

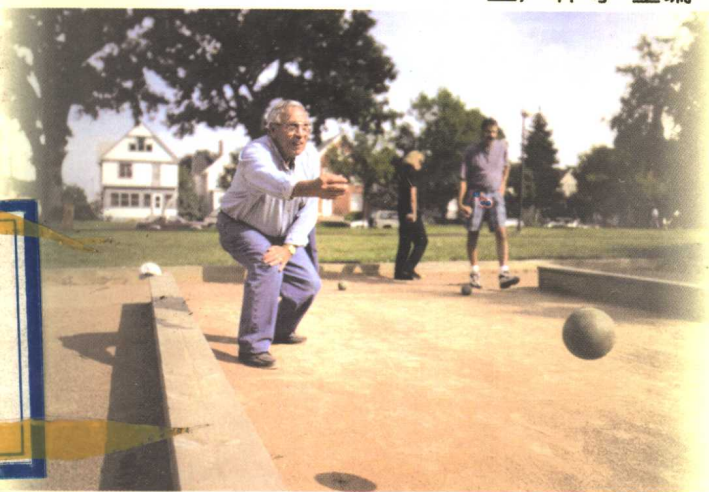
中老年

# 健康指南



中老年健康指南

孟广轩等 主编



山东大学出版社  
Shandong University Press

# 中老年健康指南

主 编 孟广轩 宋来春 刘 锦  
马文义 张 鑫 李秀珍

山东大学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

中老年健康指南/孟广轩, 宋来春等主编. —2 版. 济南:  
山东大学出版社, 2003. 9

ISBN 7-5607-0385-2

I. 中… II. ①孟…②宋… III. ①中年人—保健—指南  
②老年人—保健—指南 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 082215 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

日照报业印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 1/32 6.75 印张 119 千字

2003 年 9 月第 2 版 2003 年 9 月第 2 次印刷

印数:10001—14500 册

定价:12.00 元

**版权所有,盗印必究**

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部负责调换

## 中老年健康指南作者一览表

|     |      |      |     |
|-----|------|------|-----|
| 主 编 | 孟广轩  | 宋来春  | 刘 锦 |
| 副主编 | 马文义  | 张 鑫  | 李秀珍 |
|     | 张 家梅 | 张 金凤 | 苑学芳 |
|     | 王 颖  | 崔瑞清  | 刘 燕 |
|     | 孟荣芹  | 鲁秀明  | 王 涛 |
|     | 刘宪民  | 付 谦  | 袁桂荣 |
| 编 者 | 孟广轩  | 宋来春  | 刘 锦 |
|     | 马文义  | 张 鑫  | 李秀珍 |
|     | 张 家梅 | 张 金凤 | 苑学芳 |
|     | 王 颖  | 崔瑞清  | 刘 燕 |
|     | 孟荣芹  | 鲁秀明  | 王 涛 |
|     | 刘宪民  | 付 谦  | 袁桂荣 |
|     | 王 娉  | 申 刚  | 肖 婕 |
|     | 张玉国  | 李 华  | 王淑贞 |
|     | 张杏丽  | 张 姝  | 杨秀芬 |
|     | 甄树英  | 席 凤  | 郭雪珍 |
|     | 刘树财  | 王 洪  | 乔 明 |
|     | 虞 贵  |      |     |

## 再版前言

《中老年健康指南》一书的出版近 10 年了。10 年来它在对于中老年人健康的指导方面起到了很大作用。特别是对于中老年人的健康长寿、祛病延年都起到非常重要的作用，发挥了巨大的社会效益。成为了中老年人的健康之友，长寿之案头书。

《中老年健康指南》再版了。本次再版是在 1991 年 12 月第一版的基础上，对内容进行了较大的修改和充实。特别是针对中老年人，健康保健的实际情况，增加了疾病防治内容，以利于中老年人的学习，使他们从中学到健康长寿、祛病延年、防病治病知识。在家庭常备药方面亦增加了新的内容，将部分常用药、新药编写了进去，以使中老年人在较短的时间内，从中找到自己预防、治疗疾病的所需药物。

《中老年健康指南》的再版，受到了聊城市卫生局领导、山东省卫生厅领导、山东卫生报刊社领导的支持。在山东大学出版社的大力支持下，得以顺利出版，在此深表谢意。



由于再版时间仓促，编者学识有限，书中错误在所难免，恳请读者批评指正，以便今后修订时改进和提高。

编 者

2003年9月于聊城

# 前 言

随着科学技术的进步和发展，以及人民生活的不断提高，人们要求健康长寿的心情也就越来越迫切。人人都要健康，人人都要长寿，然而中老年人的健康更为重要。怎样使中老年人祛病延年和健康长寿已成为目前社会上普遍关注的一个问题，也是值得广大医务工作者正在研究攻关的课题。提高老年人健康水平，使其延年益寿，无非是在普及医学知识和防病治病上狠下功夫。有鉴于此，李福顺、牟世忠、孟广轩等同志，出于对中老年人健康长寿的关心，在百忙中组织编著了《中老年健康指南》一书。

该书以衰老与抗衰老、如何增进寿命、饮食疗法、中老年人疾病特点及常见中老年病防治等五个章节为主线，进行阐述。全书共列 80 余个专题，约 10 万余言。其特点是：简明扼要，通俗易懂，重点突出，详略得当，既适用于中老年人学习医学知识，提高防病治病及自我保健能力，也可作为指导基层卫生人员医疗实践的参考书。



相信该书的出版问世，对我国中老年保健医学的发展将是一个很大的推动，定会产生较大的社会效益。

张青林

1991年12月

## 编者的话

中老年卫生保健知识的普及，对于中老年人的健康长寿，祛病延年起着很重要的作用。为此，我们编写了《中老年健康指南》一书。

本书主要以如何增进寿命，饮食疗法，中老年人疾病特点及常见中老年病防治为重点。既适合中老年人及城乡离退休干部学习医学知识，提高防病治病自我保健能力之用，又可作为指导基层卫生人员医疗实践的参考书。

本书编写过程中，承蒙山东省卫生厅张青林厅长的大力支持和指导，并为本书写了前言，在此深表谢意。

由于编者学知有限，时间仓促，本书错误之处在所难免，恳请诸者批评指

正，以便今后修订时改进和提高。

编著者  
1991年12月

# 目 录

|                     |      |
|---------------------|------|
| 一、人的衰老与抗衰老 .....    | (1)  |
| 衰老的概念 .....         | (1)  |
| 细胞的衰老 .....         | (2)  |
| 衰老的外貌表现 .....       | (4)  |
| 中老年人机体的变化 .....     | (5)  |
| 中老年人的免疫 .....       | (8)  |
| 疾病能促进衰老 .....       | (9)  |
| 如何抗衰老 .....         | (11) |
| 二、中老年人如何增进寿命 .....  | (12) |
| 影响中老年人寿命的内在因素 ..... | (12) |
| 影响中老年人寿命的外界因素 ..... | (14) |
| 中老年人需要运动 .....      | (15) |
| 中老年人应当怎样运动 .....    | (16) |
| 中老年人的心理卫生 .....     | (17) |
| 中老年人的长寿与性格类型 .....  | (19) |
| 中老年人五乐益长寿 .....     | (20) |
| 中老年人情绪乐观能增寿 .....   | (21) |
| 中老年人的营养知识 .....     | (23) |



|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| 中老年人的睡眠学问 .....         | (25)        |
| 中老年人应注意个人卫生 .....       | (27)        |
| 中老年人洗澡时应注意什么 .....      | (28)        |
| 中老年人酒茶要适当 .....         | (30)        |
| 中老年人应经常查体 .....         | (31)        |
| <b>三、中老年人饮食疗法 .....</b> | <b>(33)</b> |
| 中老年人保健与食疗 .....         | (33)        |
| 中老年人避免暴饮暴食 .....        | (34)        |
| 中老年人忌偏食 .....           | (34)        |
| 中老年人食粥有益处 .....         | (35)        |
| 中老年人要常食蔬菜 .....         | (37)        |
| 中老年人应多食干鲜水果 .....       | (39)        |
| 中老年人食用荤腥要适当 .....       | (41)        |
| 中老年人不要吸烟 .....          | (42)        |
| <b>四、中老年人疾病特点 .....</b> | <b>(44)</b> |
| 中老年人患病特点 .....          | (44)        |
| 中老年人用药常识 .....          | (46)        |
| <b>五、常见中老年病防治 .....</b> | <b>(48)</b> |
| 中老年人的皮肤保健 .....         | (48)        |
| 中老年人常见皮肤病 .....         | (59)        |
| 中老年人湿疹 .....            | (64)        |
| 中老年人脂溢性皮炎 .....         | (65)        |
| 中老年人接触性皮炎 .....         | (65)        |
| 中老年人日光皮炎 .....          | (66)        |



|                      |      |
|----------------------|------|
| 中老年人皮肤改变与肿瘤 .....    | (66) |
| 中老年人鼻窦炎 .....        | (67) |
| 中老年人鼻炎 .....         | (68) |
| 中老年人鼻疖 .....         | (69) |
| 中老年人鼻息肉 .....        | (70) |
| 中老年人鼻衄 .....         | (71) |
| 中老年人过敏性鼻炎 .....      | (72) |
| 中老年人咽炎 .....         | (73) |
| 中老年人慢性喉炎 .....       | (74) |
| 中老年人扁桃体炎 .....       | (75) |
| 中老年人咽喉异物 .....       | (77) |
| 中老年人咽喉良性肿瘤 .....     | (77) |
| 中老年人发声异常 .....       | (78) |
| 中老年人龋齿 .....         | (80) |
| 中老年人牙髓炎 .....        | (81) |
| 中老年人根尖周围炎 .....      | (82) |
| 中老年人牙龈出血 .....       | (83) |
| 中老年人牙龈增殖症 .....      | (83) |
| 中老年人牙龈瘤 .....        | (84) |
| 中老年人口腔干燥症、口角糜烂 ..... | (85) |
| 中老年人麦粒肿 .....        | (86) |
| 中老年人霰粒肿 .....        | (86) |
| 中老年人眼睑炎及睑缘炎 .....    | (87) |
| 中老年人泪囊炎 .....        | (87) |



|                     |       |
|---------------------|-------|
| 中老年人结膜炎 .....       | (88)  |
| 中老年人流行性角膜炎 .....    | (88)  |
| 中老年人虹膜睫状体炎 .....    | (89)  |
| 中老年人中心性视网膜炎 .....   | (89)  |
| 中老年人夜盲症 .....       | (90)  |
| 中老年人眼底出血 .....      | (90)  |
| 中老年人视神经炎 .....      | (91)  |
| 中老年人花眼 .....        | (91)  |
| 中老年人白内障 .....       | (92)  |
| 中老年人耳鸣耳聋 .....      | (93)  |
| 中老年人晕车和晕船 .....     | (94)  |
| 中老年人感冒的防治 .....     | (94)  |
| 中老年人慢性支气管炎防治 .....  | (95)  |
| 中老年人肺炎 .....        | (97)  |
| 中老年人肺结核 .....       | (98)  |
| 中老年人肺脓疡 .....       | (99)  |
| 中老年人肺气肿 .....       | (100) |
| 中老年人肺心病 .....       | (101) |
| 中老年人肺癌的早期诊断 .....   | (102) |
| 中老年人糖尿病的诊治 .....    | (103) |
| 中老年人降糖药何时服用好 .....  | (105) |
| 中老年人肥胖症 .....       | (106) |
| 中老年人如何选择降脂药 .....   | (107) |
| 中老年人怎样预防心脑血管病 ..... | (110) |



|                     |       |
|---------------------|-------|
| 中老年人高血压病·····       | (112) |
| 中老年人低血压病·····       | (113) |
| 中老年人高脂血症·····       | (114) |
| 中老年人动脉硬化症·····      | (116) |
| 冠心病是怎么回事? ·····     | (117) |
| 冠心病患者应注意什么? ·····   | (118) |
| 中老年人心绞痛·····        | (120) |
| 急性心肌梗塞的先兆症状·····    | (121) |
| 中老年人急性心肌梗塞·····     | (123) |
| 中老年人心肌炎·····        | (124) |
| 中老年人心肌病·····        | (125) |
| 中老年人心律紊乱·····       | (126) |
| 中老年人心功能不全·····      | (128) |
| 中老年人引起中风的主要原因·····  | (129) |
| 中老年人缺血性脑血管病·····    | (130) |
| 老年性痴呆·····          | (132) |
| 中老年人警惕药源性脑卒中·····   | (132) |
| 中老年人脑梗塞的治疗·····     | (133) |
| 中老年人贫血与治疗·····      | (134) |
| 中老年人食道炎·····        | (136) |
| 中老年人食道憩室·····       | (137) |
| 中老年人食管癌·····        | (138) |
| 中老年人胃炎·····         | (139) |
| 中老年人胃与十二指肠球部溃疡····· | (140) |



|                    |       |
|--------------------|-------|
| 中老年人胃癌·····        | (142) |
| 中老年人肠炎·····        | (143) |
| 中老年人局限性肠炎·····     | (145) |
| 中老年人便秘·····        | (146) |
| 中老年人慢性腹泻·····      | (147) |
| 中老年人腹股沟疝·····      | (149) |
| 中老年人阑尾炎·····       | (149) |
| 中老年人痔疮·····        | (150) |
| 中老年人肠道癌症·····      | (152) |
| 中老年人黄疸·····        | (152) |
| 中老年人肝炎的症状及体征·····  | (155) |
| 怎样及早发现肝炎·····      | (157) |
| 怎样看乙肝五项化验单·····    | (157) |
| 肝炎如何治疗·····        | (159) |
| 中老年人脂肪肝·····       | (160) |
| 中老年人肝硬化的诊断和治疗····· | (161) |
| 中老年人肝癌·····        | (164) |
| 中老年人胆囊炎·····       | (165) |
| 中老年人胆石症·····       | (166) |
| 中老年人胰腺炎·····       | (167) |
| 中老年人急性肾炎·····      | (169) |
| 中老年人慢性肾炎·····      | (170) |
| 中老年人泌尿系感染·····     | (172) |
| 中老年人前列腺肥大·····     | (173) |



|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 中老年人膀胱癌·····          | (175)        |
| 中老年人急性乳腺炎·····        | (175)        |
| 中老年人慢性乳腺炎·····        | (176)        |
| 中老年人乳腺癌·····          | (176)        |
| 更年期综合征·····           | (177)        |
| 中老年人子宫内膜炎·····        | (178)        |
| 中老年人宫颈糜烂·····         | (179)        |
| 中老年人子宫脱垂·····         | (179)        |
| 中老年人阴道炎·····          | (180)        |
| 中老年人外阴炎·····          | (181)        |
| 中老年人子宫颈癌·····         | (181)        |
| 中老年人颈椎病·····          | (182)        |
| 中老年人变形性关节症·····       | (183)        |
| 中老年人肩周围炎·····         | (184)        |
| 中老年人腰椎间盘突出症·····      | (185)        |
| 中老年人腰部肌膜炎·····        | (186)        |
| 变形性脊椎症·····           | (186)        |
| 常见癌症的先兆·····          | (187)        |
| 癌症的早期治疗·····          | (188)        |
| <b>六、中老年人常备药·····</b> | <b>(191)</b> |
| 感冒药·····              | (191)        |
| 胃病药·····              | (191)        |
| 肠道药·····              | (192)        |
| 抗心绞痛药·····            | (192)        |