

健康直通车

总主编 朱庆生

百病饮食心理运动调护丛书

JIAN KANG ZHI TONG CHE

BAI BING YIN SHI XIN LI YUN DONG TIAO HU CONG SHU

老年痴呆

调 养 与 护 理

主编 王 平 刘 玲

关爱生命 关注健康

养生保健从这里开始

中国中医药出版社

畅销
第五版

百病饮食心理运动调护丛书

老年痴呆调养与护理

主 编	王 平	刘 玲	
副主编	姜瑞雪	胡 慧	
编 委	何本鸿	高 莉	孔明望
	周 岚	刘 萍	胡 霞
	张 馨		

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

老年痴呆调养与护理/王平等主编. - 北京: 中国
中医药出版社, 1999.5
(百病饮食心理运动调护丛书)
ISBN 7-80089-996-9

I. 老… II. 王… III. ①老年精神病学-痴呆-护理-基本知识
②老年精神病学-痴呆-防治-基本知识 IV. R749.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 09986 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京市泰锐印刷有限责任公司

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 188 千字

印 张: 10.25

版 次: 2005 年 1 月第 5 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

册 数: 3000

书 号: ISBN7-80089-996-9/R·993

定 价: 14.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW.CPTCM.COM

愿人人拥有健康

(代再版前言)

拥有一个强健的体魄，是我们每一个人所由衷向往的。但在生活节奏不断加快的现代社会，人们往往在不经意间淡漠了健康意识，忽视了身体的本钱，因而不断有“如果早一点重视身体健康就好了”的诸多感慨！也由此产生了对诸如《登上健康快车》等保健科普图书的热销现象。

中国中医药出版社长期以来，致力于医学科普知识的宣传，出版了一大批深受读者欢迎的医学科普图书。1998年，我们组织全国众多著名医学专家编写出版了以常见疾病防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本。1999年，又从疾病的调护角度，组织编写了《百病饮食心理运动调护丛书》一套36种。以上两套大型科普读物的出版均以“健康世纪行——千家公司百日竞赛”活动为依托，作为这一大型医学科普宣传活动的教材奉献给广大的读者。此后，我们还组织出版了一套更为通俗的《健康教育丛书》（80种）。上述图书一经面市便得到了如潮的好评，一位读者曾说：就是再耐心的专家，也不可能像这本书一样做出这么详细的解说。故尔才有了销售一片火爆，许多品种多次重印，同时也使“健康世纪行”活动取得了全面的成功，收到了良好的社会效果。

为了让更多的人得到更好更新的健康知识，也鉴于医学科学的不断发展，我们于2004年又组织专家对上述两套图书进行全面的修订，现在终于以崭新的面貌呈现在大家面前，在此我们衷心地希望这两套丛书能给每一个人的健康有所帮助，能使您的生活不断洋溢着更加绚烂的色彩！

中国中医药出版社
2005年1月

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识

和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密围绕疾病的康复，合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理，是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说，“三分治病，七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”，正确合理的膳食，不仅是维持人体生命活动的物质基础，它对疾病的康复也有极大的促进作用，故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要，以什么样的心理去面对疾病，用何种情绪去感染患者以利康复，如何以科学的运动疗法去配合药物治疗，这也是大有学问的。因此，加强这方面知识的宣传普及，也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识，我们自1997年开始，组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本，并以此为教材，于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动，收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈，我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下，树立起疾病防治及调护新概念，密切医患配合，使疾病早日痊愈！

编 者
1999年4月

目 录

一、基本知识篇

1. 什么叫老年痴呆? (1)
2. 为什么说老年痴呆的防治是国际性的难题? (2)
3. 为什么说老年痴呆的防治是关系到千家万户的
大事? (4)
4. 老年痴呆分哪几类? (5)
5. 什么叫阿尔茨海默病? (6)
6. 什么叫血管性痴呆? (7)
7. 老年痴呆有哪些表现? (9)
8. 阿尔茨海默病临床上如何分阶段? (11)
9. 老年痴呆如何诊断? (13)
10. 老年性痴呆的诊断标准是什么? (14)
11. 如何诊断血管性痴呆? (16)
12. 血管性痴呆与老年性痴呆有何不同? (17)
13. 痴呆也有假的吗, 如何区别真假? (18)
14. 老年痴呆与老年抑郁症如何区别? (19)
15. 老年痴呆可早期诊断吗? (21)
16. 老年痴呆有哪些早期信号? (22)
17. 老年痴呆病人需作哪些检查? (24)
18. 老年性痴呆有哪些病理特征? (26)
19. 老年痴呆的简易检测法是什么? (27)

20. 哪些人易患老年痴呆? (29)
21. 老年痴呆预知有办法吗? (31)
22. 老年痴呆会不会传染? (33)
23. 老年痴呆会不会遗传? (33)
24. 老年人正常脑老化与老年痴呆有何不同? (34)
25. 脑老化的良性老年遗忘与老年痴呆怎样鉴别?
..... (35)
26. 很久以前的事都能记起说明记忆力不差吗? (37)
27. 老年痴呆易发生哪些并发症? (38)
28. 老年痴呆患者的死亡原因有哪些? (40)
29. 老年痴呆是不治之症吗? (41)
30. 老年痴呆的调护原则是什么? (43)
31. 痴呆老人的“五”禁忌是什么? (45)
32. 慢性感染可致老年性痴呆吗? (46)
33. 脉压差与老年痴呆有关系吗? (48)

二、病前调护篇

34. 老年痴呆可以预防吗? (50)
35. 老年痴呆有哪些预防措施? (51)
36. 引起老年痴呆的疾病有哪些? (53)
37. 血管性痴呆的发生与哪些因素有关? (54)
38. 老年性痴呆的发生与哪些因素有关? (55)
39. 戒烟对预防老年痴呆有何意义? (57)
40. 戒酒对预防老年痴呆有何意义? (58)
41. 控制铝的摄入对预防老年痴呆有何意义? (58)
42. 调节雌激素水平对预防老年痴呆有何意义? (60)
43. 积极防治高血压对预防老年痴呆有何意义? (61)

44. 积极防治脑血管疾病对预防老年痴呆有何意义? (62)
45. 积极防治高血脂症对预防老年痴呆有何意义? (63)
46. 积极防治糖尿病对预防老年痴呆有何意义? (64)
47. 积极防治心脏病对预防老年痴呆有何意义? (65)
48. 积极防治性病对预防老年痴呆有何意义? (66)

三、对症调护篇

49. 老年痴呆病人老是爱忘事怎么办? (68)
50. 老年痴呆病人喜怒无常怎么办? (69)
51. 老年痴呆病人失语怎么办? (70)
52. 老年痴呆病人爱游荡怎么办? (72)
53. 老年痴呆病人夜晚不睡、吵闹怎么办? (73)
54. 老年痴呆病人抑郁怎么办? (74)
55. 老年痴呆病人紧张恐惧怎么办? (75)
56. 老年痴呆病人出现幻觉怎么办? (76)
57. 老年痴呆病人多疑怎么办? (78)
58. 老年痴呆病人兴奋不安、伤人毁物怎么办? (80)
59. 老年痴呆病人想自杀怎么办? (82)
60. 老年痴呆病人木僵怎么办? (84)
61. 老年痴呆病人抽搐怎么办? (86)
62. 老年痴呆病人拒食怎么办? (87)
63. 老年痴呆病人吃异物怎么办,吃了异物如何处理? (89)
64. 老年痴呆病人骨刺卡喉怎么办? (90)
65. 老年痴呆病人便秘怎么办? (91)

- 66. 老年痴呆病人尿失禁怎么办? (92)
- 67. 老年痴呆病人排尿困难怎么办? (94)
- 68. 老年痴呆病人总把破烂捡回家怎么办? (96)
- 69. 老年痴呆病人爱吃脏物、剩菜怎么办? (97)
- 70. 老年痴呆病人吞咽困难、饮水呛咳怎么办? (98)
- 71. 老年痴呆病人呕吐怎么办? (100)
- 72. 老年痴呆病人骨折怎么办? (101)
- 73. 老年痴呆病人发热怎么办? (103)
- 74. 老年痴呆病人皮肤烫伤怎么办? (104)

四、家庭调护篇

- 75. 老年痴呆病人的家庭调护有哪些内容? (106)
- 76. 家庭护理老年痴呆病人应注意哪些问题? (108)
- 77. 老年痴呆病人的居室怎样布置为宜? (109)
- 78. 如何自制适宜于老年痴呆病人的康复护理床?
..... (111)
- 79. 如何照管好老年痴呆病人的个人卫生? (112)
- 80. 怎样帮助老年痴呆病人保持口腔卫生? (114)
- 81. 怎样给活动不便的老年痴呆病人洗头? (116)
- 82. 怎样给瘫痪的老年痴呆病人擦澡? (117)
- 83. 怎样给瘫痪的老年痴呆病人换衣服? (118)
- 84. 怎样给瘫痪的老年痴呆病人换床单? (119)
- 85. 怎样给瘫痪、长期卧床的老年痴呆病人翻身?
..... (120)
- 86. 老年痴呆病人如何防止褥疮,生了褥疮如
何护理? (121)
- 87. 如何防止老年痴呆病人跌倒? (123)

-
88. 对需要长期留置导尿管的老年痴呆病人应怎样护理? (124)
89. 如何照料老年痴呆病人的饮食? (125)
90. 如何照料老年痴呆病人服药? (126)
91. 怎样给老年痴呆病人鼻饲? (127)
92. 怎样在家中为老年痴呆病人输氧? (129)
93. 在家中可以为老年痴呆病人做哪些检查? (131)
94. 家中可采取哪些消毒方法? (135)
95. 老年痴呆病人看电视需要注意哪些事项? (137)
96. 如何与老年痴呆病人进行语言沟通? (138)
97. 如何对老年痴呆病人进行行为矫正? (139)

五、心理调护篇

98. 老年人心理衰老有哪些表现? (141)
99. 怎样自我评估心理衰老? (142)
100. 老年人性格有何特征? (143)
101. 怎样为老年人创造良好的心理环境? (145)
102. 怎样给老年痴呆病人进行心理治疗? (145)
103. 不良的情绪刺激与老年痴呆的发病有关吗? ... (146)
104. 如何使老年痴呆病人减少心理刺激? (147)
105. 延缓心理衰老有什么秘诀吗? (148)

六、饮食调护篇

106. 饮食营养因素对老年痴呆有什么影响? (150)
107. 了解老年人消化功能的特点对于老年痴呆的饮食调护有何意义? (151)
108. 老年痴呆病人的营养调护原则是什么? (153)
109. 老年痴呆病人怎样防止营养过剩? (154)

-
110. 适量的蛋白质摄入对老年痴呆病人的
调护有什么意义? (156)
111. 适量的脂肪摄入对老年痴呆病人的调
护有什么意义? (157)
112. 适量的维生素摄入对老年痴呆病人的调护
有什么意义? (159)
113. 适量的矿物盐和微量元素摄入在老年痴呆
的饮食调护中有何意义? (161)
114. 保证能量供应在老年痴呆饮食调护中有什
么意义? (163)
115. 老年痴呆病人科学饮食需做到哪几点? (164)
116. 老年痴呆病人饮水要注意什么? (166)
117. 食物疗法能够健脑、延缓老年痴呆病
情的进展吗? (168)
118. 怎样科学地制订中老年人的营养食谱? (169)
119. 多吃豆类及豆制品有健脑、预防老年痴
呆的作用吗? (171)
120. 多吃粗杂粮有健脑、预防老年痴呆的作用吗?
..... (173)
121. 多吃麦类食物有健脑作用吗? (174)
122. 多吃鱼类食品有健脑作用吗? (177)
123. 吃鸡蛋对健脑有好处吗? (179)
124. 多吃哪些水果对健脑和老年痴呆病人有益处?
..... (180)
125. 多吃核桃有健脑作用吗? (184)
126. 花生有健脑作用吗? (186)

127. 杏及杏仁的健脑作用怎样?	(187)
128. 栗子的健脑作用怎样?	(187)
129. 芝麻的健脑作用怎样?	(188)
130. 枣的健脑作用怎样?	(189)
131. 桑椹有健脑作用吗?	(190)
132. 芡实的健脑作用怎样?	(192)
133. 莲子的健脑作用怎样?	(193)
134. 芹菜有健脑、预防老年痴呆的作用吗?	(194)
135. 银耳的健脑作用怎样?	(195)
136. 木耳的健脑作用怎样?	(197)
137. 香菇的健脑作用怎样?	(198)
138. 金针菜的健脑作用怎样?	(199)
139. 茯苓的健脑作用怎样?	(200)
140. 饮茶有健脑作用吗?	(202)
141. 适当饮葡萄酒有健脑作用吗?	(203)
142. 哪些炊食具对智力有损害作用?	(205)
143. 哪些食品对智力有损害作用?	(206)
144. 味精有健脑作用吗?	(208)
145. 常用于食疗的益智健脑中药有哪些?	(209)
146. 怎样制作益智药膳?	(211)
147. 常用益智健脑汤(羹)有哪些, 怎样制作? ...	(214)
148. 常用的益智健脑粥有哪些, 怎样制作?	(218)
149. 怎样制作益智健脑茶(饮)?	(221)
150. 常用的益智健脑菜肴怎样制作?	(224)
151. 脑力健能防治老年痴呆吗?	(228)
152. 金思力能防治老年痴呆吗?	(229)

153. 脑黄金、脑白金能防治老年痴呆吗? (230)

七、运动调护篇

154. 老年人可以通过哪些体育运动来防治老年痴呆? (233)
155. 太极拳有健脑益智作用吗? (234)
156. 怎样做“6分钟健脑操”来防治老年痴呆? ... (236)
157. 怎样做单侧健脑操来健脑增智、防治老年痴呆? (241)
158. 怎样做手指操来延缓老年痴呆病情的发展? ... (243)
159. 怎样通过“梳头”来健脑? (246)
160. 怎样做头项转动操来健脑益智、延缓老年痴呆病情发展? (247)
161. 怎样通过“嘴”的运动来健脑益智? (250)
162. 怎样利用“鼻子”来健脑? (252)
163. 怎样利用“耳朵”的运动来健脑? (253)
164. 老年痴呆病人怎样通过床上运动来改善体质? (254)
165. 中风后痴呆的病人如何进行主动运动? (255)
166. 中风后痴呆的病人怎样进行被动运动? (257)

八、针灸、按摩、气功篇

167. 针灸为何能健脑、防治老年痴呆? (258)
168. 耳穴疗法可以健脑、预防老年痴呆吗? (259)
169. 按摩有益智健脑作用吗? (261)
170. 怎样给老年痴呆病人进行颜面部健脑按摩? ... (262)
171. 怎样给老年痴呆病人进行眼部健脑按摩? (263)
172. 怎样给老年痴呆病人进行鼻部健脑按摩? (264)

173. 怎样给老年痴呆病人进行耳部健脑按摩? (265)
174. 怎样给老年痴呆病人进行颈、肩部按摩? (266)
175. 怎样给老年痴呆病人进行躯干部按摩? (267)
176. 怎样给老年痴呆病人进行手部健脑按摩? (267)
177. 怎样给老年痴呆病人进行足部健脑按摩? (268)
178. 给老年痴呆病人按摩要注意哪些事项? (269)
179. 气功有健脑作用吗? (270)
180. 中老年人练气功有哪些注意事项? (273)
181. 常用的益智气功有哪些? (274)
182. 怎样做禅密生慧功? (275)
183. 怎样做五色内视功? (279)
184. 怎样做形象控制记忆功? (281)
185. 怎样做吐纳记忆功? (282)
186. 怎样做真气运行功? (285)
187. 怎样做强壮功来健脑强身、防治老年痴呆? ... (288)

九、智力保健篇

188. 什么叫智力? (291)
189. 中老年人智力减退有哪些因素? (292)
190. 脑的哪些部位与记忆有关? (293)
191. 人老了就糊涂了吗? (295)
192. 中老年人的智力结构有什么优势? (296)
193. 为什么说“活到老学到老”是健脑防衰的至
理名言? (297)
194. 痴呆病人如何进行记忆锻炼? (299)
195. 痴呆病人如何进行智力锻炼? (300)
196. 绘画、练书法有健脑益智作用吗? (301)
197. 多阅读有健脑作用吗? (302)
198. 多听音乐可以健脑吗? (303)

-
199. 打麻将对健脑作用吗? (305)
200. 如何用“猎新”法健脑益智? (306)
201. 如何用“写作”法健脑益智? (307)
202. 怎样用“瑜珈天地操”和“超觉静思法”健
脑益智? (308)
203. 怎样用“呼吸法”健脑益智? (310)