

中国中老年人生活保健丛书

张敬忠题



中老年人

疾病与生活保健指南

中国老年学学会岭南中医临床研究基地 组织编写

主编 ● 洪泽华 张楚章 副主编 ● 黄鹏辉 林汉涛

中国医药科技出版社

中国中老年人生活保健丛书

中老年人疾病与生活保健指南

中国老年学学会岭南中医临床研究基地 组织编写

主 编 洪泽华 张楚章

副主编 黄鹏辉 林汉涛

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人疾病与生活保健指南/洪泽华, 张楚章主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2013. 1

(中国中老年人生活保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5800 - 0

I. ①中… II. ①洪… ②张… III. ①中老人 - 保健 - 指南 ②老年人 - 保健 - 指南 IV. ①R161 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 265419 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www. cmstp. com

规格 787 × 1092mm $\frac{1}{16}$

印张 11

字数 153 千字

版次 2013 年 1 月第 1 版

印次 2013 年 1 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5800 - 0

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

名言

三分治病七分养，八分护理十分防

既来之则安之

——《论语·季氏》

人之所病，病疾多；而医之所病，病道少

——《史记·扁鹊仓公列传》

阴精所奉其人寿，阳精所降其人夭

——《素问·五常政大论》

阳强则寿，阳衰则夭

——《景岳全书·阳不足再辨》

人命至重，有贵千金

——《备急千金要方·序》

健康的人未察觉自己的健康，只有病人才懂得健康

——卡莱尔

幸福的首要条件在于健康

——柯蒂斯

壮志因愁减，衰容与病俱

——白居易

健全自己的身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的
物质基础

——周恩来

欢乐就是健康，忧郁就是病魔

——哈利伯顿

健康长寿

為生活保健叢書題

胡熙明

加强中医老年
病学研究

中国老年学会

赵宝华 戊子春



挖 掘 中 医 中 药
造 福 老 年



为生活保健丛书而题

傅仁杰戊子春



丛书编委会

顾问

- 胡熙明 (卫生部原副部长 国家中医药管理局原局长 著名中医学家)
- 赵宝华 (中国老年学学会常务副会长 教授)
- 邓铁涛 (著名中医学家 国医大师 教授)
- 陈世松 (美国俄勒冈州医学药理学研究所主席 美国俄勒冈大学医学院, 分子皮肤学、环境健康和环境毒素因子学顾问专家 世界皮肤检测标准制定者之一 前美国白宫公共卫生科学顾问)
- 傅仁杰 (中国老年学学会中医研究委员会主任委员 著名中医学家 教授 研究生导师)
- 裴 林 (河北中医药研究院副院长 著名中医学家 教授 博士生导师)
- 卢永兵 (中国老年学学会中医研究委员会副主任委员 著名中医学家 主任中医师 教授)
- 庞宝珍 (中日友好医院主任医师 中西医学家 教授)
- 杨巨奎 (中医药学家 日本卫生省终身药学顾问 台湾药学院药学博士、药学终身顾问 曾为中央领导人保健医师)

总主编

- 王烈泉 (中国老年学学会中医研究委员会副主任委员 中国老年学学会岭南中医临床研究基地主任 中医学家 主任中医师)

副总主编

- 李锐忠 (《民主与法制》社广东记者站站长 主任记者)
- 张泗鹏 (珠海市营养协会会长 珠海五洲综合医院院长 良康医药有限公司总经理 公共营养师)
- 卢灿辉 (中国老年学学会中医研究委员会副主任委员 中医学家 主任中医师 全国基层优秀名中医)
- 刘 明 (中国老年学学会中医研究委员会委员 中医学家 江西省信丰县中医院主任中医师 江西省名中医)
- 林铁汉 (中国老年学学会中医研究委员会常委 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 主任医师)
- 洪泽华 (中国老年学学会中医研究委员会常委 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 主任中医师)
- 林耿明 (中国老年学学会中医研究委员会委员 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 主任中医师)
- 林凯鸿 (中国老年学学会中医研究委员会委员 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 副主任医师)
- 王 敏 (中国老年学学会中医研究委员会委员 深圳市第七人民医院副主任医师)

总编委

- | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 傅仁杰 | 卢永兵 | 王烈泉 | 李锐忠 | 张泗鹏 | 卢灿辉 |
| 林铁汉 | 洪泽华 | 刘 明 | 林耿明 | 王 敏 | 林凯鸿 |
| 罗文英 | 刘小康 | 黄鹏辉 | 韦衡纳 | 吴春洪 | 黄楷彬 |
| 邱 佳 | 张楚章 | 廖少明 | 伍旭炽 | 王 健 | 陈晓霓 |
| 黄华生 | 郑卓韬 | 林汉涛 | | | |



总 序

中国已经进入老龄化社会，2007 年 60 岁以上老年人口已经超过 1.49 亿，占总人口的 11%，占亚洲老年人口的一半，是全球老年人口的五分之一，而且每 10 年约净增 1 亿多人。老龄化社会的到来使得老年学和老年医学成为近年来研究的热点和难点，中老年人健康问题也成为全社会关注的共同问题。

健康长寿是人类永恒的追求，没有健康，美丽的憧憬、幸福的期盼、远大的理想都毫无意义。

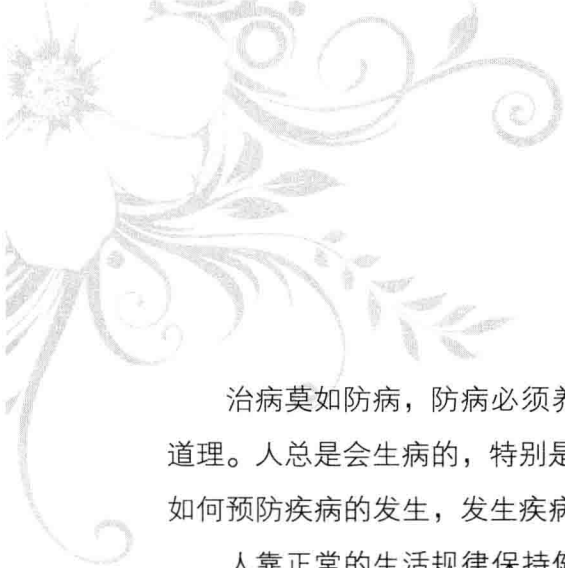
随着社会的进步，生活水平不断的提高，人们对健康有了更高要求。然而，由于不健康的生活方式，如不合理膳食、缺乏运动、生活节奏加快、高度的心理紧张、吸烟、酗酒以及生活环境的不良等，使一些人的生命之树过早凋亡。这不是细菌、病毒感染的缘故，而是不健康的“生活方式”所致。现代科学证明，人的健康长寿关键在于自我保健，要有良好的生活方式。世界卫生组织报告健康与长寿取决于下列因素：自我保健占 60%，医疗条件占 8%，遗传因素占 15%，气候因素占 7%，社会因素占 10%，因此良好的生活保健是健康长寿的保证。

中国老年学学会中医研究委员会出于历史责任，致力于提高全民健康水平，组织医疗、保健、养生、科普方面的专家、学者编撰《中国中老年人生活保健丛书》，旨在通过医学科普知识的宣传，提高人们的科学保健水平，提高身体素质。

关心中老年人健康是中国老年学学会的一项基本职责，我们将尽最大的努力关注中老年人的健康，全力为中老年人的健康保健服务。

祝愿每个中国人健康长寿。

赵宝华
2012 年 8 月



序

治病莫如防病，防病必须养生，养生方能健康长寿，这是通俗而又科学的道理。人总是会生病的，特别是中老年人，多疾病缠身，这是客观存在的规律。如何预防疾病的发生，发生疾病了又如何使疾病尽快恢复是我们要关注的问题。

人靠正常的生活规律保持健康，但是当今越来越多的人生活规律全都打破了因天之序，该休息的时候不休息，该吃饭的时候不吃饭，该睡觉的时候却不睡觉，过度地耗散，津、气、神丢失太多；其次是饮食不节，营养过剩；再而心态不好加上环境的改变，长期下去，人肯定是要生病的。

中老年人由于各系统功能的衰退，出现各种各样的疾病，这是自然的规律，所谓生老病死，是人类必须经历的过程。随着科学的发展，人们健康意识的提高，许多中老年疾病，特别是慢性疾病，完完全全是可以生活保健来预防的，而且有些疾病是可以生活保健来治疗和控制的。干预治疗在许多疾病的预防和治疗中发挥了积极的作用，如肥胖症、糖尿病、高血压等都可以通过干预治疗来控制，目前已经是成熟的理论了，在当今这些慢性疾病的治疗尚且棘手、效果不很满意的情况下，我们必须对此高度重视，只要对病情有利，利于健康，我们就应该采纳。

许多疾病通过保健能够促进恢复，缩短病程，提高疗效，使之恢复得更好，而且还可减少或者不留后遗症，这就是疾病与生活保健的内容。《中老年人疾病与生活保健指南》根据当今医学发展最新理论和观念，中医学治未病和防病养生的做法，针对中老年人疾病的实际，比较系统地介绍疾病治疗及保健，提出了疾病保健的新方法，对中老年人的健康长寿有着极其重要的意义，这反映了专家们眼光，显示了时代的精神，也是为中国人的健康事业所做的又一贡献。

庞宝珍
2012年9月



前言

人类的科技发展为我们带来无穷的幸福及财富，但科技也为我们带来了极大的危机，环境危机如空气污染，营养危机如营养过剩、食品安全，生活危机如不良生活习惯，心理危机如心理压力等，这些危机的存在使疾病不可避免地发生，许多疾病也难以治愈。

预防保健、保健养生与中医治未病是在特定的环境下，人们在生活实践中总结出来的，是保健康必须走的防病治病的必由之路。

“爽口食多偏生病，快心事过恐生殃”“若要身体安，三分饥和寒”这些都是日常生活的顺口溜，预防保健、保健养生就应该从这些开始。静则修身，俭以养德也是修心养性的俗语，增进健康，延缓衰老，延长寿命，就必须保持良好的心态。生了疾病，要既来之则安之，要寻求良好的治疗方法，多采取些合理的保健养生措施，促进康复，这才是真正的道理。

《中老年人疾病与生活保健指南》一书，旨在弘扬中华民族的保健养生观念，关注中老年人的健康，使中老年人认识疾病，远离疾病，健康生活。

《中老年人疾病与生活保健指南》主要介绍中老年人常见病、多发病的生活保健知识，包括营养、禁忌、活动等，指导中老年人在患上疾病后如何注意活动，如何合理供给营养，使他们能了解一些生活保健该注意的事项等。本书是比较系统地阐述了中老年人的常见病、多发病的保健知识，力图融知识性、趣味性、科学性、普及性于一体，尝试以较宽的视野、较深的层面和最新的观点，以科普兼专业的形式，呈现社会对中老年人的关爱。全书深入浅出，即遵循中国传统医学文化，又结合现

代医学的先进理论，科学论述中老年人疾病与生活保健的相关知识，是适合中老年人的一本好读书。

本书在编写过程中得到多位著名的医学家、老年学专家的大力支持，著名中医学家、卫生部原副部长、国家中医药管理局原局长胡熙明，中国老年学学会常务副会长赵宝华，中国老年学学会中医研究委员会主任委员傅仁杰为本书题词，著名中医学家、国医大师邓铁涛为本书题名。

由于我们的水平有限，在编写过程中难免存在不足，有些内容因为叙述观点的需要可能出现重复，也有些内容可能与其他书籍存在雷同现象。在此，我们深感歉意，我们的宗旨是为中老年人的健康服务，为了中国人的健康长寿服务，出发点与大家是一致的，请广大读者和广大同仁谅解和支持。同时，书中所有的治疗方法、用药处方，很多是我们的经验，不一定适应所有人群，请在使用时根据个人实际情况在当地医师的指导下使用，以免造成不良反应，在此敬请谅解。

探讨中老年人生活保健的相关问题，关心中老年人的生活是全社会的共同义务，祈求健康长寿是所有中老年人的共同愿望，让我们都来关心中老年人的生活，都来关心他们的健康，同时也祝愿所有中老年人健康长寿。

编 者
2012 年 8 月

目 录

第一章 概述 / 1

- 一、人总是会生病的 / 1
- 二、中老年人易于患病的特点 / 3
- 三、中老年人多发疾病有哪些 / 8
- 四、中国人历来重视疾病的调养 / 13
- 五、注意调养 / 16
- 六、孔子的长寿秘诀 / 18

第二章 疾病与生活保健 / 20

- 一、老年高血压病 / 20
 - 附 1 有降压作用的药物及食物（供参考） / 23
 - 附 2 几种治疗高血压病的食疗方（供参考） / 24
- 二、脑卒中（中风） / 26
 - 附 3 中风病人几种常用的食疗方（供参考） / 30
- 三、骨质疏松症 / 33
 - 附 4 常用治疗骨质疏松症的食疗方（供参考） / 36
- 四、冠心病 / 39
 - 附 5 具有降血脂、降血压和降胆固醇作用的常见食物（供参考） / 44
 - 附 6 治疗冠心病的中医食疗处方（供参考） / 46
- 五、慢性胃炎 / 49
 - 附 7 治疗慢性胃炎的食疗方（供参考） / 52
- 六、消化性溃疡 / 57



附8 治疗中老年人消化性溃疡的食疗方（供参考） / 59

七、老年痴呆 / 63

附9 老年痴呆的中医食疗方（供参考） / 65

八、慢性肾脏疾病 / 69

附10 肾病病人的食疗方（供参考） / 70

九、糖尿病 / 73

附11 常见的降血糖的食物（供参考） / 79

附12 几种常见治疗糖尿病的食疗方（供参考） / 81

十、肥胖症 / 84

十一、老年慢性支气管炎 / 91

十二、帕金森综合征 / 99

十三、皮肤瘙痒症 / 107

十四、更年期综合征 / 111

附13 治疗更年期综合征的食疗方 / 116

第三章 干预治疗控制疾病 / 118

一、食物干预控制高血压病 / 118

二、心理干预控制治疗心因障碍性疾病 / 120

三、食物干预控制糖尿病 / 123

附14 糖尿病患者常用食物主要成分表（供参考） / 124

四、高尿酸血症的干预治疗 / 126

第四章 常用生活保健疗法 / 129

一、饮水疗法 / 129

二、高氧疗法 / 131

三、自我按摩保健 / 135

四、温冷水浴疗法 / 136

五、自然疗法 / 138



六、常见的自然疗法	/ 142
(一) 营养疗法	/ 142
(二) 植物药疗法	/ 143
(三) 针灸疗法	/ 144
(四) 运动疗法	/ 145
(五) 水疗法	/ 148
(六) 物理疗法	/ 149
(七) 心理疗法	/ 150
(八) 音乐疗法	/ 153

第五章 中老年人饮食调理养生法 / 155

一、饮食调养的重要性	/ 155
二、饮食调养与疾病	/ 156

编后语 / 160



第一章 概 述

一、人总是会生病的

人总是会生病的，这是客观存在的规律。生病是所有生命物体客观存在的现实，只要有生命的物体，它都会生病。人类生病了，产生了医院；动物生病，有了动物医院；植物生病，就有为植物治病的机构。生命物体的生病是为了生活得更好，对人类来讲，生病是为了明天身体更健康，所以生病是有意义的。这里就有人要问生病本身就是坏事，为什么把它说成好事呢？许多人因为疾病促使机体产生了抵抗力，以后就不会发生这样的疾病了，这就是生病是为了明天身体更健康的意义。

什么是疾病？甲骨文中“目疾”、“足疾”等名称的记载，甲骨文中的“疾”字其涵义就是各部位出现的疼痛。“病”的字义则是人在床上。“疾”是“有的放矢”，“矢”是“射箭”的“箭”。就是外来侵害你身体的东西，就像一个朝你放的冷箭，比如风、寒、暑、湿、燥、火等六淫之邪侵犯人体引起身体的反应就叫“疾”。病中是“丙”，火的意思。在五脏里面丙属心。所以，“丙火”又可以叫“心火”。心里有火，人就得病了。疾病是机体在一定的条件下，受病因损害作用后，因自身调节紊乱而发生异常的生命活动过程。《黄帝内经》：“思则气结，怒则气上，恐则气下，惊则气乱，喜则气缓，悲则气消。”说的就是人不同的情绪对应着气的不同走向和变化。“气有余”成了邪火，也就是忧虑、恐惧或愤怒了，就会上火，病也就因火而生。

生病是一种正常的自然现象，是人体为了适应环境的变化而进行的

