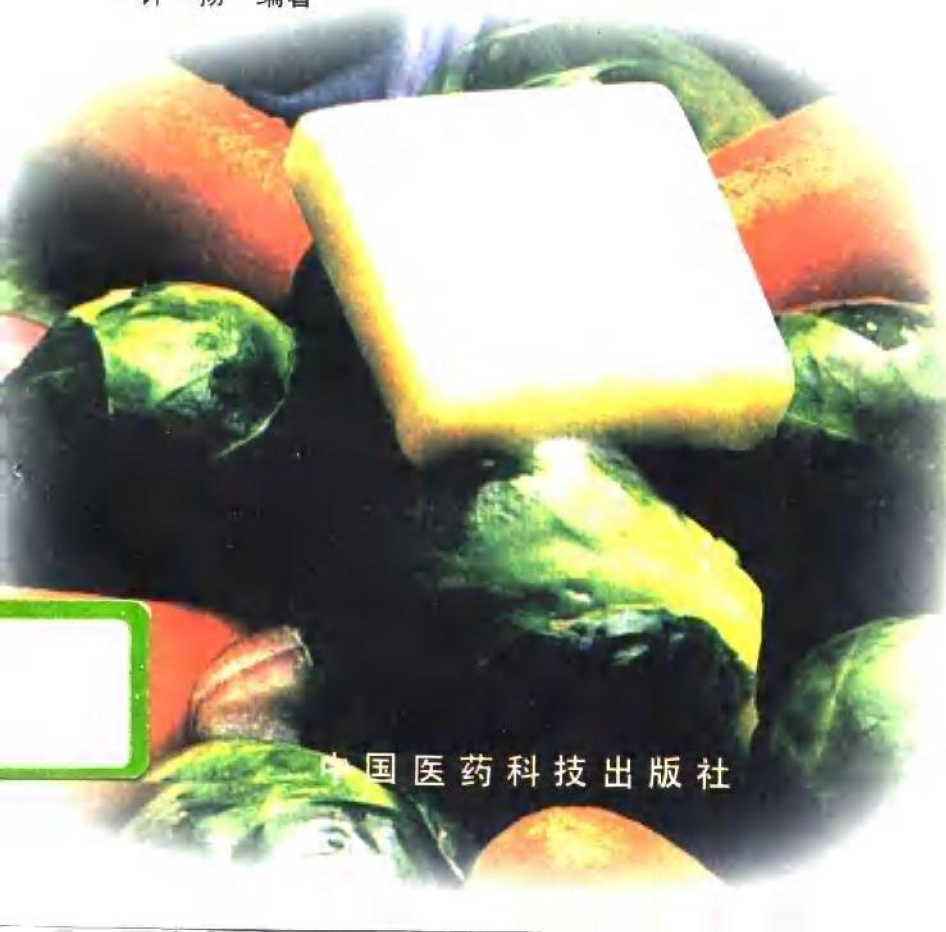


老年病防治 和食疗100法

吴大真 陶惠宁 总编

许 扬 编著



中国医药科技出版社

常见病防治和食疗 100 法系列

97
R592
31
2

老年病防治 和食疗 100 法

总编 吴大真 陶惠宁

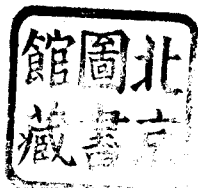
编著 许扬

Y4954/20



3 0091 9416 2

中国医药科技出版社



261417

登记证号 (京) 075 号

内 容 提 要

作者结合自己多年的临床实践经验,采用问答的形式,由浅入深地阐述了常见老年病的基本知识,重点介绍了常见老年病的诊断、治疗、预防方法,尤其对老年人的饮食宜忌作了介绍。

全书系统全面、通俗易懂,具有较强的知识性、科学性、实用性,适合一般家庭读者阅读。

老年病防治和食疗 100 法

——常见病防治和食疗 100 法系列

总编 吴大真 陶惠宁

编著 许扬

*

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲 38 号)

(邮政编码 100810)

北京中煤新大印刷厂 排版

北京昌平精工印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 $787 \times 1092 \text{mm}^{1/32}$ 印张 $8^{1/4}$

字数 177 千字 印数 1—9000

1996 年 4 月第 1 版 1996 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-1255-5/R·1112

定价: 9.00 元

总编简介

吴大真 教授，数十年来从事医疗、教学、科研、出版等工作，现任中国医药报社社长。

通信地址：北京市宣武区陶然亭路甲8号

邮政编码：100054

电话号码：(010) 3520672

陶惠宁 医学硕士，现任北京针灸骨伤学院国际培训部讲师、主治医师。

通信地址：北京市朝阳区望京中环南路6号

邮政编码：100015

电话号码：(010) 4361199—5042

作者简介

许 扬 男，四川省三台县人。1987年毕业于成都中医药大学医学系，获医学学士学位。现为中国中医研究院《中医杂志》社编辑、主治医师，曾在数家医院从事中医内科临床、针灸临床工作，著有《秘传按摩绝招》等书，并在全国性专业杂志上发表论文数篇。

通信地址：北京市东直门内北新仓 18 号中医杂志社

邮政编码：100700

电话号码：(010) 4014411—3047

目 录

一、基础知识篇

1. 引起衰老的常见原因有哪些? (1)
2. 老年保健应坚持哪些原则? (5)
3. 按摩对老年人防病健身有哪些作用?
常用按摩手法有哪些? (8)
4. 老年人头面、胸背部常用保健穴位有哪些?
..... (10)
5. 老年人上肢、下肢部常用保健穴位有哪些?
..... (16)
6. 如何进行身体各部位的简单按摩? (20)
7. 运动对保健强身有哪些作用? (21)
8. 老年人练习太极拳的要点有哪些? (23)
9. 什么是八段锦? 老年人如何练习八
段锦? (37)
10. 什么是五禽戏? 老年人如何练习五禽戏? ... (43)

二、诊断治疗篇

11. 什么是冠心病? 其发病原因有哪些?
临床表现如何? (48)
12. 现代医学如何治疗老年心绞痛? (50)

13. 中医如何辨证治疗心绞痛? (51)
14. 什么是心肌梗塞? 现代医学如何
治疗急性心肌梗塞? (53)
15. 中医如何辨证治疗心肌梗塞? (55)
16. 老年心肌梗塞患者病情缓解后如何
用按摩及饮食疗法巩固疗效? (57)
17. 冠心病的预防和治疗应注意哪些问题? (58)
18. 老年人常见的心律失常有哪些?
如何治疗? (59)
19. 老年心律失常的发病与哪些因素
有关? 如何辨治、调养? (61)
20. 高血压病有哪些临床表现? 如何分期? (64)
21. 怎样治疗高血压病? 如何正确使用
降压药? (66)
22. 中医如何辨证治疗老年高血压病? (68)
23. 为什么老年人容易患感冒? 感冒有
哪些类型? 如何治疗? (71)
24. 中医如何治疗感冒? 哪些措施有助于
预防感冒的发生? (73)
25. 什么是慢性支气管炎? 如何治疗? (75)
26. 慢性支气管炎的中医辨证治疗如何进行? ... (77)
27. 肺气肿是怎么一回事? 如何诊治? (80)
28. 老年肺气肿中医如何辨证治疗?
缓解期患者如何进行呼吸功能锻炼? (82)
29. 老年人肺源性心脏病有什么特点? 如何
治疗? (85)
30. 慢性胃炎可分哪几种类型? 现代医学

如何治疗慢性胃炎？	(88)
31. 慢性胃炎的中医辨证治疗如何进行？	
老年人怎样调理脾胃？	(91)
32. 什么是老年消化性溃疡病？ 有哪些表现？	
现代医学如何治疗？	(92)
33. 老年消化性溃疡相当于中医什么病？	
如何辨证治疗？	(95)
34. 老年消化性溃疡可见哪些并发症？	(97)
35. 老年消化性溃疡患者的治疗和预防应	
注意哪些问题？	(98)
36. 肝硬化如何分期、治疗？	(99)
37. 肝硬化的中医辨证治疗如何进行？	(101)
38. 什么是胆石症？ 如何采用中药疗法？	
手术疗法的指征有哪些？ 总攻疗	
法是怎么回事？	(104)
39. 胆石症如何配合针灸治疗？ 哪些单验	
方可治胆石症？	(106)
40. 急性脑血管病分成哪两类？ 如何	
救治？	(107)
41. 急性脑血管病属于中医什么病症？	
中医如何治疗？	(111)
42. 急性脑血管病的治疗应注意哪些问题？	
如何预防？	(114)
43. 震颤麻痹有哪些症状？ 如何治疗？ 应注意	
哪些问题？	(115)
44. 中医药、针灸如何治疗震颤麻痹？	(118)
45. 甲状腺机能亢进症有哪些症状？ 有哪些并	

- 发病？如何治疗？ (121)
46. 中医如何治疗老年甲状腺机能亢进症及其并发症？ (124)
47. 糖尿病分成哪两类？如何诊断老年糖尿病？ (128)
48. 老年糖尿病如何治疗？应注意哪些问题？ (129)
49. 中医如何辨治糖尿病及其并发症？哪些中药具有降糖作用？ (132)
50. 老年肥胖症如何治疗？ (135)
51. 老年肥胖症中医药、针灸治疗如何进行？哪些中药具有减肥作用？ (138)
52. 老年人患贫血有什么特点？如何治疗？ (140)
53. 老年慢性肾小球肾炎有哪些表现？如何处理？ (143)
54. 中医如何辨证治疗慢性肾炎？ (145)
55. 老年肾盂肾炎如何分类？其治疗与预防应注意哪些问题？ (147)
56. 肾盂肾炎的中医辨治如何进行？ (150)
57. 为什么老年男性易患前列腺肥大症？中医药如何治疗本病？ (152)
58. 老年前列腺肥大患者在什么情况下应进行手术治疗？其防治应注意哪些问题？ (155)
59. 什么是颈椎病？如何采用推拿、药物疗法治疗老年颈椎病？ (156)
60. 老年颈椎病患者有哪些自我保健方法？ (159)

61. 什么是肩关节周围炎？中医如何辨证 施治？	(160)
62. 如何采用针灸、推拿疗法治疗肩关节 周围炎？怎样进行医疗体操练习？	(162)
63. 落枕是怎么一回事？怎样治疗？	(165)
64. 什么是更年期综合征？如何处理？	(166)
65. 更年期综合征中医怎样治疗？	(168)
66. 更年期功能性子宫出血如何治疗？	(169)
67. 老年性子宫脱垂如何治疗？	(171)
68. 老年人外阴白斑有哪些表现？	(173)
69. 什么是老年性阴道炎？如何治疗？	(175)
70. 外阴瘙痒症的中医药疗法有哪些？	(176)
71. 什么是乳腺癌？中药可治乳腺癌吗？	(179)
72. 什么是老年性白内障？	(181)
73. 老花眼是怎样形成的？老花眼患者怎样 进行气功锻炼？怎样选配老花镜？	(185)
74. 老年性耳聋有哪些特点？如何治疗、 预防？怎样使用助听器？	(188)
75. 老年人出现皮肤瘙痒症怎么办？	(191)
76. 什么是丹毒？老年人得了丹毒怎么办？	(193)
77. 老年人也会得龋病吗？龋病对身体有 哪些危害？如何治疗？	(195)
78. 复发性口腔溃疡可以治疗吗？	(197)
79. 老年人如何进行口腔保健？	(199)

三、饮食调理篇

80. 什么是药食同源？哪些东西兼具食用和药用
的双重作用？其属性和主治病证是什么？ (201)
81. 什么是饮食疗法？有哪些配伍禁忌？ (204)
82. 老年人的饮食有哪些宜忌？常见老年
疾病如何注意饮食调养？ (207)
83. 老年人常用保健食疗方有哪些？ (212)
84. 常见茶叶品种有哪些？各有何特点？ (216)
85. 饮茶对身体有哪些有益作用？老年人饮茶
应注意哪些问题？ (217)
86. 日常饮用酒有哪些种类？酒对人体有哪些作
用？哪些药酒适用于老年人？ (219)
87. 饮酒与疾病有何关系？饮酒对人体有
哪些危害？老年人饮酒应注意哪些
问题？ (222)
88. 老年心绞痛、高血压患者可采用哪些
饮食疗法？日常生活应注意哪些问题？
..... (224)
89. 老年慢性支气管炎、慢性肺源性心脏
病患者如何进行饮食自疗及预防？
..... (227)
90. 老年慢性胃炎、消化性溃疡患者如何
进行饮食自疗？ (231)
91. 老年肝硬化患者如何进行饮食调理？ (234)
92. 老年甲亢、糖尿病患者如何进行饮食
自疗？ (236)

93. 老年肥胖症患者有哪些家庭饮食疗法? (238)
94. 老年胆石症、贫血患者如何进行饮食
调理? (240)
95. 老年慢性肾炎、肾盂肾炎患者如何进行
家庭饮食自疗? (242)
96. 更年期综合征、更年期功能性子宫出血、
老年子宫脱垂如何选用饮食疗法? (244)
97. 哪些食疗方法可治老年性白内障、前列腺
肥大症? (246)
98. 乳腺癌有哪些饮食自疗方法? (247)
99. 老花眼、老年性耳聋有哪些家庭食疗方药?
..... (249)
100. 老年皮肤瘙痒症及老年多发性口腔溃疡可选用
哪些食疗方法? (250)

一、基础知识篇

引起衰老的常见原因有哪些？

衰老是人体的一个生理过程，这种自然发展的规律是谁也无法抗拒的。但是，每一个人衰老现象出现的年龄却并不是一样的，身患疾病可以导致衰老的过早发生，人们日常生活中的许多因素也可以使衰老过早地出现。综合起来，引起衰老过早发生的因素有以下几个方面：

(1) 饮食不节：饮食不节是指饮食无规律或在食量及食物的营养搭配上存在不合理之处。与饮食物有直接关系的脏腑是脾胃，脾胃通过对食入的各种食物进行消化，吸收其营养物质，并将吸收后剩下的糟粕传入大肠而后排出体外，如果饮食不节，容易造成脾胃的消化吸收功能受到损害，身体各部位便不能及时或充分地获得营养物质的供给。正是因脾胃具有消化食物、营养全身的功能，所以脾胃功能如不正常，可成为全身其他疾病发生的肇端。具体说来，饮食不节包括以下情况。

过于饥饿：指进食量不足或一日三餐因各种原因的影响间隔时间太长。摄食量少，身体便得不到充分的营养来源；不能及时进餐，易影响脾胃的正常消化功能，营养物质的吸收受阻或吸收不完全。这样，机体各部分常处于营养物质的

供应不充分的状态，出现衰老进程加快，表现为身体消瘦、皮肤干燥、皱纹增多、记忆力减退明显、全身倦怠乏力或稍事活动即感疲倦、抵抗力低下等。

摄食过多：饮食物摄入过量，对身体可造成两方面的不良影响，一是容易导致营养过剩。供应体内的营养物质过多，可引起血脂增高和体内脂肪贮存过多，易产生肥胖症、糖尿病、高血压、动脉粥样硬化等疾病。另一方面，大量地摄入食物或饮料，超过脾胃的消化能力，可导致脾胃消化负担过重。如果多次违背平时生活规律，久而久之可导致脾胃虚弱。

饮食偏嗜：即长期偏爱吃某些食物。饮食偏嗜可造成体内某种食物成分过量贮积，而其他营养成分不足，因身体所必需的营养物质失去平衡，也容易引起衰老和引发多种疾病。如喜食糖者常常大量食入食糖，尤其是蔗糖，不仅可导致体内脂肪过多沉积而发生肥胖症，也容易诱发糖尿病。另外，食糖摄入过多，可造成血液中中性脂肪（甘油三酯）增多，而加速血管硬化的发生。

(2) 情志失调：中医称情志因素为“七情”，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊 7 种情绪，是人体精神活动的外在表现。精神活动正常的基础便是五脏六腑功能的平衡协调，使营养物充分吸收，运行于全身。所以，五脏六腑功能正常，则精神活动正常；反之，脏腑功能失调，精神活动则出现相应的异常表现。如肝脏功能不正常，可引起情绪急躁或忧思不解，有的老年人因一时境遇改变或忽逢大喜大悲之事，可突然发生暴病，甚至因之而危及生命。因此，情志失调常引起脏腑功能紊乱，成为导致老年疾病和引起衰老的常见因素。

老年人由于对意外的精神刺激反应能力低下，所以情志所伤致病非常多见。

(3) 肾气虚衰：祖国医学认为，肾气是维系生命活动的原动力，所以古人有“肾为先天之本”的论点。肾气与人体的生长、发育、衰老有密切关系。所谓“先天之本”，即指与生具来的特有体质基础。在我国古代医籍《黄帝内经》中《素问·上古天真论》篇认为：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉壮满；五八肾气衰，发堕齿槁；六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八肝气衰，筋不能动；八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。”这些论述是古代的医学家们在长期的临床观察中，概括总结而成的。上论中表明，“肾气”在人的生命活动中起着非常重要的作用，决定着人体的生长、发育、衰老的整个生命进程。可以说，衰老与否，衰老的速度、寿命的长短，很大程度上都决定于肾气的强弱。即肾气旺盛则不易衰老或衰老的速度也相对缓慢，寿命也就长；肾气衰弱，衰老就过早发生衰老的速度加快，寿命也就缩短。

上海第一医学院自 1960 年以来对肾的本质进行了大量的研究，发现肾阳虚者，24 小时尿 17-羟皮质类固醇含量低于正常值。ACTH 二日静脉滴注试验，有延迟反应。另一

些实验也证实，肾阳虚者，下丘脑——垂体——肾上腺皮质系统功能异常。老年人的肾上腺对 ACTH 的反应性降低，加之肾上腺重量减少，尿中 17 酮皮质类固醇排泄量比青壮年低，血嗜酸性粒细胞也减少，上述实验证实了祖国医学中肾的理论与衰老有密切关系，肾气虚衰导致衰老是有科学依据的。

(4) 脾胃虚衰：脾胃虚衰是指脾胃的消化功能减弱。显然饮食不节可导致脾胃功能的失调，但随着老年期的到来，脾胃本身的功能衰弱，也是引起衰老的重要因素。明代医学家张介宾在其所著的《景岳全书》中指出：“盖人至自生至老，凡先天之有不足者，但得后天培养之力，则补先天之功亦可居其强牢，此脾胃之气所关于人生者不小。……胃强则强，胃弱则衰，有胃则生，无胃则死，是以养生家必当以脾胃为先。”所以延缓衰老的办法，首先应该重视脾胃的保健。

现代医学认为蛋白质是生命的物质基础。人体合成蛋白质的原料，全由脾胃吸收而来，即依赖于胃的“受纳”和脾的“运化”。国外学者研究指出，蛋白质的变化是衰老的原因之一。脾胃功能虚衰，蛋白质的合成受影响，血清中蛋白质的比例发生改变，可促使细胞衰老。另外，脾胃功能的衰弱，影响人体生命活动所必需维生素的吸收。已有的研究结果证明，维生素 E 可使免疫系统衰老的过程减缓，维生素 A、维生素 C 有防癌和抗癌作用。

(5) 其他脏腑功能衰减：人体是一个有机统一的整体，体内脏器与脏器之间、组织与组织之间、脏器与组织之间，都存在着相互协调、相互制约的关系。不管哪一脏器功能衰减都会对其他方面产生影响。

心气虚衰：心主导和促进血液的运行，心气虚，血液运

行的推动力减弱，不仅导致身体各部营养物质的供给障碍，还可使体内产生的废物堆积。临床研究已经证明，老年人气虚血瘀是心脏病、脑血管疾病的主要原因。另外，心气虚，外在表现为面色苍白无华，也是衰老的征兆之一。

肝气虚衰：肝主调畅全身气机，并与精神活动关系密切。肝气虚可出现神志方面的许多衰老表现，如多疑善虑、少言寡欢，急躁易怒、多寐少梦等。另外，肝主一身之筋，并与爪甲的荣枯有密切关系，肝脏功能虚衰，可出现运动迟缓，爪甲变脆变厚、干枯无光泽等衰老征象。

肺气虚衰：肺司呼吸，并固卫肌表，防止外邪的侵袭。肺气虚衰，可出现呼吸无力、声低气短、容易感冒、自汗怕冷、皮肤弹性减退或干燥起屑等衰老现象。总之，衰老是人生必经的生理过程，虽然目前的科学技术水平尚无法逆转这种生理进程，但是，采用积极的办法延缓衰老已被实践证明是可行的。

老年保健应坚持哪些原则？

老年人选择适当的保健方法，不仅可以延缓衰老、颐养天年，而且可以预防疾病。根据老年保健特点，具体保健原则有下述几个方面。

(1) 顺应自然：人生活于大自然之中，与自然界息息相关，人体内也如一小天地，自然界中四时气候（季节气候的寒、热、温、凉）变化、昼夜更替、地理条件等自然因素，对疾病发生和健康长寿均有十分密切的关系。我国历代精于养生的人都把顺应自然作为养生保健的首要原则。

人届老年，气血偏虚，正气相对不足，对外界的调控反