

老年病



对症食疗与按摩

让您安度晚年的简易健康疗法



老年病



对症食疗与按摩

——让老年朋友掌握食疗与按摩的养生之道——



图书在版编目(CIP)数据

老年病对症食疗与按摩 / 《国医绝学健康馆》编委会编.
—重庆: 重庆出版社, 2010.3

(国医绝学健康馆)

ISBN 978-7-229-01935-8

I. ①老… II. ①国… III. ①老年病—食物疗法 ②老年病—按摩
疗法(中医) IV. ①R247.1 ②R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第038627号

国医绝学
健康馆

· 老年病对症食疗与按摩

出版人: 罗小卫

文字撰稿: 商 虞

策划: 周华章同人

装帧设计: 阮剑锋

责任编辑: 陈建军

美术编辑: 张丽娟

特约编辑: 冷寒风

摄影: 晓 庄

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 120 字数: 2000千字

版印次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

定价: 400.00元(全40册)

如发现印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



老年病

对症食疗与按摩

让您安度晚年的简易健康疗法

《国医绝学健康馆》
编委会◎编

目录

contents

- 健康长寿调养秘诀 / 3
- 慢性支气管炎 / 4
- 肺炎 / 7
- 肺气肿 / 10
- 心脏病 / 13
- 高血压 / 16
- 慢性胃炎 / 19
- 消化性溃疡 / 22
- 便秘 / 25
- 慢性胆囊炎及胆石症 / 28
- 尿路感染 / 31
- 慢性肾功能衰竭 / 34
- 泌尿系结石 / 37
- 尿失禁 / 40
- 前列腺增生 / 43
- 糖尿病 / 46
- 高脂血症 / 49
- 肥胖症 / 52

- 痛风 / 55
- 动脉硬化 / 58
- 脑出血 / 61
- 脑梗塞 / 64
- 帕金森病 / 67
- 老年痴呆 / 70
- 骨质疏松症 / 73
- 肩周炎 / 76
- 更年期综合征 / 79
- 失眠 / 82
- 白内障 / 85
- 老花眼 / 88
- 玻璃体混浊 / 91
- 皮肤瘙痒症 / 94



健康长寿 调养秘诀

步入老年，人体的各器官功能就会明显衰退，导致老年人体质虚弱，容易患病，而且一旦得病，容易发生连锁反应，最终造成无可挽救的严重后果。老年病多是慢性病、终身性疾病，且常多病共存，病情变化迅速，并发症也较多。

科学膳食是健康长寿的妙药

由于老年人脏腑功能衰弱，气血不够充实，肾精衰耗，易致疾病发生。而只有机体善食养，营养功能才能充分发挥，生命力也就自然旺盛了，如此即可达到养生抗衰、调养治病、延年益寿的目的。如果在膳食中再加入具有益寿延年、强身祛病作用的中药材，不仅易于消化吸收，而对治疗老年慢性病效果显著。

经络按摩是返老还童的“仙丹”

经络按摩的刺激能引起局部和全身反应，起到促进新陈代谢、提高免疫力、提高各脏器功能的作用，不仅对疾病的康复起到积极作用，而且还能强身健体、延缓机体衰老。经络按摩刺激疗法对很多老年性疾病也都适用，尤其适宜体质虚弱、重病后康复期的老年病人。

膳食和按摩不仅可长期服用和操作，而且还可根据病情需要加减药食及配穴，是缔造老年人幸福安康的两把金钥匙。

慢性支气管炎

manxing
zhiqiguanyan

慢性支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。经常有慢性咳嗽、咳痰或伴有喘息，每年发作持续3个月、连续2年或以上，部分病人可发展成阻塞性肺气肿、慢性肺原性心脏病。慢性支气管炎主要有单纯型和喘息型两型。单纯型的主要表现为咳嗽、咳痰；喘息型者除有咳嗽、咳痰外，尚有喘息，伴有哮鸣音，喘鸣在阵咳时加剧、睡眠时明显。

● 饮食宜忌 ● 慢性支气管炎

◆ **饮食宜清淡，多吃高维生素、高蛋白食物** 如白菜、菠菜、油菜等新鲜蔬菜能补充多种维生素和无机盐的供给，且具有清痰、去火、通便的功效。同时，还要补充蛋白质，以增强机体免疫力。

◆ **多吃健脾、益肺、补肾、理气、化痰的食物** 慢性支气管炎病人要多吃些止咳、化痰、健脾、益肺的食物，如猪、牛、羊肺脏及枇杷、橘子、梨、百合、大枣、莲子等，以控制病情。

◆ **忌食海腥油腻之品** 因“鱼生火、肉生痰”，故慢性支气管炎患者应少吃黄鱼、带鱼、虾、蟹、肥肉等，以免助火生痰。

◆ **忌吃辛辣油腻的食物** 辣椒、胡椒、蒜、葱、韭菜、肥肉等食物，能刺激呼吸道，加重病情。

◆ **忌吃过咸、过甜、生冷的食物** 这些食物易刺激呼吸道，使器官痉挛，不利于分泌物的排除，从而使病情加重。



食疗妙方

川贝鸭梨汤

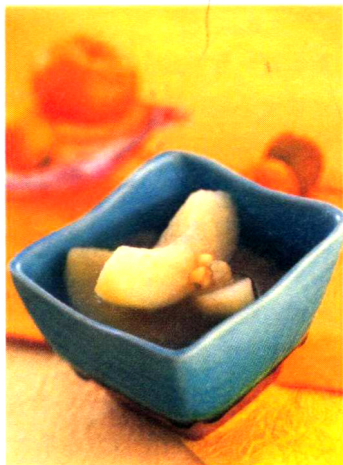
材料 川贝20克，鸭梨300克。

调料 冰糖适量。

做法

1. 鸭梨洗净，去核，切块；川贝用温水泡发，洗净。
2. 将鸭梨块、川贝放大碗中，上笼用大火蒸5分钟后改小火蒸约20分钟。
3. 加入冰糖蒸至溶化即可。

祛病功效 本汤保护气管、止咳化痰，有调整胃肠功能的作用。



猪肺百合杏仁汤

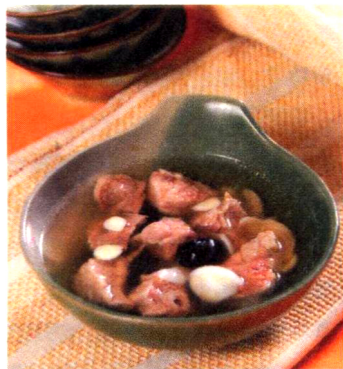
材料 猪肺1副，干百合20克，蜜枣30克，杏仁25克，葱片、姜片各适量。

调料 盐、味精、料酒各适量。

做法

1. 猪肺洗净，沥干，切成小块，入沸水锅中焯去血水，捞出；干百合用温水泡发，洗净；杏仁、蜜枣分别洗净。
2. 煲锅内倒入适量清水，加入猪肺块、百合、蜜枣、杏仁、葱片、姜片、料酒，大火煮沸后改小火煮约2小时，加盐、味精调味即可。

祛病功效 生姜性温，味辛，具有散寒发汗、解表祛风的作用；葱白性温，具有调节体温、促进汗液分泌的作用，并可缓解慢性支气管炎。



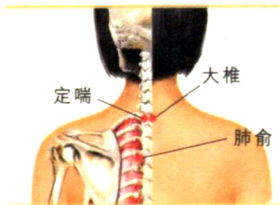
按摩疗法

1. 点按大椎穴

● **位置：**第7颈椎棘突下，约与两肩峰相平，或正坐伏案，摸取颈后最高的一个突起之下。

● **按摩方法：**取正坐位，用中指点按大椎穴20~30次。

● **功效：**可提高人体防病能力（为保健要穴）。主治头项强痛、颈肩综合征、哮喘、疟疾、慢性支气管炎、肺结核及阳气不足引起的四肢发凉、肩背冷痛、身体虚弱等。



2. 按揉定喘穴

● **位置：**第7颈椎棘突下，旁开0.5寸（1横指）。

● **按摩方法：**取坐位，右手食指或中指指端按右侧定喘穴，右手食指或中指端按左侧定喘穴，每穴按揉2分钟，以局部有明显的酸胀感为佳。

● **功效：**治疗哮喘、咳嗽、肩背痛、落枕等。

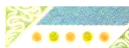
3. 按揉肺俞穴

● **位置：**肩胛骨内侧，第3胸椎下旁开2横指。

● **按摩方法：**取坐位，先用左手掌根搭于右侧肩井穴，中指指尖按定右肺俞穴，按揉2分钟，然后换右手照上法按揉左肺俞穴，揉至局部发热为度。

● **功效：**治疗感冒咳嗽、支气管炎、哮喘、自汗、盗汗、背部酸痛等。





肺炎

feiyān

肺炎是一种呼吸系统急性病。临床以高热、寒战、咳嗽、血痰和胸痛为特征，起病急。肺炎病原体中以细菌为多见，也有病毒、真菌、寄生虫等。肺炎以肺炎球菌所致的肺炎为常见。

● 饮食宜忌 ● 肺炎

◆ **饮食宜清淡、富含营养且易消化** 肺炎病人因高热，体力消耗大，要多补充热量和优质蛋白。可多吃瘦肉、豆制品等，勿过甜、过咸。

◆ **适当吃富含铁和铜的食物** 动物肝和肾、蛋黄、芝麻酱、黄豆、芋头、油菜、茄子等富含铁和铜的食物，有助于氧的携带和运输。

◆ **常吃富含维生素C的食物** 维生素C是组织细胞生长必需的抗氧化剂，能预防感染。

◆ **适当补充维生素A** 维生素A能保护黏膜，促进受损黏膜修复，动物肝脏中富含维生素A，西蓝花、南瓜、茼蒿、胡萝卜等含有较为丰富的胡萝卜素，在体内可转化成维生素A。

◆ **补充维生素E** 维生素E可促进血液循环，杏仁、葵花子、松子等坚果类和木耳、发菜等菌藻类中含有一定量的维生素E。

◆ **忌辛辣油腻的食物** 辣椒、胡椒、芥末、川椒等辛辣食物性质温热，而肺炎又属热病，两热相加会加重病情；而油腻食物大多性属温热，不利于肺气的康复。

◆ **忌烟酒** 烟酒会刺激咽喉及气管，引起局部充血水肿，加重病情。



食疗妙方

杏仁苹果豆腐羹

材料 豆腐3块，杏仁24粒，苹果1个，冬菇4朵。

调料 盐、植物油、白糖、味精、水淀粉各适量。

做法

1. 将豆腐洗净，切成小块，置水中泡一下捞出。
2. 冬菇泡发洗净，切碎，搅成蓉，和豆腐块、水一起入锅煮至滚沸，加上盐、植物油、白糖调味，再淋入水淀粉调成芡汁，制成豆腐羹。
3. 杏仁用温水泡一下，去皮；苹果洗净，去皮，切成粒。
4. 豆腐羹冷却后，加上杏仁、苹果粒、味精拌匀即可。

祛病功效 杏仁和苹果中均含有丰富的天然化学抗氧化物质——黄酮类和多酚类成分，利于改善呼吸系统和肺功能，可以调节非特异性免疫功能。豆腐为补益清热养生食品，可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃。三者搭配食用，可在人体被病原体感染时，组成抗感染的防线，有助于肺炎的治疗。

蜂蜜蒸梨

材料 梨200克，红樱桃、绿樱桃各适量。

调料 蜂蜜30克，白糖适量。

做法

1. 将梨洗净去皮、核，放入碗内备用。
2. 在碗中加入蜂蜜，上笼蒸熟取出，用白糖调味，可将红樱桃、绿樱桃放在上面作为装饰。

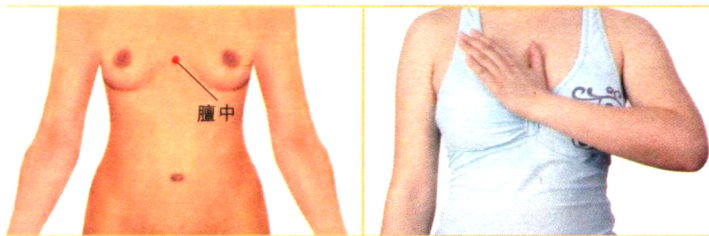
祛病功效 蒸梨是中国传统的食疗补品，可以滋阴润肺、止咳祛痰，对咽喉具有良好的润泽保护作用。“梨膏糖”更是闻名中外，它是用梨加蜂蜜熬制而成，对患肺热、久咳症的病人有明显疗效。



按摩疗法

1 按揉膻中穴

- **位置：**在胸部正中线上，两乳头连线与胸骨中线的交点。
- **按摩方法：**取坐位或仰卧位，以左手大鱼际或掌根贴于穴位，逆时针方向按揉2分钟，以胀麻感向胸部放散为佳。
- **功效：**膻中主一身之气，刺激膻中，可理气止痛，经常按摩可改善呼吸困难、咳嗽、胸部疼痛、肺炎等症。



2 按揉中府穴

- **位置：**胸前壁外侧，突起下方，第一肋间隙中。
- **按摩方法：**取坐位或仰卧位，用中指点按中府穴不动，约半分钟，然后向外揉2分钟，当时即觉呼吸通畅，咳嗽症状可缓解。
- **功效：**中府为肺的募穴，俞募配穴治疗肺系疾病，经常按摩可改善咳嗽、气管炎、支气管哮喘、肺炎、胸满痛等症。



肺气肿

feiqizhong

肺气肿是指终末细支气管远端(呼吸细支气管、肺泡管、肺泡囊和肺泡)的气道弹性减退,过度膨胀、充气和肺容积增大或同时伴有气道壁破坏的病理状态。早期可无症状或仅在劳动、运动时感到气短。随着病程的发展,会逐渐加重呼吸困难的程度,以至稍一活动甚或完全休息时仍感气短。此外,还会体重下降、感到乏力、食欲减退、上腹胀满。

饮食宜忌

肺气肿

- ◆ **多吃富含维生素A、维生素C及钙质的食物** 维生素A可润肺、保护气管;维生素C有抗炎、抗癌、防感冒的功效;含钙食物能增强气管抗过敏能力。
- ◆ **多吃富含蛋白质和铁的食物** 瘦肉、动物肝脏、豆腐、豆浆等食物中富含优质蛋白质和铁元素,可促进损伤组织的修复,增强病人体质,提高免疫力。
- ◆ **经常吃食用菌类** 食用菌类如香菇、蘑菇含香菇多糖、蘑菇多糖,可调节免疫功能,增强人体抵抗力,可有效控制病情。
- ◆ **忌食辛辣刺激性食物** 辣椒、葱、蒜、酒等辛辣刺激性食物会刺激气管黏膜,加重咳嗽、气喘、心悸等症状,诱发肺气肿。
- ◆ **忌食海腥油腻食物** 海腥油腻食物由于用油量过大,易助火生痰,从而加重病情。



食疗妙方

蜜饯百合

材料 干百合100克。

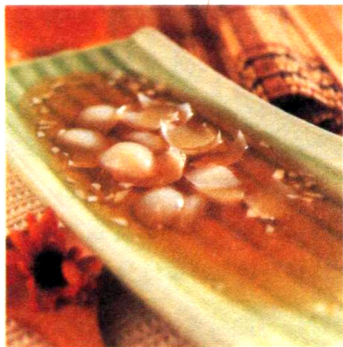
调料 蜂蜜150毫升。

做法

1. 将干百合、蜂蜜放在大碗内，再放在蒸锅内蒸1小时，趁热调匀。
2. 待冷却后装瓶罐中，食用时冲服。

祛病功效 适用于肺癆久咳、肺气肿、有脓痰、低热、烦闷等症。

此膳还适用于慢性支气管炎以及秋天肺燥或热邪伤及肺胃之阴所致咳嗽等。



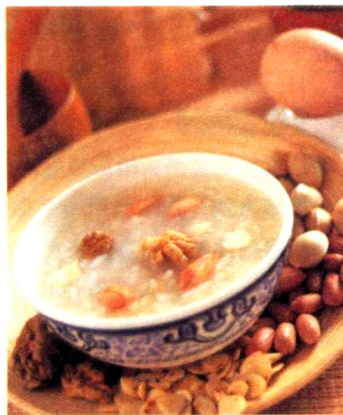
四仁鸡子粥

材料 鸡蛋1个，白果仁、甜杏仁各30克，核桃仁、花生仁各60克，大米100克。

做法

1. 将核桃仁、白果仁、花生仁、甜杏仁分别泡洗干净，用清水浸泡2小时，沥去水分备用；大米淘洗干净备用。
2. 鸡蛋磕入碗中，搅打均匀备用。
3. 锅中加入适量水煮沸，把大米、白果仁、花生仁、甜杏仁、核桃仁一起放入锅中，煮制成粥，淋入鸡蛋液稍煮即可。

祛病功效 患咳嗽及体弱久不愈者，常用此膳，有补肾润肺，纳气平喘的功效。每日清晨1小碗。连服1个冬季。脾虚便溏者忌服。



按摩疗法

1 按揉曲池穴

● **位置：**屈曲肘关节，在肘横纹的外侧头。

● **按摩方法：**按摩者左手托住被按摩者手臂，用右手拇指顺时针方向按揉曲池穴2分钟，然后逆时针方向按揉2分钟，左右手交替，以局部感到酸胀为佳。

● **功效：**此穴是人体强壮的要穴，能够有效提高免疫力，提升整体精神状态，促进受损组织的修复。

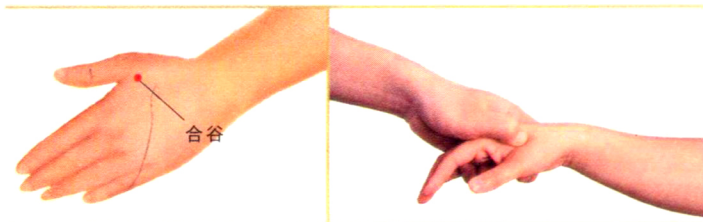


2 掐揉合谷穴

● **位置：**手背部，拇指与食指的根部交接处，肌肉最高点。

● **按摩方法：**按摩者用一手拖住被按摩者一手手掌，用另一手拇指指腹掐揉被按摩者合谷穴30次。

● **功效：**此穴是人体强壮的要穴，能够有效提高免疫力，提升整体精神状态，促进受损组织的修复。



xinzangbing

心脏病

心脏病包括风湿性心脏病、先天性心脏病、高血压性心脏病、冠心病、心肌炎等各种心脏疾病。一般症状表现为：心律不齐、心跳加速、心悸、身体虚弱、气喘、容易头晕、食欲不振、肠胃不适、耳鸣、打鼾、肩痛、胸痛、呼吸困难、水肿等。导致心脏病发生的原因有：过胖、情绪易激动、食用过多油脂食物、遗传等。

● 饮食宜忌 ● 心脏病

- ◆ **补充维生素E** 维生素E可强化心肌，减少胆固醇，如小麦胚芽、芝麻、橄榄油等食物中含有较多的维生素E。
- ◆ **多吃大豆卵磷脂** 大豆卵磷脂可分解脂肪与不良胆固醇，可预防血凝块而引起的中风。
- ◆ **忌吃高糖食物** 高糖食物易使血糖升高，而增加三酸甘油脂的合成，从而引发血脂升高，加重病情。
- ◆ **忌烟酒** 烟酒会加快心跳，使血管收缩，血压升高，从而诱发或加重病情。
- ◆ **忌饮浓茶、咖啡** 浓茶、咖啡易使病人血中胆固醇、血糖、乳酸，丙酮酸的含量升高，易造成心肌梗塞。
- ◆ **忌吃高胆固醇、高油脂食物** 肥肉、鸡鸭皮、猪皮、动物内脏、蛋黄等高胆固醇、高油脂食物易引发心脏病，加重病情。

食疗妙方

苹果银耳瘦肉汤

材料 • 苹果块100克，猪瘦肉块50克，胡萝卜块25克，水发银耳10克，葱花、姜片各适量。

调料 • 盐、香油各适量。

做法

1. 银耳择洗干净，去蒂，撕成小朵。
2. 锅置火上，放入猪瘦肉块、胡萝卜块、水发银耳、葱花和姜片，加适量沸水大火煮沸，转小火煮至肉块熟透，倒入苹果块煮2分钟，用盐调味，最后淋入香油即可。

祛病功效 苹果中的维生素C是一种水溶性的强有力的抗氧化剂，可保护心血管免受自由基的攻击；银耳所含的银耳多糖可增强心肌收缩力，增加心输出量，并有抗血栓形成的作用。常食本品对心肌缺血、心律不稳、心肌梗塞都十分有益。

按摩疗法

1 按揉三阴交穴

● **位置**：小腿内侧，内踝尖直上4横指，骨后缘处。

● **按摩方法**：被按摩者仰卧，按摩者用拇指顺时针按揉三阴交2分钟，然后逆时针按揉2分钟。

● **功效**：对阵发性心动过速，心房颤动以及室性早搏都有一定的疗效。

三阴交

