

● 责任编辑 李霞 李娟 ● 封面设计 李殿东

抵御疾病，抗拒衰老，保持健康，追求长寿。

这是每个中老年朋友的共同愿望。疾病和衰老是困扰人类的大敌。

肌体衰老是必然规律，世上虽没有长生不老之方，

但确有延缓衰老防病治病之法。

本书向读者讲述保持健康的奥秘，探讨各种疾病的成因，提供了防治和调理的妙法。这是一本帮助你开启自身健康资源，迈向健康长寿的书。

中老年医疗保健

稣鲤 编著

响沙创作室策划

内蒙古科学技术出版社

中老年养生金典



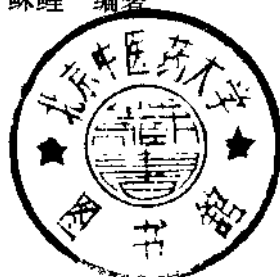
中 老 年 养 生 金 典

R212.7
803

中 老 年 养 生 金 典

中老年医疗保健

稣鲤 编著



0159963



内蒙古科学技术出版社



FQ42/81 0159963 1

中老年养生金典 中老年医疗保健

稣鲤 编著

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

印 刷/大板金源民族印刷厂

责任编辑/东昌 香梅

封面设计/徐敬东

字 数/200千

开 本/850×1168 1/32

印 张/11.25

印 数/1—2000册

版 次/2000年10月第2版

印 次/2000年10月第1次印刷

ISBN7-5380-0760-1/R·157

总定价:108.00元(全套六册) 本册定价 18.00元

前 言

人类走入二十一世纪,我国也跨入老龄化社会。

当一个国家 60 岁以上的老年人口总人口的比例超过 10% 时,就标志着这个国家进入了老龄化社会。据统计,我国目前 60 岁以上的老年人口已达 1.32 亿,这就是说我国已进入了老龄化国家行列,而且呈现出老年人口快速增长期和农村老龄化加速期并驾齐驱的基本态势,同时,庞大的中年人队伍也将推动我国老龄化的加速发展。

随着社会老龄化的持续发展,为中老年人服务的各项产业将蓬勃兴起和繁荣。敬老尊老是中华民族的传统美德,为了向全国的中老年朋友提供全方位的服务,实现老年人老有所养、老有所医、老有所为、老有所学和老有所乐的目标,推动两个文明健康发展,我们经过精心策划,隆重推出了这套《中老年养生宝典》。

《中老年医疗保健》就是这套丛书中的一册。为了满足广大中老年朋友的需求,《中老年医疗保健》一书从大家最关心的问题入手,对减缓衰老速度的机理和措施及

中老年常见病的种类、发病原因、临床症状、预防措施、诊断治疗和日常用药等方面，由浅入深地进行系统介绍，可供广大中老年朋友们参考借鉴。

在《中老年医疗保健》一书的编写过程中，编者参阅了大量的有关资料和书籍，访问了众多的医务工作者，从大量的文献资料中精挑精选，将最适合中老年朋友应用的部分精编成册，并本着为广大读者极端负责的精神，对编写过程中遇到的疑问和不同版本的同类书籍中互相矛盾或者口径不一致的部分，进行了甄别和校正。在我们竭尽全力把精品著作献给广大读者的同时，衷心地向为中老年朋友的健康事业作出过贡献的专家、学者及有关人士表示感谢。因为在《中老年医疗保健》一书编写过程中涉及的作者和热心支持者数目众多，在此不便一一罗列，还需多多谅解。

由于编者知识水平有限，在编写过程中难免存在这样那样的不足，希望广大读者批评指正。

目 录

前言.....	1
---------	---

第一章 中年人的 健康与生理特点

第一节 什么是健康	1	六、免疫系统的变化	14
一、世界卫生组织的十条健康 准则	1	七、内分泌系统的变化	15
二、“五快”和“三良好”	2	八、运动系统的变化	15
三、八项原则	3	第三节 衰老过程及征象	17
四、人的第三状态	3	一、衰老的类型和原因	18
第二节 中老年人各种器官功能 的变化	5	二、衰老的表现	20
一、呼吸系统的变化	5	1. 衰老的早期表现	21
二、循环系统的变化	7	2. 衰老的外在表现	22
三、消化系统的变化	8	3. 衰老的内在表现	23
四、神经系统的变化	11	4. 生理功能的表现	24
五、泌尿系统的变化	13	5. 器官功能的表现	25
		三、早衰	27

第二章 中老年有病早治 无病早防

第一节 疾病的早期征兆...29	一、尿液显示的征兆	30
------------------	-----------------	----

中老年医疗保健

二、眼睛显示的征兆	31	二、眩晕的鉴别	46
1. 黑眼圈	31	三、哮喘的鉴别	48
2. 辨色失误	32	1. 过敏性哮喘	48
三、舌头显示的征兆	33	2. 心因性哮喘	49
四、指甲显示的征兆	35	3. 感染性哮喘	49
五、手掌显示的征兆	36	4. 阿斯匹林哮喘	49
手掌、手指变形	36	5. 性交性哮喘	50
手指、手掌颜色改变	37	四、昏迷的鉴别	50
六、味觉显示的征兆	38	1. 昏迷的情况	51
1. 口苦	39	2. 过去的情况	51
2. 口甜	39	3. 昏迷前有无用过何种药物	51
3. 口咸	39	4. 伴随症状	51
4. 口酸	39	五、肢体麻木的鉴别	54
5. 口辣	40	1. 中风先兆	54
6. 口淡	40	2. 末梢神经病变	54
七、脉搏显示的征兆	40	3. 脊髓病	55
八、皮肤显示的征兆	42	4. 颈椎病	55
1. 肤色	42	第三节 防病保健措施	55
2. 皮疹	43	一、自我保健措施	56
第二节 常见的不正常症状的鉴别	44	1. 自我检查早期症状	56
一、发热的鉴别	44	2. 注意纠正日常生活中的不良习惯	57
1. 观察发热时出现的症状	45	二、定期检查身体	58
2. 注意发热时出现的危重信号	45		

第三章 常见疾病的 预防和治疗

第一节 消化系统常见病	60	4. 治疗方法	75
一、反流性食管炎	60	五、腹泻	76
1. 发病原因	60	1. 发病原因	77
2. 临床表现	61	2. 临床表现	77
3. 预防措施	62	3. 预防措施	78
4. 治疗方法	62	4. 治疗方法	79
二、消化性溃疡	64	六、乙肝	81
1. 发病原因	64	1. 发病原因	81
2. 临床表现	65	2. 临床表现	82
3. 预防措施	66	3. 预防措施	82
4. 治疗方法	67	4. 治疗方法	83
三、慢性胃炎	69	七、肝硬化	84
1. 发病原因	69	1. 发病原因	84
2. 临床表现	70	2. 临床表现	85
3. 预防措施	70	3. 预防措施	86
4. 治疗方法	71	4. 治疗方法	87
四、便秘	72	八、慢性胆囊炎	88
1. 发病原因	72	1. 发病原因	89
2. 临床表现	73	2. 临床表现	89
3. 预防措施	74	3. 预防措施	90

中老年医疗保健

4. 治疗方法	90	2. 临床表现	106
九、肝胆结石	91	3. 预防措施	106
1. 发病原因	92	4. 治疗方法	107
2. 临床表现	93	四、肺气肿	108
3. 预防措施	93	1. 发病原因	108
4. 治疗方法	95	2. 临床表现	109
十、大肠胀气	96	3. 预防措施	109
1. 发病原因	96	4. 治疗方法	110
2. 临床表现	97	五、肺心病	111
3. 预防措施	97	1. 发病原因	111
4. 治疗方法	98	2. 临床表现	112
第二节 呼吸系统常见病	99	3. 预防措施	113
一、感冒	99	4. 治疗方法	114
1. 发病原因	99	第三节 心血管系统常见病	115
2. 临床表现	100		115
3. 预防措施	100	一、动脉硬化	115
4. 治疗方法	101	1. 发病原因	116
二、慢性支气管炎	102	2. 临床表现	117
1. 发病原因	102	3. 预防措施	117
2. 临床表现	103	4. 治疗方法	118
3. 预防措施	103	二、冠心病	119
4. 治疗方法	104	1. 发病原因	119
三、支气管哮喘	105	2. 临床表现	121
1. 发病原因	105	3. 预防措施	122

4. 治疗方法	124	第五节 泌尿系统常见病 ...	140
三、高血压病	127	一、慢性肾小球肾炎	140
1. 发病原因	127	1. 发病原因	140
2. 临床表现	128	2. 临床表现	141
3. 预防措施	129	3. 预防措施	141
4. 治疗方法	130	4. 治疗方法	142
第四节 代谢及内分泌系统		二、尿血	143
常见病	131	1. 发病原因	143
一、糖尿病	131	2. 临床表现	144
1. 发病原因	131	3. 预防措施	144
2. 临床表现	132	4. 治疗方法	145
3. 预防措施	132	三、前列腺增生症	146
4. 治疗方法	133	1. 发病原因	146
二、痛风	134	2. 临床表现	147
1. 发病原因	134	3. 预防措施	147
2. 临床表现	135	4. 治疗方法	148
3. 预防措施	136	四、下泌尿道感染	149
4. 治疗方法	136	1. 发病原因	149
三、老年性甲状腺机能亢进	137	2. 临床表现	150
1. 发病原因	137	3. 预防措施	150
2. 临床表现	138	4. 治疗方法	151
3. 预防措施	138	第六节 神经及精神系统	
4. 治疗方法	139	常见病	152
		一、神经衰弱	152

中老年医疗保健

1. 发病原因	152	3. 预防措施	167
2. 临床表现	153	4. 治疗方法	168
3. 预防措施	154	二、干燥综合症	169
4. 治疗方法	155	1. 发病原因	170
二、坐骨神经痛	156	2. 临床表现	170
1. 发病原因	156	3. 预防措施	171
2. 临床表现	157	4. 治疗方法	171
3. 预防措施	157	第八节 妇科常见病	172
4. 治疗方法	158	一、老年性阴道炎	172
三、脑出血	159	1. 发病原因	173
1. 发病原因	159	2. 临床表现	173
2. 临床表现	159	3. 预防措施	173
3. 预防措施	161	4. 治疗方法	174
4. 治疗方法	162	二、外阴瘙痒症	175
四、老年性痴呆	163	1. 发病原因	175
1. 发病原因	163	2. 临床表现	176
2. 临床表现	164	3. 预防措施	176
3. 预防措施	164	4. 治疗方法	177
4. 治疗方法	165	第九节 外科常见病	178
第七节 结缔组织及免疫性 常见病	166	一、老年性骨质疏松	179
一、类风湿性关节炎	166	1. 发病原因	179
1. 发病原因	166	2. 临床表现	180
2. 临床表现	167	3. 预防措施	180
		4. 治疗方法	181

中老年医疗保健

二、股骨颈骨折	182	4. 治疗方法	196
1. 发病原因	182	第十节 五官科常见病	197
2. 临床表现	183	一、老花眼	197
3. 预防措施	183	1. 发病原因	197
4. 治疗方法	183	2. 临床表现	198
三、跟痛症	184	3. 预防措施	198
1. 发病原因	184	4. 治疗方法	198
2. 临床表现	185	二、老年性白内障	199
3. 预防措施	185	1. 发病原因	199
4. 治疗方法	186	2. 临床表现	200
四、颈椎病	187	3. 预防措施	201
1. 发病原因	187	4. 治疗方法	202
2. 临床表现	187	三、急性闭角型青光眼	202
3. 预防措施	188	1. 发病原因	203
4. 治疗方法	189	2. 临床表现	203
五、肩周炎	191	3. 预防措施	204
1. 发病原因	191	4. 治疗方法	205
2. 临床表现	191	四、美尼尔氏病	206
3. 预防措施	192	1. 发病原因	206
4. 治疗方法	192	2. 临床表现	207
六、老年性皮肤瘙痒病	193	3. 预防措施	208
1. 发病原因	194	4. 治疗方法	208
2. 临床表现	195	五、慢性咽炎	210
3. 预防措施	195	1. 发病原因	210

中老年医疗保健

2. 临床表现	210	肝癌	221
3. 预防措施	211	肠癌	222
4. 治疗方法	212	乳腺癌	224
六、慢性喉炎	213	宫颈癌	225
1. 发病原因	213	喉癌	226
2. 临床表现	213	胰腺癌	227
3. 预防措施	214	食道癌	229
4. 治疗方法	214	膀胱癌	230
第十一节 癌症	215	前列腺癌	231
一、1. 发病原因	215	四、癌症的预防	232
外在的环境因素	216	综合预防	232
内在的自身因素	215	恬愉为务	233
二、癌症早期信号	216	常用抗癌食物	233
三、常见癌症	219	擦背防癌	234
肺癌	219	自我发现癌前期病变	234
胃癌	220	防止疾病再度恶化	235

第四章 家庭救助

第一节 突发病症的急救	236	呼救后应注意做好的几件事	237
一、呼叫救护车	237	二、晕厥的家庭救助	238
呼叫救护车时要讲清的内容	237	三、中风的家庭救助	239
		四、噎食的窒息的救助	240

五、咯血、呕血的家庭救助	241	二、烫伤的家庭救助	251
六、中毒的家庭救助	242	三、煤气中毒的家庭救助	252
七、中暑的家庭救助	243	四、灰砂入眼的家庭救助	253
八、跌跤的家庭救助	244	五、酒醉的家庭救助	253
九、骨折的家庭救助	245	六、化学品损伤的家庭救助	254
十、鱼刺卡喉的家庭救助	246	七、晕车晕船的家庭救助	255
十一、崴脚抽筋的家庭救助	247	八、外伤的家庭救助	257
十二、鼻出血的家庭救助	247	第三节 家庭救助方法	257
十三、哮喘的家庭救助	248	一、必备的家庭救助药箱	257
第二节 意外事故的家庭救助	249	二、人工呼吸	258
一、触电的家庭救助	250	三、心脏按摩	259
		四、猝死的抢救方法	260

第五章 家庭护理

第一节 家庭护理	262	正确实施冷、热敷	271
一、心理护理	263	正确拔火罐	272
二、家庭护理的必备条件	264	正确防治褥疮	273
三、家庭消毒	266	正确帮助病人排痰	274
四、护理基本技术	267	正确做好传染病的隔离	274
正确测量体温	267	第二节 自我护理保健	275
正确测量血压	268	一、行为保健法	275
正确自查脉搏	269	二、自我护理的良好习惯	277
正确使用眼药、鼻药及膏药	270	正确洗手	278

中老年医疗保健

正确看电视	278	五整	289
正确选用老花镜	279	高枕	289
正确洗澡	279	勒紧腰带	290
正确实施保健方法	280	洗澡时间长	290
三、克服致病的不良习惯	286	大笑	291
不健康的性格	286	生气	291
少眠	287	忌妒	292
常打麻将	288		

第六章 家庭用药

第一节 中老年用药特点	293	二、用药剂量和品种	297
第二节 中老年用药原则	295	三、老年人慎用的药物	299
一、切忌滥用原则	295	第四节 常备药物	300
二、严格控制用药剂量的原则	295	一、器具、敷料	300
三、不能乱吃补药的原则	296	二、外用药	301
第三节 中老年用药注意事项	296	三、内服药	301
一、服药的时间和方式	296	常用西药	301
		常用中成药	308
		第五节 中草药煎服方法	316

第七章 民间验方

第一节 呼吸系统疾病	318	第四节 泌尿系统疾病	339
第二节 心血管系统疾病	325	第五节 神经系统疾病	341
第三节 消化系统疾病	334	第六节 新陈代谢疾病	334

第一章

老年人的健康与生理特点

第一节 什么是“健康”

亲爱的中老年朋友，您知道什么是健康吗？

您一定会说“身体没病就是健康”，或者说“体魄健全就是健康”。您说的没错，但这已是过去人们对“健康”的认识。

随着社会经济和科技的发展，特别是医学的进步，人们对健康的观念也在不断更新。世界卫生组织对健康下了一个理想的定义，那就是：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而且是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”

一、世界卫生组织的十条健康准则

为了进一步认识什么是健康，世界卫生组织对健康定了十条准则：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳。

2. 处事乐观, 态度积极, 乐于承担责任, 事无大小不挑剔。

3. 善于休息, 睡眠好。

4. 应变能力强, 能适应外界环境各种变化。

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。

6. 体重适当, 身材匀称, 站立时头肩臂位置协调。

7. 眼睛明亮, 反应敏捷, 眼睑不易发炎。

8. 牙齿清洁, 无龋齿, 不疼痛, 牙龈颜色正常、无出血现象。

9. 头发有光泽, 无头屑。

10. 肌肉丰满, 皮肤有弹性。

二、“五快”和“三良好”

最近, 世界卫生组织又提出了人体健康的新标准, 它包括机体和精神的**健康状态**, 具体可分为“**五快**”(机体健康)和“**三良好**”(精神健康)。

“**五快**”是指: 一是吃得快, 进食时, 有良好的胃口, 不挑剔食物, 能快速吃完一餐饭; 二是便得快, 一旦有便意, 能很快排泄完大小便, 且感觉良好。三是睡得快, 有睡意, 上床后能很快入睡, 且睡得好, 醒后精神饱满、头脑清醒。四是说得快, 思维敏捷、语言表达正确, 说话流利。五是走得快, 行走自如, 活动灵敏。

“**三良好**”是指: 一是良好的个性人格, 情绪稳定、性