

老年时尚

秦文栋
邢晓杰 编著
郭琳
王海泉

疾病调养

随着社会的进步，医学的发展，人们生活水平和健康保障水平日益提高，人类平均寿命不断延长，老年人在社会人群中的比例不断增加。我国1990年人口普查的资料表明，60岁以上的老年

人有1亿，在2006年已达到1.43亿。值得一提的是，人到老年，并不意味着已步入“风前残烛”的境地，而正是处于“黄牛虽老，余力犹存”的时期。由于老年人具有丰富的阅历，深广的知识，有许多才华与经验可以奉献给社会并造福于人类，所以，

全社会都应该关心老年人的健康。提高老年人的生命素质，使之健康长寿，幸福得渡过晚年，是全社会医务工作者尤其是老年人本身及其家属责无旁贷的迫切任务。并且，随着人们文化素质的提高，医学知识的普及，有些老年病在医师的指导下可在家中得到治愈和预防，为此，我们编写了此书，着重介绍了常见老年疾病的时尚调养，希望给老年朋友以帮助。



新华出版社

老年时尚

疾病调养

秦文栋 邢晓杰

郭琳 王海泉

编著

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年时尚疾病调养/秦文栋, 邢晓杰, 郭琳, 王海泉编著

北京: 新华出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5011-7768-4

I. 老… II. ①秦…②邢…③郭…④王… III. 老年人—常见病—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146905 号

老年时尚疾病调养

作 者: 秦文栋、邢晓杰、郭琳、王海泉

责任编辑: 原兴伟

装帧设计: 伍民力

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100043

经 销: 新华书店

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 河北鑫昊印刷有限责任公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 10.75

字 数: 243 千字

版 次: 2007 年 1 月第一版

印 次: 2007 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-7768-4

定 价: 21.00 元

本社购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (0312) 2838225

目 录

第一章 概述.....	1
第一节 老年人衰老特征.....	2
第二节 老年人常见疾病.....	8
第二章 心血管疾病	10
第一节 冠心病	10
一、冠心病的饮食调护.....	11
二、冠心病的运动疗法.....	15
三、冠心病的拔罐疗法.....	17
四、冠心病的刮痧疗法.....	18
五、冠心病的按摩疗法.....	19
六、冠心病的泡脚疗法.....	22
七、冠心病的预防.....	23
第二节 高血压	24
一、高血压的饮食调护.....	26
二、高血压的运动调护.....	28
三、高血压的心理调护.....	29
四、高血压的按摩疗法.....	30
五、高血压的泡脚疗法.....	33
六、高血压的预防.....	34
第三章 神经系统疾病	35

第一节 失眠	35
一、失眠的心理疗法	36
二、失眠的饮食疗法	38
三、失眠的运动疗法	40
四、失眠的音乐疗法	42
五、失眠的按摩疗法	43
六、失眠的泡脚疗法	45
七、失眠的预防	45
第二节 中风	46
一、中风患者的饮食调护	47
二、中风患者的运动疗法	50
三、中风患者的按摩疗法	53
四、中风患者的拔罐疗法	54
五、中风患者的泡脚疗法	56
六、中风患者的心理疗法	57
七、中风患者的预防	58
第三节 偏头痛	59
一、偏头痛的饮食调护	61
二、偏头痛的运动疗法	63
三、偏头痛的心理调护	65
四、偏头痛的泡脚疗法	66
五、偏头痛的按摩疗法	66
六、偏头痛的刮痧疗法	68
第四节 抑郁症	69
一、抑郁症的心理调护	71
二、抑郁症的运动调护	72
三、抑郁症的音乐疗法	74
四、抑郁症的饮食调护	75

五、抑郁症的按摩疗法	77
六、抑郁症的泡脚疗法	79
七、抑郁症的预防	80
第五节 焦虑症	82
一、焦虑症的心理调护	83
二、焦虑症的饮食疗法	84
三、焦虑症的运动疗法	86
四、焦虑症的音乐疗法	88
五、焦虑症的泡脚疗法	89
六、焦虑症的按摩疗法	90
第六节 老年性痴呆	92
一、合理均衡的膳食	94
二、安全平静的环境	96
三、老年性痴呆的情感护理	96
四、老年性痴呆的智能训练	97
五、老年性痴呆的按摩疗法	98
六、老年性痴呆的泡脚疗法	99
七、老年性痴呆的预防	100
第四章 消化系统疾病	102
第一节 胃溃疡	102
一、胃溃疡的饮食调护	103
二、胃溃疡的泡脚疗法	106
三、胃溃疡的拔罐疗法	106
四、胃溃疡的按摩疗法	107
五、胃溃疡的运动疗法	109
六、胃溃疡的预防	111
第二节 胃炎	111
一、慢性胃炎的饮食调护	113

二、慢性胃炎的泡脚疗法	115
三、慢性胃炎的拔罐疗法	116
四、慢性胃炎的按摩疗法	117
五、慢性胃炎的心理疗法	118
六、慢性胃炎的预防	119
第三节 乙型病毒性肝炎	120
一、老年人乙肝的饮食调护	121
二、老年人乙肝的按摩疗法	124
三、老年人乙肝的泡脚疗法	126
四、老年人乙肝的拔罐疗法	127
五、老年人乙肝的心理疗法	128
第四节 便秘	129
一、便秘的饮食调护	130
二、便秘的运动疗法	132
三、便秘的泡脚疗法	134
四、便秘的按摩疗法	135
五、便秘的心理调护	136
六、老年人便秘的预防	137
第五章 呼吸系统疾病	139
第一节 感冒	139
一、感冒的饮食调护	141
二、感冒的拔罐疗法	143
三、感冒的按摩疗法	144
四、感冒的泡脚疗法	146
五、感冒的心理疗法	147
六、感冒的预防	147
第二节 肺炎	148
一、肺炎的饮食调护	148

二、肺炎的泡脚疗法	150
三、肺炎的按摩疗法	151
四、肺炎的拔罐疗法	152
五、肺炎的运动疗法	153
六、肺炎的预防	154
第三节 哮喘	155
一、哮喘的饮食调理	156
二、哮喘的拔罐疗法	159
三、哮喘的按摩疗法	161
四、哮喘的贴敷疗法	162
五、哮喘的泡脚疗法	164
六、哮喘的预防	165
第四节 慢性支气管炎	165
一、慢性支气管炎的饮食疗法	167
二、慢性支气管炎的泡脚疗法	168
三、慢性支气管炎的贴敷疗法	169
四、慢性支气管炎的按摩疗法	170
五、慢性支气管炎的运动疗法	172
六、老年性慢性支气管炎的预防	173
第五节 肺气肿	174
一、肺气肿的饮食疗法	174
二、肺气肿的贴敷疗法	177
三、肺气肿的运动疗法	177
四、肺气肿的泡脚疗法	181
五、肺气肿的按摩疗法	182
六、肺气肿病人的自我保健	183
七、肺气肿患者的家庭治疗措施	184
第六节 肺心病	185

一、肺心病的饮食疗法	186
二、肺心病的运动疗法	187
三、肺心病的泡脚疗法	188
四、肺心病的拔罐疗法	189
五、肺心病的刮痧疗法	190
六、肺心病的按摩疗法	191
七、肺心病的预防	192
第六章 泌尿系统疾病	194
第一节 肾炎	194
一、慢性肾炎的饮食疗法	195
二、慢性肾炎的运动疗法	197
三、慢性肾炎的泡脚疗法	199
四、慢性肾炎的按摩疗法	200
五、慢性肾炎的拔罐疗法	201
六、慢性肾炎的预防	203
第二节 前列腺炎	204
一、慢性前列腺炎的饮食疗法	205
二、慢性前列腺炎的按摩疗法	208
三、慢性前列腺炎的泡脚疗法	210
四、慢性前列腺炎的拔罐疗法	211
五、慢性前列腺炎的预防	213
第三节 前列腺增生	214
一、前列腺增生的饮食疗法	215
二、前列腺增生的泡脚疗法	217
三、前列腺增生的红外线疗法	218
四、前列腺增生的运动疗法	218
五、前列腺增生的按摩治疗	220
六、前列腺增生患者的自我保健	222

第七章 内分泌系统疾病	224
第一节 糖尿病	224
一、糖尿病的饮食调护	226
二、糖尿病患者的运动调护	229
三、糖尿病的泡脚疗法	231
四、糖尿病的足底按摩疗法	231
五、糖尿病的心理治疗	233
六、糖尿病的预防	234
第二节 肥胖症	235
一、肥胖症的饮食调护	236
二、肥胖症的运动疗法	239
三、肥胖症的心理疗法	241
四、肥胖症的泡脚疗法	242
五、肥胖症的按摩疗法	243
六、肥胖症的预防	245
第三节 甲状腺功能亢进症	245
一、甲亢的饮食治疗	246
二、甲亢的心理疗法	248
三、甲亢的运动疗法	249
四、甲亢的泡脚疗法	251
五、甲亢的按摩疗法	252
六、甲亢的预防	253
第八章 骨关节疾病	255
第一节 骨质疏松症	255
一、骨质疏松症的饮食疗法	256
二、骨质疏松症的运动疗法	258
三、骨质疏松症的泡脚疗法	259
四、骨质疏松症的按摩疗法	260

五、骨质疏松症的拔罐疗法	262
六、骨质疏松症的预防	263
第二节 颈椎病	264
一、颈椎病的饮食疗法	266
二、颈椎病的按摩疗法	268
三、颈椎病的泡脚疗法	269
四、颈椎病的运动疗法	270
五、颈椎病的拔罐疗法	272
六、颈椎病的预防	274
第三节 腰椎间盘突出症	274
一、腰椎间盘突出症的按摩疗法	276
二、腰椎间盘突出症的饮食疗法	279
三、腰椎间盘突出症的泡脚疗法	281
四、腰椎间盘突出症的拔罐疗法	282
五、腰椎间盘突出症的贴敷疗法	283
六、腰椎间盘突出症的运动疗法	285
七、腰椎间盘突出症的预防措施	286
第四节 肩周炎	287
一、肩周炎的按摩疗法	288
二、肩周炎的泡脚疗法	290
三、肩周炎的拔罐疗法	291
四、肩周炎的饮食疗法	292
五、肩周炎的运动疗法	293
六、肩周炎患者的预防	295
第五节 类风湿性关节炎	296
一、类风湿性关节炎的运动疗法	297
二、类风湿性关节炎的饮食疗法	299
三、类风湿性关节炎的拔罐疗法	301

四、类风湿性关节炎的泡脚疗法	302
五、类风湿性关节炎的按摩疗法	303
六、类风湿性关节炎的预防	306
第九章 五官科疾病	308
第一节 耳聋、耳鸣	308
一、耳聋、耳鸣的饮食疗法	309
二、耳聋、耳鸣的运动疗法	312
三、耳聋、耳鸣的心理疗法	314
四、耳聋、耳鸣的按摩疗法	316
五、耳聋、耳鸣的泡脚疗法	317
六、耳聋、耳鸣的预防	318
第二节 白内障	320
一、白内障患者的饮食调护	321
二、白内障患者的常用验方	322
三、白内障患者的泡脚疗法	323
四、白内障患者的按摩疗法	324
五、白内障患者的自我保健	325
六、白内障的预防	326
第三节 老花眼	328
一、老花眼的饮食疗法	329
二、老花眼的足底按摩	330
三、老花眼的泡脚疗法	331
四、老花眼的自我保健	331
五、老花眼的预防	332

第一章 概述

随着社会的进步，医学的发展，人们生活水平和健康保障水平日益提高，人类平均寿命不断延长，老年人在社会人群中的比例不断增加。我国 1990 年人口普查的资料表明，60 岁以上的老年人有 1 亿，2006 年已达到 1.43 亿。



值得一提的是，人到老年，并不意味着已步入“风烛残年”的境地，而正是处于“黄牛虽老，余力犹存”的时期。由于老年人具有丰富的阅历，深广的知识，有许多才华与经验可以奉献给

社会并造福于人类，所以，全社会都应该关心老年人的健康。提高老年人的生命素质，使之健康长寿，幸福地度过晚年，是全社会医务工作者尤其是老年人本身及其家属责无旁贷的迫切任务。并且，随着人们文化素质的提高，医学知识的普及，有些老年病在医师的指导下可在家中得到治愈和预防，为此，我们编写了此书，着重介绍了常见老年疾病的时尚调养，希望给老年朋友以帮助。

第一节 老年人衰老特征

老年人机体各器官的生理机能和代谢变化是由该器官细胞的老年性变化引起的，虽然老年人的死亡多数并不是由细胞的老年性变化所直接引起的，但是细胞的老年性变化导致机体调节功能衰退，抵抗力下降，因而容易发生各种各样的病理状态，例如老年人常发生的动脉粥样硬化、肺气肿、糖尿病等等。

进入老年期，不仅身体外形明显老化，而且体力活动能力也明显下降。老年性变化的基本机制在于遗传，但是人的衰老作为一个生理过程，其发展是不平衡的，个别系统的某一环节、个别细胞以致个别器官各自有不同的衰老时间表。因年龄增长而引起老年机体各系统各器官的生理机能和代谢的变化在程度上是各不相同的，其中以心血管系统及肾脏的老化最为明显。

一、心血管系统

老年人心脏形态和结构的主要变化为心脏重量减轻，心肌纤维之间出现纤维化病变，左心室客观存在壁增厚、心室容积变小、瓣膜纤维化钙化。老年人心脏形态、结构的变化使心脏功能发生一系列变化。随年龄的增加，老年人的心肌收缩力下降，每搏输出量和心输出量减少。人们常说，人体的衰老在于动脉的衰

老,老年人动脉血管中弹性纤维减少,钙盐沉积,出现动脉粥样硬化。老年人的收缩压升高,脉压差增大。动脉血压的升高与外周血管阻力的增大有关。主动脉和大动脉的弹性消失,对血压的缓冲作用减弱,故舒张压较收缩压升高更明显,血压过高又会加重对血管的压力,促进动脉硬化。由于血管阻力加大,循环时间延长,所以老年人的臂至舌或臂至肺的血液循环时间均较年轻人长,此现象也可由于血液黏滞加大而出现。

二、呼吸系统

老年人的呼吸道黏膜随年龄的增长而出现萎缩现象,分泌功能下降,肺组织的纤维结缔组织增多,肺泡萎缩,血液供给减少。由于老年人胸部肌肉和骨骼



韧带的变化,胸廓常处于吸气状态,老年人的胸廓横径变小,前后径增大,胸廓的这种形态学变化对呼吸功能产生不利影响。老年人呼吸系统在结构上的衰老导致肺的通气功能和换气功能下降,肺活量的下降则更为明显。老年人肺活量随年龄增长而下降的现象,反映了老年人的呼吸功能的下降。

三、运动系统

老年人骨骼变化较明显的是骨质疏松,中年人无机盐含量为60%左右,而老年人则高达80%。因而,造成老年人骨骼的弹

性和韧性下降，脆性增加，容易发生骨折。关节软骨变薄，关节囊变硬，关节韧带弹性减弱，关节活动幅度下降。老年人肌肉出现老化现象，表现为肌纤维变细，肌肉萎缩，肌肉重量下降，肌肉力量减弱。

四、神经系统



人进入老年期后，硬脑膜和软脑膜逐渐增厚，神经细胞萎缩退化，神经纤维变细，传导速度减慢，兴奋性和稳定性减弱，神经系统的灵活性下降，表现为老年人的记忆力、辨别能力和工作效率明显减退。老年人的温度觉、触觉和振动觉的敏感性下降。味觉阈升高（饭菜内要求放

更多的调味剂）。老年人视觉和听觉的敏锐度下降，其视野和听力范围变窄是出现判断失误的主要原因，会引起行动的失误或导致发生事故。老年人腱反射减弱，运动迟缓。有些人还有手腕、手指、头颈、下颌的帕金森样震颤，这可能和脑内儿茶酚胺的代

谢变化有关。

老年人中枢神经的抑制过程减弱,表现为睡眠时间短、易醒,所以神经细胞的恢复过程也延长了,这也是老年性生理变化的一个重要机制。另外,传入冲动的减弱会降低脑干网状结构的机能水平,导致大脑皮层的紧张度下降(易打瞌睡)。老年人的机械记忆能力有所衰退,但逻辑记忆力可起代偿,参照过去的经验,有助于保持判断力。神经肌肉的功能降低,反映时间随年龄增长而延长,特别是经常不运动的老年人更为明显。

五、消化系统

老年人胃肠道的各种分泌功能都下降。胃酸分泌减少,胃液的消化能力下降,胰液的分泌功能也下降。对脂肪和糖类的分解能力随着年龄的增长而下降,但对蛋白质的分解能力不变。为的运动功能下降,蠕动无力,导致食糜运送迟缓。肠的吸收功能减弱,主要是由于胰液的分泌功能减少和胃排空迟缓所致,所以老年人胰腺功能的保护十分重要。

六、泌尿系统

老年人肾小球滤过率、肾血流量、肾小管对尿酸的最大排泄量均下降。肾血流量的减少是由于心输出量的下降、肾血管的阻力加大和肾血管床的减少。到70—80岁时功能性肾单位可较成年人减少1/3。

肾小管的冲吸收和分泌功能都有所下降,电解质的排泄减少。老年人禁盐时的保钠功能减弱,易发生电解质紊乱。老年人肾小管对葡萄糖的重吸收功能下降,再加上胰岛功能相对不足,所以常有尿糖。

肾的浓缩功能减弱,不仅从尿中丢失了电解质,也丢失了大量的水。