

中女斗 健康之友

云南日报丛书

云南人民出版社

1.

(滇)新登字 01 号

责任编辑: 木 易
编辑校对: 方国华 李定康
封面设计: 赵仲修

云南老年报丛书
中老年保健之友
云南老年报 编

云南人民出版社出版发行(昆明市书林街 100 号)
云南老年报印刷厂印装

开本: 787×1092 1/32 印张: 16 字数: 339,000
1994 年 8 月第 1 版 1994 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1-3000

ISBN 7-222-01575-2/Z·151 定价: 10 元

前 言

由于人民生活质量的普遍提高及医药技术的不断进步，我国人民的防病治病条件和自我保健状况均有了很大改善，平均寿命已由解放前的38岁提高到68岁多。老年人在人口中的比例越来越大，到本世纪末中国将进入老龄社会。老年人的医疗保健问题，正越来越显得突出，老年医学正应运兴起。

本报有鉴于此，继出版《老年知识手册》之后，特将我省著名专家、教授及有关专业人员三年来在本报医药保健版发表的文章，精选后取名《中老年保健之友》予以编辑出版，作为“云南老年报丛书”之二，奉献给全省中老年朋友，旨在针对中老年人的生活、心理和生理特点，提供一些防病治病和自我保健方面的科普知识，以有助于老年朋友健康长寿，颐养天年。

云南老年报

1994年5月

主要作者名录

云南老年报医药保健顾问

- 沈允斌** 云南省老年医学会主任委员 中华老年医学会委员 云南省第一人民医院副院长 内科主任医师
- 李秉权** 卫生部脑血管病专家咨询委员会委员 云南省脑血管病防治研究办公室主任 昆明医学院神经外科教授
- 任国钧** 云南省医学会副会长 云南省心血管病学会主任委员 中华心血管病学会委员 昆明医学院心血管研究室主任 教授
- 李 萌** 云南省神经精神病学学会主任委员 昆明医学院精神病学教授
- 胡福定** 云南省呼吸学会主任委员 中华医学会呼吸学会委员 云南省第一人民医院呼吸科主任医师
- 陈光懿** 云南省妇产科学会顾问 成都军区昆明总医院妇产科主任医师
- 骆 毅** 云南省泌尿科学会名誉主任委员 云南红十字会医院原院长 泌尿外科主任医师
- 吴生元** 云南省中医院附属医院原院长 教授
- 龙瑞君** 全国营养学会云南分会组长 云南省第一人民医院主任营养师
- 管遵惠** 云南省针灸学会常务理事 中国针灸学会临床研究理事 昆明市中医院针灸科主任 主任医师
- 李主一** 中华医学会云南分会副会长 成都军区昆明总医院创伤外科中心主任 主任医师 第一、三军医大学兼职教授
- 王正文** 云南省皮肤科学会主任委员 昆明医学院附一院皮肤科主任 教授

- 谢守壁 云南省眼科学会主任委员 昆明医学院附二院眼科主任
教授
- 陈丽珍 昆明医学院附一院口腔内科主任 主任医师
- 沙国政 中国武术高级教练 国家级武术荣誉裁判
- 刘长茂 昆明医学院附一院门诊部主任 副主任医师
- 余清才 昆明市盘龙区人民医院心内科主任医师

云南老年报特约撰稿人

- 李贵烈 云南省工人医院神经内科负责人 主任医师
- 彭泉 云南省中医学院副教授
- 梁增勋 成都军区昆明总医院副主任医师
- 陈耀 昆明市工人疗养院康二疗区主任
- 任右仁 昆明铁路中心医院眼科主治医师
- 曹国梁 昆明延安医院消化、血液内科副主任 副主任医师
- 黄永生 云南省第一人民医院针灸科主任 副主任医师
- 徐和平 云南省第一人民医院副主任医师
- 车骥 昆钢千休所保健科副主任医师
- 余德文 成都军区昆明总医院老年病科主治医师
- 万朝顺 云南大学体育部讲师 《云南气功》杂志主编

著名教授专家

- 周克敏 昆明医学院原院长 教授
- 于兰麟 云南省人民医院原副院长 主任医师
- 王安之 昆明市结核病防治院院长 主任医师
- 胡繁秋 昆明医学院教授 附二医院妇产科主任医师
- 梁玉杰 武警云南总队医院原副院长 副主任医师
- 陶义敏 成都军区昆明总医院医疗康复中心主任 主任
医师

目 录

前言

主要作者名录

第一编 健康长寿话保健.....	(1)
怎样才能健康长寿.....	(3)
做一个身心健康的老年人.....	(4)
防病重于治病.....	(6)
自我感觉良好不等于无病.....	(7)
人们需要心理保健.....	(8)
保持最佳心态是长寿的良方	(11)
正确对待生死问题	(12)
老人健康的标志	(13)
自我保健常用按摩手法	(14)
第二编 老年病的特征	(17)
老年病人的特点	(19)
老年人的“胖瘦”问题	(20)
第一章 缺乏典型性	(22)
老年病常缺乏典型表现	(22)
不要忽视身体出现的异常变化	(23)
容易误诊的老人甲亢病	(24)
第二章 季节性 多发性	(26)
“五脏应四时”谨防“气象症”	(26)
气候变化首先受影响的是老年人	(27)

“春捂”的保健意义	(28)
老年人春天易发病的防治	(29)
老年人要注意防暑	(31)
老年人不宜“秋冻”	(32)
老年人的冬季保健	(33)
高血压病人的冬春防护	(34)
第三章 易感染性 并发性	(36)
老年人常患的感染性疾病	(36)
从胃炎、溃疡也是传染病说起	(37)
阻断家庭中乙肝病毒传染途径	(38)
全面正确认识艾滋病	(39)
第三编 老年病的预兆	(41)
中老年妇女肿瘤的危险信号	(43)
反常嘴馋是疾病的预兆	(44)
谨防突发性奇痒	(45)
老年人声音嘶哑不能忽视	(46)
口臭大有名堂	(47)
值得警惕的八种“老来瘦”	(47)
老年人咯血要警惕	(49)
中风的先兆信号	(49)
阳痿可能是心血管病的先兆	(50)
老人慎防肢体麻木	(51)
中老年人应重视心脏“预警”	(52)
心肌梗塞有预兆	(52)
耳垂皱纹可能是心脏病先兆	(53)
如何发现威胁老年的常见肿瘤	(54)
常见头痛病种种	(55)

衰亡有预兆	(56)
老年色素沉积是衰老的标志	(57)
警惕老人睡眠中猝死	(58)
指甲自我辩病法	(59)
第四编 老年心理卫生	(61)
老年人的心理特点	(63)
老年人应讲求心理卫生	(64)
良好的情绪是健康延寿的重要因素	(65)
老年人要防止不良情绪的恶性循环	(67)
要善于调节心理平衡	(68)
老年心理衰退是可延缓的	(70)
做好心理保健要学会冷处理	(71)
老年期功能性精神障碍	(72)
梦与疾病	(76)
丧偶老人心理状态初探	(78)
情志过激可危及生命	(79)
A 型性格易发冠心病	(80)
忧郁可导致老年性痴呆	(81)
怎样消除老人的孤独感	(82)
值得注意的老年期精神症状	(83)
老年人性生活的心理卫生	(85)
消除恐癌心理 积极防癌治癌	(86)
笑能治病	(87)
音乐——老年人的自然良药	(88)
可促进健康的乐曲	(90)
聊天可健脑	(91)
第五编 生理系统疾病	(93)

第一章 脑·神经系统	(95)
延年必须健脑	(95)
勤于用脑可延缓衰老	(96)
老年人如何预防智力衰退	(97)
动脉硬化及预防	(98)
怎样防治动脉硬化症.....	(100)
如何防治急性脑血管病.....	(101)
脑血管意外为何多在清晨发生.....	(103)
高血压与脑血管病.....	(104)
血压偏低与脑血管病.....	(105)
高血压性脑出血及预防.....	(106)
中风症状及预防.....	(108)
中风的病机与预防.....	(109)
中老年人中风的预防.....	(110)
中风病人的护理.....	(111)
中风康复期的家庭护理.....	(112)
十种人易中风.....	(114)
老年人健康的大敌——眩晕	(115)
老年人头痛症的病因及防治.....	(116)
三叉神经痛.....	(118)
老年性哮喘病的防治.....	(120)
老年人为什么手会抖.....	(121)
面瘫的病因及防治.....	(122)
面瘫的针灸治疗.....	(123)
预防老年糊涂应从中年开始.....	(124)
勤学好动防治老年痴呆.....	(125)
诱发或加重老年性痴呆的药物.....	(127)

老年性痴呆症是一种慢性病毒所致·····	(129)
老年性痴呆和维生素 B ₁₂ ·····	(129)
老年性痴呆症与摄入过量铝有关·····	(130)
癫痫病的针灸治疗·····	(131)
对老年精神病者要好好照应·····	(133)
老年人精神病——匹克氏病 ·····	(134)
第二章 心脏·血液循环系统·····	(136)
老年人的心脏保健·····	(136)
高血压病的病因及治疗·····	(137)
老年高血压防治中应注意的问题·····	(140)
老年人怎样预防高血压·····	(141)
高血压病须防失明·····	(142)
老年人的体位性低血压·····	(143)
年老血压低不是好兆头·····	(145)
如何识别老年人急性心肌梗塞·····	(145)
急性心肌梗塞的院外抢救·····	(147)
警惕不典型的心肌梗塞·····	(148)
不典型心肌梗塞的症状·····	(150)
莫把心痛当胃痛·····	(151)
如何辨别是否心绞痛·····	(153)
心绞痛的救治·····	(155)
心绞痛表现的多样性·····	(155)
动脉硬化病因新说和预防药·····	(157)
心跳过慢需不需要治疗·····	(161)
心衰早期信号的自我识别·····	(162)
心血管患者尤须改进膳食·····	(163)
心血管病与缺乏维生素 B ₆ 有关 ·····	(164)

冠心病的指压穴位疗法·····	(165)
针灸可防治高血脂症·····	(166)
血栓闭塞性脉管炎的治疗·····	(167)
老年人要警惕两腿乏力·····	(168)
怎样治疗白血病·····	(169)
紫外线照射自血量子血液疗法·····	(170)
第三章 呼吸系统·····	(172)
呼吸道疾病与长寿·····	(172)
上呼吸道感染不可轻视·····	(173)
怎样预防上呼吸道疾病·····	(175)
冬前需预防呼吸道感染·····	(176)
老年咳喘多肾虚·····	(177)
咳嗽的防治·····	(177)
耳针止咳喘疗效好·····	(179)
慢性气管炎病人的自我保健·····	(179)
夏季是治疗慢性支气管炎的最好时机·····	(180)
冬季要防肺心病·····	(182)
对老年性肺结核不能麻痹·····	(183)
老年肺结核的防治·····	(184)
早期肺癌的假象·····	(185)
老年肺炎的症状和预防·····	(186)
不容忽视的军团病·····	(188)
可怕的流感并发症·····	(188)
秋冬两季预防感冒七法·····	(190)
哮喘病的饮食禁忌·····	(190)
第四章 消化系统·····	(192)
老年人常见的肠道易激综合症·····	(192)

肠道传染病的发生与防治·····	(193)
要重视预防肠道传染病·····	(194)
夏秋时节防细菌性痢疾·····	(195)
肠炎久治不愈应警惕肠癌·····	(197)
进食过量与老年胃扩张·····	(198)
老年人慢性胃炎的防治·····	(199)
老年人与消化性溃疡病·····	(200)
老年溃疡病的特点与治疗·····	(201)
胃癌的癌前病变·····	(202)
老年人便秘的诊治·····	(204)
老年人胆囊炎的症状及防治·····	(205)
胆石症患者长期忌食油脂的利弊·····	(206)
肝炎的传播及预防·····	(208)
老年人病毒性肝炎的特点·····	(209)
病毒性肝炎的预防·····	(210)
警惕便秘引起的各种疾病·····	(211)
大便下血话痔疮·····	(213)
肛瘘病患莫大意·····	(214)
不可忽视中老年人咽部不适·····	(215)
第五章 泌尿系统·····	(216)
老年人的泌尿系统会发生些什么变化·····	(216)
尿频尿急尿失禁的病因及防治·····	(217)
不能忽视老年人尿频的防治·····	(218)
老年人夜尿多的原因及防治·····	(220)
糖尿病不可小觑·····	(221)
老年人糖尿病的防治·····	(222)
糖尿病的针灸治疗·····	(223)

糖尿病患者应防失明·····	(225)
老年人不可忽视无痛性血尿·····	(226)
老年人要保护好肾脏·····	(227)
积极保肾抗老防衰·····	(228)
警惕肾下垂亮出的红灯·····	(229)
尿色测病·····	(230)
第六章 运动系统·····	(231)
坚持劳动和体育锻炼祛病延年·····	(231)
中老年人应注意防治骨质疏松症·····	(233)
骨质增生的原因及治疗·····	(234)
人体内的“喀斯特”变化·····	(235)
老年人颈肩腰腿痛的防治·····	(237)
颈部肌筋膜炎的诊治·····	(238)
颈椎病的防治·····	(239)
颈椎病如何选择枕头·····	(240)
老年人易患的一种肌痛症·····	(241)
老年人“五十肩”的防治·····	(242)
适当的功能锻炼可配合治疗肩周炎·····	(243)
网球肘的针灸治疗·····	(244)
老年妇女腰腿痛·····	(245)
老年人足跟痛的防治·····	(246)
足跟痛的病因及治疗·····	(247)
类风湿性关节炎症状及治疗·····	(248)
中医怎样治疗痛风·····	(249)
老年人要注意防止摔跤·····	(251)
中老年妇女为何容易骨折·····	(252)
老年人下巴脱臼怎么办·····	(253)

老年人不能忽视拇指麻木.....	(255)
膝关节退行性变及简易疗法.....	(256)
老年人护足有益健康.....	(257)
老年人保健先暖足.....	(258)
长寿要练腿.....	(258)
腰劳损的预防与治疗.....	(259)
老年人腰痛的体操疗法.....	(259)
老年人运动要科学适量.....	(260)
第七章 皮肤系统.....	(262)
老年人皮肤的保健.....	(262)
牛皮癣应怎样治疗.....	(263)
老年性皮肤瘙痒症.....	(265)
季节性老年性皮肤瘙痒.....	(267)
老年人为什么冬季皮肤瘙痒.....	(268)
防治冬季皮肤瘙痒的办法.....	(269)
冬季的皮肤保健.....	(270)
良性肿瘤——基底细胞乳头瘤.....	(271)
中老年人须发早白的防治.....	(272)
如何推迟老年斑的出现.....	(273)
饮食与老年斑.....	(274)
老年人与酒糟鼻.....	(275)
第八章 生殖系统.....	(276)
加强妇女更年期的保健工作.....	(276)
更年期综合症的发生与防治.....	(278)
女性更年期十要.....	(279)
令人忧虑的男性更年期.....	(279)
男性更年期的自我保健.....	(281)

雌激素与绝经后妇女的健康·····	(282)
妇女绝经后应及时取出节育环·····	(283)
老年妇科病与中年妇科病的关系·····	(283)
老年妇女白带多谨防阴道炎·····	(285)
男性老年常见病前列腺增生症·····	(286)
前列腺增生的防治·····	(288)
如何防治前列腺肥大·····	(289)
老年前列腺肥大症的针药治疗·····	(290)
中药治疗老年性急性附睾炎·····	(291)
紫草油外治老年性阴囊湿疹好·····	(292)
老年人与性·····	(292)
老年人的性生活·····	(294)
老年男性性功能问题·····	(295)
第九章 眼耳鼻系统·····	(297)
老年性白内障·····	(297)
白内障患者如何保养眼睛·····	(299)
老年性白内障的防治·····	(300)
老年性白内障的药食疗法·····	(301)
与老年人谈白内障治疗·····	(302)
白内障术后的眼睛保健·····	(303)
黄斑盘状变性眼病的病因及治疗·····	(304)
夏季防红眼病·····	(305)
老花眼和老花镜·····	(306)
青光眼的症状及治疗·····	(307)
老年人角膜类脂环·····	(310)
按摩“中诸”穴位可治目眩·····	(311)
减轻老年性耳聋的发展·····	(311)

老年性耳聋的防治·····	(313)
如何推迟老年性耳聋·····	(314)
耳保健与抗衰老·····	(314)
老年鼻衄切莫忽视·····	(316)
举臂止鼻血·····	(317)
第十章 口腔和牙·····	(319)
老年人牙痛的辨别与防治·····	(319)
老年人的常见牙病·····	(320)
防治牙周病要从中年做起·····	(321)
老年人龋齿的特点与防治·····	(322)
老年人的根龋预防·····	(324)
更年期综合症的口腔症状与保健·····	(325)
重视口腔癌的预防·····	(326)
吸烟对口腔的危害·····	(327)
叩齿与老年人健康·····	(328)
疼痛难忍的急性牙髓炎·····	(330)
牙菌斑是牙病的元凶·····	(331)
老人拔牙要慎重·····	(332)
怎样保护拔牙创口·····	(333)
正确刷牙增强牙龈牙齿健康·····	(335)
怎样选用牙膏和漱口药水·····	(336)
牙齿缺失应及时修复·····	(337)
警惕义齿性口腔疾病·····	(339)
第六编 用药知识·····	(341)
老年人的用药问题·····	(343)
是药三分毒 滥用要受苦·····	(345)
老年人用药须知·····	(345)

老年人用药有讲究·····	(347)
什么时间用药才合理·····	(348)
中药的服法·····	(350)
老年人用药“九忌”·····	(350)
阿斯匹林的新用途·····	(352)
服药为何会产生副作用·····	(352)
有些药物会致癌·····	(353)
一药多用的家庭常备药·····	(354)
家庭存药须慎重·····	(355)
服药与食忌·····	(356)
不能与药同时服的食物·····	(358)
服用人参忌食萝卜·····	(359)
天麻炖鸡不可取·····	(360)
伤口不能直接施白药·····	(360)
动脉硬化者不宜服人参·····	(360)
老年人慎服康泰克·····	(361)
庆大霉素应慎用·····	(361)
谨防硝酸甘油片失效·····	(362)
不可滥用强的松药类·····	(363)
不能随使用“丙球”防治百病·····	(363)
第七编 单方验方·····	(365)
单方能治病 选用要慎重·····	(367)
治头痛单方·····	(368)
治偏头痛方·····	(368)
咳嗽外治方·····	(368)
治咳嗽方·····	(369)
桑杏汤治燥咳·····	(369)