复调治	91
(三) 饮食疗法	91
1. 饮食宜忌(91)	2. 食疗方(93)
二、慢性支气管炎	94
(一) 中医调养	95
1. 中药康复调治(95)	2. 简易方(97)
(二) 预防为主	98
(三) 饮食疗法	98
1. 饮食调养原则(98)	2. 食疗方(99)
三、肺气肿	100
(一) 中医康复调养	100
1. 中药康复调治(100)	2. 针灸调治(102)
3. 单方验方(102)	
(二) 康复常用方法	102
1. 耐寒锻炼(102)	2. 加强营养(102)
3. 氧气调治(102)	4. 家庭护理(103)
5. 呼吸功能锻炼(103)	6. 物理调治(103)
7. 预防(103)	
(三) 食疗方	103
四、支气管哮喘	104
(一) 康复要点	104
1. 消除病因(104)	2. 好发季节前处理(105)
3. 理疗方法(105)	4. 呼吸锻炼(105)
5. 适度运动(105)	

(二) 中药康复调治	106
(三) 饮食调养	106
五、慢性肺源性心脏病	108
(一) 中药康复调治	109
(二) 生活调养	109
(三) 食疗方	110
六、肺结核	111
(一) 中药康复调治	112
(二) 营养法则	113
(三) 饮食疗法	114
1. 食疗方 (114)	2. 饮食宜忌 (115)
七、支气管肺癌	116
(一) 中医康复调治	116
1. 中药康复调治 (116)	2. 针灸 (116)
3. 敷贴 (117)	
(二) 饮食疗法	118
1. 饮食原则 (118)	2. 食疗方 (118)
第五章 消化系统疾病	122
一、慢性胃炎	122
(一) 中药康复调治	123
(二) 饮食疗法	124
1. 饮食习惯 (124)	2. 食疗方 (124)
二、消化性溃疡	126
(一) 中药康复调治	127
(二) 生活调理	127
(三) 饮食疗法	127
1. 食物的选择 (127)	2. 饮食宜忌 (128)
3. 食疗方 (129)	
三、胆囊炎	130
(一) 中药康复调治	130
(二) 家庭自疗	132
1. 按摩 (132)	2. 敷贴 (132)
3. 保健功法 (气功) (132)	4. 预后 (133)