

老爸老妈的健康宝典

李 军◎编著



化学工业出版社



老爸老妈的

健 康 宝 典

李 军◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是一本关于老爸老妈即老年人保健养生的科普读物。作者用亲切通俗的语言讲述老年人日常养生保健的专业知识,内容包括老年人手足、肌肉、皮肤、五官、消化系统的保健,老年人常见病的防治、老年人防癌、老年人用药常识等,丰富实用,图文并茂。

图书在版编目(CIP)数据

老爸老妈的健康宝典/李军编著. —北京:化学工业出版社, 2007.7

ISBN 978-7-122-00714-8

(健康生活馆)

I. 老… II. 李… III. 老年人—保健—基本知识 IV.

R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第096706号

责任编辑:李娜

责任校对:凌亚男

装帧设计:北京部落艺族设计工作室

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装:北京画中画印刷有限公司

720mm×960mm 1/16

印张 14 1/4

字数 160 千字

2007年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定价:25.00元

版权所有 违者必究

永远陪在您身边

代 序

亲爱的老爸老妈，不要在乎越来越多的皱纹，不要在乎头发白了多少，在儿女看来，每一条皱纹、每一丝白发都是爱的记忆，您们在儿女的心里永远年轻。但做儿女的也知道，人变老，和花开花落一样，是自然规律，谁也无法抗拒。您看，您可以不在乎白发和皱纹，却会在乎眼睛有些发花，得准备一副“老花镜”；耳朵有时不太灵，得让人把说过的话再说一遍……

从生理上讲，人体进入老年期后，机体各系统、各组织器官都会发生显著的变化，使生理调节机能减退，体力不佳，免疫力降低。从外表看，“老”的明显特征是：白发、脱发；耳聋；眼花；掉牙；皮肤干燥无光泽、无弹性，皮下脂肪减少引起皮肤松弛和大量皱褶。部分老人会有老人斑，一般在面部、背部、小腿、手足背等处；体重会减轻，因为肌肉开始萎缩、发硬；身高会降低，因为椎骨、椎间盘会缩短，下肢骨变形，有些老人甚至会出现脊柱弯曲或驼背。因此，你们千万要注意：走路一定要小心，别跌跟头，因为钙代谢异常，使老人骨头变得松、脆，很容易骨折。卒中（中风）

就更难受了。所以，不要拒绝使用儿孙送的拐棍、手杖。这不但没什么丢脸的，反倒使您显得神气多了。英国的绅士，都巴不得手里捏根拐棍呢！

从实质上影响生活的，当然不只是外表变老，而是体内器官那些悄悄的变化。脑神经系统的变化，反映为记忆力减退，近事多忘，刚做过的事、刚见过的人，转眼就想不起来了。再看看呼吸系统和循环系统：动脉硬化、高血压、肺气肿，都是老年人常见病症。而消化系统呢？牙齿一颗颗地脱落，这倒不怕，现在安装假牙很容易，用起来也蛮方便，只是胃肠功能已明显力不从心，再不能老吃生、冷或硬的食物了，还经常闹腹泻，要不就便秘。其他的，还有肢体活动不灵活啦，宿尿能力降低，代谢功能低下，体温偏低等。倒是有一点看起来是好事，就是老年人感染疾病后体温升高往往并不明显，甚至根本不发烧，白细胞总数也不增加。实际上这并不是太好的事，因为发烧和白细胞的增加都是人体对疾病的抵抗性反应。老年人修复力差，一旦有个磕磕碰碰或骨折什么的，伤口很不容易愈合。

除了外形和机体功能这些生理上的变化外，你们在心理上也与中青年时明显不同，容易感受到孤独和寂寞，随之而来的就是烦躁、易怒、反应力差、糊涂等表现。这当然不是说一旦老了就什么都变糟了。不是说“夕阳无限好”吗？人们常把老年比作灿烂的晚霞、火红的红叶，就是因为你们已经经受了一生的考验，现在正是儿孙满堂、硕果累累的季节，完全能够谱写好人生这最后一个辉煌的篇章。

老爸老妈，送您这本书，把它放在您的枕边，闲来无事的时候翻一翻，您会了解自己现在的身体状况，更好地呵护好自己。每当您拿起这本书，您会感到儿女守在您身边。

目 录

永远陪在您身边（代序）	001
一、老年人手足的保健	001
1. 老年人与足跟疼痛	002
2. 拥有一双好脚	004
3. 治一治腰腿痛	006
4. 手发抖与腿打颤	008
二、老年人肌肉的保健	010
1. 肌肉损伤的对策	011
2. 拔罐疗法	012
三、老年人皮肤的保健	015
1. 别担心“老人斑”	016
2. 老年疣	017
3. “老头乐”与皮肤瘙痒	018
4. 像姑娘们那样小心呵护皮肤	020
5. 永远秀发如云	021
6. 灰指（趾）甲	023
四、老年人五官的保健	025
1. 老年人常患哪些口腔病	026
2. 口渴的老人们	027
3. 缺牙及时镶	029
4. 谁说牙痛不是病	031

5. 假牙的使用与保护	032
6. 勿轻易拔牙	034
7. 漱口、刷牙、剔牙	035
8. 老花眼与老花镜	037
9. 老年性白内障	040
10. 眼睑毛倒长	042
11. 老年性耳聋	043
12. 耳聋与助听器	045
13. 您听见我的耳鸣了吗	046
14. 晕车从耳朵开始	047
五、老年人消化系统的保健	050
1. 便秘不是病	051
2. 缓解老年便秘	053
3. 老年痔疮	054
4. 上了年纪多腹泻	056
5. 吞咽困难与癌	057
6. 消化性溃疡	059
7. 老年溃疡的食疗	061
六、老年人的心理保健	064
1. 警惕老年抑郁症	065
2. 失眠症	067
3. 更年期：谁在一夜之间变老	070
4. 顺利走过更年期	071
七、老年人常见病的防治	074
1. 关节炎	075
2. 骨性关节炎及其治疗	077
3. 腰椎间盘突出症	079
4. “老骨头”与骨质疏松	080

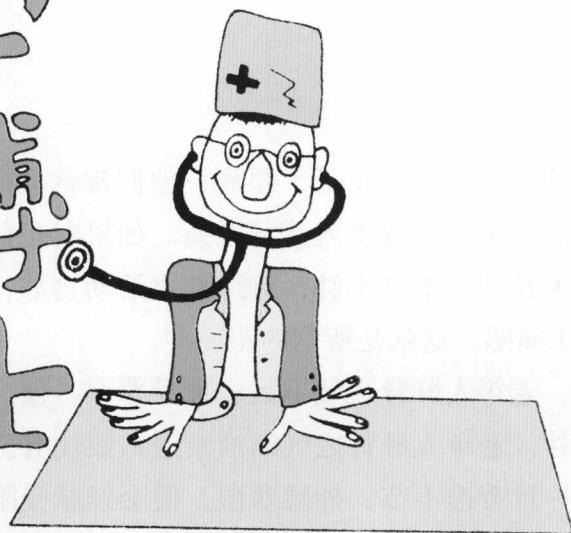
5. 卒中	081
6. 卒中警报	083
7. “小中风”可不小	085
8. 昏迷·昏睡	086
9. 家庭防治高血压	088
10. 高血压患者生活要则	089
11. 高血压患者的夜间保健	091
12. 用量子血疗法治偏瘫	092
13. 高脂血症	093
14. 冬季慎防脑溢血	094
15. 心动过速	096
16. 心动过缓	097
17. 心脏病患者缓起床	098
18. 冠心病寒暑劫	098
19. 心脏猝死及现场抢救	100
20. 从高血压到心肌梗死	102
21. 心肌梗死的先兆	103
22. 心肌梗死	104
23. 当心肌梗死急性发作时	105
24. 无痛心肌梗死	106
25. 严寒中的心肌梗死	107
26. 心肌梗死康复期	108
27. 心绞痛发作	110
28. 房室传导阻滞	112
29. 病态窦房结综合征	114
30. 糖尿病就是尿糖吗	116
31. 细说糖尿病	116
32. 老年人患糖尿病的特点	119
33. 糖尿病的家庭治疗	120
34. 老年人易患前列腺肥大	123
35. 泌尿系统的保养	124

36. 防止尿路感染	126
37. 老年妇女泌尿系感染	127
38. 排尿困难	129
39. 老人易发支气管炎	131
40. 慢性支气管炎的坏影响	133
41. 防治慢性支气管炎	134
42. 防止慢性支气管炎急性发作	136
43. 小心老年人肺炎	137
44. 人老也会得结核	138
45. 咯血	139
46. 肝炎种种	141
47. 老年人患肝炎, 多补维生素	145
48. 肝病患者的自我疗养	146
49. 喝酸奶有助治肝炎	148
50. 细嚼慢咽喝牛奶	149
51. 肝病食疗	150

八、老年人防癌	154
1. 癌症的早期信号	155
2. 预防肝癌	156
3. 脑内肿瘤的失趋表现	158
4. 膀胱癌有哪些信号	160
5. 结肠癌早期表现	161
6. 宫颈癌	163
7. 鼻咽癌早期征兆	164
8. 皮肤癌	165
9. 口腔癌	166
10. 声音嘶哑与喉癌	168
11. 切莫小看口腔白斑	169

九、老年人用药常识	171
1. 家庭存药注意事项	172
2. 降压药的选择	173
3. 别吃错了药	175
4. 老年人要特别慎用哪些药	176
5. 适当补补锌	178
6. 煎中药的讲究	179
7. 您会喝中药吗	181
8. 服药：饭前还是饭后	183
9. 躺着服药不好	184
10. 服胶囊，多喝水	185
11. 不要先把药片咬碎	186
12. 药物依赖弊病多	187
13. 老人药箱与急救盒	189
14. 老年补药	191
15. 抗衰老药物	193
16. 劝君慎用抗衰老药	195
17. 中药十八反、十九畏	197
18. 灵芝并非“仙草”	198
19. 维生素的害处	199
20. 药酒的种类	200
21. 药酒的饮法	201
22. 药酒并非总是好	202
十、综合篇	205
1. 老年人易患的疾病	206
2. 老年人容易发生的症状	208
3. 老年人患病特点	209
4. 长寿的克星	210
5. 慢性疲劳综合征	212
6. 您必须定期体检	215
7. 老人体检的重点	216

医学博士



一、老年人手足的保健



1. 老年人与足跟疼痛

上了年纪的人，常患脚（足）跟痛，他们常常会抱怨足跟不能吃力，走路的时候，足跟一着地就感到疼痛。如果对足部仔细检查，会发现外观上并无异常，不红不肿，脚踝部也活动自如，只有跟骨底部（即脚跟）有压痛感。这就是所谓的跟痛症。

中医认为，老年人肝肾之气不足，再受寒湿，便会引起跟痛症。肝主筋，肾主骨，老年人肝肾之气渐渐衰退，致使肝虚不能养筋，肾虚不能生骨。一旦劳逸不节，外感寒湿，便会经脉受阻，气血凝滞不通，进而引起脚跟疼痛。

从西医角度看，跟痛症最常见的原因是足部的一种叫做“跖筋膜”的软组织的劳损。跖筋膜是维持人足弓的重要软组织，人到中年以后，跖筋膜开始发生退行性改变，构成它的纤维组织便渐渐地失去了弹性，这时，如果再有个磕磕碰碰的外伤、风湿病，或是积累性劳损等因素，就极容易导致纤维组织的部分撕裂，甚至断裂，产生局部创伤性炎症。如果附着在跟骨结节处的跖筋膜持续存在这种创伤性炎症，就会刺激跟骨的骨膜，引起骨膜增生，产生鹰嘴状的骨刺（我们所说的“骨刺”，并不是真的刺，它只是一块骨片，说是“骨刺”，

只是因为X线照片上显示的形状有点像“刺”）。所以，别一听说足跟部长了骨刺，就非要将骨刺拔除不可。实际上，我们在跟痛症的治疗方面，确实也很少做骨刺切除手术。道理很简单：跟痛症主要是由于附着于跟骨处的跖筋膜创伤性炎症引起的，因此治疗上，只要减轻、消除这种炎症，就基本解决问题了。

对于初发者、轻症患者来说，只要注意适当地休息，少走路，症状自然会逐渐减轻。每晚临睡前用温水泡脚或用中药煎汤泡脚，都是不错的办法。您还可以用米醋泡脚，这很容易办到。取1千克米醋，适当加热后，泡脚10~15分钟，坚持下去，2~3个星期即可明显减轻疼痛。醋酸可的松混悬液局部封闭的效果也很好。对于顽固性的足跟疼痛，您只好去医院采取手术治疗了。

对于老年人的脚跟疼痛，这里有一些简便易行的办法，可以进行预防和治疗：

(1) 减轻体重。特别是一些体型肥胖的老年朋友，这是首先要想到的。显然，肥胖导致了脚跟负载过重，使得局部组织受压迫明显，当然容易引起脚跟痛。因此，老年人适当减肥，有助于防止脚跟痛的发生。

(2) 局部按摩。双手按摩足心，然后从涌泉穴向脚跟部推揉，每次20分钟。这样不仅能促进局部血液循环、帮助睡眠，还能疏通脉络，使疼痛感减轻。

(3) 鞋内加软垫。您可以找来1~2厘米厚的海绵或泡沫塑料软垫，中间挖适当大小的洞，垫在鞋内脚跟的位置。这虽然不能根治，但毕竟可以减轻因走路或站立时间过长而引起的脚跟痛。

(4) 关于走路时间与方式的忠告。避免走路时间过长，并且走路



时要记住先用脚掌、脚尖着地，而不要直接以脚跟先着地。如果您不得不走较长的路，中途应多休息，不要等到脚痛了才想起休息。

以上办法，对脚跟痛的防治有一定帮助。如果上述办法均效果不佳，就该到医院去了。但愿您“足”够幸运，能避免这种种令人不快的场面。

2. 拥有一双好脚

千里之行，始于足下。一双好脚，承载着全身的重量，真是劳苦有加，功不可没！中国古人都知道：人老先从脚下老。人老以后，肢体活动逐渐减少，慢慢地，肌肉会发生废用性萎缩，关节僵硬，动作协调性也会变差。为了身体健康、健美益寿，可得好好对待您的双脚。它们不但是我们站立、走路、奔跑、跳跃的必需工具，国外甚至有专家提出“脚掌为人体的第二心脏”的看法，可见脚的重要性正在逐渐被人们认识。

要想使双脚保持健美、有力，首先要避免脚外伤。一旦受了外伤，轻者扭伤韧带、关节、肌肉，重者可发生骨折，改变外形，影响脚的负重功能和弹性。走路时请保持挺胸抬头，步子均匀有力，这是仪态的要求，也是健康的要求。走路还要避开凹凸地面，时刻注意安全。

有一点对诸多老年朋友、特别是男性老年朋友很重要，就是要坚

持每晚洗脚，因为他们就是懒得洗脚，还经常为此挨到老伴许多臭骂呢！其实，洗脚不光是一个与“气味”有关的卫生问题，还是健康问题。建议一种洗脚方法：在开水盆中放入少许盐，待水温凉至略高于室温时，再将双脚浸入盆中。至于香皂，可选用含脂肪较高的羊毛脂皂或是婴儿皂。

古人认为“脚心为人之海底”。既为海底，则其安稳当对人至关重要。坚持每晚按摩双脚是有益处的，按摩在洗完脚擦干后进行。先按摩足心100~200次，直到发热，然后揉搓足背、牵拉足趾，反复多次。长期坚持，可保持趾筋膜坚韧有力，更重要的是可以固肾气、暖腰脊，健脑提神，这可是强身健体的捷径。

中医名著《黄帝内经》早就指出“足得血而能履”；俗话说，“寒从脚下起”，这都是在讲脚部保暖的事。注意脚的保暖，冬天如此，春、夏、秋也如此。不光是穿鞋时要注意，睡觉时也要注意，别把脚暴露在夜晚的寒气中，否则，寒气将由脚进入人体。

还得一提的是鞋，大小要合适。很多老年朋友在生活上要求并不高，甚至经常凑合，能过就行。不过，在鞋的问题上，却是绝对勉强凑合不得的。鞋太小太紧，容易挤压足趾，发生拇囊炎、嵌甲症；太大太松，又容易掉，弄不好还会跌跟头，弄出骨折、卒中（中风）等麻烦。说到底，一双鞋穿上去，好看不好看各有各的说法，而舒服不舒服则只有脚趾头自己最清楚了——人们经常用这句话来比喻婚姻，不过这里用的是它的本意。

介绍一套“脚保健操”，以便大家更好地保养双脚。

第一节，画圈运动。抬起左脚向左画圈，左脚放下，右脚向右画圈，反复6~9次。

第二节，足趾抓地运动。双足足趾抓地，并渐渐足后跟抬起，然后行走3~5分钟。



第三节，旋转脚踝运动。先向内旋转后向外旋转，反复做12~16次。

第四节，滚圆木运动。坐在凳上，双足踩圆木前后滚动。主要锻炼脚的内在肌，外在肌以及足关节、韧带的灵活性和弹性。

第五节，捡东西运动。在地面上放一支钢笔或铅笔，然后用脚趾夹住地面上的笔杆，捡起再放下，可做十余次。

3. 治一治腰腿痛

人老了之后，谁都免不了患个腰酸腿痛什么的。有些人以为是劳累所致，因而整天躺着、坐着静养，却仍是腰腿酸痛，四肢发麻；还有些人以为是身体欠运动，于是不停地干家务，早晚也不忘踢踢腿、伸伸腰，可还是不能缓解，甚至反而加重疼痛。真是叫人无所适从。

老年人腰腿痛是比较常见的。下面介绍几种简单的防治方法：

（1）医疗体育。锻炼身体，有两个讲究：一是得法，二是适度。如弓箭步走、交替后伸腿俯撑挺腰、仰卧伸腰等。通过这样的锻炼可以增强腰背肌的力量，恢复脊椎与关节囊、韧带间的稳定性，是腰腿痛患者不可缺少的一种防治方法。

（2）自我按摩。①坐位，反手在背后，用第二指的掌指关节在痛处按摩，每痛点按摩5分钟；②坐位，两手掌擦热，紧贴腰背部于痛处上下用力摩擦5分钟；③坐位，用两掌或两拳由上而下拍打腰腿部或痛点，每次10下左右，每天可做4~6次，坚持一个月症状可减轻或消失。此法看电视、聊天时都可以做。

(3) 拔火罐。可用罐头瓶在痛部拔火罐。民间有“扎针拔罐，痛去一半”的谚语。此法可直接促进局部血液循环，调节新陈代谢，舒筋活络而达到治疗的目的。

(4) 冷敷与热疗。在急性腰扭伤，肌肉、韧带血管破裂时应用冰袋、冷水瓶等做冷敷，使损伤处血管收缩，新陈代谢变慢，减轻淤血、肿胀和疼痛。热疗是将盐、砂或酒糟炒热，盛在口袋中，放在痛处。这适用于慢性腰腿痛或急性腰扭伤三天后，且有利于血肿的吸收和消散。千万注意“冷”与“热”的不同适用范围。

(5) 电疗。可酌情到医院理疗科接受电磁中波、短波、超短波、微波或红外线等物理治疗，主要是通过热效应和非热效应，达到局部解痉、消炎、止痛的作用。此种方法效果可靠，无副作用，特别适合老年患者。若家庭备有远红外健身器和场效应治疗仪则自行治疗也可达到同样的疗效。

(6) 直流电离子导入治疗。既有直流电的治疗作用，又有把药物直接导入局部病灶内的联合治疗作用。此法适用于老年骨质增生性关节炎或脊柱炎的治疗。

在选用以上治疗方法的同时，还可根据病情，在医生指导下服用一些药物。