

中医预防、治疗中老年常见病的权威指导

健康自助 ABC

【修订版】

中央人民广播电台健康讲座集锦

主编：杜萍

中国工程院院士
中华医学会副会长
吴咸中教授
强力推荐



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

中医预防、治疗中老年常见病的权威指导

健康自助 ABC

中央人民广播电台健康讲座集锦

【修订版】

主编：杜萍

中国工程院院士
中华医学会副会长
吴咸中教授
强力推荐



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

健康自助 ABC:中央人民广播电台健康讲座集锦/杜萍编.

—北京:中央编译出版社,2006.5

ISBN 7-80211-137-4

I. 健...

II. 杜...

III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 056969 号

健康自助 ABC:中央人民广播电台健康讲座集锦

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:(010)66509360 66509352(编辑部)

(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

h t t p://www.cctpbook.com

E m a i l:edit@cctpbook.com

经 销:全国新华书店

印 刷:北京瑞达方舟印务有限公司

开 本:880×1230 毫米 1/32

字 数:260 千字

印 张:11.5

版 次:2006 年 6 月第 2 版第 1 次印刷

定 价:25.00 元



〔作者简介〕

杜萍：

出身中医世家，善于运用中西医结合方法治疗疑难病症，擅长采用中医全息疗法诊病，手法独特，疗效显著。专著《足部反射区保健按摩》一书成为全国足部保健学习班教材。论文《译自双脚的健康密码》被译为英、日、泰四种语言在亚洲地区广泛流传。曾赴国外从事医疗工作。

2002年入选《世界优秀专家人才名典》中华卷，任中国国际中医学会副秘书长、中国国际中医药大学教务长、专家门诊部主任等职。

总 策 划：韩 旭

主 编：杜 萍

副 主 编：戴 军 陈建忠 陈 洁

特约副主编：丁道海

编 委 主 任：任群芳

编 委：（排名不分先后）

邹积才 闫芬仙 徐培敏 赵国庆

张锡敏 孙占峰 吕能荣 赵 博

选题策划 郑 颖

责任编辑 郑 颖

版式设计 吴 名

封面设计·田晗工作室 010-82711280



作者和各国学者在一起。(二排左起第二人是国际若石研究会会长陈茂松先生)



本文作者在电台的直播节目中。



国家主席胡锦涛在江苏徐州视察中国特种蔬菜之乡——金陵天利公司的牛蒡种植基地。



百利脚炉治疗仪的发明人戴军先生（左起第二人）和电台嘉宾、主持人和作者。

序

由杜萍同志主编的《健康自助 ABC》即将出版,在付梓之前我有幸对书稿进行了浏览,览后心有所感,在此愿叙述几句,供读者参考。

本书取材于中央人民广播电台的健康讲座,全书共四章,下含近 100 多个分题,涉及到保健防病的方方面面。从广度和深度来看,都已超过刚刚起步的 ABC,是一本内容充实、科学性强,而又通俗易懂,引人入胜的科普佳作。应当向各专题的撰稿人、播讲人及编辑表示敬意。希望他(她)们通过不同形式不断推出这类精品,以飨读者。

我是一个已从医半个多世纪的老医生,我深知健康在人们一生中的份量。没有健康的体魄,不但不能为社会做出贡献,就是他们个人的生存质量也十分低下,往往挣扎在痛苦之中,被排除在幸福与欢乐之外。因此,追求健康、保持旺盛的活力,已成为社会上普遍关注的问题。世界卫生组织(WHO)早在建立的初期就提出“到 2000 年人人享有卫生保健”的奋斗目标,许多会员国的政府领导人纷纷做出承诺。后来 WHO 又提出了每个人都应当对自己的保健负责的观点,提出了“健康四大基石”,即合理膳食、适当运动、

戒烟限酒和心理平衡。健康四大基石抓住了自我保健的要点,很容易被广大群众所接受。老朋友们阅读《健康自助 ABC》时,我也建议大家走近四大基石,用四大基石提高自我保健的水平,做一个身心健康的人,做一个为社会多作奉献的人。

吴咸中

2005 年 4 月 28 日

目 录

序	1
第一章 常见老年病的防治知识	1
第一节 心脑血管疾病	1
一、脑血管病简述	1
1、谈谈中风	2
1) 什么叫脑中风	2
2) 脑中风的危害到底有多大?	4
3) 谈谈脑栓塞、腔隙性脑硬死、脑血栓和脑出血	4
4) 为什么会发生中风	7
5) 中风的先兆	8
6) 谈谈脑外中风	10
7) 中风后遗症的治疗	11
8) 怎样预防脑血管病	16
2、认识中风的潜在危险因素	19
1) 便秘、鼻出血与中风	19
2) 气温变化警惕无感觉中风	21
3) 电脑使用者警惕 e 栓塞	22
4) 哪些人易患中风	24

5) 中风十大高危因素	26
二、心血管病简述	28
1、认识血管的老化	31
1) 老年人血管的变化	31
2) 冠脉狭窄后是否会心肌缺血	32
3) 谈谈动脉粥样硬化	33
4) 高脂血症的防治	36
5) 别忽视血液健康隐患	40
6) 血液为什么会粘稠	43
7) 人与血管同寿,怎样保持血管年轻	44
2、您的血压正常吗?	48
1) 为什么高血压容易引起中风	50
2) 什么叫高血压危象	52
3) 血压高时有哪些症状和危害	54
4) 心率,与寿命有关的指征	55
5) 早期高血压的治疗	57
6) 低血压的防治	59
7) 关注脉压,如何看待脉压差	61
3、认识冠心病	62
1) 脉率与脉律不同	62
2) 冠心病要早防早治	64
3) 中老年人心绞痛的特点	66
4) 心绞痛不能“痛时再治”	67
5) 各种心绞痛的防治	68
6) 隐性冠心病的常见症状	71
7) 冠心病的心外“晴雨表”	72
8) 气温变化防“心梗”	74

9) 冠状动脉硬化可逆转	76
10) 老年人应警惕隐性心衰	77
11) 介绍 TP-CBS 心功能血流参数无损伤检测仪在 临床应用的意义	79
12) 冠心病早期预兆——耳垂皱褶深, 耳道细毛多	81
13) 冠心病的“时间疗法”	83
14) 冠心病病人如何养生	84
三、心脑血管病的十大信号	86
四、心脑血管病要同步治疗	88
第二节 骨科疾病	89
一、老年人骨关节生理特点	89
二、老年人为什么易骨折? 怎样预防	91
三、老年人的关节痛	93
四、老年人为什么常腰腿痛	94
五、风湿和类风湿性关节炎的防治	95
1、晨僵与类风湿性关节炎	95
2、健脾除湿防治类风湿	97
3、认识类风湿因子	99
4、谈谈风湿性关节炎	100
5、认识血沉	101
6、易被误诊的风湿性多肌痛	103
六、认识骨质增生与骨质疏松	104
七、认识颈椎病	106
八、谈谈颈椎病的报警信号	110
九、预防颈椎病的七种方法	113
十、谈谈腰椎间盘突出症	114

十一、关节疼痛,病在软骨,根在退化	115
第三节 消化系统疾病	118
一、消化系统的解剖生理	118
二、食物的“旅行”	120
三、常见消化系统疾病的防治	122
1、怎样保护好肝脏	123
2、为什么会得脂肪肝?	124
3、脂肪肝可以逆转	125
4、胃有九怕用药小心	126
5、谈谈人体的“防火墙”	127
6、慢性萎缩性胃炎的防治	129
7、慢性胃炎的防治:	130
8、为什么说“一进两出”要“收支平衡”	132
9、腹泻和便秘为何常交替出现	134
10、肠胃不好,可引发心病	135
第四节 泌尿生殖系统疾病	136
一、老年人泌尿生殖系统有哪些改变	137
二、谈谈男性更年期	138
三、女性的更年期	140
四、谈谈常见的前列腺疾病	142
五、谈谈老人难言之隐——尿失禁	151
六、老年人何为易患尿路感染	155
第五节 内分泌与新陈代谢疾病	156
一、老年人内分泌系统有哪些变化	156
二、老年人新陈代谢的改变	158
三、认识甲状腺功能亢进	160
四、痛风和痛风性关节炎的防治	162

五、病在表面,根在脏腑	166
六、谈谈糖尿病	168
1、糖尿病所导致的并发症有哪些?	170
2、稳定血糖,要把好五关	172
3、高危人群应怎样预防糖尿病	175
七、代谢综合症	176
第六节 呼吸系统疾病	178
一、老年人易患呼吸道疾病	178
二、老年人呼吸道感染的特点	180
三、老年慢性支气管炎发生的原因	182
四、预防老年人冬季呼吸道疾病,防止慢性气管炎的 急性发作	183
五、谈谈支气管哮喘	185
六、慢性支气管炎的冬病夏治	186
七、睡眠打呼噜有什么危害	188
第二章 认识全息疗法	191
一、全息医学概念	191
二、全息医理原理和全息论	192
三、体表敏感点与全息元	196
四、耳全息诊疗	202
五、手全息诊疗	209
六、足全息诊疗	230
七、来自双脚的健康密码	244
八、理疗学与生物全息	247

第三章 有关生命科学的常识	252
一、人体的第四生命源——磁	252
二、人体健康的第一道防线——皮肤	255
三、寿命的三角形和延长寿命三要素	256
四、怎样提高机体免疫力	258
五、人体的微循环与衰老	260
六、战胜血液疲劳	264
七、酸性体质是健康大敌	265
八、人体也要防生锈	268
九、谈人体的平衡	270
十、人体内的酶	271
十一、人体内的新陈代谢	273
十二、认识人体的经络	275
十三、神奇的人体“内毛”	276
十四、人的衰老从何开始	278
十五、睡眠与人体衰老	281
十六、二十四节气与养生保健	289
十七、读书与养生	301
第四章 饮水也要讲科学	321
一、水的硬度与健康	322
二、健康从活化水、活性水开始	323
三、水质与长寿	324
四、最需饮水的时间	325
五、矿泉水≠养生水	328
六、什么样的水要少喝	329

七、慢性缺水的危害、饮水的提示	331
八、喝茶与健康	333
九、介绍牛蒡茶	334
十、神奇五行汤——牛蒡汤又叫五行蔬菜汤	336
十一、谈谈牛蒡与人体健康	339
十二、介绍糙米茶	345
编后感	349
参考文献	352

第一章 常见老年病的防治知识

第一节 心脑血管疾病

一、脑血管病简述

为了便于了解脑血管病，先简单谈谈脑的血液供应情况。对脑的血液供应，由两个系统来进行，即颈内动脉系统和椎—基底动脉系统。在人们颈部两侧各有一条粗大的动脉，用手可以摸到它的跳动，叫做颈总动脉。颈总动脉有条重要的分支，叫做颈内动脉，它是供应脑子血液的重要血管。颈内动脉进入颅腔后即分出大脑前动脉，分布在大脑半球的内侧面；又分出大脑中动脉，主要分布在大脑的外侧面。此外还有许多细小的分支，这样构成了颈内动脉系统。另外一个系统是椎——基底动脉系统，前面已经谈过了。

在大脑的底面，左右两侧的大脑前、中、后动脉分别由短小的交通动脉互相联接，汇合成一个小环形的交通渠道，叫做脑底动脉环。

脑子是人体新陈代谢特别旺盛的器官，需要特别丰富的血