

中老年百科

大讲堂



双色
图文版

生活万事通

人生好伴侣

刘凤珍◎主编

付焕章◎编著



中国华侨出版社



中老年百科



刘凤珍◎主编 付焕章◎编著

大讲堂
双色
图文版

中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年百科大讲堂 / 付焕章编著. —北京: 中国华侨出版社, 2016.12
(中侨大讲堂 / 刘凤珍主编)
ISBN 978-7-5113-6507-1

I . ①中… II . ①付… III . ①中年人—保健—基本知识
②老年人—保健—基本知识 IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 286478 号

中老年百科大讲堂

编 著 / 付焕章

出 版 人 / 刘凤珍

责任编辑 / 千 寻

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 / 24 字数 / 480 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6507-1

定 价 / 48.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

中老年人群最重要的是养护好自己的身体，保持健康。中年可以说是人生最辉煌的阶段，也是机体开始衰退的阶段。在生活工作节奏越来越快的今天，中年人既要忙于事业，又要照顾老人和子女，往往忽略休息、锻炼与营养，因此免疫功能常常处于失衡状态。现代医学发现，人从30岁开始就逐渐衰老了，进入中年后，也许人从外表看上去未减当年风采，但身体内部却发生着不可逆转的变化，各个组织器官的功能开始减退，局部器官开始衰老，更重要的是，人体对疾病的抵御能力开始下降，大部分的疾病在对外显露症状之前，就已经长期存在于体内。进入老年后，虽然没有了社会和家庭的压力，但机体已经明显衰老，由中年时期积累起来的许多健康隐患也开始暴露出来：骨密度明显降低易发生骨折，出现健忘、皮肤干皱等岁月的痕迹，对脂肪消化能力降低易患高脂血症，等等。

另外，面对身体的变化和生活重心的转移，中老年人群的心理及日常生活也会发生很大的变化。中年人体力、精力大不如前，却面临上有老下有小、又要忙于事业打拼的局面，压力倍增，各种家庭琐事也接踵而至，此时夫妻间容易产生矛盾甚至感情上的裂隙，如何缓解压力、调整心态并处理家庭琐事对于缓解矛盾、增进感情尤为重要。退休后，紧张的工作生涯结束，儿女们大都离家工作独立生活，面对大片大片的空闲时间，老年人往往无所适从，不知道如何打发，需要重新找到生活的重心。此时，丧偶、抚养孙辈、保养身体、应对疾病等各种问题也是老年人不得不面对的，如何更好地处理这些问题，对于老年人拥有一个充实、快乐、健康的晚年生活至关重要。

中老年人的身体特点和心理变化，决定了他们应该更注重健康。每

一位中老年朋友都希望自己身体健康、延年益寿，也都希望自己怀着轻松愉快的心情安享晚年。为此，我们编写了这本《中老年百科大讲堂》，针对中老年人的生理特征、日常生活、养生保健、健康饮食、体育锻炼、疾病防治等方面进行详尽、全面的剖析，具体包括中老年人血液、循环、呼吸、内分泌等身体系统的变化特点，中华传统的养生长寿秘诀，如“二十四宜养生法”“摩腹养生法”等，如何增强日常饮食中的营养，如何改善中老年人的生活环境，怎样教育孙辈，通过养花、钓鱼、交朋友等方式充实晚年生活，心肌梗死、高脂血症、高血压、骨质疏松等中老年常见疾病的防治，适合中老年人体力的体育运动，如散步、八段锦等，帮助中老年人科学健身、益寿防老，同时还收录了一些治疗中老年人常见病症的方法，希望能给予中老年人一份正确、温馨的指导，使他们更好地度过每一天。

本书内容丰富，通俗易懂，各种养生方法简单易学，应对疾病的方法实用有效，可随时随地解决中老年人的健康困扰，是中老年朋友必备的生活枕边书。





目录

第一章 身体探秘

人体奥秘纵横谈·····	2	中老年运动系统的变化特点·····	10
中老年生理变化特点·····	3	中老年神经系统的变化特点·····	11
细胞代谢的变化特点·····	4	中老年内分泌系统的变化特点·····	13
中老年消化系统的变化特点·····	5	中老年能量代谢的变化特点·····	13
中老年血液系统的变化特点·····	6	中老年感觉器官的变化特点·····	14
中老年循环系统的变化特点·····	7	健康中老年人的外观征象·····	15
中老年呼吸系统的变化特点·····	8	人体奥秘几级语·····	16
中老年泌尿系统的变化特点·····	9		

第二章 养生长寿

如何测试自己的衰老程度·····	18	中老年呼吸养生法·····	33
防止中老年记忆衰退九法·····	19	中老年养生的辨证七法·····	34
要防衰老先抗氧化·····	19	中老年想象养生法·····	36
中年人的用脑卫生·····	21	中老年“平衡”养生法·····	37
长寿的奥秘·····	22	中老年生物钟养生法·····	38
二十四宜养生法·····	24	中老年效仿文人养生七则·····	39
中年人养生秘诀·····	26	中老年懒床养生法·····	40
中老年养神四法·····	29	中老年排毒养生三法·····	41
中老年体虚者养生法·····	30	中老年摩腹养生法·····	42
中老年养生三“妙招”·····	32	中老年食粥益寿养生法·····	43

中老年涌泉穴养生法·····	44	老夫少妻性爱和谐法·····	54
中老年足浴养生法·····	45	心理衰老的自我测试方法·····	54
中老年健康养生要诀·····	46	生气有害于健康·····	57
中老年健康养生奇疗法·····	47	中老年人如何给心“减肥”·····	58
中年夫妻性爱指南·····	50	远离“灰色状态”的方法·····	60
老年人性生活注意事项·····	51	如何跨过婚姻倦怠期·····	61
老年人性爱益处多·····	52	女人如何安度“危机期”·····	63
老年人性爱技巧·····	53	中年人缓解心理压力·····	64

第三章 日常生活

老年人如何保持膳食平衡·····	68	日常保健佳品——盐·····	80
老年人的吃有哪些讲究·····	69	养生佳品说百合·····	82
如何根据胆固醇含量选择食谱·····	70	食菊赏菊人长寿·····	83
不宜用高温反复煎熬食油·····	71	抗衰良药肉苁蓉·····	84
吃水果不要连皮一起吃·····	71	鹿茸——女性进补佳品·····	85
老年人膳食中蛋白质的重要性·····	71	益寿延年话枸杞·····	86
老年人合理膳食标准·····	72	中老年服装·····	88
老年人的饮食原则·····	72	老年人如何选购面料·····	91
老年人每日进餐几次为宜·····	73	老年人怎样选择背心·····	93
老年人少食多餐有好处·····	73	老年人怎样选购羊毛衫·····	93
老年人常用的软食有哪些·····	73	老年人如何选购西装·····	93
如何安排老年人的流质饮食·····	73	老年人怎样选购旗袍·····	94
老年人不能挑食和偏食·····	74	老年人怎样选购羽绒服装·····	94
老年人吃素还是吃荤有讲究·····	74	老年人怎样选购内衣·····	94
老年人既要喝汤又要吃肉·····	74	老年人怎样选择服装衣领·····	95
老年人禁止酗酒·····	75	老年人的服装色彩怎样调配·····	95
“若要身体好，吃饭不过饱”·····	75	居室与老年人的健康·····	95
不能一味追求补品·····	76	生活环境与长寿的密切关系·····	97
中老年如何选食人参·····	76	空气与老年人健康的密切关系·····	97
物美价廉的保健品——平菇·····	78	噪声与老年人健康的密切关系·····	99
强身健体的黑色食品·····	79	水与老年人健康的密切关系·····	100

老年人的情与爱·····	100	老年人怎样对待忘年交·····	119
少来夫妻老来伴·····	101	交际生活·····	120
和谐的伴侣·····	103	社区活动·····	123
如何正确面对老年丧偶·····	103	老年人栽花指南·····	124
如何正确面对老年再婚·····	105	老年人养鸟指南·····	127
如何处理好父子母子关系·····	108	老年人钓鱼指南·····	130
老年人如何处理家务·····	110	老年人养鱼指南·····	134
老年人如何教育儿孙·····	111	老年人烹饪指南·····	137
老年人如何交朋友·····	116		

第四章 疾病防治

老年人如何防治肺炎·····	142	老年人如何预防消化不良与胃部疾病	157
老年人如何防治支气管炎·····	143	对腹泻的老年人要特别重视·····	158
老年人如何防治肺气肿·····	144	老年人如何防治便秘·····	159
老年人如何防治哮喘发作·····	145	老年人如何防治糖尿病·····	159
老年人更要警惕肺结核·····	145	如何防治老年慢性肾炎·····	161
老年人如何防治咯血·····	145	老年人尿毒症特点·····	162
老年人为什么易患动脉硬化·····	145	如何防治老年人贫血·····	162
老年人应了解脑血管疾病的分类·····	146	老年人如何防治白细胞减少症·····	162
老年人如何防治高血压·····	146	老年人会发生血小板减少症吗·····	163
老年人如何防治中风·····	148	老年人会患白血病吗·····	163
老年人易患的心脏病·····	149	引起老年人高热的原因·····	164
老年人如何防治冠心病·····	150	如何处理老年人长期低热·····	164
老年人如何防治心绞痛·····	151	老年人低体温是怎样发生的·····	164
老年人如何防治心肌梗死·····	152	老年人如何防治偏头痛·····	164
如何治疗老年人高脂血症·····	153	老年人发生三叉神经痛怎么办·····	165
老年人如何防治心律紊乱·····	153	老年人如何防治面部肌肉抽搐·····	165
老年人如何正确看待心肌炎·····	155	老年人如何防治面神经麻痹·····	166
老年人如何防治低血压·····	155	老年人如何防治帕金森病·····	166
“领子病”是怎么回事·····	156	老年人如何防治癫痫病·····	166
老年人如何预防胃部疾病·····	156	老年人怎样才算肥胖·····	167

老年人几种常见颅脑外伤·····	167	什么是“不安腿综合征”·····	183
老年人脑震荡后遗症·····	167	老年人为何常发生足跟疼痛·····	183
如何防治老年人“甲亢”·····	168	泌尿系统有哪些常见病状·····	184
老年人缺碘甲状腺会增大·····	168	老年人如何防治尿路感染·····	184
老年人颈部淋巴结肿大·····	169	老年人如何防治前列腺肥大·····	185
老年妇女会发生乳腺炎·····	169	老年妇女为何会排尿困难·····	186
老年男子会乳房增大·····	169	老年人发生急性尿潴留怎么办·····	186
如何防治老年人发“流火”·····	169	老年妇女尿失禁怎么办·····	187
老年人患消化性溃疡怎么办·····	170	老年人发生血精怎么办·····	187
不能轻视老年人胆石症·····	170	老年人尿色似牛奶怎么办·····	188
老年人发生胆管炎有生命危险·····	170	尿结石是如何发生的·····	188
老年人如何防治胆囊结石·····	171	男子阴囊积液是怎么回事·····	188
老年人如何防治急性胰腺炎·····	171	老年人发生阳痿怎么办·····	189
老年人如何防治急性阑尾炎·····	172	老年人发生血尿怎么办·····	189
老年人如何防治“小肠气”·····	173	老年人手术时有哪些注意事项·····	190
如何防治老年人直肠脱垂·····	174	什么叫更年期综合征·····	192
老年人如何防治肛裂·····	174	老年妇女功能性子宫出血·····	193
老年人如何防治肛瘘·····	174	如何防治绝经后阴道出血·····	193
老年人如何防治痔疮·····	174	老年妇女如何防治子宫脱垂·····	194
老年人如何防治食管裂孔疝病·····	175	老年妇女会患子宫肌瘤吗·····	195
老年人吞咽困难怎么办·····	175	老年妇女会患盆腔炎吗·····	195
如何防治老年人气胸·····	176	老年妇女会出现哪些白带异常·····	195
如何防治老年人骨折·····	176	患宫颈炎到老年后会自愈吗·····	196
如何防治老年性关节炎·····	177	外阴白斑是怎么回事·····	196
老年人如何防治骨质疏松症·····	178	如何防治外阴瘙痒症·····	196
老年人如何防治软骨病·····	180	为何老年妇女易患尿道肉阜·····	197
老年人如何防治骨刺·····	180	老年妇女如何防治外阴枯萎症·····	197
老年人如何防治颈椎病·····	180	老年妇女如何防治阴道炎·····	198
老年人如何防治“漏肩风”·····	181	得了老花眼怎么办·····	199
老年人如何防止驼背·····	182	如何正确处理白内障·····	200
老年人为何容易腰痛·····	182	老年人如何防治青光眼·····	201
为什么说“人老腿先老”·····	183	老年人沙眼有什么特点·····	202

老年人眼睛里会出现老年环·····	202	如何正确面对老年忧郁症·····	216
老年人为何容易迎风流泪·····	202	如何防治脑动脉硬化性精神病·····	216
老年人眼泪会干涸吗·····	203	如何正确面对阿尔茨海默病·····	217
为何老年人球结膜会出血·····	203	如何正确解释老年人疑病症·····	217
老年人为何易患飞蚊症·····	203	为何老年人的癌症发病率高·····	218
老年人会发生视网膜脱离吗·····	203	如何防治甲状腺癌·····	218
何谓高血压眼底病·····	204	老年人如何防治鼻咽癌·····	219
何谓老年性黄斑变性·····	204	老年人如何防治喉癌·····	219
老年人如何正确处理听力减退·····	204	老年人肺癌有哪些症状·····	220
老年人如何防治中耳炎·····	205	老年人如何防治食管癌·····	220
如何救治鼻出血的老年人·····	205	老年人如何防治肝癌·····	221
老年人易声音嘶哑·····	206	老年人如何防治胃癌·····	222
老年人如何防治喉咙痛·····	206	老年人如何防治胰腺癌·····	223
老年人会得扁桃体炎吗·····	207	老年人如何防治肠癌·····	224
老年人的头发为何容易脱落·····	207	老年人得肾癌一定有血尿吗·····	226
老年人的头发为何变白·····	207	城市里的老年人易患膀胱癌·····	226
老年人发热后口唇易生热疮·····	207	乳房有肿块是否一定是癌·····	226
老年人也会生痤疮吗·····	208	老年人如何防治乳腺癌·····	227
老年人还会生酒糟鼻吗·····	208	老年人如何防治子宫颈癌·····	227
老年人如何防治疖和痈·····	208	子宫体瘤是怎么回事·····	229
什么是老年疣·····	209	老年男子如何防治前列腺癌·····	229
为何老年人会长“寿斑”·····	209	老年睾丸肿大是怎么回事·····	230
老年人会生天疱疮吗·····	209	阴茎癌与包皮过长有关·····	231
哪种黑痣到了老年会恶变·····	210	老年人会得“大嘴巴”病吗·····	231
老年人为何身上独多“红痣”·····	210	老年人患上破伤风怎样治疗·····	231
老年人会罹患带状疱疹·····	210	老年人患乙型脑炎来势凶猛·····	231
狐臭到了老年会销声匿迹·····	211	伤寒病会出现哪些症状·····	232
老年人如何保养皮肤·····	211	老年人如何防治肝炎·····	232
不要忽视老年人性病·····	215	老年人如何防治细菌性痢疾·····	233
老年人会发歇斯底里吗·····	215	老年人如何防治疟疾·····	234
怎样对付老年人神经衰弱·····	215		

第五章 体育运动

为什么说“生命在于运动”·····	236	怎样正确洗药浴·····	260
体育活动的重要性·····	236	怎样正确洗强壮浴·····	260
老年人进行运动锻炼的必要性·····	236	怎样正确洗健身浴·····	260
老年人锻炼身体的好处·····	237	如何利用气功延年·····	260
体育活动与日常生活结合起来·····	237	防治慢性气管炎操·····	264
延缓衰老的秘诀——勤用脑·····	238	如何做周身活动功·····	265
体育锻炼要经常坚持才有效·····	238	如何正确进行全身保健按摩·····	267
怎样判断运动量是否合适·····	239	广播体操益寿·····	270
为何不宜参加剧烈的体育活动·····	239	办公室健身操·····	270
老年人锻炼的注意事项·····	239	单侧体操·····	271
运动养生的有益环境·····	240	“一反常态”能健身·····	272
科学锻炼好健身·····	241	防止人体老化体操·····	272
抗衰老运动指南·····	242	医疗体操·····	274
益寿防老，先练腿脚·····	245	旅途保健操·····	274
四季健身要点·····	246	老年人爬楼梯需慎·····	275
交替锻炼法·····	248	老年人适合踢毽子·····	275
拍拍打打好健身·····	250	拍打健身·····	275
倒退走步有哪些意义·····	252	进行悬胸锻炼对身体有好处·····	276
国外老年人如何锻炼·····	252	八分钟健身操·····	277
为何不宜跷“二郎腿”·····	252	八段锦·····	277
夏季运动后不宜多吃冷饮·····	252	练功十八法·····	279
夏季人的体重会减轻·····	253	练功十八法的练功要领·····	279
为什么锻炼后不想吃饭·····	253	如何进行正确健身跑步·····	290
如何测定自己的心脏功能·····	253	四阶段健身跑·····	293
出汗多是否代表减肥效果好·····	254	怎样测定跑步的合适运动量·····	293
怎样做到积极休息·····	254	十二分钟跑步测验法·····	294
如何进行正确的空气浴·····	254	散步也要讲究·····	294
如何进行正确的日光浴·····	255	医疗体育好处多·····	296
如何进行正确的冷水浴·····	257	高血压、冠心病病人应如何锻炼·····	300
如何进行正确的热冷水浴·····	258	为什么说体育运动是“减肥剂”·····	301
三种沐浴健身法·····	259	体育锻炼能减少患癌的可能性·····	301

糖尿病人的体育活动·····	302	为什么下棋有益长寿·····	304
肺气肿病人宜做的体育活动·····	302	怎样练习提肛运动·····	304
老年人怎样练习腹式呼吸·····	303	治便秘的秘诀·····	305
老年人如何锻炼呼吸肌·····	303	肺结核病人怎样进行体育锻炼·····	305
如何防止老慢支气管炎·····	303	老年人怎样正确进行球类活动·····	305

第六章 自我治病小偏方

蒜瓣、葱白等可减轻感冒·····	310	南瓜藤汤可减轻肺结核病·····	318
核桃、银花等可减轻感冒鼻塞·····	310	玉米须冰糖可减轻肺结核之咯血·····	318
冬青汁可减轻感冒·····	311	用鸡蛋、鲜姜可减轻肺气肿·····	318
大白萝卜汁可减轻感冒头痛·····	311	喝醋蛋壳液可减轻气管炎哮喘、肺气肿·····	318
鼻内水疗法可预防感冒·····	311	白梨、薏米等可减轻肺气肿·····	319
西瓜、番茄汁可预防夏季感冒·····	312	用桑白皮、猪肺等可减轻肺气肿·····	319
喝茶加洗脚防感冒·····	312	熟地、五味子等可减轻肺气肿·····	319
板蓝根、金银花等可预防感冒发热·····	313	用好米醋泡蒜可减轻伤风·····	319
搓手防感冒·····	313	吃杏仁冰糖能治剧烈咳嗽·····	320
按摩防感冒·····	314	用香油煎鸡蛋可减轻咳嗽·····	320
大青叶等可预防感冒·····	314	用生梨川贝冰糖能治肺热咳嗽·····	320
蒸醋气法可预防感冒·····	314	姜汁蜂蜜可减轻咳嗽·····	321
贯众可预防流感·····	314	仙人掌加白糖可减轻久咳·····	321
山楂可减轻痢疾·····	315	鲜橘皮当茶饮可减轻慢性气管炎咳嗽·····	321
用扁眉豆花可减轻红白痢疾·····	315	橘红皮可减轻发热咳嗽·····	322
葡萄汁、红糖可减轻赤痢·····	315	枇杷叶可减轻咳嗽·····	323
红枣汤可减轻久痢不止·····	316	腌橘皮生姜可预防支气管炎·····	323
烧大蒜可减轻痢疾·····	316	用冰糖橘子蒸水喝可减轻支气管炎·····	323
鲜梓柏树皮可减轻细菌性痢疾·····	316	用百部、全瓜等可减轻气管炎·····	324
用醋蛋可预防痢疾·····	316	用肉桂炖猪肉可减轻支气管炎·····	324
鱼腥草可预防痢疾·····	316	冰糖炖草莓可减轻气管炎干咳·····	324
枣茶可减轻久泻难止·····	317	贝萎止咳梨膏糖可减轻支气管炎·····	325
单味大黄可减轻肝痛·····	317	西瓜生姜蒸食可减轻气管炎·····	325
百合、蜂蜜可减轻结核病·····	318	喝蜂蜜可减轻哮喘病·····	325

用萝卜煮鸡蛋可减轻气管炎哮喘病···	326	豆腐皮也能减轻腹泻·····	337
常食橘皮可减轻哮喘·····	326	用仙鹤草汤止便血·····	337
姜汁可减轻哮喘·····	326	无花果可减轻便血病·····	337
黑芝麻可减轻老年哮喘·····	327	用木瓜蜂蜜治便血·····	337
用西瓜露可减轻哮喘·····	327	用黑芝麻、核桃仁治便秘·····	338
苹果、猪肉可减轻肠胃不适及消化不良···	327	吃猕猴桃能治便秘·····	338
橘枣饮治食欲不振及消化不良·····	328	用蜂蜜、香油治便秘·····	338
山楂丸开胃助消化·····	328	用韭菜子加蜂蜜治便秘·····	338
喝醋蛋液可治消化不良病·····	328	用蜂蜜、香蕉治便秘·····	339
米醋止呃方·····	328	用胡萝卜、白菜治便秘·····	339
用口嚼咽红糖法治呃逆·····	329	用蒲公英治便秘·····	339
按摩膻中穴治呃逆·····	329	番泻叶治便秘·····	339
用喝水加弯腰法治打嗝·····	330	桃仁、杏仁等可防治高血压·····	340
黑芝麻可治呃逆·····	330	拌菠菜、海蜇可降血压·····	340
用红糖、核桃可减轻胃出血·····	330	生芹菜拌大蒜可防治高血压·····	340
单味虎杖可减轻上消化道出血·····	331	鲜西红柿防治高血压·····	341
仙鹤止血汤可减轻吐血·····	331	菊槐绿茶防治高血压·····	341
用酸枣根可减轻胃出血·····	331	醋浸花生米防治高血压·····	341
生食大蒜可减轻萎缩性胃炎·····	332	向日葵叶可降血压·····	341
服苡仁粉可减轻慢性萎缩性胃炎·····	332	桑叶可降血压·····	342
用蒲公英可减轻慢性胃炎·····	333	用生绿豆防治高血压·····	342
单药郁金可减轻胃脘痛·····	333	用桑寄生、桑枝洗脚可防治高血压···	342
茶叶生姜可减轻胃寒痛·····	333	用玉米须煎水喝降血压·····	342
黄老母鸡、大茴香等可减轻严重胃溃疡···	334	西洋参、桂枝等治低血压·····	342
蓖麻子仁、五倍子等可减轻胃下垂···	334	醋蛋液可减轻心脏病·····	343
枳实、葛根等可减轻胃下垂·····	335	黄瓜藤可减轻心脏病·····	343
番泻叶可减轻胃肠功能紊乱·····	335	南瓜粥可减轻冠心病·····	343
枣树皮红糖汤可减轻肠胃炎·····	335	香蕉花饮预防中风·····	343
用榛子仁可减轻大便稀溏·····	335	姜汁白矾预防中风休克·····	344
用大米、茶叶可减轻腹泻·····	336	白果可治眩晕症·····	344
山药糯米粥可减轻慢性腹泻·····	336	仙鹤草可治眩晕症·····	344
莱菔子山楂粥可减轻急性腹泻·····	336	鸡蛋、白菊花等可治头痛·····	345

川芎鸡蛋治头痛·····	345	用鲜核桃皮汁治牛皮癣·····	353
白芷冰片治头痛·····	345	用仙人掌贴敷治牛皮癣·····	354
荞麦粉贴穴治偏头痛·····	345	用大枫子涂擦治牛皮癣·····	354
桑叶可减轻手足麻木症·····	346	榆树汁浆治面癣·····	354
鹅不食草可减轻面神经麻痹·····	346	用韭菜汁洗可治癣·····	354
石膏蜂蜜可减轻面瘫·····	346	用柳树叶治脚气·····	355
含羞草煎服减轻面瘫·····	347	用茄根水浸泡治脚气·····	355
酸枣仁粥减轻心悸失眠·····	347	用姜盐煮水洗泡治足癣·····	355
酸枣根皮治失眠·····	347	用蜂蜜水搓擦治手掌脱皮·····	356
冲服玄明粉可治失眠·····	347	用姜治手掌脱皮·····	356
用橘皮枕芯治失眠·····	348	用醋水洗手脚治皲裂·····	356
用五倍子敷脐可治疗自汗·····	348	甘草甘油可治手掌皲裂症·····	356
用康齿灵牙膏去老年斑·····	348	用凤仙花治白头·····	357
鸡蛋清可除老年寿斑·····	349	何首乌等治白发·····	357
用硫黄香皂治皮肤瘙痒·····	349	用鲜柏叶等治脱发·····	357
用金银花藤治皮肤瘙痒·····	349	板蓝根、紫草等可消疣·····	357
用鲜橘皮治皮肤瘙痒·····	349	鲜芝麻花根白水可治扁平疣·····	358
用柳条煮水治皮肤病·····	350	用冰片、樟脑治神经性皮炎·····	358
用艾蒿熬水治风疹·····	350	用苦瓜汁治夏季皮炎·····	358
艾叶酒治疗荨麻疹·····	350	用茄秧秆煮水治冻疮·····	358
芝麻根治荨麻疹·····	350	山楂、细辛可治冻疮·····	359
用韭菜根捣烂搽患处治荨麻疹·····	350	用仙人掌敷治冻疮·····	359
用杉木炭治带状疱疹·····	351	鲜牛奶治灼伤·····	359
用侧柏糊治带状疱疹·····	351	枯矾糊治水火烫伤·····	360
用仙人掌、粳米粉治带状疱疹·····	351	老黄瓜液治石灰灼伤·····	360
用雄黄、活鸡治带状疱疹·····	351	虎杖治烧烫伤·····	360
用鲜无花果叶捣烂敷患处治带状疱疹·····	352	杉树皮治烧烫伤·····	361
服单药全蝎治带状疱疹·····	352	用蜂蜜治疗烧伤·····	361
用黄瓜蒂、芝麻花治白癜风·····	352	南瓜子煎熏治内痔·····	361
将青山核桃捣碎治牛皮癣·····	353	茄子末治内痔·····	361
用柳条水烫洗治牛皮癣·····	353	猪汤绿豆治痔疮·····	361
用断肠草治牛皮癣·····	353	吃香蕉皮可治痔疮·····	362

用无花果熏洗治痔疮·····	362	米酒可减轻老花眼·····	364
润肤膏治肛裂·····	362	红番薯叶、羊肝减轻夜盲症·····	364
蝉蜕、白矾治脱肛·····	363	用百草霜减轻夜盲症·····	364
枣树皮、石榴皮治脱肛·····	363	胡萝卜汤预防夜盲症·····	364
用黑芝麻治眼睛昏花·····	363	猪肝、野菊花减轻夜盲症·····	365
用搓脚心法治两眼昏花·····	363	用猪蹄冰糖减轻迎风流泪症·····	365
吃生花生治老花眼·····	364	黑豆、黑芝麻可减轻迎风流泪症·····	365



第一章

身体探秘

人体奥秘纵横谈

古希腊哲学家苏格拉底有一句名言：“你须知道自己。”我们想借用这句名言，提醒每一个中老年人。“你须知道自己”，这里的“自己”是指自己的身体。也就是说，每个中老年人都应该学习和掌握一些医学基础知识，如生命的起源、人体生理解剖、人体各时期的生理变化特点等，以便能够了解自己、认识自己，在生命的过程中健康地驾驭自己。

有人会觉得，我对自己早已很熟悉了。一个正常的人体，无非是头颅、颈部、躯干、四肢四大部分，面部有五官，躯干里有五脏六腑，这都是世人皆知的事情。但是，身体的具体结构、各器官的生理功能，以及相互之间的关系、每个年龄阶段的生理变化特点等方面的知识，对于大多数人来说是缺乏的，如果人们缺乏这方面的知识，就不可能搞好自我保健、饮食营养、劳动保护、体育锻炼，以及预防疾病。久而久之，就会影响身体健康，甚至发生疾病，缩短寿命。

人类认识自己，经历了一个漫长的历史过程。现在人们都知道，人的意识和活动都是由大脑支配的。可是在古代，人们认为心是意识和思考的器官，所谓“心之官则思”，所以，“思”“想”“虑”“念”等与思考有关的文字，下边都有个“心”。

关于血液循环，已知是由心脏和血管组成。心脏是动力“泵”，血液在心脏的推动作用下，由动脉到毛细血管，之后回流到静脉，再回到心脏，这样周而复始不停地工作，维持着人体的正常功能。尽管人们很早以前也知道心脏和血管相连，但对动、静脉血管中的物质和各自的作用，却不十分清楚。如古希腊的医生们，由于从尸体上观察到的血液几乎全部在静脉血管中，而动脉血管是空虚的，就认为人体动脉血管里充满着由肺脏进入的空气。

2 世纪，古罗马的大医学家盖伦认为，人的静脉和心脏的右部相连接，动脉和心脏的左部相连接。血液在肝脏生成，带有富有营养的“天然精气”。一部分血液由心脏经过静脉流到全身各部，另一部分血液却经过心脏中间间隔里看不见的血管，由心脏的右边流到心脏的左边，在那里和肺脏吸进来的空气相混合，然后这种带有“生命精气”的高级血液，又通过动脉在身体的各部像潮汐那样不停地涨落，使人体的各种器官发挥着正常的生理功能。

16 世纪后半期，西班牙医生塞尔维特，

