

《老年报》

医药保健选萃

黑龙江朝鲜民族出版社

XDM18/11

92
R161.7
25
2:2

《老年报》 医药保健选萃

(二)

《老年报》编辑部 编



3 0092 1704 7

黑龙江朝鲜民族出版社

1992·牡丹江



B974351

(黑) 新登字第 3 号

责任编辑: 李贤吉

责任校订: 章于发

责任校对: 穆 毅

顾廷林

封面设计: 咸成镐

《老年报》医药保健选萃

(二)

《老年报》编辑部 编

*

黑龙江朝鲜民族出版社出版发行

牡丹江书刊印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32·16 印张·40 万字

1992 年 8 月第 1 版 1992 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—30100 册

ISBN7-5389-0411-5/R·8

定价: 8.30 元

编 者 的 话

《〈老年报〉医药保健选萃》一书，于去年出版后，博得了广大老年读者的热情欢迎和赞许。许多老年人爱不释手，把《选萃》做为祛病健身、颐养长寿的日常手边读物。对此，编者深感欣慰，并感谢广大老年朋友对《选萃》的厚爱。

随着时间的推移，《老年报》在近一年来又推出 100 余块医药保健专版，刊有大量保健养生、健身、祛病功法、验方效方等新知识、新方法、新信息。遵照广大读者的愿望，再次选编成书——《选萃》第二集。编纂宗旨及选编内容仍遵照《选萃》第一集的原则，并做为此书的补充与引深。读者朋友可两书连阅，相互参合，应用于防病抗衰的实际生活中。

本书由于福发、章丰、于葆琳等选编。因编者学识所限，难免有错误之处，望广大读者多加核正，以待来日斧正。本书出版，承获黑龙江朝鲜民族出版社的热情支持，在此深表谢意。

· 编者 ·

目 录

编者的话.....	(1)
-----------	-----

医生信箱及手记

心血管疾病

非药物法抗御心血管疾病.....	(1)
脉压差过小表明心力衰竭.....	(2)
无脉症需辨证用药.....	(3)
脉搏频率的学问.....	(4)
老年低血压的防治.....	(5)
针灸治疗高脂血症.....	(6)
高血压病怎样正确治疗.....	(7)
预防冠心病夜间发作.....	(7)
喉部紧缩感是心肌梗塞的警报.....	(8)
胃痛的误区——心肌梗塞.....	(8)
古稀之年应注意收缩期高血压.....	(9)
贫血并非营养不良.....	(9)
腹泻可诱发心肌梗塞.....	(10)
感冒谨防心肌炎.....	(11)
高血压与鼻出血.....	(11)

脑血管疾病

中老年人怎样预防脑溢血.....	(11)
------------------	------

谨防动脉硬化性皮层下白质脑病	(12)
警惕老年性痴呆	(13)
谨防冬季抑郁症	(14)
老年痴呆症与头部受损有关	(14)
中风早期报警信号	(15)
TIA——缺血性中风警报	(16)
呼吸系疾病	
老年性肺炎的预防	(17)
慢性支气管炎的防治	(17)
怎样预防夜间哮喘	(18)
谨防肺吸虫病	(18)
结节病只能针对症状用药	(19)
消化系疾病	
脾亢进，切除为好	(20)
重视乙肝“三步曲”	(21)
堵塞乙肝家庭垂直传播	(22)
便秘慎用寒凉药	(22)
保护胃粘膜有利防癌	(23)
谈老年溃疡病	(24)
痢疾的中医治疗	(24)
五更泻的治疗	(25)
浅谈便秘性腹痛	(25)
脂肪肝的治疗与预防	(26)
谈乙型肝炎的治疗	(27)
综合治疗胃下垂	(28)
调达脾胃医饕餮	(28)
怎样防治胆石症复发	(29)

腹泻不容忽视 (30)

结肠息肉宜早期去除 (30)

泌尿系疾病

尿毒症由严重肾衰引起 (31)

益肾固脬治尿频 (32)

前列腺增生症的治疗 (32)

前列腺炎的家庭治疗 (33)

治疗前列腺肥大五法 (34)

老年性阴道炎的治疗 (35)

老年人尿失禁的药物治疗 (35)

患了肾绞痛怎么办 (36)

老年人谨防排尿性晕厥 (37)

滋肾清热治消渴 (37)

神经系疾病

三叉神经痛可用中药治疗 (38)

谨防老年体温症 (39)

辨证施治神经炎 (40)

头痛医头难以根治头痛 (41)

老年人肩臂麻腿无力是中风吗 (42)

颈椎病可引起秃发 (43)

面神经炎不是脑中风 (43)

重症肌无力可治愈 (44)

治疗癫痫病有良方 (45)

骨及外科疾病

颈椎病由椎间盘退变引起 (46)

局部封闭疗法可治疗慢性劳损性疾病 (47)

风湿与类风湿并不是同一种病 (47)

治疗烧伤瘢痕的好去处	(48)
汗斑的起因与治疗	(49)
盛夏皮炎的防治	(49)
钩蚋性皮炎的防治	(50)
警惕髌关节骨折的危险	(51)
中风后谨防肩周炎	(51)
肩周炎的家庭治疗	(52)
骨髓炎的防治	(53)
治疗瘙痒症几法	(54)
急性嵌顿痔的防治	(54)
湿疹——风湿热邪发于肤表	(55)
谈牛皮癣的防治	(56)
肛门湿疹的防治	(56)

五官科疾病

舌纹裂为阴伤血亏之象	(57)
虹膜睫状体炎宜中西药并用	(58)
胆脂瘤型中耳炎	(59)
早期预防老年黄斑变性	(60)
泪道堵塞年久做手术是上策	(60)
谈老年人眼球上的血斑	(61)
口腔长期溃疡是体内热盛	(62)
浅谈牙周萎缩	(62)
怎样保护拔牙后的伤口	(63)
急性充血性青光眼的早期信号	(64)
突发性耳聋与血液粘度有关	(64)
生理性飞蚊样感觉不是“病”	(65)
反复生麦粒肿怎么办	(66)

“黑毛舌”并非绝症·····	(67)
心脏病患者拔牙应注意·····	(67)
脱水是老年性白内障的重要诱因·····	(68)
预防老年性白内障·····	(68)
中老年人拔牙禁忌·····	(69)
老年人谨防沙眼倒睫毛·····	(70)
更年期妇女口腔综合症的药物治疗·····	(70)
春季淋巴结结核的防治·····	(71)

瘤 癌

严防癌从口入·····	(71)
放疗与化疗交替治疗肺癌新方案·····	(72)
警惕卵巢癌·····	(73)
子宫肌瘤保守无效剔除为好·····	(74)
骶尾部肿痛常源于脊索瘤·····	(74)
良性瘤可用中草药化结·····	(75)
癌症问答几则·····	(75)
警惕妇女“老来红”·····	(76)
须高度重视乳腺癌变·····	(77)
骨关节疼痛是肺癌的特殊表现·····	(78)
瘙痒与癌症·····	(78)
老人便血应警惕大肠癌·····	(79)
多发性胆囊结石易致胆囊癌·····	(79)
缺碘可诱发癌症·····	(80)
外阴癌的早期信号·····	(80)
癌症与微循环密切相关·····	(81)
怎样预防口腔癌·····	(81)
便秘可致乳癌·····	(82)

当心恶性黑色素瘤	(82)
老年人肩痛谨防肺癌	(82)
直肠癌的早期信号	(83)
鼻咽癌信号	(83)
挖耳可导致乳头状瘤	(83)

医技与医理

肝癌病人的曙光——介入疗法	(84)
艾灸保健法	(85)
点刺放血疗法	(86)
颜色疗法	(86)
就前列腺射频热疗仪有关事宜答读者问	(87)
痧症，提倡民间疗法刮痧	(88)
体外反搏疗法治疗心脑血管疾病	(88)
化验血脂应注意什么	(89)
活血益气话“蜂疗”	(90)
神奇的自尿疗法	(90)
CT 检查是怎么回事	(92)
从性激素揭示针刺抗衰的机理	(93)
高氧量子疗法治疗高血粘度	(93)
二阶梯是心功试验	(94)
就“四部疗法”治前列腺病答读者问	(94)
适合中医治疗的疾病	(95)
输液疗法好，切勿滥用	(96)
人胎脑神经因子可有效激活脑细胞损伤	(97)
人工心脏起搏器	(98)
习惯性便秘的行为疗法	(99)
敷脐法治诸病	(99)

艾灸治哮喘.....	(100)
------------	-------

保健养生

防病抗衰

老人切勿过于自信健康.....	(101)
谈“男怕穿靴，女怕戴帽”	(102)
辨证进补.....	(103)
妇女更年期后的营养保健.....	(104)
冬季谨防老年性低体温.....	(104)
12 月份是高血压病人的危险月	(105)
夏治冬病老慢支.....	(105)
谈气虚养生.....	(106)
浅谈“三轮三补”法.....	(106)
多食海鱼海藻可延缓衰老.....	(107)
低脂肪饮食并不能延长寿命.....	(108)
当归、生姜、羊肉汤补“虚”	(108)
延缓衰老的食谱.....	(109)
多种老年病源于缺钙.....	(109)
皮肤白斑点是衰老症状.....	(110)
老年人谨防多器官功能衰竭.....	(111)
治疗记忆力减退有良方.....	(111)
贫血与低血压没有联系.....	(111)
感冒的奇特疗法.....	(112)
养肝滋肾抗御视力衰退	(112)
走出胆固醇误区.....	(113)
慢性气管炎自疗法.....	(114)

高血压降至多少为宜·····	(114)
要重视老年腹泻·····	(115)
老年人患了慢性气管炎怎么办·····	(115)
过度降压易致胃溃疡·····	(115)
反复单侧耳鸣耳痛谨防鼻咽癌·····	(116)
咳嗽——奇特的心脏自救术·····	(116)
冬季谨防心绞痛·····	(117)
掌足角化症——早期食管癌的信号·····	(117)
抑制胆固醇阻断癌信号·····	(118)
血型的检测与应用·····	(118)
警惕老年人鼻出血·····	(119)
仅查尿糖值并不确切·····	(120)
冬令进补“三不宜”·····	(120)
患了紫癜症怎么办·····	(120)
防流鼻血五要点·····	(121)
老年人出现间歇性跛行应及时就医·····	(122)
左心功能不好的几种早期信号·····	(122)
警惕老年白血病·····	(122)
偏头痛的自我疗法·····	(123)
“大脑老化症”威胁生命·····	(123)
腹痛不能一概热敷·····	(124)
青光眼患者须知·····	(124)
中老年人需做哪些预防接种·····	(125)
家庭急救 10 忌·····	(126)
如何预防中风复发·····	(126)
缺少维生素易患心脏病·····	(127)
春季老人谨防流感·····	(127)

皮肤烧烫伤怎么办·····	(128)
表面抗原携带者的自我保健·····	(128)
心脏功能简易测定法·····	(129)
夜间急症怎么办·····	(129)
老人输血时应注意·····	(130)
中老年人要定期检查常规心电图·····	(130)
预防餐后低血压·····	(131)
老年人胸闷当心心肌梗塞·····	(131)
老年人的夏季食补·····	(132)
老年人夏季“三防”·····	(132)
谨防秋燥·····	(133)
春天锻炼防鼻衄·····	(134)
冬雾之际话保健·····	(134)
三色球与老年性痴呆·····	(135)
简便易行的盐熨疗法·····	(136)
痛经简易疗法·····	(136)
慢性呼吸道病患者的自我保健·····	(136)
义齿需及时修复·····	(137)
警惕隐形眼镜的危害·····	(137)
警惕夜间脑溢血·····	(138)
心绞痛晕厥的家庭抢救·····	(138)
老年人感冒的家庭治疗·····	(139)
看鼻子知健康·····	(140)
防治卧位型心绞痛·····	(140)
糖尿病人的自我疗法·····	(140)
谈男性老年乳房增大·····	(141)
“粗脖子”就应多吃碘吗·····	(141)

汗少，是汗腺不够活跃·····	(142)
化解过氧化物抵御高胆固醇·····	(142)
过敏综合症应消除过敏源·····	(143)

生活起居

专心事业有益健康·····	(144)
不健康的生活方式导致许多人死亡·····	(145)
长期卧床老人注意心理调节·····	(145)
健脾化湿防苦夏·····	(146)
季节变换注意情绪·····	(147)
海滨气味可治忧郁症·····	(147)
注意您的 C 型行为 ·····	(147)
肺心病人怎样过冬·····	(148)
刷牙最佳时间——饭后 3 分钟·····	(149)
取暖须防“火激红斑”·····	(149)
拔牙后何时镶牙适宜·····	(149)
指压回春穴可治早泄·····	(150)
指压法可治急性腰扭伤·····	(150)
绝经后应及时取出节育环·····	(151)
早起喝一杯水，可治便秘症·····	(151)
冰袋可止偏头痛·····	(151)
蜂场过夜可治病·····	(152)
老人如何安全过冬·····	(152)
刮舌苔有害健康·····	(152)
唱歌能平喘·····	(153)
负担过重的人注意眩晕症·····	(153)
醒时易中风，养神 3 分钟·····	(154)
运动与糖尿病·····	(154)

香气益于健康·····	(154)
肝硬化病人的生活调理·····	(155)
消除阳痿误区·····	(156)
美尼尔氏症患者的家庭护理·····	(156)
热、冷水泡脚可祛病·····	(157)
落枕的自我疗法·····	(157)
药物牙膏可助你根治胃肠溃疡·····	(157)
多用铜器皿有益·····	(158)
喝咖啡可增强性功能·····	(158)
老年人为什么夜尿多·····	(159)
静电可引起老人心律失常·····	(159)
褥疮的预防和治疗·····	(160)
毛巾擦背可防病·····	(160)
FA 药浴有奇效 ·····	(161)
坐浴治疗前列腺炎·····	(161)
公共浴室能传播淋病·····	(161)
出汗后, 请洗热水澡·····	(162)
腹膜炎病人平卧好·····	(162)
脑血栓与睡姿有关·····	(162)
午睡符合人的生理节律·····	(163)
睡眠——最佳药物之一·····	(163)
倾斜床位防治心绞痛·····	(164)
睡前喝香油, 止咳润咽喉·····	(164)
溃疡病人的最佳服药时间·····	(164)
电冰箱不宜存放中药·····	(165)

饮食 (包括食疗)

不要盲目食用滥加药物的食品·····	(165)
--------------------	-------

脑血管病的多发与不良饮食习惯有关·····	(166)
低热量饮食益长寿·····	(166)
防动脉硬化的首选食物·····	(167)
偏食猪肉食盐多发心脏病·····	(167)
吃鱼蒜饮小量酒可防心血管病·····	(168)
专家认为每天吃 6 克盐为宜·····	(168)
不可乱戒盐和糖·····	(169)
食疗防治骨质病·····	(169)
注意饮食结构, 预防结肠癌·····	(170)
乳腺癌与饮食有关·····	(171)
癌患必须高营养·····	(171)
谨防含铝食品的危害·····	(172)
摄食含锰食物可防治骨质疏松·····	(172)
偏头痛与体内缺镁有关·····	(173)
多食肉类易引发结肠癌·····	(173)
吃烤肉、鱼易患癌·····	(174)
过量食用胡椒致病·····	(174)
叶绿素可治老年习惯性便秘·····	(174)
酸豆乳有抗肿瘤作用·····	(175)
多食鱼类可防骨折·····	(175)
过量喝牛奶易患白内障·····	(175)
骨头汤是补钙的好方法·····	(176)
高盐饮食易破坏胃粘膜·····	(176)
高钾饮食可防中风·····	(176)
癫痫病人应少吃含高锌食物·····	(177)
夏日, 严防嗜盐菌·····	(177)
食盐致癌亦防癌·····	(178)

素食能减轻风湿性关节炎症状·····	(178)
老人宜食含精氨酸食物·····	(179)
癌症病人放疗后吃什么好·····	(179)
溃疡病人勿须“少食多餐”·····	(179)
高血脂老年人的饮食·····	(180)
老年人肾虚的饮食治疗·····	(181)
溃疡病人宜饮糖奶茶·····	(181)
治疗贫血食疗·····	(182)
胃灼热患者饮食禁忌·····	(182)
胆囊炎、胆石症病人的饮食·····	(182)
缺铁性贫血与饮食营养·····	(183)
心脏病人的手术前后饮食调理·····	(183)
老年哮喘患者的饮食调理·····	(184)
花粉——诱人的天然食品·····	(185)
警惕误食毒蘑中毒·····	(186)
高血压患者不宜吃芹菜·····	(186)
枸杞蒸肉可降低转氨酶·····	(187)
出血病人禁吃银耳·····	(187)
甲鱼有抗癌作用·····	(187)
寿星树果香榧子·····	(188)
猴头蘑具有保肝、益寿和抗癌作用·····	(188)
泥鳅，食药兼优·····	(189)
大葱减肥，苦瓜防癌·····	(189)
缺铁性贫血的天然良药——樱桃·····	(189)
医病、消暑食绿豆·····	(190)
椿芽的医疗价值·····	(190)
吃鱼头可防腰痛·····	(191)