

中老年保健

精选本 1

《中老年保健》编辑部 编



中国林业出版社

中老年保健

精选本 1

《中老年保健》编辑部 编
中国林业出版社

(京)新登字 033 号

中老年保健 精选本 1
《中老年保健》编辑部 编

中国林业出版社出版(北京西城区刘海胡同 7 号)
新华书店北京发行所发行 香河印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 17.125 印张 400 千字
1993 年 6 月第 1 版 1993 年 6 月第 1 次印刷
印数 1—11 000 册 定价 9.80 元
ISBN7-5038-1091-2/Z·0108

前言

《中老年保健》带着美好的愿望来到人们生活中间,全力以赴地为中老年朋友的身心健康服务,受到广大读者的喜爱。越来越多的人已把它看作是知心好友。

这个杂志问世以来,得到了党和国家领导同志以及各界人士、专家学者的热情支持和鼓励。革命老前辈邓颖超、聂荣臻、王首道、张爱萍、杨成武、王任重等先后为本刊题词。全国人大常委会副委员长周谷城先生亲笔题写了刊名,并赋诗勉励读者。著名医学专家吴阶平、吴蔚然、陈学诗、姜泗长、黄宛等 10 多位教授撰写了精辟的文章。著名作家和诗人肖军、臧克家、冰心、刘白羽、朱子奇等曾以各种形式介绍他们的养生经验。感谢我国著名书画家赵朴初、董寿平、崔子范、萧劳、胡絮青、陈大章等为本刊挥毫泼墨。

得益于以中日友好医院各科医学专家以及各地科普作家、兄弟报刊记者、翻译等组成的具有实力的作者队伍供稿,经过办刊人员的努力,才使这朵智慧之花吐芳争妍。更要感谢各地读者向本刊踊跃投稿,为这个刊物添色生辉。

《中老年保健》办刊 6 年来从未偏离航向。思想性为主导、科学性为主体、趣味性为衬托是它的宗旨;格调高雅、形式活泼、文笔清新是它特有的风格。因此,它博得人们称赞,刊物发行量比创刊初增长 10 多倍。1992 年,它被评为卫生部优秀科普期刊,并多次获得全国卫生科普刊物优秀栏目及优秀作品奖。

为了满足广大读者的要求,本刊将分期出版精选本。精选本第

2 前 言

一卷共精选了本刊 1987~1988 年出版的各期的文章。本书的问世,得到了中国林业出版社的热心帮助和支持,在此表示衷心的感谢。由于选编经验不足,错误难免,敬希指教。

愿这朵智慧之花伴随中老年朋友欢度幸福的晚年。

黄树则 马秀骅

搞好中年保健
杂志，为中年老年
人的健康服务。

王以铸题

題中老年保健杂志

健尔身心
以酬壮志

王首道
一九八六年



人老心不走，生活急如常。
睿智常为宝，老来更放光。
中年如日午，热力最坚强。
劳逸常依度，德业进无疆。

中老李保健集志明

周谷城题于北京。一九八七年冬

知識樂園
健康之友

為中老年保健題

艾青
丁卯冬

目 录

专家谈保健

- 谈谈中年知识分子的保健 … (1)
- 保健医疗工作要发挥两个
积极性 …………… (4)
- 胆囊结石的来龙去脉 …………… (6)
- 中老年人肩抬不起来是什
么原因 …………… (9)
- 老年人要讲求心理卫生 …… (12)
- 中老年人的营养与健康 …… (18)
- 七情致病与老年人 …………… (20)
- 话说胆固醇 …………… (23)
- 漫谈成年妇女保健 …………… (27)
- 浅谈肺气肿 …………… (30)
- 当心,眼前出现彩虹光环 … (33)
- 浅说泌尿系统感染 …………… (36)

杏林医话

- 漫谈脑动脉硬化 …………… (39)
- 性格与冠心病 …………… (41)
- 中年人冠心病与精神因素 … (43)
- 吸烟与冠心病 …………… (45)
- 怎样预防心肌梗塞 …………… (46)
- 谈谈早搏 …………… (48)
- 治疗冠心病的新技术 …… (49)
- 谈谈低血压 …………… (51)
- 谈谈心电图(一) …………… (52)
- 谈谈心电图(二) …………… (54)

- 肾脏与血压 …………… (57)
- 精神失常之谜(一) …………… (58)
- 精神失常之谜(二) …………… (61)
- 从世界名人患脑中风谈起 … (65)
- 说晕厥 …………… (68)
- 漫谈老年性痴呆 …………… (69)
- 什么是艾滋病 …………… (72)
- 饮食与癌症 …………… (74)
- 老年肺结核与肺癌 …………… (76)
- 中年防癌 …………… (78)
- 老年人与急腹症 …………… (79)
- 饮食与胰腺疾病 …………… (81)
- 怎样预防甲型肝炎 …………… (83)
- 老年与免疫 …………… (84)
- 糖尿病的并发症 …………… (86)
- 糖尿病与维生素 …………… (88)
- 容易被人误诊的老年人
“甲亢” …………… (89)
- 中老年妇女与骨质疏松 …… (90)
- 足跟痛浅说 …………… (92)
- 为老人便秘排忧解难 …… (93)
- 痔疮的成因及预防 …………… (95)
- 和老年人谈前列腺肥大 …… (96)
- 阿司匹林的新用途 …………… (98)
- 皮肤与全身健康 …………… (100)
- 令人难忍的阴囊瘙痒病 … (102)
- 令人注目的皮肤老征 …… (103)

2 目 录

谈谈老年性白内障	(105)
眼睛与高血脂	(107)
治疗过敏性鼻炎有新法 ...	(108)
中老年人应注意口腔保健 ...	(110)
抗癌“弹头”导向治疗癌症 ...	(111)
你了解超声波吗	(112)
老年病的核医学检查	(114)
音乐疗法	(116)
中医的“五脏六腑”	(117)
心——五脏之一	(118)
肝——五脏之二	(120)

医生手记

健康检查并非“没病”去	
“找病”	(122)
一场虚惊	(124)
想起一位高血压患者的前	
前后后	(127)
谈阵发性心动过速	(129)
对肺结核治疗的咨询	(130)
一个肺炎病人的教训	(132)
激素与骨坏死	(134)
是“重返青春”吗	(135)
强迫疑虑的人	(137)
一个自疑多病的人	(138)
一个奇怪的“收藏家”	(140)
一个嗜酒如命的人	(141)
睡眠姿势与保健	(143)

益母篇

基础体温测定常识	(145)
使人烦恼的老年性阴道炎	
.....	(147)

巧克力囊肿	(148)
宫外孕的由来	(149)
请你警惕子宫内膜癌	(152)
让姐妹们顺利渡过人生之	
秋	(153)
早期发现子宫颈癌	(154)
“早早孕”诊断新技术	(156)
宫内节育环何时取出为好	
.....	(158)
绝经后阴道出血	(160)
中年妇女避孕莫大意	(162)
外阴白斑能变癌吗	(164)
妇女尿路感染	(166)
阴道炎浅谈	(167)

百草园

何首乌的传说	(169)
奇妙的冬虫夏草	(170)
治癌植物	(172)
话说人参	(173)
荷莲新颂	(175)
杏	(177)
百合花的妙用	(178)
说雷丸	(179)
黑芝麻	(180)
山楂	(182)
枸杞子	(183)
赞山药	(184)
金银花的传说	(185)
黄连趣话	(187)
降压保健的罗布麻	(188)
话说“芦荟”	(189)
只缘长年饮决明	(190)

黄花菜小传	(191)
阿胶的故事	(193)

人物专访

年景虽云暮 霞光犹灿然	
——访著名诗人臧克家 ...	(195)
满目青山 心比海阔	
——访著名漫画家张乐平 ...	(197)
江河永存 松柏常青	
——访著名摄影家吴印咸 ...	(199)
乐观豁达 武功常习	
——记老作家肖军	(202)
童心未泯 壮志不渝	
——记晚年热心社会工作的王定国	(203)
心怀江海志 笔墨生英风	
——访著名国画家崔子范先生	(205)
带给人间的爱	
——访护理专家王琇英 ...	(208)
满目青山夕照明	
——访著名儿童青少年卫生学家叶恭绍教授	(210)
苦炼气功 身强体壮	
——访“中山健身会”会长林鹏同志	(212)
流水不腐 户枢不蠹	
——访坚持锻炼身体的刘云鹤同志	(215)
开展书画活动 丰富晚年生活	
——访黑龙江省军区老战士书画会会长张多树	(218)
生活的强者	

——记中国预防医学科学院病毒学研究所副所长高奇同志	(220)
百岁老人的长寿之道	
——记 105 岁的苏局仙老人	(221)
百岁老人谈长寿	
——访 101 岁的姚全保老人	(223)

人生过午

谈谈中老年人的心脏	(225)
中老年人鼻腔的生理变化	(227)
老年人的舌味蕾和食欲 ...	(228)
中年以后的肾脏	(229)
中老年人与肝脏病	(231)
中老年人的呼吸器官	(232)
谈谈老视眼	(234)
皮肤的岁月标记	(235)
男性有更年期吗	(238)
中老年人防缺钙	(240)
不寻常的男性乳腺发育 ...	(241)
人到中年避免发胖	(243)

人体世界

情绪由何而来	
——浅谈大脑边缘系统 ...	(245)
大脑里的杏仁核	(247)
大脑里的“海马”	(249)
大脑语言“指挥部”的奥秘	(250)
小脑的功能	(253)

4 目 录

了解您的心脏吗	(254)
吐故纳新的呼吸器官	(256)
胃的自述	(258)
胰腺自述	(259)
人体化工厂——肝脏	(260)
肾脏的功能	(263)
人的鼻子有哪些功用	(265)
听觉的奥秘	(266)
睾丸的奥秘	(268)
微妙的血红蛋白	(270)
人为什么有 12 对肋骨	(271)
人为什么长两只眼睛	(272)
人的耳朵为什么一边一个 ...	(273)
人的五个手指为什么长短 不齐	(273)
人的脊柱为什么是弯的 ...	(274)
人是两个鼻孔同时呼吸吗 ...	(275)
人为什么会有高有矮	(276)
为什么女性卵巢长在腹腔内, 而男性睾丸长在腹腔外 ...	(277)
男女声音为什么不一样 ...	(278)
人到中年以后为何出现身 高缩短和头面部拉长 ...	(279)
做倒立的人,他的胃和肠子 为什么不会从嘴里掉出来	(279)
人身上的阑尾有什么用处 ...	(280)
人为什么会“汗流浹背” ...	(281)

常青树

谈如何抗衰老	(283)
新疆长寿老人调查情况 ...	(288)
笑	(291)

中老年人的体育锻炼	(293)
运动与抗衰老	(294)
怎样保养头发	(296)
护肤美容 永葆青春 日本专家介绍护肤美容化妆 品	(297)
让皱纹缓缓来迟	(300)
防皱按摩法	(301)
当您遇到挫折的时候	(302)
“嘘”字除烦法	(303)
颈椎病、练功与自我按摩 ...	(304)
老年人系统保健操	(306)
中年妇女床上健身体操 ...	(308)

饮食与健康

提倡饮食多样化	(312)
营养与营养素	(313)
中老年人膳食营养原则 ...	(315)
中年知识分子的合理膳食 ...	(316)
中年人的晚餐	(317)
吃饭的科学	(319)
喝汤的学问	(321)
漫话饮水	(322)
蔬菜与健康	(324)
“红嘴绿鹦哥”——菠菜 ...	(326)
保健食品芦笋	(327)
祛疾养人的藕	(329)
龙年话龙眼	(330)
金秋板栗香	(331)
中秋话葡萄	(332)
红糖新说	(333)
金丝燕和燕窝	(335)
银鱼益寿君知否	(336)

鸡肉的营养	(337)
花香、花粉与健康	(339)
老人营养不良小议	(340)
且莫“一醉解千愁”	(342)
当心癌从“口入”	(343)
食疗与养生	(345)
大蒜为什么能降血脂和防 癌症	(347)
风靡日本的醋蛋液	(348)
西瓜药膳	(349)
慢性胆囊炎患者的饮食 ...	(351)
脑血管病人的营养饮食 ...	(352)

家庭生活

怎样观察自己的健康	(354)
面部的观察 眼睛的变化	
鼻子与健康 口腔的异常	
咽喉异常与疾病	
指甲的变化 乳房的变化	
腹部的变化之一——腹痛	
腹部的变化之二——放射性腹痛	
肛门异常 仔细观察大便的变化	
疾病对性欲的影响	
从尿的变化判断健康状况	
漫谈睡眠与失眠	(384)
睡眠八要	(386)
室内空气污染与人体健康 ...	(388)
居室幽雅人长寿	(390)
居室卫生与健康	(391)
让地毯为您的健康服务 ...	(394)
腰痛病人日常生活中应注 意些什么	(395)
生活中的适宜高度	(398)
怎样消除精神抑郁和疲劳 ...	(400)

大海与健康	(401)
高血压病人十忌	(402)
睡前洗脚好处多	(403)
强心健身的冷水浴	(405)
冠心病患者不宜冷水浴 ...	(406)
你想戒烟吗	(407)
盛夏话中暑	(409)
老人蹲厕要当心	(410)
醋的十大好处	(411)
小议老年人的衣食住行 ...	(412)
预防高血压简易体操	(413)
慢性肝炎的康复疗法	(415)
肺气肿的自我康复疗法 ...	(416)
怎样正确服药	(418)
老年人发烧的护理	(420)
脑血管病的家庭护理	(421)
咯血的家庭急救	(423)

百事问

什么是不稳定性心绞痛 ...	(425)
什么是胆心综合征	(426)
老年人胃息肉会癌变吗 ...	(427)
冠心病患者为何不宜饱餐 ...	(427)
肝癌可以早期发现吗	(428)
什么是变色足	(430)
做 CT 检查对人体有害吗 ...	(431)
消化道内窥镜有哪些用途 ...	(432)
起声波检查胆囊疾病为什 么要空腹	(433)
什么是“澳抗”	(434)
风湿性关节炎和痹证是一 回事吗	(435)
记忆力减退是病吗	(436)

人老为何腿先老	(437)
眼睛里进了异物怎么办 ...	(438)
转送危重病人时应注意什么	(439)
吃饭细嚼慢咽有什么好处 ...	(440)
老年人看电视应注意些什么	(440)
洗衣粉有毒吗	(441)

广闻博录

护士节的来历	(443)
居住保健史话	(444)
补牙术溯源	(447)
世界麻醉谁最早	(448)
重阳登高	(449)
马铃薯今昔	(451)
肖伯纳的长寿之道	(453)
陆游健身之道	(454)
可医心病的“药石”	(456)
文学家爱体育的故事	(457)
爱好广泛、博学多才的康熙皇帝	(458)
日灸法与孙思邈	(459)
梦游——确有其事还是杜撰	(460)
孪生、遗传基因及环境	(462)

大众园地

对于体育锻炼和脑力锻炼的体会	(464)
我的健身座右铭	(466)
习练书法 心身受益	(469)
书画艺术是我的生命动力 ...	(471)

我得到“特健药”	(473)
我与摄影	(474)
谈谈我的保健	(475)
吐纳法抗癌强身的体会 ...	(477)
帮助青年进步使我身心受益	(478)
钓鱼活动使我身心受益 ...	(480)
我迷恋《峨嵋健美气功》 ...	(481)
我与桑	(483)

医苑百花

胸腺与衰老	(484)
诺贝尔奖与返老还童	(485)
衰老之谜	(486)
长寿机理的探索	(487)
推迟脑细胞的衰老	(488)
孤独老人智力衰退快	(489)
婚姻与寿命	(490)
预防老年性白内障的新发现	(491)
中药治疗艾滋病	(491)
新发现的“胃窦弯曲菌” ...	(492)
红细胞与老年性耳聋	(493)
骨质疏松症新探	(493)
维生素 C 与心脏病	(494)
铝和健康	(494)
维生素 D 与老年软骨病 ...	(495)
卡介苗的新用途	(496)
增强记忆力的药物	(497)
奇妙的人造血液	(498)
疏通冠状动脉梗阻的激光新技术	(498)
可植入皮下的药物注射泵 ...	(499)

血管造影新方法	(500)	病吗	(514)
白色诊室的特殊作用	(501)	怎样护理发生褥疮的老人 ...	(515)
活动手指有益健脑	(502)	“五更泻”有什么办法治疗 ...	(516)
工娱疗法的益处	(503)	便秘有好办法治吗	(517)
饮硬水可减少心脏病	(503)	老人遗尿是什么原因	(517)
奇特的医院	(504)	“月子病”一定要在月子里	
吃鱼和保健	(505)	养吗	(518)
一种新的传染病——“拉沙热”		为什么乳头会流出黄水 ...	(519)
.....	(506)	白癜风有何治疗方法	(520)
求医信箱		脚垫如何治疗	(521)
怎样才能检查出发生晕厥		为什么会出现老人斑	(522)
的原因	(507)	耳鸣是什么原因	(523)
肌萎缩性侧索硬化症能治		为什么老年人耳聋白天重	
好吗	(508)	晚上卧床减轻	(523)
主动脉增宽是怎么回事 ...	(509)	出现角膜老年环怎么办 ...	(524)
糖尿病病人能吃含糖药		玻璃体混浊如何医治	(525)
品吗	(510)	飞蚊症是什么原因	(526)
慢性萎缩性胃炎会不会变癌		慢性咽炎有什么好办法医治	
.....	(510)		(526)
为什么食欲尚好,体重下降		舌苔厚是什么原因	(527)
.....	(511)	什么是颞颌关节紊乱综合征	
为什么痰多不能吃止咳药 ...	(512)		(528)
食管平滑肌瘤不做手术能		镶假牙后牙床溃烂是何原因	
好吗	(513)		(528)
前列腺增生手术后有后遗		牙龈萎缩是什么原因	(529)
症吗	(513)	“牙质过敏”是什么原因 ...	(530)
甲状腺瘤和“甲亢”是一种		老年人怎样防治牙周病 ...	(530)

专家谈保健

谈谈中年知识分子的保健

卫生部副部长 顾英奇

为什么要提出中年知识分子的保健问题?第一,因为他们是中年脑力劳动者,这种劳动方式和他们所处的环境,使得他们在健康上有一些特殊需要。第二,中年知识分子更容易发生一些中年人多发的疾病。第三,无论从近年健康检查的结果来看,还是从中年知识分子当中所发生的不幸后果来看,都说明需要向中年知识分子及其领导、家属谈谈这个问题,以便引起人们的重视。

1. 要了解自己生理变化的特点

怎样划分中年期,目前还没有统一标准。但是,按一般习惯以31~59岁这段时间为中年。在中年人里面,40岁左右和50岁以上的人,他们的健康状况是有很大差别的。当我们谈论中年人保健时,就考虑了不同年龄人的不同情况。

总的来说,中年是人生的大好时期,正是事业有成的年龄。从生理上讲,尤其是在刚刚进入40岁的中年期,身体各部发育已经成熟、稳定,功能也旺盛健全,因而他们体魄健壮、精力充沛,分析判断能力、理解能力和自制能力都比较强;他们经验比较丰富,知识比较广博,工作能力也比较强;他们正处在承上启下,肩负重任的年龄,是社会的骨干力量。

从另一方面来说,好比登山,当到达顶峰之后,再前进就是下