

治疗与自疗丛书
丛书主编 常敏毅

中老年 常见病 的治疗与自疗

常敏毅 编 著

宁波出版社

98
R592
57
2

治疗与自疗丛书

中老年常见病的治疗与自疗

常敏毅 编著

Y4254/07



宁波出版社



3 0009 2803 0

丛书主编：常敏毅
责任编辑：徐 飞
封面设计：王海明

治疗与自疗丛书

中老年常见病的治疗与自疗

常敏毅 编著

宁波出版社出版发行

(宁波市苍水街 79 号 315000)

宁波甬江印刷厂二分厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：6 插页：1 字数：130 千

1998 年 6 月第一版 1998 年 6 月第一次印刷

印数：1—5000 册

ISBN7-80602-181-7 /R·4 定价：7.00 元

前 言

中老年人的养生保健是全世界都关心的热点问题。

据世界卫生组织(WHO)的规定,人类的年龄分期是:

44岁以前为青少年; 45~59岁为中年; 60~74岁为老年前期(准老年期); 75~89岁为老年; 90岁以上为长寿。在我国,仅60岁以上的人就有一亿之多,是世界上中老年人数最多的国家。据预测,到2000年时,中国将进入老龄化社会。到2025年,60岁以上的老年人将占中国总人口的三分之一,45岁以上的中老年人将达总人口的五分之三。

由于生理方面的自然原因,中老年人的身体健康状况开始与日俱下。一些疾病开始发生或蔓延,很多人因此而丧生。全社会的中老年人不但渴望医疗技术的提高,而且也同样渴望掌握一些行之有效的养生保健知识,以达到“有病治病,无病防病,健康生存,延年益寿”的目的。

本书以问答的形式,对中老年人常见病和多发病的保养和治疗作了科学的介绍。其中有很多最新研究成果,也有许多在海外流行的实用自我养生方法。书后的附录是作者在美国和马来西亚讲学时的讲稿,对中老年人春夏秋冬四季的保健与养生进行了详细的论述。

伟人毛泽东曾在一首词中写道:“人有病,天知否”,表达了一种对战胜疾病的强烈企求。伟人尚且如此,何况寻常你我。本书将提供给你最实用且又是最新的养生保健知识,

使你开卷必然得益。

国际传统医学博士

美国人体科学研究院客座教授 常敏毅

1998年1月1日于宁波

• 2 •

目 录

前言.....	(1)
1 低血压症	(1)
2 高血压病	(5)
3 糖尿病	(13)
4 肥胖症	(22)
5 心悸与喘息	(31)
6 动脉硬化	(35)
7 浮肿	(40)
8 寒冷症	(44)
9 贫血	(49)
10 肝病	(54)
11 便秘	(61)
12 胃及十二指肠溃疡	(66)
13 胃下垂	(71)
14 慢性胃炎	(76)
15 醉酒	(81)
16 感冒	(89)
17 腹泻	(95)
18 肠道传染病	(100)

19	过敏症·····	(104)
20	食欲不振·····	(110)
21	失眠·····	(117)
22	焦虑症·····	(122)
23	精力不足综合症·····	(127)
24	痔疮·····	(133)
25	肩周炎·····	(138)
26	痛风·····	(144)
27	前列腺癌·····	(149)
28	癌症的预防·····	(153)
29	吃可助性·····	(158)

附录

中老年人春季养生·····	(164)
中老年人夏季养生·····	(169)
中老年人秋季养生·····	(174)
中老年人冬季养生·····	(178)
自我辨证食疗图	

19	过敏症·····	(104)
20	食欲不振·····	(110)
21	失眠·····	(117)
22	焦虑症·····	(122)
23	精力不足综合症·····	(127)
24	痔疮·····	(133)
25	肩周炎·····	(138)
26	痛风·····	(144)
27	前列腺癌·····	(149)
28	癌症的预防·····	(153)
29	吃可助性·····	(158)

附录

中老年人春季养生·····	(164)
中老年人夏季养生·····	(169)
中老年人秋季养生·····	(174)
中老年人冬季养生·····	(178)
自我辨证食疗图	

低血压症

低血压是怎么一回事？

测血压时，当高压为 13.3KPa(100mmHg) 以下时，一般可视为低血压症。低血压患者大多表现为虚弱性体质，有时蹲下猛然站起时，会因脑贫血而眩晕。

低血压患者的红细胞及血红蛋白都和贫血者类似，呈现不足状态。但是又和贫血者有不同之处，即低血压患者的血循环也不正常，常伴有胃下垂和手足发凉、睡眠不宁等症状。

低血压是怎么引起的呢？

血压低是一种病理现象。原因是血容量减少或血管容量增加，其本身并不是一个独立的疾病。

血容量减少的原因有大量出血、出汗过多、腹泻、寒冷（寒冷可使血中水分进入组织而使血压降低）、长久站立（如站立半小时，可使 15% 的血中水分一时性流入下肢组织）等。

血管容量增加引起的低血压是昏倒和晕厥的一个发生因素。有时药物中毒也可引起低血压。

无论哪种因素，中老年人低血压发生率都高于年轻人。

低血压者在饮食上都应该注意些什么呢？

从某种意义上讲，低血压的康复主要应从饮食上着手。其要点有以下 4 个方面：



低血压者，冬天怕冷，夏天怕热

1. 血压偏低的人常为食欲不振或体型消瘦者。由于食欲不振，所以饮食不好，营养平衡受到破坏，并且造成能量摄取不足，使体力减弱，进而心血管功能也受到影响。所以，低血压者要保证营养素的充分供给。1日要3餐，甚至1日4~5餐，细嚼慢咽，做到有规律地、积极地摄取有营养的食物。

2. 营养物质除了蔬菜之外，特别要注意摄取蛋白质和脂肪，因为这样可以增强体质。比如油炸肉丸（最好是鸡腿肉）；不喜欢油炸的，可借助醋、香辛料、卤汁，可明显增加食欲。芝麻和胡桃中含有50%的优质油类，可以充分利用。芝麻研粉容易消化，宜在米饭或其他食品中经常应用。

3. 水果和黄绿色蔬菜富含矿物质、维生素、纤维素类，

充分摄取不仅使营养平衡，而且有通便的效果。但是有胃病的人要少吃含纤维素多的牛蒡菜、藕和海藻类。

4. 就餐时可以适量喝点葡萄酒，有极佳的开胃效果。但以少饮为好，空腹时绝对不可饮用。至于香烟，则绝对要禁止。

有什么疗效膳食吗？

据日本《家の光》介绍，有两种膳食对低血压症有较好的疗效。特介绍如下：

1. 菠菜 50g，切成 2cm 长短。火腿肉 100g，切薄片。然后在菜锅中放入蒸好的米饭 250g，再放入菠菜、腿肉、调味汁（用生菜油和蛋黄调成）以及 30g 天然奶酪，翻炒 15 分钟，稍微勾芡即成。这种饭炒菜风味极佳，且营养丰富，开胃醒脾。

2. 党参、黄精各 6g，纱布袋装入，扎口。大枣 5 个，猪肘子 750g，常规洗净，放入砂锅中，注入适量清水，用武火烧沸，撇尽浮沫，移置文火上继续煨至汁浓肘熟。去除药袋，肘、汤、大枣同时装入大碗中即成。此肴叫“黄精煨肘”，可疗脾胃虚弱、食欲不振。低血压体质者可经常食用。

有什么简易的自我疗法吗？

有。

1. 以湿毛巾或干毛巾天天用力擦身。记住，擦的方向是由四肢向胸部方向擦。

2. 每天用凉水和热水交替洗脚。即一只脚放在冷水中，另一只脚放在热水中；或者分别用冷水和热水冲浇两足，反

复交替进行。有确实的升压效果。

中医有什么好的方子吗？

中医治疗低血压症的方子有很多，在此仅介绍两个：

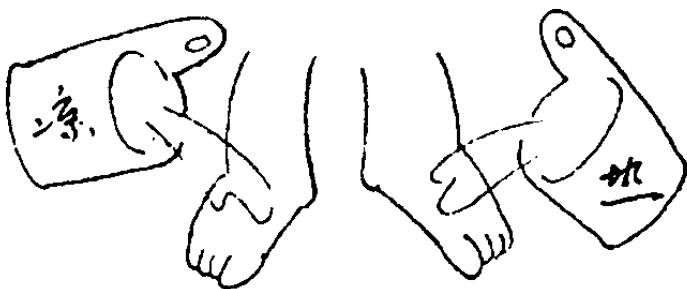
1. 甘草、五味子各 10g，茯苓 15g。每日 1 剂，煎服或泡茶饮。据《人民军医》（1976 年第 2 期）报告，一共治疗 45 例，原来血压多在 80～90/40～60mmHg，服上药 3～10 剂后，血压多升至 100～120/60～90mmHg。

2. 甘草、肉桂、桂枝各 15g，五味子 25g。每日 1 剂，水煎分早晚 2 次服。4～7 天为 1 疗程。血压升至正常水平后，继续治疗 4 天。据《黑龙江医药》（1979 年第 2 期）报告，治疗某男，46 岁，4 年来血压一直偏低，并伴有头晕、失眠、多梦、健忘、周身乏力、心悸等症状，用本方治疗一周后，血压恢复正常，症状消失。

低血压自疗法示意图



①毛巾向心性擦身



②凉热水交替洗（或浇）两足

高血压病

高血压需要充分注意吗？

人到中年要特别注意自己的血压是否正常。这个时期若得了高血压，很多人都有发生脑血管意外（中风）或心脏病的可能。相当一部分中老年人是由于血压高而最终导致死亡的。人到中年以后，至少每季度应测量一下自己的血压，以提高警惕。

导致高血压的原因是什么？

高血压产生的原因相当复杂，到现在还没有完全研究清楚。目前学术界一般认为，是大脑皮层经常受到不良刺激，以致功能失调，引起皮层下血管的舒缩中枢功能紊乱，而造成了高血压。

从临床医学角度来看，高血压病的产生有两个方面内容：一是肾病、主动脉病、动脉硬化、内分泌腺体病等引发的继发性高血压（症候性高血压）；二是病因尚未彻底明瞭的原发性高血压，也就是前面提到的不良刺激作用于大脑皮层的结果，这种高血压占整个高血压病的 85% 左右。

血压多高才能算是高血压？

测量血压的结果分为舒张压（低压）和收缩压（高压）。我国正常人的血压，可以按下列公式计算出

(1mmHg = 0. 133KPa) :

收缩压 = $[104 + (0. 3 \times \text{年龄})] \times 0. 133\text{KPa}$

舒张压 = $[70 + (0. 2 \times \text{年龄})] \times 0. 133\text{KPa}$

凡舒张压持续超过 12KPa(90mmHg) 者, 不论其收缩压多少, 都算是高血压。

按年龄, 舒张压在 10. 6KPa(80mmHg) 以上, 而收缩压超过以下标准, 也可认为是高血压:

① 40~49 岁 超过 20KPa(150mmHg) ;

② 50~59 岁 超过 21. 3KPa(160mmHg) ;

③ 60 岁以上 超过 22. 6KPa(170mmHg) ;

根据世界卫生组织的规定: 收缩压在 21. 28KPa(160mmHg) 以上, 舒张压在 12. 6KPa(95mmHg) 以上, 满足其中一项, 便可视为高血压。血压值在正常值和高血压值之间的, 称为“准高血压”。

高血压都有哪些症状?

头痛。尤其是在后脑或太阳穴部位, 很多人早晨比晚上更明显。

头晕、头沉、失眠。有些病人还伴有脑中嗡嗡声、耳鸣等症状。

麻木。有些病人有手指麻木和僵硬感, 手臂上有蚂蚁爬行感。

肌肉酸痛。尤其是颈背部较为明显。这是由于肌肉供血不足引起的。

但也有症状不明显的, 本人也无所不适, 这样的人极易发生脑中风。

以上主要症状中老年人发生率高。据统计，人在 20 岁以上时，高血压发病率仅 3.11%；但到了 60~69 岁，则高达 17.23%。

从饮食角度来看，应如何预防高血压呢？

首先要明确低盐饮食是预防高血压的关键。

根据日本厚生省对日本人的饮食标准规定，成人食盐摄入量每日应在 10g 以下。而实际上，日本人均食盐摄入量已达每日 12.5g，故引起日本人高血压病的高发。

以米饭为主食的民族和地区，一般都口重，吃饭时多伴以咸菜、咸鱼等高盐副食。酱油 20ml 含生盐 1~2g，腌胡萝卜、咸菜每 15g 就含食盐 1g，加上咸鱼一小条（50g）含盐 4g，若一顿饭就吃这些，食盐就已摄取了 7g。

从大范围的人群调查来看，人们在日常饮食中摄取的食盐有 57.6% 来自调味品。其中 26.4% 来自酱油，16.8% 来自酱制品，12% 来自食盐，2.4% 来自其他调料。调味品以外的食盐摄入量占 42.4%，其中咸菜占 12.8%，鱼虾加工品为 7.2%，面粉制品占 7.2%，其他食品占 15.2%。

显然，从饮食上控制食盐摄取已是当务之急。

低盐饮食如何进行呢？

低盐饮食在调理方法上很有讲究，具体来说有以下几点：

1. 菜肴热的时候，盐味可被热的刺激所掩盖，所以盐分不知不觉就摄取多了。因而菜肴宜凉到一定程度后再吃。
2. 菜肴尽量少放盐，多食淡味菜肴。
3. 咸味浓的零食（如咸话梅、五香瓜子等）要尽量少吃。

4. 在就餐时，各种调料要另置一碟，不要直接加入菜中，可少量蘸着吃。

5. 吃面条、馄饨类时，不要带汤喝下。据测定，面条汤中含盐较高。

6. 最好把每日盐（氯化钠）摄取量控制在 6g 以内。这里所说的盐，包括了酱油、咸菜、腌鱼、味精等在内。

除此之外，在饮食上还应注意些什么呢？

低盐饮食容易使人丧失食欲，很容易造成营养缺乏，所以应在摄取营养方面充分注意以下几个原则：

1. 多吃含碘较多的食物，如海带、海蜇等，对高血压患者有好处，不但补充营养，而且可防止动脉硬化的发生和发展。

2. 充分摄取维生素丰富的果蔬。维生素 C·P(芦丁)、PP(烟酸)、B₆ 等都有降低血液胆固醇、减轻动脉硬化的作用，对高血压患者有康复效果。

3. 鱼、肉、蛋、奶类动物性蛋白质中，含有硫氨基酸类（如牛磺酸、蛋氨酸等）的降压成分，充分摄取，不但对提高机体功能有益，而且可预防高血压病。最新的调查已表明，纯粹的长期吃素者高血压发病率明显高于有荤有素的科学饮食生活者。

4. 大豆类富含植物蛋白质，这类蛋白质可使血管强化，抑制胆固醇上升，防止高血压引起的脑中风。

5. 马铃薯类由于含钾较高，有利尿效果，可促使体内的盐分排出。此外，巧妙地利用酸味，不但增加菜肴的风味，提高食欲，还有降压作用。

有什么疗效膳食吗？

1. 醋泡花生：将花生仁适量浸泡在食醋中（1周以上，时间稍长一些效果好）。每天晚上睡前服，每次2~4粒，嚼碎吞服。

据《新中医》（1978年第1期）报告，以本法治疗高血压病多例，一个疗程（7天为1疗程）后有效率就达90%以上。要求是生花生仁的红色外衣不可去掉，否则效果大减。

2. 芹菜籽汤：芹菜籽30g，加水250ml，煎至140ml。每日1剂，分2次服，连服30天。

据《广西中医药》（1983年第5期）报告，治疗高血压25例，显效12例，有效5例，总有效率66%。

以上两个食疗验方，方便实用，且有效果，任何高血压患者都可应用。

高血压患者在日常生活中都应注意些什么呢？

1. 要防寒。寒冷使皮肤血管收缩，血压上升，是心脏病和脑血管疾病最危险的诱发因子之一。

2. 要保持正常体重。有人研究过，体重每增加12Kg，收缩压可上升1.33KPa(10mmHg)，舒张压可上升0.99KPa(7.5mmHg)。因此，体重过重的人，应适当节食，减轻体重。

3. 吸烟对高血压患者危害甚大，吸一支烟后，收缩压马上就可增加1.33~3.33KPa(10~25mmHg)。所以要坚决禁烟。

4. 每日要保持大便通畅。因为便秘除可以引起自体中毒外，还会影响心脏工作，使血压升高。

5. 少饮酒及含咖啡因类饮料（包括茶），这类饮料对高