

百病治疗预防与调护 大内科卷

老年病 治疗 预防与调护



laonianbing zhiliao yufang yu tiaohu

田洪江 易磊 主编



中医古籍出版社

☑ 百病治疗预防与调护 大内科卷

老年病 治疗 预防与调护



laonianbing zhiliao yufang yu tiaohu

田洪江 易磊 主编



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病治疗预防与调护·大内科卷/田洪江,易磊主编.
北京:中医古籍出版社,2005.12
ISBN 7-80174-351-2

I.百... II.①田... ②易... III.①疾病—防治
②内科—疾病—防治 IV.R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 118392 号

百病治疗预防与调护·大内科卷 老年病

中医古籍出版社

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京金马印刷厂

880×1230 毫米 1/32

彩插 48 页 印张:57.75 字数:1630 千字

印数:0001-5000 册

2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

书号:ISBN 7 80174-351-2/R·350

全套定价:128.00 元(本册定价:16.00 元)

生活有方
健康有缘

李国芳题



二零零五年十月廿八日

健康是成功的基石
健康是幸福的保障

韩志鹏题



二零零五年十月



茵陈



威灵仙

茵陈灵仙鸡蛋：茵陈 30 克，威灵仙 30 克，鸡蛋 2 枚，加水共煮至蛋熟。去渣及蛋壳，调入米醋 10 毫升，分 2 次连汤服食。用于老年胆结石。



鸡蛋



威灵仙药材



淮山圆肉炖甲鱼：淮山药、桂圆肉各15~25克，甲鱼1只。先用热水烫甲鱼，使其排尿后切开洗净去肠脏，然后将甲鱼肉与壳一起连同淮山药、桂圆肉放炖盅内，加水适量，隔水炖熟服用。用于老年慢性肝炎。



桂圆



淮山药



桂圆肉





海蜇



海蜇丝



荸荠

海蜇荸荠汤：海蜇 30 克，荸荠 100 克。将海蜇洗净，切成条状。荸荠清水浸泡 30 分钟，刷洗干净，切成片状(连外皮)，与海蜇条同入锅中，加水适量，煨煮 30 分钟即成。上下午分服，吃海蜇、荸荠，饮汤。主治：肺郁痰淤型。



百合

百合枇杷藕羹：鲜百合 30 克，枇杷 30 克（去核），鲜藕 30 克，淀粉适量，白糖少许。将百合、枇杷果肉和藕片合煮，将熟时放入适量淀粉调匀成羹，食时加白糖少许，这可放入桂花，不拘时食之。主治：老年性肺炎。



枇杷



枇杷果



生姜

姜葱饮：生姜 15 克，葱白 15 克，煎水服。主治：冷哮。



芥菜

生姜芥菜汤：鲜芥菜 250 克，洗净切碎，生姜 15 克，水二碗煎至一碗服，每日服 2 次。主治：冷哮。



茉莉花



玳玳花



玫瑰花



荷叶

三花减肥茶：玫瑰花 0.3 克，茉莉花 0.3 克，玳玳花 0.3 克，荷叶 1 克，川芎 1.5 克，浓煎喷洒在荷叶上焙干泡茶，每日 2 包。主治：老年肥胖病。



天麻



川芎



当归

天麻鱼头汤：天麻 25 克，川芎 10 克，当归 10 克，鲜鲤鱼 1 尾。川芎、当归、天麻切片，放入温水中浸泡 4-6 小时，捞出放入去鳞腮、内脏之鱼腹中，加入少量葱、清水蒸约 30 分钟，再调味浇于鱼上即可。佐餐服食。主治：动脉硬化性脑梗死。



枸杞粥：将枸杞子 30 克，粳米 100 克，小火熬煮成粥，久服可养阴明目，用于肝肾不足，头晕耳鸣患者。



枸杞



黄芪

黄芪粥：将生黄芪 60 克，切成薄片，放入铝锅内，加水适量，煎熬取汁。将 60 克粳米淘洗干净，连同黄芪汁一起放入锅内，加水适量，置旺火上烧沸，再用小火熬煮成粥，可加入少量红糖。顿服，每日 1 次，用于气血不足型牙周炎。

玄参茶：橄榄 250 克，玄参 250 克，桔梗 200 克。共研细末和匀，晒干。每次取 25 克，每日 2 次，开水冲泡代茶饮。主治：慢性扁桃体炎。



玄参

瑞士人亚美路说健康是首屈一指的自由。年轻时觉得这话有些夸张，甚至骇人听闻，而当步入中年，经过打拼的身体渐已疲倦，各种常见病都找上门来时，才深刻理解了健康的重要。健康的价值，无与伦比，人类为了拥有它值得付出时间、精力、财富……

健康不容忽视，它需要我们多加爱护和注意。相信，只要我们将健康理念贯穿在生活的每一天，将在科学指导下的“百病治疗预防与调护”立体构建起来，就能使健康成为我们人生的随行伴侣！衷心祝愿每位读者都能健康长寿！

前 言

健康,是每个人最起码的期盼,也是真诚表达人们之间祝愿最永恒的主题。大体说来,它包括我们对各种疾病诸多诊疗方法的总结与运用,对民以食为天及生命在于运动的理解与实践,许多曾经严重威胁人类生命的疾病都得到了有效的控制。然而,随着生态环境的不断被改变,以及生活、饮食的多样化,人工合成的许多物质已经成为生命的一部分,并由此产生了不少顽症。另一方面,原来少发的许多疾病又出现蔓延之势。病不等人,在没有疫苗式的解决方案前,我们应该如何应对挑战呢?

多维面的立体防卫已成为医疗卫生工作者与广大人民群众的共同认识,这就要求我们不能仅仅停留在对医药知识的宣传教育的层面上,相反,应该让人们了解一些多发病的发病规律等基本常识,了解一些诊治,预防与调护的可行性方剂及自然调理方法。在日常生活中,就不仅是在配合医生的治疗,更能主动加入到防患于未然的预防、调护及对疾病的

日常防治中去,才能步入社会发展、文明进步,人民健康水平也随之提高的良性循环的轨道之中。

基于此,我们在听取诸如医药专家,营养学家,知名健身教练以及美学等相关专家的意见与建议基础上,组织编写了这套“百病治疗、预防与调护”系列丛书,本书共分16册,包括肥胖症,脑血管,失眠症,风湿病,肝胆病,胃病,肾病,妇科病,皮肤病,不孕不育,耳鼻喉症,颈椎病,腰椎间盘突出症,眼科病,儿科病,老年病等,分别扼要地介绍了各病的病因、病理及临床表现等基本病学常识,尤为重要的是,我们着重对中医诊疗,西医诊疗,以及饮食与运动等方面的疗治与调护进行了全方位的介绍,深入浅出,操作性强,广大读者不仅可以在了解病理的基础上,对疾病进行长效的根治,同时,又可以在预防与调护方面做积极有效的努力。

尽管我们深怀对中外博大精深的医药、饮食文化的崇尚,尽管我们带有责任感与使命感对这些文化予以关注和研究,尽管我们在不停地挑战顽疾并从患者的角度去引领人们走健康之路,但由于水平有限,书中错误在所难免,诚请专家与读者不吝赐教!

易磊
2005年11月

目 录

第一章 老年人的身心特点	1
第一节 老年人生理特点	3
结构及功能衰老	3
代谢衰退	4
各系统生理特征	4
第二节 老年人心理特点	7
记忆	7
智力	7
思维	8
情绪	8
人格	8
第三节 老年人科学健康知识	10
心理调适	11
运动与健康	12
合理饮食	14
戒烟限酒	15

第二章 消化系统疾病 17

第一节 便秘 19

西医疗法 19

中成药疗法 20

药膳疗法 20

预防保健 20

第二节 胃癌 22

西医疗法 24

药膳疗法 25

预防与调护 26

第三节 肝硬化 27

西医疗法 27

外治法 28

中成药疗法 28

药膳疗法 28

预防与调护 30

第四节 胆石症 30

西医疗法 31

中成药疗法 31

药膳疗法 32

预防与调护 32

第五节 慢性胃炎 32

西医疗法 33

中成药疗法 33

药膳疗法 33

预防与调护 34

第六节 慢性肝炎	35
西医疗法	35
中成药疗法	36
药膳疗法	36
预防与调护	37
第七节 大肠胀气	37
中成药疗法	38
药膳疗法	38
预防与调护	38
第八节 反流性食管炎	39
西医疗法	39
中成药疗法	40
药膳疗法	40
预防与调护	40

第三章 呼吸系统疾病

第一节 肺 癌	43
西医疗法	44
药膳疗法	44
预防与调护	45
第二节 老年肺结核	45
西医疗法	46
中成药疗法	47
药膳疗法	47
其他治疗	47
预防与调护	47
第三节 老年性肺炎	48