



养生大系

家庭实用百科全书



中老年 自我治病 全书

本书包括拉筋拍打、自我按摩、刮痧、拔罐、针灸、药膳、饮茶、药酒等治病妙法，如能合理应用，必能起到防治疾病、自我保健、延年益寿的功效。

中老年健康生活自我调养手册 一本在手，疾病全走

李春深◎编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

中老年自我治病全书

李春深 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年自我治病全书 / 李春深编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2017.8

ISBN 978 - 7 - 5576 - 2668 - 6

I . ① 中… II . ① 李… III . ① 中年人—常见病—治疗
② 老年人—常见病—治疗 IV . ① R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 093688 号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 王 莹

天 津 出 版 传 媒 集 团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

前 言

人到中年疾病多，老来更是疾病缠身。中老年时期，人体功能逐渐衰弱，免疫力和抵抗力也随之下降，致使大病小病接踵而来，有的人甚至同时患有多种疾病，常年往医院跑。高额的医疗费用常使中老年朋友不堪重负，并且有些疾病即使是医生也不能根除，只能常年靠药物维持，不少中老年人都成了“药罐子”，长期服药所产生的副作用又增添了新的痛苦。于是，越来越多的人开始将目光转向祖国传统的中医。

中医用来防病治病的手段有很多，包括食物、经络、反射区、生活方式、草药等。这些疗法都是通过调节脏腑和谐、促进气血流通来提高身体素质，实现防病、治病、祛病的目的。掌握了这些手段，我们每个人都更多地凭借自身的力量获得健康，不需药物、不需手术，即可远离疾病。

食物疗法。“药食同源”，食物是最好的医药。中医治病五部曲“食、砭、针、酒、药”，将食物列在首位；药王孙思邈则说“知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药”，可见食物是中医治病的重要手段。而一日三餐吃什么、怎么吃只有我们自己才能掌控。

经络疗法。每个人身上本来就百药齐全，经络就是我们随身携带的药囊，它可以“决生死、治百病”。当我们感到不适或患病时，完全可以从人体这一天然药铺中寻找药材，采用按摩、针灸、推拿、拔罐等技术，对症下药施治。

反射区疗法。人体器官在反射区上有对应的位置，利用反射区疗法可以直达病灶，实现对人体内部器官的施治，且十分准确。反射区比穴位更容易找到，治疗方法也更容易掌握。经络和反射区是中医的独到之处，它们可以用来预报疾病，也可用来防病、治病，掌握了它们，只需动动手，即可将疾病赶走。

生活疗法。很多疾病都是由不健康的生活习惯引起的，只要我们顺时

养生，遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律和十二时辰的变化，尊重身体的需要，科学合理地安排饮食起居，这些病痛自然就会好转。

草药疗法。草药是利用植物的叶、干、根、皮等制备，以内服或外用的方法来治疗疾病的一种方法。草药取自天然的植物精华，药性较为温和，副作用也较低。了解了草药的属性和使用方法，每个人都可以为自己开方治病，成为家里的药师佛。

虽然不是每个人都可以成为医生，但每个人都能成为自己健康的主宰。为了让更多的中老年朋友把握健康的脉搏，延缓衰老和及时防治疾病，将健康和疾病的管理权掌握在自己手中，减少求医问药的比例，我们精心编写了这本《中老年自我治病全书》。

本书包括拉筋拍打、自我按摩、刮痧、拔罐、针灸、药膳、豆浆、药酒、茶、手诊、手疗、中草药、老偏方等内容。通过详细的讲解可以让中老年朋友树立正确的健康观念，了解合理的饮食、健康的运动和科学的生活方式，教会中老年人如何预防疾病和应对疾病的困扰，让中老年朋友既有健康的体魄，又有愉快的心情。此外，我们还在书中配有精美的图片，方便阅读，不失为中老年人自我保健的好帮手。希望通过阅读本书，读者朋友可以轻松地做到：有病治病，无病防病；自我保健，延年益寿。

目 录

第一章 求医不如求己——中老年自我治病

①②③节 中老年人群为什么易生病	2
感觉器官功能老化	2
内脏器官功能下降	3
运动系统的生理变化	4
内分泌系统发生变化	5
免疫系统发生改变	6
①②③节 中老年疾病可防可治	8
养生胜于治病，年老不代表体弱多病	8
提高中老年人的免疫力，阻挡疾病入侵	9
是药三分毒，有病不可乱吃药	10
养护身体，远离疾病	14
①②③节 健康可以不求医	16
中老年人的健康掌握在自己手中	16
中老年人应充分利用人体的天然药库	20
激发自愈力，让中老年人不药而愈	22
排出体内毒素，让中老年无病一身轻	23

第二章 拉筋拍打治百病

第一节 常见小症状的拉筋拍打方 26

头痛	26
腰酸背痛	27
全身乏力	28
手脚冰凉	29
胸闷	29
疲倦	30
失眠	31
脱发	31
咳嗽	32
中暑	32
呕吐	33

第二节 常见病的拉筋拍打方 34

感冒	34
哮喘	34
焦虑症	35
泄泻	36
便秘	37
中风	38
面瘫	39
胃痛	39
老年痴呆	40

第三章 自我按摩治病不求人

第一节 轻松改善 8 种亚健康状况 42

焦虑	42
----------	----

头痛	43
失眠	45
抑郁	46
心悸	48
嗜睡	50
视疲劳	52
身体困乏	53
②②② 迅速缓解 8 种骨肌疼痛	55
颈椎病	55
落枕	57
急性腰扭伤	59
腰椎间盘突出	59
腰肌劳损	61
类风湿性关节炎	63
骨质增生	65
腰腿痛	66
③③③ 对症治疗 10 种常见病	68
糖尿病	68
高血压	70
高血脂	72
冠心病	73
肩周炎	75
老年痴呆	77
老寒腿	79
脑中风	80
骨质疏松症	82
白内障	83
④④④ 有效改善 4 种呼吸系统症状	85
感冒	85

哮喘	86
慢性支气管炎	88
咳嗽	90
第(五)节 缓解 8 种消化系统症状	92
腹泻	92
便秘	93
痔疮	95
食欲不振	97
恶心、呕吐	98
慢性胃炎	99
胃溃疡	101
消化不良	103
第(六)节 解除 4 种神经系统疾病困扰	105
神经衰弱	105
坐骨神经痛	108
偏头痛	110
眩晕	112

第四章 刮痧速效自疗

第(一)节 刮痧的基础知识	116
底蕴深厚的刮痧疗法	116
刮痧疗法的作用机理	117
刮痧保健的五大特点	121
刮痧的器具	122
刮痧疗法的种类	125
刮痧的疗程及实施步骤	127
刮拭要领与技巧	128
保健刮痧的应用范围	129

② 第二节 常见中老年疾病的刮痧疗法 131

内科疾病的刮痧疗法	131
外科疾病的刮痧疗法	147
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——妇科疾病	156
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——男科疾病	160
皮肤疾病的刮痧疗法	164
五官科疾病的刮痧疗法	169
刮痧调理亚健康	174

第五章 简单拔罐不生病

① 第一节 拔罐的基础知识 182

走进神奇的拔罐世界	182
拔罐疗法的治病机理	182
拔罐常用的“罐”介绍	183
选择拔罐器具的原则	186
拔罐的几大辅助工具	186
拔罐的方法与过程	187
拔罐的注意事项	188

② 第二节 常见中老年疾病的拔罐疗法 190

内科疾病	190
皮肤科疾病	215
外科疾病	226
男科疾病	230
妇科疾病	231
耳鼻喉科疾病	236
拔罐治疗亚健康症状	243

第六章 自学针灸百病消

第一节 了解针灸 248

什么是针灸	248
了解针灸的保健功效	249
针灸是如何治病的	251
针刺的施治器具	252
选择体位	254
针刺的方向、角度和深度	254
行针的基本手法	258
影响针灸治疗效果的因素	259

第二节 常见中老年疾病的针灸疗法 260

内科疾病	260
外科疾病	283
男科疾病	296
妇科疾病	301
皮肤科疾病	311
五官科疾病	319

第七章 自制药膳养生治病

第一节 食物中的治病良方 336

晨吃三片姜，赛过人参汤	336
胡萝卜，小人参；经常吃，长精神	338
小小花生是名副其实的“长生果”	339
延年益寿话保健，茯苓全方位保护您	341
经常吃可爱的草莓，健体、寿累积	342
预防老年人疾病，黑木耳显身手	344
艾草——长寿之乡如皋的救命神草	345

“海菜”海中长，多吃寿命长	346
一年四季不离蒜，不用急着去医院	348
老年人长寿的密码藏在食物里	349
“萝卜干嘎嘣脆，常吃活到百十岁”	349
多吃小辣椒，寿岁节节高	351
生栗子嚼成浆，让你到老腿脚好	353
每天一袋奶，喝得科学便能老而不衰	354
第二节 妙药就在每天的菜单中	357
常吃南瓜疙瘩汤，祥云不忘祝寿来	357
常吃荞麦饼，健康到老不是梦	358
简单糝儿粥，多喝就能延年益寿	358
“三菜一汤”保健康，又保长寿	360
长寿老人推荐的一日三餐的长寿菜单	361
“海带烧排骨”让你健康又长寿	361
乾隆皇帝长寿菜单离不开“海参”	362
多吃名副其实的长寿菜——蕨菜	363
喝小米粥、吃红薯——老人的长寿秘诀	364
第三节 药膳也是好帮手	366
清蒸人参鸡——补气安神	366
沙参百合麦冬粥——滋阴润燥	366
沙参心肺汤——润肺止咳	367
当归生姜羊肉汤——补阳驱寒	367
杞鞭壮阳汤——滋补肝肾	368
柏子仁酸枣仁炖猪心——养心安神	368
灯芯莲子粥——清热去火	369
人参核桃饮——固肾益气	369
灵芝人参果杞酒——补肾抗衰	369
虫草乌鸡——益气补肾	370
枸杞莲药粥——补肾健脾	370

第八章 喝杯好茶能治病

第一节 茶：养生治病见怡情 372

茶的养生保健功效	372
绿茶抗癌防衰老	379
红茶生津清热抗疲劳	382
饮茶有禁忌	384

第二节 日常保健茶饮良方 387

安心定神，远离头痛	387
清肝明目，保护视力	388
清咽利喉，缓解疼痛	389
调气健脾，清肠排毒	389
利尿通便，补肾益精	390
活血化瘀，养颜驻容	391
聪耳通窍，益寿保健	392

第三节 对症喝茶，祛病有方 394

防治高血压茶饮	394
防治高血糖茶饮	395
防治冠心病茶饮	396
防治高血脂茶饮	397
防治糖尿病茶饮	397
防治胃炎茶饮	398
防治贫血茶饮	399
防治前列腺炎茶饮	399

第九章 学做药酒不生病

第一节 酒：喝对了才能祛病健身	402
酒是百药之首	402
白酒健胃暖身驱寒气	403
啤酒清新提神促消化	405
饮酒要适量，过量饮酒可致病	407
第二节 药酒祛病强身疗效佳	417
第三节 日常保健酒疗方	422
养心安神酒疗方	422
强筋壮骨酒疗方	423
乌须黑发酒疗方	424
生发护发酒疗方	426
祛斑灭痕酒疗方	427
延年益寿酒疗方	428
第四节 对症饮酒可祛病	430
高血压酒疗方	430
低血压酒疗方	432
动脉硬化酒疗方	432
冠心病酒疗方	433

第一章

求医不如求己

——中老年自我治病

第一节

中老年人群为什么易生病

感觉器官功能老化

视觉

人的视力一般随年龄的增大而下降，正常人20岁以前为1.5；20~50岁为1.0~1.25；60~65岁为0.9；70岁为0.6~0.8；80岁为0.4~0.6；90岁为0.2~0.4。

中老年人眼眶内脂肪减少，眼压会降低，眼球缩小和内陷，这一现象随年龄的增长会日益明显。

中老年人泪腺结缔组织增生，泪液分泌减少，泪液中所含溶菌酶（可以杀死细菌或抑制细菌的生长）的量及活性均会降低，使结膜和角膜变得干燥并易发生炎症。

晶状体是位于角膜后的凸透镜，其构成90%为蛋白质，随着年龄的增加，晶状体中非水溶性蛋白质逐渐增多，青年时仅占晶状体的1%，70岁时则占5%左右。这使晶状体的透光度减弱，增加了发生白内障的可能性。

眼球中的玻璃体是透明的胶状物，随着年龄的增加，玻璃体逐渐液化，20岁以下有玻璃体液化者仅占9%，而40~80岁则可达92%，同时液化区



随着年龄的增长而持续扩大，80~90岁时，液化区可占玻璃体的50%以上。随着年龄的增长，视网膜基底膜逐渐增厚，加之玻璃体液化范围不断扩大，玻璃体胶质收缩及胶原纤维凝聚，致使玻璃体从视网膜基底分离，被称为玻璃体后脱离，在45~60岁发生率为20%，64~81岁为49%，增加了失明的可能性。

此外，随着年龄的增长，视网膜细胞数逐渐减少，视神经纤维束间结缔组织增生，视野逐渐缩小，红、绿颜色分辨能力会下降等。

听力

由于外耳道、中耳和内耳有可能发生全面退行性病变，60岁以上的老年人听力减退者占27.4%，男性的发生率高于女性。同时，中老年人鉴别语音的能力也会下降，听觉反应会时间延长。

嗅觉

人在50岁以后鼻黏膜逐渐萎缩，嗅觉开始迟钝，60岁以后大约丧失嗅觉20%，70岁以后嗅觉衰退加剧，80岁以后仅有22%的老年人嗅觉仍在正常范围内。

味觉

由于中老年人舌黏膜上的舌乳头逐渐消失，同时感觉味道的神经末梢味蕾的数量减少，因而味觉反应也越来越迟钝。60岁以上者味蕾萎缩可达一半，75岁以上的老年人味觉约丧失80%。

痛觉

伴随着神经系统的老化，老年人对疼痛的感觉也日见迟钝，对某些创伤如骨折，可能无明显疼痛感，以至于患某些急腹症如阑尾炎时都不觉而因此漏诊。

内脏器官功能下降

心血管系统

随着年龄的增长，心肌纤维逐渐萎缩，心肌细胞内老年色素（脂褐素）沉积，心瓣膜变得肥厚硬化、弹性降低，这些变化可使心脏收缩能力