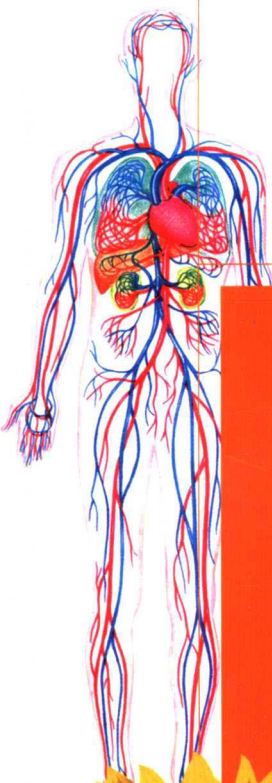


家庭医疗保健百科文库

中老年保健 全书

大众健康图书

学了就会 会了就用 用了就灵
让您登上健康快车



中国画报出版社

家庭医疗保健百科文库

中老年保健全书

主编 高 磊 张 弘

中国画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健百科学库/张弘编著. - 北京:中国画报出版社, 2003.4

ISBN 7-80024-665-5

I. 家... II. 张... III. 常见病-诊疗-指南 IV. R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第024808号

家庭医疗保健百科学库

责任编辑 张宝义

出 版 中国画报出版社
社 址 北京海淀区车公庄西路33号
发 行 全国新华书店
印 刷 三河市印务有限公司
规 格 850×1168毫米 1/32
印 张 180
字 数 3650千字
印 次 2003年8月第1版第1次印刷
印 数 1—1000套

书 号 ISBN 7-80024-665-5

定 价 378.00元(全十八册)

本书编委会

主 编：高 磊 张 弘

编 委：高 磊 张 弘 程文超

刘 超 岳 鑫 刘成刚

李 源 刘畅春 葛长根

前 言

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除困扰人们的身体疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早有定论，危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无疾就是健康，其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病体态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态”。

人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭保健指导是十分必要的。为此，我们编辑出版了这套《家庭医疗保健百科学库》，希望您足不出户就能做到自诊自疗，防病养生，在日常生活中得到健康关爱。

本套丛书共分十八册：《家庭医生全书》、《中老年保健全书》、《常见病预防全书》、《百病食疗妙方全书》、《食物保健全书》、《中华传统饮食宜忌全书》、《健康食谱全书》、《中国历代名医名方全书》、《民间治病绝招全书》、《健康忠告全书》、《健康四大基石》、《30天使体质强健》、《提高免疫力全书》、《糖尿病防治全书》、《保健按摩全书》、《按摩·针灸·

拔罐·刮痧治百病》、《新手妈妈育儿全书》、《新手妈妈怀孕40周》。

本书为《中老年保健全书》，针对中老年人的生理特点，结合中华传统养生医学和现代科学理论，介绍了中老年心理、药膳与中老年养生、药茶药酒与中老年养生、按摩导引与养生等方面的知识，内容丰富详实，行之简便有效。有了此书，中老年朋友足不出户就能做到科学防病，合理健身，从而达到延年益寿，健康永驻的目的。

编写本套丛书时，我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际，以适合广大家庭使用。需要特别说明的是，本书为家庭实用参考性质图书，在实际诊疗及用药时，应在医生指导下进行。

编 者

2003.6

目 录

第一章 老年人常见疾病	(1)
一、冠心病	(3)
二、慢性阻塞性肺病	(8)
三、间质性肺疾病	(10)
四、甲状腺功能减退症	(11)
五、更年期综合征	(12)
六、老年人低血压	(16)
七、肝硬化	(18)
八、老年性痴呆	(19)
九、骨质疏松	(23)
十、颈椎病	(27)
十一、排尿性晕厥	(31)
十二、呃逆	(33)
十三、肠道易激综合征	(34)
十四、老年人痔疮	(36)
十五、退行性瓣膜性心脏病	(39)
十六、老花眼	(41)
十七、老年性白内障	(43)

第二章 中老年心理	(47)
一、中年人的心理特征	(49)
二、中年期的心理问题及调整	(51)
三、中年期的心理保健	(71)
四、老年人的心理特征	(75)
五、老年期的主要心理问题及调治	(80)
六、老年期的心理保健	(108)
第三章 药膳与中老年养生	(113)
第一节 药膳理论及原理	(115)
第二节 药膳配方	(117)
第四章 药茶、药酒与中老年养生	(189)
第一节 药茶、酒与性养生原理	(191)
一、药茶	(191)
二、药酒	(192)
第二节 常用中老年养生药茶、药酒方	(193)
第五章 按摩导引与养生	(237)
第一节 概述	(239)
第二节 中老年养生常用导引按摩法	(241)
一、擦涌泉法	(241)
二、揉按肾俞法	(241)
三、点穴揉腹法	(241)

四、摩擦丹田法	(242)
五、缩二阴法	(242)
六、擦肾俞法	(242)
七、摩擦强肝法	(243)
八、点涌泉法	(243)
九、一指禅壮阳功	(243)
十、摩关元法	(244)
十一、增髓法	(244)
十二、洗双耳法	(244)
十三、浸浴搓肾式	(245)
十四、尿道功能——摩擦鼠蹊式	(245)
十五、揉摩通腹法	(245)
十六、叠掌运丹	(246)
十七、按压强肝法	(246)
十八、侧身搓肾式	(247)
十九、穴位按摩法	(248)
二十、推拿安神壮阳法	(248)
二十一、腿根部摩擦法	(248)
二十二、按摩辜丸	(249)
二十三、益肾固本按摩法	(250)
二十四、腹部按摩健身法	(250)
第三节 功法简介	(252)
一、真气运行法	(252)
二、中老年养生“十六宜”	(256)
三、练精举阳秘功	(258)

四、下元功·····	(260)
五、服气养肾悠功·····	(261)
六、采日精月华功·····	(262)
七、上元功·····	(264)
八、卧式内养功·····	(265)
九、强壮功·····	(266)
十、呼吸益肾法·····	(268)
十一、生精固精法·····	(269)
十二、小周天功·····	(273)
十三、六字诀功·····	(275)
十四、壮阳固精法·····	(279)
十五、男性七步回春功·····	(281)
十六、补气固精大力功·····	(282)
十七、交通心肾的擎天立地功·····	(283)
十八、女丹功·····	(284)
十九、闭精仙法·····	(286)
二十、秘精强肾功·····	(287)
二十一、保健功·····	(289)
二十二、吸气提肛功法·····	(293)
二十三、平息怒气功法·····	(294)
二十四、老年男子保精益神功·····	(295)
二十五、保健六段功·····	(295)
二十六、慢行百步功·····	(297)
二十七、中老年保健功·····	(299)



第一章

老年人常见疾病

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

一、冠心病

〔病症〕

由心脏的冠状动脉粥样硬化引起的心脏病称冠心病。它是由于供应心脏营养物质的血管——冠状动脉发生了粥样硬化所致。这种粥样硬化的斑块堆积在冠状动脉硬膜上，越积越多，使冠状动脉管腔严重狭窄甚至闭塞，从而导致心肌的血流量减少，供氧不足，使心脏的工作受到不同程度的影响，以此产生一系列缺血性表现，如胸闷、憋气、心绞痛、心肌梗塞等。

〔诊断〕

冠心病在临床表现中分 5 个类型

1. 隐匿型冠心病

患此型冠心病的患者无任何自觉症状，在心电图检查及运动试验时，有心肌缺血的表现。

2. 心绞痛

是在冠状动脉病变的基础上心肌缺血、缺氧引起的发作性胸骨后疼痛。常因剧烈活动、劳累、情绪激动时导致心脏负荷加重，发生心绞痛，疼痛历时 1~5 分钟，偶尔 15 分钟，伴有面色苍白，出冷汗及窒息感。

3. 心肌梗塞

心肌梗塞是由于冠状动脉急性闭塞，使部分心肌因严重持久的缺血而发生局部心肌坏死。心肌梗塞虽然常发生于频繁的心绞痛患者，但老年人症状不典型，可在无任何症状时突然发病或造成猝死。要警惕老年人的无痛性心肌梗塞。当

老年人突然发生原因不明的休克、晕厥、心力衰竭或有较重而持久的胸闷、胸痛、心动过速、上腹胀痛或呕吐，服硝酸甘油无效时，都应考虑有心肌梗塞的可能。

心肌梗塞可并发心源性休克、心律失常、心力衰竭、心脏破裂、心室膨胀瘤等。最常见的死亡原因为严重的心律紊乱（心室颤动、心脏停搏等）、心力衰竭和休克。因此，当老年人心肌梗塞发生时，要积极全力分秒必争地抢救，减少并发症的发生。

4. 心肌硬化

心肌硬化是冠心病的一个类型。由于心肌长期的慢性血液供应障碍，而使心肌萎缩，多次的心肌梗塞，瘢痕形成，正常的心肌细胞减少，形成心肌硬化。患者表现为心脏逐渐扩大，心力衰竭和各种类型心律失常。近年来又被称为“缺血性心肌病”。

5. 猝死

猝死是指自然发生、出乎意料的突然死亡，作为冠心病的一种类型。

由于在动脉硬化的基础上，突然发生冠状动脉的持久痉挛或微循环的栓塞，以至冠状动脉腔完全闭塞，使心肌缺血缺氧，心脏的电生理发生突变，而发生心脏骤停。

猝死可以随时随地发生，但以隆冬为好发季节，部分病人有心梗的先兆症状，而部分病人则无任何诱因，睡眠中会突然死亡，翌晨才被发现。

〔治疗〕

防治冠心病要重视合理用药。

1. 身边随时备有。硝酸甘油片、亚硝酸异戊酯、安定、

心得安、东莨菪碱等，以防病症急性发作。

2. 食物治疗冠心病可用黑木耳蒸 1 小时加冰糖服用，或者用鲜蘑菇和大枣煮食。

3. 用自然疗法防治冠心病：美国加利福尼亚大学最新研究表明，自然疗法可使冠心病的冠状动脉粥样硬化消退血管狭窄愈重者改善愈明显。自然疗法是指膳食中脂肪的获取热量在 25% 以下；食物多样化、粗细搭配、饥饱适中；甜食少吃，食盐适量，戒烟；应急处治，例如作伸展运动，意念放松，摒除焦虑，气入丹田，默想过去和未来的美好景象，至少一小时；每周至少 3 小时散步；增加膳食中钙的摄入量；每周至少两次进食含油多的鱼；增加摄入富含维生素 E 的食物；注意摄取含维生素 B₆ 的食物。

〔护理〕

1. 患者本人要了解心肌梗塞的先兆症状。

2. 外出时要随身携带急救药物，一般是速效硝酸甘油或速效救心丸。

3. 家中的每一位成员都应掌握急救知识，了解急救药品的使用方法，熟悉家中急救药品摆放的位置。急救药品要放在明显的、便于取用的地方。

4. 每年更换 1 次硝酸甘油片，以免失效。

5. 冠心病病人不要单独睡一屋，不要单独外出。

6. 冠心病病人应比一般人更注意保暖，气候骤寒时，应多穿衣，严防脚下着凉。冠心病人的裤子要肥大，腰带不要扎得过紧。

7. 心肌梗塞老人家庭康复的目标，是通过早期活动和锻炼，以达到体力和生活自理能力的恢复。病人在出院后，

除按时服药、按时门诊随访外，家庭康复锻炼，以步行疗法最为简便、易行，具体方案如下：

(1) 出院后第1周：每日1次漫步，每次5分钟，距离为400米。

(2) 出院后第2周：每日2次漫步，每次5分钟，距离为各400米。

(3) 出院后第3~4周：每日1次漫步，每次10分钟，距离为800米。

(4) 出院后第5~6周：每日1次漫步，每次15分钟，距离为1200米。

(5) 出院后第7周：每日1次漫步，每次20分钟，距离为1600米。

(6) 出院后第8~9周：每日1次漫步，每次20分钟，距离为2150米。

(7) 出院后第10周：每日1次漫步，每次30分钟，距离为3200米。

方案中的漫步距离和时间，可以根据老人的个体情况，而适当变通。对年老体弱的老人来说，还是以低水平的运动量为好，如将1日步行距离分成几段进行等。

心肌梗塞老人的生活指导，则应遵循“多走、少吃、睡得有些”的原则，如睡眠至少要7~8小时。若有睡不着的情况，则至少要10~12小时卧床休息。膳食方面要适当控制饮食，原则上是以低热量、低盐、低脂肪、高蛋白质、富含维生素易消化的饮食为原则。不要因过多的休息而发胖。平时，应严格禁烟，饮料中咖啡因的含量要少。出院3个月后可允许少量喝些葡萄酒。洗澡宜用温水，水温在40℃左右，

且时间要短。

〔预防〕

减少冠心病的危险因素是预防冠心病的重要措施：

1. 控制血脂增高，合理膳食

防治动脉硬化的重要条件是控制热量，限制脂肪、胆固醇的摄入。饮食以清淡（蔬菜、水果）、富有蛋白质和维生素（瘦肉、鱼、豆类等）、低脂肪、低胆固醇、低糖、低盐为益，维持理想的体重。

2. 控制糖尿病

糖尿病患者冠心病的发病率远比正常人高，约占糖尿病死亡原因的70%以上。糖尿病的脂肪代谢紊乱为动脉硬化的重要因素。控制糖尿病对预防动脉硬化是至关重要的。

3. 控制高血压

控制高血压是预防冠心病同时也是预防脑血管疾病的重要环节。预防高血压的主要措施有：减少钠盐的摄入，控制肥胖，饮酒不能过量。

4. 适当的体力劳动与锻炼

坚持适当的体育锻炼，如散步、做广播操、打太极拳、练气功、打门球、园艺运动等，可促进脂肪的代谢，降低血脂和胆固醇，促进冠状动脉的侧枝循环，改善心肌供血。

5. 保持健康的情绪和心态

保持乐观、愉快的心情，遇事豁达，与事无争，喜不极乐，悲不伤感，防止情绪过分激动而引起血压增高，心率增快，使心肌缺血、缺氧，诱发心绞痛。

6. 戒烟

吸烟的危害是多方面的，不仅损害呼吸道，还可引起心