



利生营养与健康文库[3]
LeeSon Nutrition & Health Series

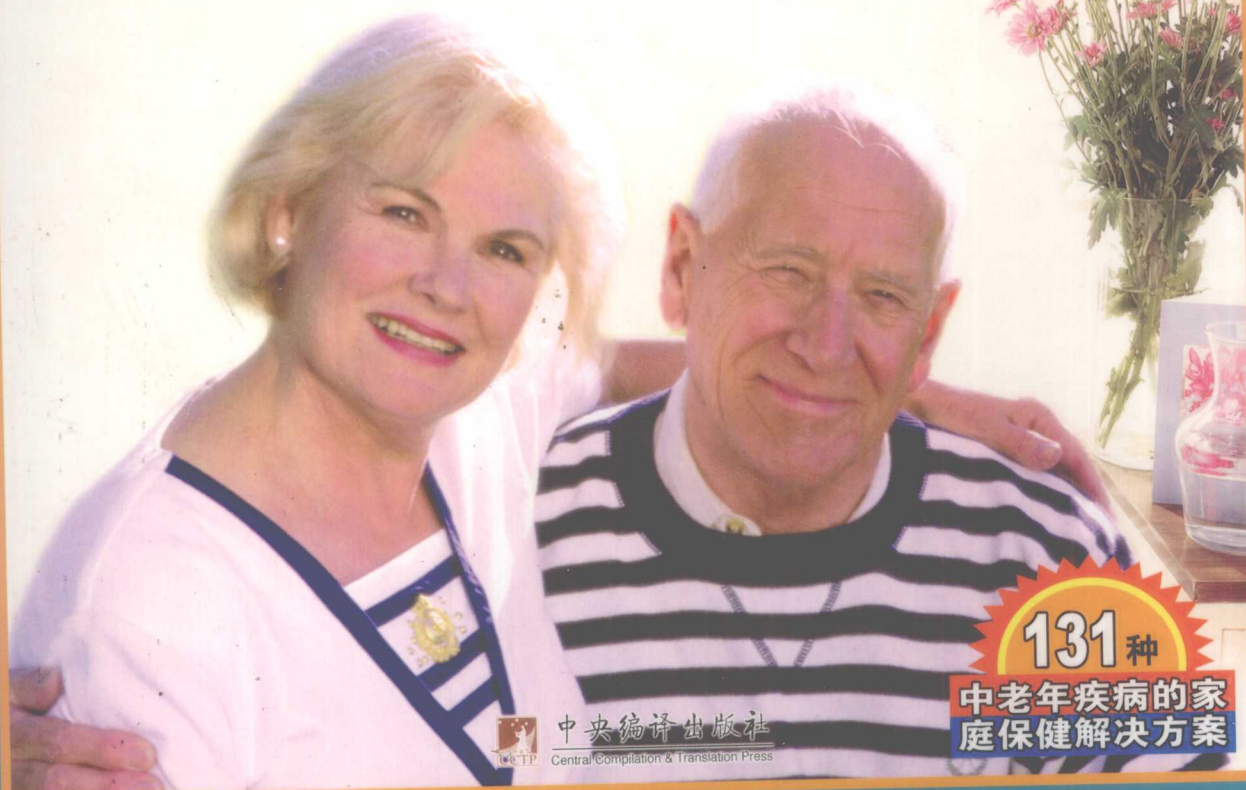


352位老年保健专家 1500位美国资深医生
帮你预防和减轻131种老年常见病痛

老年保健

THE DOCTORS BOOK OF HOME
REMEDIES FOR SENIORS

美国《预防》杂志/编



131种

中老年疾病的家
庭保健解决方案



中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press

中国老年保健协会 中国老年学学会
中国老年学杂志编辑部 中国老年学杂志编辑部

老年保健

CHINA JOURNAL OF GERONTOLOGY
& GERIATRICS

ISSN 1005-9138



352位老年保健专家 1500位美国资深医生
帮你预防和减轻131种老年常见病痛



老年保健

THE DOCTORS BOOK OF HOME
REMEDIES FOR SENIORS

美国《预防》杂志/编



131种

中老年疾病的家
庭保健解决方案

京权图字：01-2005-2124 号

Copyright © - 1999 by Rodale Inc., all rights reserved.

Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

本书经 Rodale 出版公司授权，由中央编译出版社独家出版简体中文版。非经书面授权，禁止以任何形式进行摘录、复制或转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

老年保健 / (美) 多勒莫尔 (Dollemore, D.) 等著; 任冰译. —北京: 中央编译出版社, 2008.1

(利生营养与健康文库; 3)

书名原文: Home Remedies for Seniors

ISBN 978-7-80211-573-6

I. 老… II. ①多…②任… III. 老年人-保健-基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 193385 号

老年保健

出版发行: 中央编译出版社

出版人: 和 龚

责任编辑: 崔芝妹

责任印制: 尹 珺

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: (010) 66509360 66509367 (编辑部)

(010) 66569634 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

h t t p: //www.cctpbook.com

E - mail: edit@cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 787 × 960 毫米 1/16

字 数: 540 千字

印 张: 32

版 次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 68.00 元

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

如本书出现印装错误, 可与本社读者服务部联系调换。电话: 66509618

说明

本书旨在为读者提供参考，并非医疗手册。书中所提供的信息是为了帮助读者对自身的健康状况做出较为准确的判断和可靠的应对措施。该书并不能替代医生的治疗方案。如果你因为某种健康问题而正在接受治疗，应当在尝试书中任何一种方法之前向医生咨询。如果你正在服用某种药物，在未征得医生许可之前，千万不要服用任何维生素、矿物质、草药或其他补品。如果怀疑自己身体有恙，我们建议你尽快寻求正规医疗诊治。

本书专家顾问名单

- ① 乔安尼·柯伦-塞伦塔诺博士：达勒姆新罕布什尔州大学营养学副教授。
- ② 罗伯特·迪比安克博士：马里兰州塔科马帕克市华盛顿基督复临医院临床心脏病与心脏衰竭研究室主任，兼华盛顿特区乔治敦大学医学院临床学副教授。
- ③ 达纳·S.邓恩博士：宾夕法尼亚州伯利恒墨瑞维恩学院心理学副教授。
- ④ 詹姆斯·G.加里克博士：旧金山弗兰斯纪念医院运动药物学中心主任。
- ⑤ 罗杰·L.格布哈特博士：明尼阿波利斯市退伍军人医疗中心执业肠胃病学专家，兼明尼苏达州立大学胃肠病学系医学教授。
- ⑥ 加里·N.格拉斯博士：达拉斯州得克萨斯西南医学院过敏学及免疫学系临床教授。
- ⑦ 斯科特·霍尔德曼博士：欧文市加利福尼亚大学分校神经病学系临床副教授，洛杉矶脊柱按摩疗法学院兼职教授。
- ⑧ 阿瑟·I.杰克诺维兹博士：药学临床教授，兼西维吉尼亚大学临床药学系主任。
- ⑨ 威廉·J.科勒博士：亚拉巴马州伯明翰市塞姆福特大学药学院药学系主任、教授。
- ⑩ 罗伯特·D.科恩博士：康涅狄格州西汉文市退伍军人卫生保健体系心理咨询部主任及综合止痛中心主任，兼耶鲁大学精神病学、神经病学和心理学副教授。
- ⑪ 查尔斯·P.金梅尔曼博士：康奈尔大学医学院耳鼻咽喉科教授，兼纽约曼哈顿区眼耳鼻喉专科医院主治医师。
- ⑫ 杰弗里·R.利斯博士：加尔文斯顿市得克萨斯大学医学院分院教授兼风湿病学系主任。
- ⑬ 苏珊·奥尔森博士：西雅图市私人开业临床心理学家、转换疗法专家和减肥顾问。

⑭ 大卫·P.罗斯博士：内勒达纳学院营养学系及内分泌学系主任(该学院是美国纽约瓦尔哈拉卫生基金会的组成部分)，兼美国国家肿瘤研究所和美国癌症协会营养学及肿瘤学专家。

⑮ 玛利亚·A.费亚塔诺尼·辛格博士：波士顿塔夫茨大学Jean meyer美国农业部人类老龄营养研究中心营养学、运动生理学和骨骼肌减少症实验室首席科学家，兼马萨诸塞州梅德福市塔夫茨大学营养科学与政策学院副教授，澳大利亚悉尼大学保健科学院训练运动科学和医学教授。

⑯ 尤恩·S.桑顿博士：纽约市哥伦比亚大学内科与外科学院产科学和妇科医学临床副教授，兼新泽西州莫里森市纪念医院围产期诊断检验中心主任。

⑰ 莱拉·阿姆杜尔斯卡·沃利丝博士：纽约市康奈尔大学医学院临床医学教授，美国医学妇女协会前任主席，美国全国妇女健康委员会创建人之一，医师继续教育计划负责人以及美国医师协会资深专家和最杰出人士。

⑱ 安德鲁·T.魏尔博士：图森市亚利桑那大学医学院内科学临床教授兼结合医学计划主任。

⑲ E.道格拉斯·怀特海德博士：布朗克斯市阿尔伯特·爱因斯坦医学院泌尿学临床副教授，纽约市贝斯以色列医疗中心泌尿科副主任医师，纽约市男性功能障碍协会董事及创始人之一。

⑳ 理查德·J.伍德博士：波士顿塔夫茨大学Jean mayer美国农业部人类老龄营养研究中心矿物质生物学实验室主任，兼马萨诸塞州梅德福市塔夫茨大学营养科学与政策学院副教授。

㉑ 苏珊·齐利特·亚诺夫斯基博士：马里兰州贝塞斯达美国国立糖尿病、消化与肾疾病研究所消化营养系肥胖症及饮食失调研究项目负责人。





前言

与看似平常的顽疾作斗争

老年人经常听到有关心脏病、中风、癌症等一些灾难性疾病，然而，这可能并不是你和你的朋友在谈论年龄话题时常提到的问题。

你关心你现在面临的事情——很多看似平常的顽疾让老年人非常痛苦。这些顽疾可能是关节炎、拇囊尖肿、鸡眼、老茧、记忆力衰退、早起时头痛、带状疱疹、口干舌燥、听力衰退、手脚冰凉等等。你比较关注可能影响自信心、独立性和自理能力方面的毛病，因为这些顽疾会让你感觉自己比同龄人显得更老。

一直以来，我们都在关心你们遇到的问题——通过你们给《预防》杂志的来信以及我们对读者实际情况的研究，现在，我们推出《老年保健》这本书来帮助你解除困惑。在后面的章节里，有350多位专门从事老年医疗保健的医学专家和工作与你一起分享各种医疗保健小技巧，这些技巧能够帮助你照顾自己，并让你变得更加健康而且充满活力。

第一部分，“自我保健，健康生活”，向你介绍了一个保健计划，它包括五个步骤，以帮助你健康、独立地生活。你会发现这些小技巧不但能使你头脑清醒、胃口好、运动量充足、防止意外，而且还有助于你从医生那里获得更好的治疗。

第二部分，“老年家庭保健”，囊括了1500多条医疗保健建议，这些建议能够帮助你预防、减轻120多种老年人常见病痛，甚至可以根据建议进行自我治疗。无论是关节疼痛，还是静脉曲张

CONTENTS

目 录

前言.....1

与看似平常的顽疾作斗争

第一篇

自我保健，健康生活

自我保健第一步

关心你的身体健康 3

自我保健第二步

积极锻炼 7

自我保健第三步

平衡你的饮食 16

自我保健第四步

防止意外发生 20

自我保健第五步

保持思维敏捷 27

第二篇

老年家庭保健

一 关节疼痛 35

二 老年斑 39

三 贫血 41

四 心绞痛 44

五 手臂无力 48

六 关节炎 51

七 哮喘 55

八 腰背疼痛 59

九 口臭 63

十 褥疮 67

十一 体 臭 70

十二 骨 刺 73

十三 指甲碎裂病 76

十四 瘀 肿 78

十五 拇囊尖肿 81

十六 烧 伤 84

十七 滑囊炎和肌腱炎 87

十八 咖啡因依赖症 90

十九 口腔溃疡 93

二十 身体笨拙 95

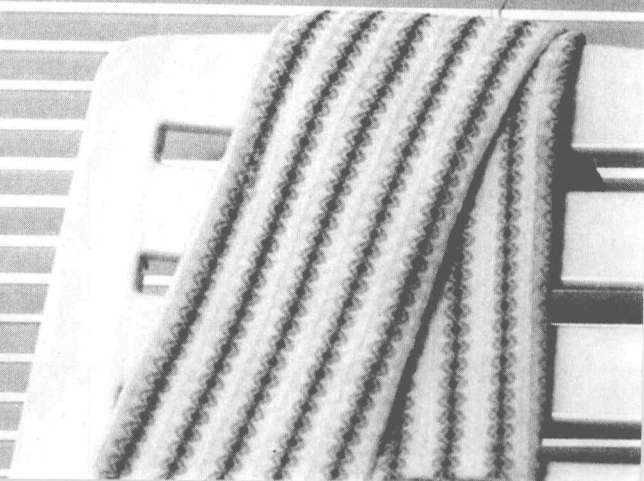
二十一 手脚冰凉	99	五十一 肠胃气胀	201
二十二 伤风感冒	102	五十二 食物中毒	204
二十三 唇疱疹	106	五十三 脚臭	209
二十四 便秘	108	五十四 脚痛	212
二十五 鸡眼和厚茧	112	五十五 肌肤脆弱	217
二十六 咳嗽	114	五十六 胆结石	220
二十七 眼角皱纹	117	五十七 青光眼	223
二十八 割伤和擦伤	119	五十八 痛风	227
二十九 囊肿和麦粒肿	122	五十九 悲伤	230
三十 脱水	124	六十 牙齿脱落和牙龈疾病	234
三十一 假牙不适引起的牙龈疼痛	127	六十一 脱发	240
三十二 抑郁	130	六十二 槌状趾	244
三十三 糖尿病	135	六十三 头痛	246
三十四 腹泻	141	六十四 听力丧失	252
三十五 肠憩室病	145	六十五 胃灼热	256
三十六 眩晕	149	六十六 心悸	260
三十七 干眼症	153	六十七 中暑衰竭	263
三十八 发质干枯	156	六十八 痔疮	267
三十九 双手干燥	159	六十九 高血压	271
四十 口干	161	七十 高血脂	276
四十一 皮肤干燥	165	七十一 髋部疼痛	282
四十二 耳痛	168	七十二 荨麻疹	287
四十三 耳毛	171	七十三 阳痿	291
四十四 耳垢	173	七十四 小便失禁	296
四十五 湿疹	176	七十五 内嵌趾甲	299
四十六 肺气肿	181	七十六 失眠	302
四十七 眼睛疲劳	185	七十七 间歇性跛行	307
四十八 疲劳	188	七十八 心情烦躁	310
四十九 恐惧和焦虑	194	七十九 下颌疼痛和颞下颌关节紊乱症	314
五十 发烧	198	八十 喉炎	318

八十一 性欲下降	322	一〇四 阅读困难	419
八十二 莱姆病	327	一〇五 不安腿综合症	422
八十三 黄斑病变	330	一〇六 红斑痤疮(酒渣鼻)	425
八十四 记忆力减退	334	一〇七 伤疤	428
八十五 行动不便	338	一〇八 坐骨神经痛	431
八十六 晨起周身疼痛	345	一〇九 带状疱疹	435
八十七 口疮	352	一一〇 睡眠问题	439
八十八 肌肉酸痛	355	一一一 反应迟钝	443
八十九 恶心	360	一一二 伤口愈合缓慢	447
九十 脖子疼	364	一一三 吸烟成瘾	450
九十一 足部神经痛	368	一一四 打鼾和睡眠窒息症	455
九十二 夜间视力障碍	372	一一五 胃痛	459
九十三 鼻出血	376	一一六 精神压力	463
九十四 麻木和刺痛	379	一一七 晒伤	467
九十五 骨质疏松症	382	一一八 电视依赖症	471
九十六 超重	388	一一九 耳鸣	473
九十七 静脉炎	393	一二〇 脚趾甲真菌病	477
九十八 肺炎	397	一二一 牙痛	480
九十九 食欲不振	401	一二二 牙渍	483
一〇〇 注意力分散	406	一二三 胃溃疡	486
一〇一 嗅觉、味觉功能下降	409	一二四 偏瘦	489
一〇二 前列腺问题	414	一二五 泌尿道感染	494
一〇三 皮疹	416	一二六 静脉曲张	498



第一部分

自我保健， 健康生活



※ 自我保健第一步

关心你的身体健康

在美国，老年人活得越来越健康，比以前任何时候都要健康。相关研究报告表明，在美国，65~74岁的老人中有89%的人不会出现严重的机能衰退现象。调查评估表明，将近40%年龄超过65岁的老年人和31%的年龄在85岁以上的高龄老人的身体状况都非常健康。

毋庸置疑，正是医学技术的突破与成就，造就了目前这种鼓舞人心的局面。然而，出现这种趋势的真正原因也非常简单：纽约市西奈山医疗中心老年病和成年人发展科室负责临床事务副主任哈里森·布鲁姆(Harrison Bloom)临床医学博士说，这是因为老年人学会了更好地照顾自己。在美国，老年人很少抽烟，经常运动，且摄入的脂肪少，与40年前的老年人相比，现在的老年人更趋向于预防疾病。

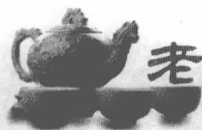
调查结果表明，一些典型的老年疾病如肺气肿、关节炎、动脉硬化、中风以及高血压等疾病的发生率开始下降。

布鲁姆博士还指出，即使在过去的几十年里，你曾经抽烟、喝酒，吃的多而运动少，也仍然有机会让自己在今后获得健康的生活。他还说，千万不要认为自己年龄太大，无法开始健康的生活了，你应该树立正确的信念，在人生的道路上，尽自己的最大努力去预防任何可能发生的疾病。

根据布鲁姆博士的研究，实际情况是，如果你想保持与同龄人一样的独立和自理能力的话，那么进行相应的预防是非常必要的，这些预防工作包括定期进行各项检查以及了解该怎样服用药物。这里有一些基本的预防技巧，能够帮助你获得并保持健康的晚年生活。

进行体检

当然，你自己能在家里的事情将成为预防工作的主要内容。但是，仍然有许



多工作需要你与医生配合完成，以保证你在今后的生活中一直保持健康。

定期做各项体检。布鲁姆博士说，多数情况下，每年从头到脚的体检很有必要。最好根据自己的年龄、生活方式以及身体素质条件定期进行体检。

以胆固醇普检为例，这项检查并不像心脏病检查结果那么准确，因为老年人心脏病检查的结果与年轻人相比没有什么太大差别，比较准确，而胆固醇普检却不是这样。因此，在你70岁以后，你的医生就应该放弃用测量胆固醇数量的方法为你进行体检了，除非你有家族性心脏病史。其他为老年人准备的、可选择的重要检查项目，依赖于其身体健康状况与病历，包括女性特有的乳房检查、直肠镜检查 and 男性前列腺特异抗原血液检查(PSA)。

加强免疫。布鲁姆博士说，每个年龄超过65岁的老年人都应该在每年秋天注射流感疫苗；65岁之后，你还应该进行一次性免疫疗法以预防肺炎；每十年——比如在55岁、65岁和75岁时——你都应该注射一次破伤风-白喉疫苗。

测量血压。你应当每年至少让医生或护士给你进行一次血压测量。高血压(血压偏高指标为140/90)是引发中风和心脏病的重要因素。

进行结肠癌筛查。每年有将近18,000人死于结肠癌或者直肠癌，而如果所有年龄超过50岁的男性和女性都定期做这项检查的话，这种疾病是完全可以预防和避免的。比较常见的检查方法是，每年做大便化验，每五年进行一次直肠及结肠检查，每十年进行一次肠道的全面检查。如果你有直肠癌或结肠癌家族病史的话，你的医生可能会告诉你要经常做这样的检查，这也是布鲁姆博士的建议。

对皮肤进行全面检查。应当至少一个月检查一次皮肤，解决看上去比较可疑的疼痛或瘙痒状况，以预防皮肤癌。每年至少一次到你的医生那里做有关皮肤的各项检查。

改掉不良习惯。大约23%年龄超过65岁的老年人仍然有着抽烟的不良习惯。如果你是其中一员的话，请你向医生咨询可以帮助你戒烟的最新药物。另外，还有专门为50岁以上的老年人制订的自助戒烟计划。

女性应当定期做乳房检查。50岁以上的女性应该每一到两年就做一次乳房X光片，以防止乳腺癌的发生。

按时定量服药

布鲁姆博士指出，根据美国食品和药物管理局的调查，年龄在65岁以上的老年人会购买30%的处方类药物和40%的非处方类药物。但是，关节炎、视力下降、记忆力衰退使得一些老年人无法正确地服用药物。事实上一些研究表明40%~75%的老年人服药次数或服药剂量不准确。这里有许多小窍门可以帮助你解决这些问题。

寻找替代治疗方法。布鲁姆博士建议你咨询医生，如果你可以采取非药物治疗的话，比如食疗、缓解压力、运动等方法，就不要一开始就吃药。

尽可能多了解有关药物方面的知识。在你看完病、取完药、就要离开医生诊室或者药房的时候，你自己要非常清楚如何正确地服用医生给你开的药，布鲁姆博士建议你注意以下几个问题：

- 该药品的名称是什么，其作用是什么？
- 该药品每天需要服用几次？
- 我需要服用多长时间？
- 我应该什么时间服用？是根据病情的需要服用，还是在固定的时间比如是饭前、饭后、用餐时服用，还是在两餐之间或是在睡觉前服用？
- 如果我忘记了服药该怎么办？
- 服用该药品的时候，可能会出现什么样的反应？是否应当将这些现象报告医生？
- 我是否需要定期进行血液或尿液化验以控制不良反应？
- 有没有该药品的相关信息可以让我带回家看看？

谨遵医嘱。坚持按医生处方上的要求定时定量地服用药物。保证自己服用规定的药物。为了防止出错，在你每次吃药之前都要认真阅读药品包装上的说明。

加强记忆。上个闹钟，准备一个药品箱，或者在日历上做记号。尽可能地多做些标记，以便提醒你按时服药。

向药剂师求助。俄克拉荷马州西北大学非处方类药品学教授W.斯蒂文·普雷(W. Steven Pary)医生说，在开药的时候，尽量让医生给你开标签字体较大、比较容易开启的药瓶。如果药瓶上的标签很难认读，可以向药剂师要求换成更大的标签。